Zapiekanka jaglana z warzywami i wakame

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox, zapiekanki**

Warto wiedzieć:

60 min

6 porcji

Składniki:

- kasza jaglana - 400 g
- bób - 300 g
- kukurydza - 240 g
- wakame - 1 garść
- shiitake - trochę
- czerwona cebula - 1 szt.
- papryka słodka wędzona - 2 łyżeczka
- sól czosnkowa - 1 łyżeczka
- pieprz mielony - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Propozycja do zabrania w lunch box'ie do pracy!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę opłucz dwukrotnie i ugotuj.

KROK 2: Bób ugotuj i obierz ze skórek.

KROK 3: Do kaszy wmieszaj namoczone i posiekane wakame oraz shiitake, kukurydzę, bób oraz pokrojoną w kostkę cebulę.

KROK 4: Masę przełóż na blaszkę i piecz około 30 minut w 195 stopniach.

KROK 5: Gotową zapiekankę podawaj z ulubionymi dodatkami, u mnie jest co guacamole oraz sałatka ze świeżych warzyw.