

Pęczak z warzywami

Autor: **Futka**Przepisów: **949** Ocena: **25209**

1-2 os.



30 min



łatwe



tanie

Składniki:

- kasza pęczak
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 biała cebulka
- 0,5 szklanki zielonych oliwek
- 1/3 szklanki czarnych oliwek
- 2 ząbki czosnku
- cukier brzożowy
- sól do smaku
- świeżo mielony pieprz
- oliwa z oliwek
- łyżeczka masła (do gotowania kaszy)

Sposób przygotowania:

- 1 Cebulkę bardzo drobno kroimy i szklimy ją na oliwie z oliwek.

Zeszkłąną cebulkę zalewamy pomidorami krojonymi z puszki, zagotowujemy, dodajemy posiekaną pietruszkę, 2 przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku oraz oliwki pokrojone z krążki - wszystko dusimy około 5 minut.

Powstały sos doprawiamy solą, cukrem brzożowym (ksylitolem) i świeżo zmielonym pieprzem.

- 2 Kaszę pęczak gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem łyżeczki masła. Po ugotowaniu dodajemy ją do powstałego sosu z warzyw, mieszamy i wykładamy na talerze.

Życzę smacznego! :)

Twoje notatki do przepisu: