Zapiekanka z kaszą pęczak i warzywami

gotowaniepatki

Polecane na: **zapiekanki**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- kasza pęczak - 2 torebka
- cukinia - 1 szt.
- por - 1 szt.
- natka pietruszki - 1 pęk
- kukurydza konserwowa - 1/2 opakowanie
- mozzarella - 1 szt.
- przecier pomidorowy - 150 ml
- olej do smażenia - do smaku
- pieprz - do smaku
- sos sojowy - 1 łyżka
- papryka słodka i ostra - 1 łyżka
- sól - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cukinie i pora myję, kroję w mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzewam oleju rzepakowy lub kokosowy, przekładam warzywa, dodaję kukurydzę oraz drobno posiekaną natkę.

Duszę ok 2-3 minutt a następnie dodaję przecier pomidorowy, doprawiam i duszę jeszcze ok 3 min. Miedzyczasie przygotowuję kaszę pęczak tak jak w instrukcji.

KROK 2: Mozzarellę dzielę na mniejsze części.

W foremce do zapiekania kładę składniki w następujący sposób :1 woreczek kaszy pęczak , warzywa , ser i powtarzam do wytracenia składników. Ja użyłam wszytskich składników do zapiekania 2 razy.

Wierzch posypuję serem żółtym lub mozzarellą. Piekę ok 20 min w 180 stopniach.

Smacznego.