Kasza gryczana z boczniakami

Nikita

Polecane na: **lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

- boczniaki - 450 g
- oliwa lub olej rzepakowy - trochę
- masło klarowne - 1 łyżeczka
- cebula - 1-2 szt.
- czosnek - 1-2 ząbek
- pomidory suszone (z oleju) - kilka
- natka pietruszki (posiekana drobno) - pęk
- mieszanka ziaren do sałatek lub sam słonecznik - garść
- sól i pieprz - do smaku
- kasza gryczana - 120 g

Dodatkowe info:

Danie jest pyszne i wartościowe, a co najważniejsze szybkie w przygotowaniu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nastawiamy kaszę gryczaną do gotowania.

KROK 2: Boczniaki oczyszczamy i kroimy na paseczki.
Cebulę kroimy w drobną kosteczkę. Czosnek siekamy bardzo drobno.
Na patelni rozgrzewamy oliwę z masłem , na krótko wrzucamy cebulę, następnie czosnek, chwilę podsmażamy i dodajemy boczniaki. Dusimy do miękkości. Dodajemy suszone pomidory pokrojone w paseczki lub kosteczkę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem, ewentualnie sosem sojowym, mieszamy z natką pietruszki

KROK 3: Na talerz lub do lunchboxa nakładamy kaszę gryczaną, na nią solidną porcję boczniaków i posypujemy ziarnami.
Najlepiej smakuje z domowym kiszonym ogórkiem.

Smacznego!