Szybki i zdrowy obiad patelniowy

Róża

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- pierś z kurczaka - 120 g
- kasza gryczana, ugotowana - 1/2 torebka
- cebula czerwona - kawałek
- papryka czerwona - kawałek
- cukinia - kawałek
- pieczarki - kilka
- kukurydza - 2 łyżka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- przyprawy: sól, papryka ostra, oregano, czosnak granulowany - do smaku

Dodatkowe info:

-Kasze mają właściwości rozgrzewające, więc są idealne na zimę
-Danie smakuje równie dobrze w wersji wegetariańskiej, bez mięsa
-Mięso można smażyć też od razu z warzywami, zaoszczędzimy na czasie, ale jeśli zależy nam na efekcie wizualnym polecam ułożyć je na wierzchu :D

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa siekamy w drobną kostkę, podsmażamy na oliwie pod przykryciem. Doprawiamy, od czasu do czasu mieszamy. W tym czasie kroimy drobno mięso, nacieramy przyprawami. Kiedy warzywa zmiękną dosypujemy ugotowaną kaszę, mieszamy. Gdy się podgrzeje przekładamy na talerz, rozgrzewamy odrobinę oliwy i szybko smażymy mięso. Nakładamy na mieszankę kaszy z warzywami. Smacznego :D