Kaszotto gryczane z kolorowymi marchewkami i z cukinią

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- kasza gryczana niepalona - 3/4 szklanka
- cukinia 1/2 dużej lub 1 mała -
- liść laurowy - 1 szt.
- ziele angielskie - 2 szt.
- tymianek suszony lub świeży - 1/2 łyżeczka
- marchewka fioletowa - 1 szt.
- marchewka pomarańczowa - 1 szt.
- sól i pieprz - do smaku
- skórka z pomarańczy - 1/3 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 2 łyżka
- soczewica z puszki lub słoika - 2 łyżka
- posiekana natka pietruszki - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną wypłucz i ugotuj al'dente w lekko osolonej wodzie (ok. 10 minut) z liściem laurowym i zielem. Odcedź na sitku. Marchewki obierz i pokrój obieraczką we wstążki. Cukinię umyj, przekrój na pół i posiekaj w półplasterki. Rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj cukinię. Podsmaż ją krótko. Włóż marchewki, dopraw skórką z pomarańczy i tymiankiem oraz solą i pieprzem. Smaż jeszcze 2-3 minuty. Dodaj kaszę, soczewicę i wymieszaj. Posyp natką.