Kasza jaglana, warzywa i algi

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- kasza jaglana - 1 szklanka
- brokuł - 1 szt.
- pieczarki - 500 g
- szpinak - 200 g
- cebula czerwona - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- algi morskie arame - 1 garść
- olej kokosowy - 1 łyżka
- imbir - 1 szczypta
- gałka muszkatołowa - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- curry - 1 szczypta
- sól himalajska - trochę trochę
- tymianek - 1 szczypta
- kurkuma - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Lekki, wegański obiad z algami.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Olej rozgrzać na patelni, podsmażyć posiekaną cebulkę i czosnek, po czym dodać pokrojone pieczarki i przez chwilę wszystko razem podsmażyć.

KROK 2: Następnie dodać rozdrobniony brokuł, dolać pół szklanki wody oraz przyprawy i dusić do momentu, aż woda wyparuje.

KROK 3: Pod koniec dodać wcześniej namoczone i ugotowane algo oraz ugotowaną kaszę jaglaną.