Risotto z kaszy jęczmiennej z warzywami

Kinga Bajcar

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | średni | 4 porcje

Składniki:

- Kasza jęczmienna Bio - 1 szklanka
- Cukinia - 2 szt.
- Pomidor - 2 szt.
- Papryka żółta - 2 szt.
- Sos pomidorowy passata Bio - 1 opakowanie
- Sól - szczypta
- Pieprz - trochę
- Kostka warzywna Bio - 1 szt.
- Natka pietruszki - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelnię wlewamy szklankę wody i wsypujemy do wody kaszę jęczmienną.
Kasze pogujemy na patelni co chwile mieszając.
Gdy kasza wchłonie całą wodę, dolewamy jeszcze,tak, aby kaszanie była sypka, a raczej "rzadka".
Gotujemy tak około 20 minut. Dosalamy do smaku.

Warzywa myjemy i kroimy w kostkę. Wkładamy do garnka i dolewamy 1/2 szklanki wody.
Dusimy, aż warzywa zupełnie zmiękną.
Na koniec dodajemy sos pomidorowy, kostkę warzywną, odrobinę pieprzu i ewentualnie szczyptę soli. Mieszamy wszystko.

KROK 2: Gorące rissotto nakładamy na talerz.
Na risotto nakładamy gorące warzywa. Całość podajemy posypane posiekaną natką pietruszki.
Smacznego :)