



przepisy.pl

Jęczmień, pszenica i komosa z warzywami



 40 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- kasza jęczmienna - 100 gramów
- kasza orkiszowa - 25 gramów
- komosa ryżowa - 25 gramów
- Mieszanka ziół i przypraw Włoska z suszonymi pomidorami Knorr** 0.5 opakowań
- marchewka - 1 sztuka
- pomidor - 1 sztuka
- por - 1 sztuka
- bazylia - 5 listki
- mrożona zielona fasola szparagowa - 100 gramów
- cukinia - 1 sztuka
- cebula biała - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- zielony groszek mrożony - 2 łyżki
- oliwa - 1 łyżka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Każdą kaszę wypłucz w zimnej wodzie i oddzielnie ugotuj do miękkości. Tak samo komosę ryżową.
2. Marchew, cukinię, cebulę oraz pomidory z puszki pokój w kostkę. Czosnek posiekaj, a pora pokrój w długie paski.
3. Na patelni zacznij smażyć pora i po chwili dodaj cukinię, marchew, cebulę i czosnek.
4. Teraz dodaj pomidory, mrożone warzywa i przyprawę Knorr. Smaż jeszcze 5 minut.
5. W dużej misce wymieszaj obie kasze i warzywa z oliwą z oliwek oraz listkami bazylii.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl