Paprykarz z kaszą jaglaną

Jolanta Okonek

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- filet z ryby - 120 g
- kasza jaglana - 50 g
- włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) starta na grubych oczkach - 200 g
- por (biała część) - 5 cm
- cebula - 1 szt.
- koncentrat pomidorowy - 3 łyżeczka
- posiekana bazylia - 1 łyżka
- woda - trochę
- olej do smażenia - trochę
- sól i pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Najlepiej smakuje ze świeżym pieczywem ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną przelewamy dużą ilością wrzątku, by pozbyć się goryczy, przekładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Odsączamy i studzimy.

KROK 2: Filet z ryby (jeśli był mrożony to rozmrażamy) kroimy na kawałki. Oprószamy solą i pieprzem. Smażymy przez chwilę z obu stron na niewielkiej ilości oleju (lub pieczemy w piekarniku 180 stopni - 15 minut). Gotową rybę od razu zdejmujemy z patelni, studzimy i drobno siekamy.

KROK 3: Poszatkowanego pora i cebulę smażymy na tym samym oleju co rybę.
Do podsmażonej cebuli wrzucamy startą włoszczyznę, podlewamy niewielką ilością wody i dusimy do czasu, aż warzywa będą miękkie.
Na koniec dodajemy koncentrat pomidorowy i dokładnie mieszamy do połączenia składników.

KROK 4: Do miski wrzucamy ugotowaną i przestudzoną kaszę jaglaną, posiekaną rybę, duszone warzywa z koncentratem i bazylię. Mieszamy do połączenia składników. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Przechowujemy w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku.