Kasza jaglana z jarmużem

foodmania

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, sałatki**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- kasza jaglana - 200 g
- jarmuż liście - 2 szt.
- marchew - 2 szt.
- dynia - 1 kawałek
- len brązowy - 1 łyżeczka
- masło ghee - 1 łyżeczka
- czosnek - 1 ząbek
- kurkuma - 1 szczypta
- curry - 1 szczypta
- kolendra - 1 szczypta
- sól himalajska - 1 szczypta
- rozmaryn - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Zazwyczaj te najprostsze rozwiązania są najsmaczniejsze, dlatego przedstawiam szybki sposób na kaszę jaglaną!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać dwukrotnie, a następnie ugotować (raczej na sypko).

KROK 2: Marchew obrać i pokroić w talarki, natomiast dynię pokroić na mniejsze kawałki i upiec w piekarniku (200 stopni/ 10 minut).

KROK 3: Z jarmużu odciąć łodygi, po czym liście przelać wrzątkiem, a następnie zimną wodą.

KROK 4: Na patelni rozgrzać masło, wrzucić drobno pokrojony czosnek, marchewkę, jarmuż oraz przyprawy i przez kilka minut podsmażać.

KROK 5: Do całości dodać ugotowaną kaszę jaglaną- całość wymieszać i smażyć jeszcze chwilę.

KROK 6: Gotowe danie podawać z pieczoną dynią, posypane lnem.