Kasza gryczana z wędzonym tofu, botwiną i ogórkiem kiszonym

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

30 min

5 porcji

Składniki:

- kasza gryczana niepalona - 300 g
- olej rzepakowy - 1 łyżka
- cebula - 1 szt.
- pieczarki - 400 g
- botwina - 1 pęk
- szczypior - 1/2 pęk
- ogórki kiszone - 4 szt.
- tofu wędzone - 180 g
- bulion warzywny - 1/2 szklanka
- oliwa z oliwek - 2 łyżka
- musztarda - 1 łyżeczka
- miód - 1 łyżeczka
- ocet ryżowy - 2 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1/2 łyżeczka
- majeranek - trochę trochę

Dodatkowe info:

Takie dania udowadniają, że zdrowe gotowanie jest szybkie i proste!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj i odcedź.

KROK 2: Na rozgrzanym oleju rzepakowym podsmaż posiekana cebulkę i pieczarki, doprawiając je solą oraz pieprzem.

KROK 3: Następnie dodaj posiekaną botwinę oraz tofu wędzone – zalej bulionem warzywnym i duś do momentu całkowitego odparowania.

KROK 4: Na patelnię dodaj wcześniej ugotowaną kaszę, pokrojone ogórki i szczypior.

KROK 5: Z oliwy, miodu, musztardy, octu i majeranku stwórz sos, mieszając ze sobą wszystkie składniki.

KROK 6: Sos dodaj do kaszy, całość wymieszaj i gotowe!