Kasza gryczana w rozmarynie z bakłażanem, soczewicą, pomidorkami truskawkowymi, świeżym szpinakiem i rodzynkami

wegeweda

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- niepalona kasza gryczana - 1 szklanka
- brązowa soczewica - 1/2 szklanka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- bakłażan - 1 szt.
- pomidory truskawkowe - 10 szt.
- suszone pomidory - 5 szt.
- szpinak - 2 garść
- rodzynki - 2 łyżka
- suszony rozmaryn - 1 łyżka
- wędzona papryka - 1 łyżeczka
- pieprz i sól - do smaku
- oliwa - 3 łyżka
- woda - 3 i 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na oliwie. Dodaj starte na drobnej tarce ząbki czosnku. Bakłażana pokrój w kostkę i dodaj do cebuli i czosnku. Podsmażaj 2-3 minuty. Zalej połową szklanki wody i duś pod przykryciem kilka minut.

KROK 2: Do małego garnuszka wsyp szklankę kaszy i zalej dwoma szklankami wody. Posól do smaku i gotuj pod przykryciem, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.

KROK 3: Do drugiego garnuszka wsyp soczewicę, zalej szklanką wody, posól i gotuj pod przykryciem, aż będzie miękka i wchłonie wodę.

KROK 4: Ugotowaną kaszę i soczewicę dodaj do bakłażana, cebuli i czosnku, przypraw rozmarynem, wędzoną papryką, solą i pieprzem. Zamieszaj i podsmażaj na małym ogniu.

KROK 5: Suszone pomidory pokrój w kostkę lub paseczki, pomidorki koktajlowe na połówki.

Dodaj do kaszy. Wlej 2 łyżki oleju z pomidorów i zamieszaj. Na koniec dodaj liście szpinaku i rodzynki. Zamieszaj raz jeszcze i zajadaj! :)