Groszkowa kasza gryczana z warzywami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kasza gryczana niepalona - 100 g
- groszek konserwowy - 150 g
- woda - 80 ml
- sól himalajska, curry, pieprz czarny - do smaku
- olej koksowy - 1 łyżka
- mix mrożonych warzyw (u mnie brokuł, kalafior, marchewka) - 200-300 g
- migdały - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną zalej 125 ml wrzątku i gotuj do momentu wchłonięcia całej wody (ok. 15 minut).

KROK 2: Na patelnię wsyp mrożone warzywa, podlej wodą i dodaj olej koksowy. Nie smaż, tylko duś - pod przykryciem na małym ogniu, ok. 15 minut.

KROK 3: Groszek zmiksuj z wodą na gładką masę. Następnie wymieszaj masę groszkową z ugotowaną kaszą, solą i przyprawami.

KROK 4: Wyłóż na talerz, a na wierzch ułóż warzywa. Całość posyp posiekanymi migdałami.