

6 PYSZNYCH POTRAW Z KASZY + PRZPISY

KASZA JĘCZMIENNA Z ŁOSOSIEM



Kasza Jęczmienna



Awokado



Łosoś



Roszonka

KASZA GRYCZANA Z KURCZAKIEM



Kasz gryczana



Kurczak pierś



Żurawina



Sos jogurtowy



Mix sałat

KASZA GRYCZANA Z DUSZONYMI PIECZARKAMI



Kasz gryczana



Pieczarki



Tofu



Sos pomidorowy

KASZA KUSKUS Z WARZYWAMI W STYLU RATATOUILLE



Kasza kuskus



Kurczak pierś



Bakłażan



Marchewka

KASZA PERŁOWA Z DUSZONYMI WARZYWAMI



Kasza perłowa



Marchewka



Ciecierzycza



Sos koperkowy

KASZA ORKISZOWA Z PIECZONYMI BURAKAMI



Kasza orkiszowa



Burak



Rukola



Sos miodowo
musztardowy

KASZA JĘCZMIENNA Z ŁOSOSIEM



Składniki:

- 1 szklanka kaszy jęczmiennej
- 2 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli
- 2 filety łososia (około 200g każdy)
- 1 awokado
- 100g roszponki
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Składniki na guacamole:

- 1 dojrzałe awokado
- Sok z 1 limonki
- 1 pomidor
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

W dużym garnku, zagotuj wodę z łyżeczką soli. Dodaj kaszę jęczmienną i gotuj na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż kasza będzie miękka. Następnie odcedź kaszę i odstaw na bok.

W międzyczasie, przygotuj łososia. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Posyp filety łososia solą i pieprzem, a następnie skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Piecz łososia przez 12-15 minut, aż będzie dobrze wysmażony, ale jeszcze wilgotny w środku.

Przygotuj guacamole: W miseczce, rozgnieć awokado widelcem na gładką masę. Dodaj sok z limonki, drobno posiekaną cebulę, pomidor, czosnek, mieloną kolendrę, sól i pieprz do smaku. Wymieszaj wszystko dokładnie.

Pokrój drugie awokado na paski. Umyj roszponkę i osusz ją.

Na talerzu ułóż porcję kaszy jęczmiennej, dodaj na wierzch upieczony filet łososia, awokado i roszponkę. Na koniec polij wszystko guacamole.

Smacznego!

KASZA GRYCZANA Z KURCZAKIEM

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli
- 2 piersi z kurczaka (około 200g każda)
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki żurawiny suszonej
- 150g mixu sałat



Składniki na sos jogurtowy:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego (gęstego)
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

W dużym garnku, zagotuj wodę z łyżeczką soli. Dodaj kaszę gryczaną i gotuj na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż kasza będzie miękka. Następnie odcedź kaszę i odstaw na bok.

W międzyczasie, przygotuj kurczaka. Rozgrzej patelnię z 2 łyżkami oliwy z oliwek. Posyp piersi z kurczaka solą i pieprzem, a następnie smaż na patelni na średnim ogniu przez około 5-7 minut po każdej stronie, aż będą dobrze wysmażone i mięso będzie białe w środku. Następnie pokrój kurczaka na paski.

Przygotuj sos jogurtowy: W miseczce, wymieszaj jogurt naturalny, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz do smaku.

Umyj i osusz mix sałat.

Na talerzu ułóż porcję kaszy gryczanej, dodaj na wierzch pokrojony kurczak, żurawinę i mix sałat. Na koniec polij wszystko sosem jogurtowym.

Smacznego!

KASZA GRYCZANA Z DUSZONYMI PIECZARKAMI



Przygotowanie:

W dużym garnku, zagotuj wodę z łyżeczką soli. Dodaj kaszę gryczaną i gotuj na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż kasza będzie miękka. Następnie odcedź kaszę i odstaw na bok.

W międzyczasie, przygotuj warzywa. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Pieczarki oczyść i pokrój na plastry. Paprykę pokrój w kostkę.

Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, a następnie smaż przez 2-3 minuty, aż cebula zmięknie. Dodaj pieczarki i paprykę, dusząc warzywa przez kolejne 10 minut, aż zmiękną. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

W międzyczasie, pokrój wędzone tofu na małe kawałki.

Przygotuj sos pomidorowy z ziołami: W małym garnku rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek, a następnie smaż przez 2-3 minuty, aż cebula zmięknie. Dodaj pomidory krojone, bazylię, oregano, pietruszkę, sól i pieprz do smaku. Gotuj sos na średnim ogniu przez około 10 minut, aż zgęstnieje.

Na talerzu ułóż porcję kaszy gryczanej, dodaj na wierzch duszone warzywa oraz kawałki wędzonego tofu. Na koniec, polej wszystko sosem pomidorowym z ziołami.

Podawaj danie gorące, udekorowane dodatkowymi świeżymi ziołami, jeśli masz ochotę.

Smacznego!

