

smaczne i zdrowe

Dania z kaszy



smaczne i zdrowe

Dania z kaszy



SPIS TREŚCI

Wstęp 4



Kasza gryczana 6

Burgery z kaszy gryczanej	6
Gołąbki z mięsem i kaszą gryczaną	7
Gryczane pakunki z wędzonymi matzami	8
Kasza gryczana z pieczarkami i kozim serem na sałacie	8
Gulasz z indyka z kaszą gryczaną	9
Kasza gryczana duszona ze zrazami wotowymi	10
Kasza krakowska z indykiem i warzywami	11
Koperkowa potrawka z kaszą gryczaną	12
Kurczak w winie z pieczarkami, marchewką i kaszą gryczaną	12
Mieszki z kurczakiem i kaszą krakowską	13
Modre gołąbki z gęsiną i kaszą gryczaną	14

Naleśniki z kaszą gryczaną, kielbaskami i warzywami	14
Pierogi z kaszą gryczaną i pieczarkami	15
Pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem	15
Placki marchwiowe z kaszą krakowską	16
Placuszki z fasoli i kaszy gryczanej z pastą z awokado	16
Poleśdwica w żurawinie z buraczkami i kaszą gryczaną	17
Potrawka z indyka, warzyw i kaszy gryczanej	18
Potrawka drobiowa z kaszą gryczaną	19
Potrawka z kaszą gryczaną, kurczakiem i serem pleśniowym	19
Sałotka z rukoli i kaszy krakowskiej z drobiowymi szaszłykami	20
Smażona flądra z kaszą gryczaną	21
Zupa ogórkowa z kaszą gryczaną	21

Kasza jaglana 22

Andruty z masą z ciecioriki, kaszy jaglanej i groszku	22
Cytrusowa potrawka z indyka, szpinaku i kaszy jaglanej	23
Deser z kaszy jaglanej i suszonych owoców	24
Duszona marchew z groszkiem i kaszą jaglaną	24
Kaczka pieczona z kaszą jaglaną i suszonymi owocami	25
Kasza jaglana z cieciorką i szatwią	25
Kasza jaglana z cukinią, papryką i kotletami z metki	26
Kasza jaglana z sosem paprykowo-pomidorowym	27

Kasza jaglana z warzywami i mozzarellą	26
Kotlety jajeczne z kaszą jaglaną i natką pietruszki	28
Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw	28
Krupnik jaglany z suszonymi grzybami	29
Naleśniki cappuccino z masą z kaszy jaglanej	30
Omlet z cukinią i kaszą jaglaną	31
Pasta z kaszy jaglanej i warzyw	31
Pierogi z twarogiem i kaszą jaglaną	32
Potrawka z kaszy jaglanej, groszku i mozzarelli	32
Placki z kaszy jaglanej, malin i mięty	33

Pyzy z soczewicą, kaszą jaglaną i marchwią	34	Śliwki na parze z masą kokosową z kaszy jaglanej	38
Ryżowe miseczki z masą rabarbarowo-kokosową z kaszy jaglanej	35	Zupa z kalafiora, kurczaka i kaszy jaglanej	38
Sałatka z grillowanych warzyw z kaszą jaglaną	36	Udka pieczone z kaszą jaglaną i warzywami	39
Smażony dorsz z kalafiorem i kaszą jaglaną	37	Zupa gulaszowa z kaszą jaglaną	39

Kasza jęczmienna 40

Aromatyczna zupa z bakłażana z kaszą jęczmienną	40	Kapuśniak z młodej kapusty z kaszą jęczmienną	45
Bakłażany nadziewane kaszą jęczmienną	41	Krupnik	46
Boczniki w śmietanie z pęczakiem	42	Kurczak faszerowany kaszą jęczmienną z suszonymi grzybami	47
Botwinka na gęsto z kaszą jęczmienną	42	Pęczak z kozim beszamelem i warzywami	47
Cukinie nadziewane kaszą jęczmienną	43	Pęczak z sosem mięsno-warzywnym	48
Duszony pęczak z roładkami drobiowymi	44	Pęczak z szynką i warzywami	49
Grillowana sałatka z awokado i kaszą jęczmienną	45	Pierogi z ciasta francuskiego z kaszą jęczmienną i serem pleśniowym	49
		Potrąwka z młodej kapusty i soczewicy z kaszą jęczmienną	50
		Sałatka z pieczonych buraków i kaszy jęczmiennej	51
		Sałatka z warzywami, kaszą jęczmienną i sezamem	52
		Tarta z pieczonej dyni i pęczaku	53

