




Kasza owsiana z boczniakami i nasionami konopi

 Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

kasza owsiana bezglutenowa - 120 g
boczniaki - 250 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbek
masło klarowane - 1 łyżka

sól ziołowa - - do smaku
pieprz - - do smaku
do podania: -
zioło grzybowe świeże (lub natka pietruszki) - - trochę
nasiona konopi łuskane - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę owsianą przepłukać i ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (w proporcji 1:2). Cebulę i czosnek posiekać. Boczniaki oczyścić i pokroić w paseczki. W garnku z grubym dnem rozgrzać masło klarowane. Wrzucić cebulę i czosnek, podsmażyć do zeszklenia. Dodać boczniaki, smażyć razem kilka minut. Doprawić do smaku i połączyć z ugotowaną kaszą. Wymieszać razem, ewentualnie doprawić jeszcze do smaku. Nałożyć do 2 miseczek, posypać po wierzchu nasionami konopi i ziołem grzybowym. Podawać np. z ogórkiem kiszonym.