Kaszotto jaglane :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kasza jaglana - 120 g
- batat - 1 szt.
- papryka - 1 szt.
- pomidor - 2 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- pierś z kurczaka - 1 szt.
- olej kokosowy - 1 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- curry - do smaku
- chili - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzej olej kokosowy i podsmaż delikatnie posiekaną cebulę z czosnkiem. Kolejno dodaj drobno pokrojoną paprykę, podsmażaj 3 minut.
Pomidory sparz i obierz ze skórki, dodaj do pozostałych warzyw. Przykręć gaz i duś pod przykryciem ok. 10 minut.
Po tym czasie dodaj pokrojonego w kostkę batata i dolej trochę wody (ok. 1/3 szklanki). Całość duś 20 minut, od czasu do czasu zamieszaj.
W tym czasie ugotuj opłukaną pod bieżącą wodą kaszę jaglana.
Brokuła ugotuj na parze.
Do patelni dorzuć kurczaka i przyprawy, wymieszaj, kilka minut podsmaż, a następnie duś jeszcze przez chwilę. Teraz dodaj ugotowaną kaszę jaglaną i całość dobrze wymieszaj.
Danie podaj z uparowanymi brokułami, a wierzch obsyp uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni i orzeszkami piniowymi.