Kasza owsiana z warzywami

H A B I B I

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

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

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

- Kasza owsiana - 100-150 g
- Cebula szalotka (średnia) -
- Marchewka (średnia) -
- Czerwona papryka - kawałek
- Żółta cukinia - kawałek
- Sól i pieprz - do smaku
- Olej roślinny - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Kasza z duszonymi warzywami stanowi lekki samodzielny posiłek wegetariański /wegański, ale można całość wzbogacić np. kawałkiem ryby przygotowanej na parze.

Nadaje się do zjedzenia także na zimno.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotować kaszę w osolonej wodzie, odsączyć i ostudzić. Rozdrobnić widelcem.

Cebulkę szalotkę posiekać, marchewkę i cukinię grubo utrzeć.

Warzywa lekko posolić i delikatnie przesmażyć na rozpuszczonym oleju.

Dodać drobniutko pokrojoną paprykę (najlepiej bez skórki), podlać niewielką ilością wody, nakryć i udusić do miękkości. Doprawić pieprzem ziołowym

Do miękkich warzyw dodać kaszę, dokładnie wymieszać i dobrze zagrzać.