

# Obiad w pół godziny



Autor: **kucharka-amator**  
Przepisów: **449** Ocena: **6524**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie

## Składniki:

- 40 dag filetu z dorsza
- 1 czerwona papryka
- 1 por
- 10-12 różyczek kalafiora
- 1 cukinia
- 1 pomidor
- 1 cebula
- 100 g kaszy gryczanej białej
- przyprawy: sól, pieprz, słodka i ostra papryka
- sok z 1/2 cytryny
- kilka łyżek oleju rzepakowego

## Sposób przygotowania:

- 1 Przygotować rondel. Wlać do niego olej. Wrzucić mrożone warzywa. Pokroić umyty por, pomidor, paprykę i cebulę. Razem z przyprawami dorzucić do rondla. Rybę pokroić, posolić i skropić sokiem z cytryny. Wyłożyć na warzywa. Rondel przykryć pokrywą. Dusić około 20 minut.
- 2 W międzyczasie zacząć gotować wodę. Gdy zacznie wrzeć wrzucić kaszę. Lekko osolić. Gotować około 20 minut. Obiad gotowy!

## Twoje notatki do przepisu: