Kasza pęczak z wędzonym tofu, suszonym pomidorem i rukolą

wegeweda

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kasza pęczak - 1 szklanka
- wędzone tofu - 1 kostka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- suszone pomidory - 6 szt.
- rukola - 2 garść
- pomidorki koktaljowe - 8 szt.
- pestki dyni - 2 łyżka
- kurkuma - 1/2 łyżeczka
- słodka wędzona papryka - 1/2 łyżeczka
- sól i pieprz - do smaku
- oliwa - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę przepłucz na sicie pod bieżącą wodą i ugotuj w 3 szklankach osolonej wody.

KROK 2: Cebulę pokrój w kostkę, a czosnek zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Podsmaż na rozgrzanej oliwie.

KROK 3: Ugotowaną kaszę przełóż na patelnię i mieszając podsmażaj przez kilka minut Dodaj pokrojone w kostkę suszone pomidory i tofu oraz przyprawy. Zamieszaj i podsmażaj jeszcze przez około 3 minuty. Kasze możesz podlać odrobiną wody, żeby się nie przypaliła.

KROK 4: Kaszę przełóż na talerze. Posyp pestkami dyni, świeżą rukolą i pokrojonymi w ćwiartki pomidorkami koktajlowymi. Smacznego!