Warzywa po wegetariańsku :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

80 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- soczewica zielona - 100 g
- kasza gryczana niepalona - 100 g
- cukinia - 1 szt.
- brokuł - 1 szt.
- marchew - 3 szt.
- groszek konserwowy - 125 g
- pomidory - 2 szt.
- szpinak świeży - 1 garść
- koperek świeży - 4 łyżka
- ulubione przyprawy i sól - do smaku
- cebula - 2 szt.
- czosnek - 4 ząbek
- olej rzepakowy - 2-3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę i soczewicę ugotuj wg instrukcji podanej na opakowaniu.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej i podsmaż delikatnie posiekaną cebulę i wyciśnięty czosnek.

KROK 3: Następnie dodaj wszystkie warzywa - oczyszczone i pokrojone. Podlej wodą, przykryj pokrywką i duś do miękkości - ok. 45 minut. Zaglądaj co jakiś czas czy nie potrzeba dodać więcej wody, jeżeli warzywa się przypalają koniecznie dolewaj wodę.

KROK 4: Kiedy warzywa zaczną mięknąć dodaj przyprawy i duś dalej.

KROK 5: Do gotowego dania dodaj ugotowaną soczewicę i kaszę. Wymieszaj. Podawaj danie posypane świeżym koperkiem :)