



przepisy.pl

# Kasza jęczmienna pęczak z ciecierzycą w sosie pomidorowym



 20 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- kasza jęczmienna pęczak - 300 gramów
- ciecierzycza gotowana lub z puszki - 400 gramów
- passata pomidorowa - 800 gramów
- cukinia - 2 sztuki
- cebula - 4 sztuki
- ząbek czosnku - 4 sztuki
- jogurt naturalny - 240 gramów
- olej rzepakowy - 4 łyżki
- Flora ProActiv** - 80 gramów
- ziarna kolendry - 1 łyżeczka

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

## Sposób przygotowania:

1. Ugotuj kaszę zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Pokrojoną cebulę podsmaż na patelni na oleju, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojoną w kostkę cukinię oraz ziarenka kolendry.
3. Do zrumienionych warzyw dodaj passatę pomidorową i ciecierzycę. Dopraw pieprzem.
4. Podgrzewaj całość kilka minut, dodając pod koniec jogurt naturalny i Florę ProActiv. Podawaj z kaszą.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)