Kasza jaglana z pieczarkami i ananasem

Nikita

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

- kasza jaglana bio planet - 80 g
- pieczarki (małe, białe) - 250 g
- ananas - 4 plaster
- czosnek - 2-3 ząbek
- cebula szalotka - 1 szt.
- bulion warzywny domowy - 200 ml
- wino białe półwytrwane - 50 ml
- syrop z ananasa - 80 ml
- natka pietruszki posiekana - 3-4 łyżka
- tymianek świeży (ewentualnie suszony) - 1 łyżka
- olej kokosowy bio planet - 1 łyżka
- sól i pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłukać w zimnej wodzie, a następnie przelać wrzątkiem na sicie. Pieczarki pokroić w półplasterki. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę.

KROK 2: W głębokiej patelni (ja używam woka) rozgrzać olej kokosowy. Zeszklić cebulę, dodać czosnek, a następnie pieczarki. Dusić do odparowania wody.

KROK 3: Do pieczarek wlać wino, syrop z ananasa i bulion. Doprowadzić do wrzenia.

KROK 4: Wrzucić kaszę jaglaną, ponownie doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i pod przykryciem dusić około 15 minut.

KROK 5: Do kaszy dodać ananasa pokrojonego w kostkę, posiekany tymianek, natkę pietruszki, sól i pieprz. Wymieszać razem i dusić jeszcze

2-3 minuty.

KROK 6: Danie jest gotowe do podania.
Świetnie smakuje z domowym kiszonym ogórkiem.
Możemy też zapakować do lunchboxa i zabrać ze sobą do pracy.