



## Kasza jaglana z kurczakiem, dzikimi ziołami i uszakami bżowymi

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 40 min

 2 porcje

### Składniki:

kasza jaglana - 90 g  
uszak bżowy - 2 g  
cebula szalotka - 1 szt.  
czosnek - 1 ząbek  
filet z kurczaka - - kawałek  
zimowa zielenina z ogródka: -  
liście babki lancetowatej,  
podagrycznik, bluszczyk  
kurdybanek, mniszek lekarski -  
trochę

natka pietruszki posiekana - 1 łyżka  
jarmuż fioletowy i zielony (po 1-2 listku) -  
mangold (opcjonalnie) - - kilka listków  
filet z kurczaka (pieczony lub ugotowany) - 150-200 g  
masło klarowane lub olej do smażenia - - trochę  
dobry olej tłoczony na zimno do polania potrawy np. lniany - 1 łyżka  
sól i pieprz - - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Przygotowanie potrawy zaczynamy od spaceru po ogrodzie lub czystej okolicy. Nawet zimą można nazbierać różnych zielonych skarbów na trawniku (jeżeli go nie przyskamy!). Ja nazbierałam kilka listków podagrycznika, mniszka lekarskiego, babki lancetowatej i bluszczyka kurdybanka. Natomiast w ogrodzie warzywnym znalazło się kilka listków natki pietruszki, buraka liściowego (mangoldu) i jarmużu. Natomiast w bliskiej okolicy na bzie czarnym rosną piękne okazy uszaka bżowego (polski grzyb mun), zima im nie straszna. To jest propozycja, można użyć tylko kilka składników z ww. wymienionych, to co uda się nazbierać. Po przyniesieniu do domu wszystko myjemy i osuszamy. Kaszę jaglaną przepłukać na sicie wrzątkiem. Ugotować na sypko w wodzie z dodatkiem szczypty kurkumy.

**KROK 2:** Uszaki pokroić w paski. Cebulę szalotkę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez prasę. Zieleninę posiekać. Ugotowany filet z kurczaka (lub upieczony) pokroić na mniejsze kawałki.

**KROK 3:** W garnku rozgrzać masło klarowane i obsmażyć uszaki bzone z czosnkiem i cebulą, dodać pokrojonego kurczaka i zielininę. Podsmażać razem kilka minut. Doprawić do smaku.

**KROK 4:** Dodać ugotowaną kaszę jaglaną, wymieszać razem. Ewentualnie jeszcze doprawić do smaku.

**KROK 5:** Nałożyć do 2 miseczek, polać po wierzchu dobrym olejem zimnotłoczonym np. lnianym i podawać.

**KROK 6:** Tak rosną uszaki bzone.