Kasza gryczana z zielonymi warzywami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kasza gryczana niepalona - 100 g
- brokuł - 250 g
- cukinia - 1 szt.
- szpinak świeży - 2 garść
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- olej kokosowy - 1 łyżka
- ulubione przyprawy: u mnie curry, pieprz cayenne, papryka słodka, pieprz, sól himalajska - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj w 250 ml wody.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej i delikatnie podsmaż posiekane cebulę z czosnkiem.

KROK 3: Dodaj różyczki brokuła i pokrojoną cukinię. Podlej wodą i duś pod przykryciem ok. 20 minut.

KROK 4: Następnie dodaj przyprawy, wymieszaj. Połóż szpinak i duś pod przykryciem niecałe 10 minut.

KROK 5: Całość wymieszaj i jeżeli warzywa są już miękkie, danie jest gotowe. Jeżeli nie podduś je jeszcze troszkę.

KROK 6: Podawaj z kaszą gryczaną.