Zapiekanka z cukinii i kaszy gryczanej

wegeweda

Polecane na: **danie główne, zapiekanki**

Warto wiedzieć:

50 min

1 porcja

Składniki:

- cukinia - 2 szt.
- świeże kurki - 250 g
- cebula - 1 szt.
- pomidory bez skórki, pokrojone w kostkę - 2 szt.
- pomidory pokrojone w plastry - 2 szt.
- natka pietruszki - 1 pęk
- koncentrat pomidorowy - 1 ml
- wędzona papryka słodka - 2 łyżeczka
- suszony rozmaryn - 2 łyżeczka
- suszony tymianek - 1 łyżeczka
- sól i pieprz - - do smaku
- masło roślinne - 1 łyżka
- śmietnka roślinna - 2 łyżka
- płatki drożdżowe - trochę
- oliwa - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj do miękkości. Na patelni rozgrzej masło. Cebulę pokrój w kostkę, kurki umyj i pokrój na małe kawałki. Podsmaż cebulę na złoto. Dodaj kurki, szczyptę soli i pieprzu i smaż około 6 minut.

KROK 2: Do kurek i cebuli dodaj ugotowaną kaszę, pokrojone w kostkę pomidory, koncentrat, przyprawy i posiekaną natkę pietruszki. Dokładnie wymieszaj i podsmażaj wszystkie składniki kilka minut. Na koniec dodaj 2 łyżki śmietanki i ponownie wymieszaj.

KROK 3: Cukinię pokrój wzdłuż w plastry

grubości ok. 5 mm. Naczynie żaroodporne posmaruj oliwą. Na dnie połóż podłużne plastry cukinii. Przypraw solą, pieprzem, tymiankiem, rozmarynem i wędzoną papryką. Nałóż warstwę kaszy gryczanej z kurkami i przykryj plastrami cukinii. Kolejne warstwy cukinii smaruj odrobiną oliwy i nie zapominaj o przyprawach. I tak na przemian, aż do wyczerpania surowców. Na wierzchu ułóż plastry pomidorów i posyp płatkami drożdżowymi. Zapiekaj ok. 30 minut w temperaturze 180 stopni. Smacznego!