Kaszotto z warzywami i soją - wegańskie, bezglutenowe :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

60 min

3 porcje

Składniki:

pieczarki - 200 g
dynia - 300 g
papryka czerwona - 1 szt.
brokuł - 1/2 szt.
soja ugotowana lub z puszki - 100 g
kasza gryczana - 100 g
sól - do smaku
olej - 1 łyżka

przyprawy: -
papryka słodka - 1 łyżeczka
papryka ostra - 1/3 łyżeczka
pieprz czarny - 1/3 łyżeczka
majeranek - 1/2 łyżeczka
oregano - 1/2 łyżeczka
kminek mielony - 1/3 łyżeczka
kurkuma - 1/3 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię oczyść i wydrąż środek. Dynia Hokkaido nie wymaga obierania ze skórki, jeżeli używasz innej wówczas musisz ją obrać.
Wszystkie warzywa pokrój.
Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć paprykę z pieczarkami i chwilę podsmażaj. Następnie dorzuć brokuła i dynię, podsmażaj chwilę, przykryj pokrywką i duś na małym ogniu przez ok. 20 minut.
W międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną.
Do warzyw dodaj sól i przyprawy, wymieszaj i duś jeszcze kilka minut.
Na koniec dodaj ugotowane ziarna soi oraz kaszę. Wszystko dokładnie ze sobą wymieszaj.