Kaszotto gryczane i kapusta kiszona

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min

6 porcji

Składniki:

- kasza gryczana palona - 300 g
- oliwa - 1 łyżka
- czosnek - 4 ząbek
- cebula - 1 szt.
- pomidory suszone - 200 g
- brokuł - 1 szt.
- cukinia - 1 szt.
- fasola czerwona (konserwowa lub ugotowana) - 240 g
- szczypiorek - 2 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- papryka wędzona mielona - 1 łyżeczka
- papryka słodka mielona - 1 łyżeczka
- kapusta kiszona - 2 szklanka

Dodatkowe info:

Kapustę kiszoną możesz zamienić na dowolne kiszonki, np. kimchi lub ogórki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż posiekane czosnek i cebulę.

KROK 3: Następnie dodaj pokrojone pomidory suszone, rozdrobnionego brokuła i kawałki cukinii.

KROK 4: Całość zalej szklanką wody, przypraw i duś przez około 10 minut.

KROK 5: Gotowe kaszotto nałóż na talerz wraz z kapustą kiszoną.