

KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ LUB JĘCZMIENNEJ

2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej lub drobnej jęczmiennej
1 łyżeczka soli, odrobina pieprzu
1 jajko
1 łyżka mąki najlepiej kukurydzianej
1 łyżka otrąb owsianych
natka pietruszki
pół czerwonej papryki
2-3 cebule dymki
ząbek czosnku
olej do smażenia

Białą część cebuli i czosnek drobno posiekać i zeszklić na patelni na łyżce oleju (nie rumienić, jedynie podsmażyć do momentu aż cebula i czosnek zmiękną). Do ugotowanej wcześniej kaszy jaglanej (lub drobnej jęczmiennej) dodać podsmażoną cebulę z czosnkiem, sól, pieprz, jajko, mąkę, otręby, posiekaną natkę pietruszki, posiekany szczypior z dymki i pokrojoną w drobną kosteczkę czerwoną paprykę. Ewentualnie dodatkowo doprawić według własnego uznania. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki. Z kaszy ulepić 8-10 kulek (wielkości mandarynki) i lekko spłaszczyć oraz wyrównać brzegi, formując ładne, okrągłe kotlety. Smażyć na patelni na oleju rzepakowym do momentu, aż kotlety będą chrupiące i złociste na zewnątrz.

Kotlety z kaszy jaglanej smakują dobrze na ciepło i na zimno. Można je również zabrać ze sobą do pracy jako zdrową przekąskę w ciągu dnia.

CYTRYNOWY KUSKUS Z CUKINIĄ, MIĘTĄ I SEREM FETA

300 g cukinii
2 łyżki oliwy extra vergine
1 ząbek czosnku
1/2 łyżeczki skórki z cytryny
150 ml bulionu jarzynowego lub drobiowego
1 łyżka soku z cytryny
150 g kuskusu
1/3 szklanki listków mięty
100 g sera feta

Przyciąć końce cukinii, nie obrać, zetrzeć na tarce o większych oczkach. Na większej patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy extra vergine razem z posiekanym drobno czosnkiem, podsmażyć 1 minutę, włożyć cukinię i smażyć przez około 5 - 7 minut, co jakiś czas mieszając, aż cukinia zmięknie i delikatnie się podsmaży. Doprawić skórką cytrynową, solą, pieprzem i smażyć jeszcze przez 1 minutę. W garnku zagotować bulion razem z sokiem cytrynowym. Odstawić z ognia, wsypać kuskus i wymieszać. Przykryć i zostawić na 5 minut do namoczenia. Zdjąć pokrywę i wymieszać kuskus widelcem, dodać cukinię, w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Przed podaniem połączyć z miętą oraz pokruszonym serem feta.

KASZA JAGLANA Z OWOCAMI I IMBIREM

SKŁADNIKI:

3 szklanki wrzącej wody
niecała szklanka kaszy jaglanej
pokrojona w kostkę gruszka
pokrojone w kostkę słodkie jabłko
2 łyżki rodzynek
łyżeczka siemienia lnianego (opcjonalnie)
jeden plasterek świeżego imbiru

Do podania:

odrobina masła, miód, cynamon, do wyboru: prażone orzechy (włoskie, laskowe, nerkowca)

Do 3 szklanek wrzątku wsypać niecałą szklankę kaszy jaglanej dorzucić pokrojoną w kostkę gruszkę, pokrojone w kostkę słodkie jabłko, 2 łyżki rodzynek, łyżeczkę siemienia lnianego, jeden plasterek świeżego imbiru. Nie mieszać, gotować na małym ogniu pod przykryciem ok. 20 minut - do wchłonięcia wody. Podawać z odrobiną masła, miodu, cynamonu. Można posypać prażonymi orzechami (włoskimi, laskowymi, nerkowca), pestkami (dyni, słonecznika), płatkami migdałowymi.