Kasza gryczana z warzywami

Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- kasza gryczana - 1 szklanka
- cukinia - 2-3 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 4 ząbek
- poszatkowana świeża bazylia i oregano - 1 garść
- sól morska - do smaku
- pieprz czarny mielony - do smaku
- marchew - 1-2 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- olej do smażenia - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa i zioła myjemy. Cebulę, marchew i pietruszkę obieramy ze skórki. Cukinie kroimy w dużą kostkę, solimy by puściła sok. W tym czasie kroimy cebulę i pietruszkę w drobną kostkę, marchewkę w plastry. Następnie osuszamy ręcznikiem papierowym cukinię z soku i wraz z pozostałymi warzywami wrzucamy na rozgrzany olej. Wszystko dusimy razem z wyciśniętym czosnkiem do momentu, aż warzywa będą miękkie i dodajemy zioła, doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z ugotowaną na sypko kaszę gryczaną.