Kasza pęczak z pieczarkami i miso

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

20 min

2 porcje

Składniki:

- kasza pęczak, sorgo lub bulgur - 1 szklanka
- pieczarki - 250 g
- szpinak mrożony - trochę
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- miso blank - 1 łyżka
- tamari - 1 łyżka
- sól i pieprz - do smaku
- natka -
- olej - 1-2 łyżka

Dodatkowe info:

Jeśli chcemy użyć do dania ziarno sorgo, można je wcześniej namoczyć, będzie się krócej gotowało.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pęczak lub inne zboże gotujemy al'dente w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy i przepłukujemy pod bieżącą wodą.

Pieczarki kroimy w drobne plasterki, a cebulę w kostkę, czosnek siekamy drobno. Na rozgrzany na patelni olej wrzucamy pieczarki szybko smażymy, dodajemy cebulę i czosnek, chwilę smażymy, dodajemy rozmrożony szpinak. Szybko mieszamy. Dodajemy ugotowaną kaszę i mieszamy. W pół szklanki wody rozprowadzamy miso razem z tamari i wlewamy do garnka. Mieszamy kilka minut na małym ogniu. Doprawiamy pieprzem i posypujemy natką.