Placek gryczany z warzywami

Róża

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

kasza gryczana ugotowana - 1/2 torebka

jajko - 2 szt.

szczypiorek - 1 łyżka

dowolne warzywa pokrojone w kostkę u mnie: cukinia, papryka, pieczarki, mix mrożony z kalafiorem - 1 + 1/2 szklanka

oliwa z oliwek - trochę

sól, pieprz, czosnek granulowany, dowolne zioła suszone - do smaku

Dodatkowe info:

Taki placek równie dobrze będzie smakował z sosem mięsnym. Dobrą alternatywą jest też usmażenie kilku mniejszych placuszków i podanie ich z jogurtem greckim, łososiem wędzonym i koperkiem. Polecam kombinować z dodatkami wedle upodobań, pełna dowolność :D

Sposób przygotowania:

KROK 1: Posiekane warzywa smażymy na małej ilości oliwy do miękkości, doprawiamy, solą, pieprzem, czosnkiem i ziołami. W tym czasie roztrzepujemy jajka w miseczce, mieszamy z ugotowaną kaszą, dodajemy szczypiorek, sól, pieprz, czosnek. Na drugiej patelni rozgrzewamy oliwę (małą ilość) wylewamy masę z kaszy, smażymy pod przykryciem na średnim ogniu do ścięcia wierzchu, następnie przerzucamy na drugą stronę i jeszcze chwilką smażymy. Podajemy z warzywami.