Inne kasze 54

Cielęcina z kapustą, suszonymi pomidorami i kaszą kukurydzianą	54	Kotlety z kaszy bulgur i kurczaka	57
Gulasz z indyka z kaszą bulgur	55	Kuskus z papryką i rukolą	57
Kaszka orkiszowa z brukselką i bakaliami	55	Placki z kuskusu	58
Kotlety z indyka i komosy na sałatce	56	Polędwica pieczona z kuskusem	59
		Pomidory nadziewane komosą ryżową	60
		Sałatka z komosą ryżową	61
		Warzywa z komosą ryżową	62
		Zupa z komosą ryżową i warzywami	63

Wstęp

KASZE OD DAWNA GOSZCZĄ NA POLSKICH STOŁACH – PRZEZ WIEKI ZADOWALAŁY ŻOŁĄDKI ZARÓWNO ZAMOŻNYCH WŁADCÓW, JAK I UBOŻSZEJ WARSTWY SPOŁECZEŃSTWA. PRZEZ PEWIEN CZAS ZAPOMNIANE, DZIŚ NA NOWO ZYSKUJĄ NA POPULARNOŚCI.

KASZE TO PEŁNE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH NASIONA ZBÓŻ, CZĘSTO W POSTACI LEKKO ROZDROBNIONEJ LUB TYLKO POZBAWIONEJ TWARDEJ ŁUSKI. ZAWARTE W NICH SKŁADNIKI POMAGAJĄ OBNIŻYĆ POZIOM CHOLESTEROLU, USPRAWNIAJĄ PRACĘ UKŁADU POKARMOWEGO, POPRAWIAJĄ WYGLĄD SKÓRY ORAZ SAMOPOCZUCIE. WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE KASZY WYNIKAJĄ Z FAKTU, IŻ JEST TO PRODUKT Z PEŁNEGO ZIARNA. OZNACZA TO, ŻE ZIARNO PRZEZNACZONE DO JEJ PRODUKCJI NIE JEST OCZYSZCZANE ZE SWOJEJ ZEWNĘTRZNEJ WARSTWY, CZYLI ŁUSKI. KASZE SĄ DOSKONAŁYM ŹRÓDŁEM MAGNEZU, CYNKU, ŻELAZA, POTASU I WITAMIN Z GRUPY B.

PONAD WSZYSTKO DANIA Z KASZ PRZYGOTOWUJE SIĘ BARDZO SZYBKO – KASZY NIE TRZEBA OBIERAĆ, WYSTARCZY WRZUCIĆ JĄ DO GARNKA, ZALAĆ WODĄ I GOTOWAĆ. DZIĘKI NISKIEJ ZAWARTOŚCI WODY, PRODUKT TEN MA DŁUGI OKRES PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA, A WIĘC Z POWODZENIEM MOŻE BYĆ WYKORZYSTYWANY NAWET DZIEŃ-DWA PO UGOTOWANIU. NIEZAPRZECZALNYM ATUTEM TEGO SKŁADNIKA JEST TAKŻE CENA, DZIĘKI CZEMU MOŻNA PRZYGOTOWAĆ ZDROWE DANIA NA KAŻDĄ KIESZEŃ. W KSIĄŻCE ZAPREZENTOWANO POMYSŁY NA DNIA Z WYKORZYSTANIEM KASZ: GRYCZANEJ, JAGLANEJ, JĘCZMIENNEJ, A TAKŻE INNYCH, MNIEJ ZNANYCH NA NASZYCH STOŁACH, A RÓWNIE ZDROWYCH.





Kasza gryczana

BURGERY Z KASZY GRYCZANEJ

SKŁADNIKI

- 20 dag kaszy gryczanej
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 1 pęczek szczypioru
- 5 dag pomidorów koktajlowych
- 1 garść rukoli
- 6 bułek
- 5 łyżek mąki
- sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, majeranek
- olej do smażenia

Kaszę gryczaną ugotować w osolonej wodzie, następnie ostudzić. Cebulę oraz czosnek obrać, umyć, posiekać i zrumienić na patelni (na 3–4 łyżkach oleju). Zasmażone warzywa dodać do kaszy. Szczypiorek umyć, posiekać i także dodać do kaszy. Następnie wbić jajka, przyprawić, całość wymieszać. Wilgotnymi dłońmi formować kotlety, panierować w mące i smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Bułki przekroić na pół, na każdej ułożyć kotlet oraz umyte i pokrojone w plastry pomidory i rukolę.