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 250g pieczarek
- 1 czerwona papryka
- 200g wędzonego tofu
- Sól i pieprz do smaku

Składniki na sos pomidorowy z ziołami:

- 1 puszka pomidorów krojonych (400g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej pietruszki
- Sól i pieprz do smaku

KASZA KUSKUS Z WARZYWAMI W STYLU

RATATOUILLE



Składniki:

- 1 szklanka kaszy kuskus
- 1 szklanka wrzącej wody
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 mała bakłażan
- 1 mała cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 puszka pomidorów krojonych (400g)
- 2 piersi z kurczaka (około 200g każda)
- Sól i pieprz do smaku

Składniki na sos z bazylii i jogurtu:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego (gęstego)
- 1 pęczek świeżej bazylii
- 1 ząbek czosnku
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

W misce, wymieszaj kaszę kuskus z łyżeczką soli. Zalej wrzątkiem i przykryj na 5 minut, aż kasza wchłonie wodę. Następnie rozluźnij kaszę widelcem i odstaw na bok.

W międzyczasie, przygotuj warzywa. Bakłażana, cukinię, paprykę i cebulę pokrój w kostkę, a czosnek drobno posiekaj.

Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek, a następnie smaż przez 2-3 minuty, aż cebula zmięknie. Dodaj bakłażan, cukinię i paprykę, dusząc warzywa przez kolejne 10 minut, aż zmiękną. Następnie dodaj pomidory krojone i gotuj przez kolejne 5 minut. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

W międzyczasie, przygotuj kurczaka. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Posyp piersi z kurczaka solą i pieprzem, a następnie skrop oliwą z oliwek. Piecz kurczaka przez 20-25 minut, aż będzie dobrze wysmażony, ale jeszcze wilgotny w środku. Następnie pokrój kurczaka na kawałki.

Przygotuj sos z bazylii i jogurtu: W blenderze lub malakserze, zmiksuj jogurt naturalny, świeżą bazylię, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz do smaku.

Na talerzu ułóż porcję kaszy kuskus, dodaj na wierzch warzywa w stylu ratatouille oraz kawałki pieczonego kurczaka. Na koniec polij wszystko sosem z bazylii i jogurtu.

Podawaj danie gorące, udekorowane dodatkowymi świeżymi ziołami, jeśli masz ochotę.

Smacznego!

KASZA PERŁOWA Z DUSZONYMI WARZYWAMI



Składniki:

- 1 szklanka kaszy perłowej
- 2 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 marchew
- 1 korzeń selera
- 1 korzeń pietruszki
- 1 puszka cieciorzki (400g), odsączona i opłukana
- Sól i pieprz do smaku

Składniki na sos koperkowy:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego (gęstego)
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 1 ząbek czosnku
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

W dużym garnku, zagotuj wodę z łyżeczką soli. Dodaj kaszę perłową i gotuj na średnim ogniu przez około 20-25 minut, aż kasza będzie miękka. Następnie odcedź kaszę i odstaw na bok.

W międzyczasie, przygotuj warzywa. Marchew, seler i pietruszkę obierz i pokrój w kostkę.

Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj pokrojone warzywa, a następnie dusz je przez około 15-20 minut, aż będą miękkie. Następnie dodaj cieciorzkę i gotuj przez kolejne 5 minut. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Przygotuj sos koperkowy: W miseczce, wymieszaj jogurt naturalny, posiekany koperek, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz do smaku.

Na talerzu ułóż porcję kaszy perłowej, dodaj na wierzch duszone warzywa i cieciorzkę. Na koniec polij wszystko sosem koperkowym.

Podawaj danie gorące, udekorowane dodatkowymi świeżymi ziołami, jeśli masz ochotę.

Smacznego!

KASZA ORKISZOWA Z PIECZONYMI BURAKAMI



Składniki:

- 1 szklanka kaszy orkiszowej
- 2 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli
- 3-4 małe buraki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 garść rukoli
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- Sól i pieprz do smaku

Składniki na sos miodowo-musztardowy z octem winnym:

- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki musztardy
- 2 łyżki octu winnego
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

W dużym garnku, zagotuj wodę z łyżeczką soli. Dodaj kaszę orkiszową i gotuj na średnim ogniu przez około 20-25 minut, aż kasza będzie miękka. Następnie odcedź kaszę i odstaw na bok.

W międzyczasie, przygotuj buraki. Obierz buraki i pokrój je w ćwiartki. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia, ułóż pokrojone buraki, skrop je z 2 łyżkami oliwy z oliwek, solą i pieprzem. Piecz buraki przez około 30-40 minut, aż będą miękkie.

Przygotuj sos miodowo-musztardowy z octem winnym: W miseczce, wymieszaj miód, musztardę, ocet winny, oliwę z oliwek, sól i pieprz do smaku.

Na talerzu ułóż porcję kaszy orkiszowej, dodaj na wierzch rukolę, pieczone buraki i orzechy włoskie. Na koniec polij wszystko sosem miodowo-musztardowym z octem winnym.

Podawaj danie na ciepło lub na zimno, w zależności od preferencji. Możesz również dodać inne ulubione dodatki, takie jak kawałki sera koziego, suszone owoce czy nasiona.

Smacznego!