




Kasza gryczana z dynią i szalwią

 Kuchnia Letycji

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

kasza gryczana - 200 g

dynia hokkaido - 1/2 szt.

mała cebula - 1 szt.

listki świeżej szalwi - kilkanaście

masło (można użyć ghee) - 5-6 łyżka

gałka muskatołowa - 3/4 łyżeczka

czarny pieprz - do smaku

sól (np. himalajska) - do smaku

Dodatkowe info:

Kasza gryczana to źródło m.in. krzemu, który jest niezbędny do budowy i prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych i kości oraz odpowiedzialnego za wygląd włosów, skóry i paznokci.

Szałwia zawiera sporą ilość garbników i związków żywicowych ułatwiających trawienie. Jest też źródłem wielu substancji o działaniu dobroczynnym dla skóry. Taniny i olejki eteryczne zawarte w szalwii stanowią ważną broń w walce z zakażeniami, hamują rozwój bakterii odpowiedzialnych za rozwój wielu infekcji.

Dynia natomiast dostarcza witamin A, B1, B2 i C; składników mineralnych - fosforu, żelaza, potasu i magnezu; a także beta-karotenu. Ma działanie wzmacniające wzrok, chroniące przed nowotworami, poprawiające wygląd cery. Bogata jest również w białko i nie tuczy. Jest niskokaloryczna i przyspiesza przemianę materii. Mieszkańcy Tybetu stosują dynię w żywieniu dietetycznym przy chorobach układu pokarmowego oraz nerek.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię obieramy ze skórki i wydrążamy z niej miąższ z pestkami, który nie będzie nam potrzebny, a następnie kroimy w kostkę. (Skórka dyni jest dość twarda, więc najłatwiej jest najpierw pokroić dynię na kilka mniejszych kawałków i kolejno odkroić z nich skórkę.)

KROK 2: Cebulę kroimy drobno, listki szalwii siekamy.

KROK 3: Na patelni na dwóch łyżkach masła rumienimy przez kilka minut cebulę, po czym dokładamy pokrojoną dynię, szalwię i dodatkową porcję masła. Doprawiamy do smaku gałką muskatołową, czarnym pieprzem i solą. Przykrywamy patelnię pokrywką i dusimy dynię na małym ogniu przez około 20 minut - do miękkości, mieszając od czasu do czasu. Jeśli dynia przywiera do patelni, możemy dodać jeszcze trochę masła.

KROK 4: Kaszę gryczaną gotujemy w lekko osolonej wodzie, zgodnie z czasem podanym na

opakowaniu.

KROK 5: Na talerze nakładamy kaszę, a na nią dynię z szalwią.