



Kasza jęczmienna pęczak ze szpinakiem, gruszką i kozim serem

przepisy.pl



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- kasza jęczmienna pęczak (sucha) - 30 łyżek
- szpinak - 1 opakowanie
- Flora ProActiv Mocne Kości z witaminą D** - 4 łyżki
- gruszka - 4 sztuki
- jogurt naturalny 2% - 12 łyżek
- Ser kozi miękki - 1 opakowanie
- słonecznik - 4 łyżki
- gałka muskatołowa - 1 szczypta

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

Sposób przygotowania:

1. Umyte i osuszone liście szpinaku podduś na patelni. Pod koniec duszenia odlej wodę i dodaj obraną, pokrojoną w cienkie plasterki gruszkę, podgrzewaj całość jeszcze kilka minut.
2. Na koniec dodaj jogurt, rozdrobniony ser kozi, podprażone na suchej patelni pestki słonecznika i dopraw całość gałką muskatołową.
3. Szpinak połącz z ugotowaną na sypko kaszą, dodaj Florę ProActiv Mocne kości z witaminą D i wymieszaj.

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