

Kasza na pierwszym planie

przepisy blogerek

LUBIE
KASZE

„Kasza na stół,
na zdrowie,
na co dzień”



Wstęp

Głównym przesłaniem kampanii „Lubię kaszę – kasza na stół, na zdrowie, na co dzień” jest zachęcenie Polaków do włączenia jej na stałe do codziennej diety. Produkty zbożowe zajmują jedną z głównych pozycji piramidy żywienia, ale paradoksalnie wiele osób, będących na diecie, w pierwszej kolejności rezygnuje z pieczywa, mąk i właśnie kasz. Celem czterech edycji kampanii „Lubię kaszę” była m.in. popularyzacja spożycia kasz wśród dzieci, młodzieży oraz dorosłych, a także informowanie o walorach kulinarnych i odżywczych tego produktu. Odwołując się do tradycji spożywania kaszy w Polsce, dzięki współpracy z blogerkami kulinarnymi pokazaliśmy możliwości jej kreatywnego wykorzystania w kuchni. Mamy nadzieję, że zaprezentowanie nowoczesnego oblicza kaszy – w sposób przyjazny i przystępny – przekona Was, iż kasza może stanowić znakomity element codziennej diety.

Smacznego!
Zespół „Lubię kaszę”



Spis treści

Kasza jęczmienna

- 6 Pęczak i smażona rzodkiewka na maśle szalwiowym
- 7 Paprykarz z wędzoną rybą i pęczakiem
- 8 Spaghetti ogórkowe z kaszą jęczmienną
- 9 Cydrowe pęczotto z kurczakiem, cytryną i tymiankiem
- 10 Tabbouleh z siekanym bobem i olejem z kwiatów czarnego bzu
- 11 Dyniowe naleśniki z farszem z kaszy jęczmiennej z kurkami
- 12 Owocowa sałata – arbuz tańczący z natką pietruszki i jęczmienną
- 13 Chlebek z kaszy jęczmiennej
- 14 Kapusta z kaszą jęczmienną, orzechami i sosem pomarańczowym z wędzoną solą

Kasza kukurydziana

- 18 Pysznie kremowa polenta kukurydziana i białe szparagi
- 19 Gulasz wieprzowy z pomidorami i zielonym groszkiem podany z polentą
- 20 Miodowe ciasto z pomarańczowym kremem z kaszy kukurydzianej
- 21 Kostka do zup z kaszy kukurydzianej
- 22 Polenta kukurydziana z truskawką i orzechami

Kasza gryczana

- 24 Sałatka z kaszą gryczaną niepaloną, buraczkami, malinami i serem z niebieską pleśnią
- 25 Sałatka z kaszy gryczanej z pieczonym burakiem i kozim serem
- 26 Naleśniki nadziewane kaszą gryczaną
- 27 Sałatka z kaszy gryczanej z brokułem, pomidorami i selerem naciowym
- 28 Delikatny, pieczony rosół tymiankowy z młodą kapustą i jasną gryką
- 29 Kasza gryczana z patelni
- 30 Karmelowy blok z popcornem z kaszy gryczanej i herbatnikami
- 31 Sakiewki z kaszą gryczaną i wątróbką
- 32 Babeczki z kaszy gryczanej z łososiem i pieczarkami

Kasza kuskus

- 34 Sałatka grillowa z kuskusem
- 35 Oberżyny w pachnących pomidorach z kuskusem
- 36 Zupa koperkowa z jajkiem i kaszą kuskus
- 37 Zapiekany bakłażan faszerowany mięsem i kaszą kuskus

Kasza Manna

- 39 Ptasie mleczko z kaszy manny
- 40 Migdałowe trufle z kaszy manny i twarogu
- 41 Klopsiki z indyka z kaszą manną
- 42 Mini serniczki z kaszą manną
- 43 Ciasto marchewkowe z kremem z kaszy manny

- 44 Kaszka manna z lnem, słonecznikiem, dynią i truskawkami
- 45 Szaszłyki z arbuza i kaszy manny
- 46 Migdałowe ciasto z kaszy manny z galaretką i porzeczkami

Kasza jaglana

- 48 Delikatny jaglany krem kokosowy z czekoladą
- 49 Ciasto murzynek z truskawkami i kaszą jagłą
- 50 Jaglane lody truskawkowo-rabarbarowe
- 51 Babka z kaszą jagłą
- 52 Jaglany koktajl ogórkowy
- 53 Papryka faszerowana kaszą jagłą
- 54 Owocowa sałatka z kaszą jagłą i świeżą melisą
- 55 Zupa ze świeżych pomidorów i arbuza z kaszą jagłą

- 56 Babeczki cytrynowe z jagodami i kaszą jagłą
- 57 Placki z kaszy jaglanej
- 58 Jaglany, różowy mus truskawkowy
- 59 Jaglana, piękny rabarbar i gruszka
- 60 Kopytka z kaszą jagłą i pieczonym burakiem
- 61 Delikatne klopsiki jaglane z pomidorem i pachnącym koperkiem

Kasza owsiana

- 63 Placki owsiane z owocami
- 64 Naleśniki z farszem z twarogu, kaszy owsianej, brzoskwiń i żurawiny
- 65 Owsiane smoothie na zielono
- 66 Zrazy wołowe zapiekane z kaszą owsianą i kalafiejem
- 67 Kokosowy pudding z kaszy owsianej
- 68 Pszenno-owsiane pieczywo chrupkie z patelni

kasza jęczmienna





Pęczak i smażona rządkiwka na maśle szałwiowym

Autor: Olmahn Kasze



Składniki:

- 1/2 szklanki pęczaku
- 2 łyżki masła klarowanego
- szczypta ziaren kopru włoskiego
- pęczek rządkiwek
- 5-6 ciemnych winogron
- garść liści świeżej szalwii
- szczypta pieprzu cytrynowego
- szczypta utartej skórki z cytryny
- łyżka syropu imbirowego lub klonowego
- szczypta wędzonej soli
- kilka listków świeżej mięty (drobnych)



Sposób przygotowania:

Pęczak przepłukać na gęstym sicie. W garnku rozgrzać łyżeczkę masła klarowanego i wrzucić umyty pęczak. Dodać szczyptę całych ziaren kopru włoskiego i podsmażyć chwilę. Całość zalać szklanką zimnej wody i gotować, aż kasza wchłonie cały płyn. Odstawić pod przykryciem.

Rządkiwki i winogrona umyć i pokroić na mniejsze części. Na patelni rozgrzać masło klarowane, dodać pieprz, sól i liście szalwii. Podsmażyć je, aż staną się chrupiące i odłować na talerz. Na gorące masło wrzucić rządkiwki i podsmażyć na wysokim ogniu przez 2 min. Na koniec dodać łyżkę syropu imbirowego, ugotowaną kaszę i startą skórkę cytrynową.

Całość wyłożyć na talerz, udekorować podsmażonymi listkami szalwii, świeżą miętą i ciemnymi winogronami.



Paprykarz z wędzoną rybą i pęczakiem

Autor: Dorota Smakuje



Składniki

- 1 cebulka
- kawałek (ok. 5cm) pora
- 2 marchewki
- pietruszka
- łyżka oleju rzepakowego i łyżka masła
- 400g wędzonej ryby np. makreli, jesiotra
- 1/3 szklanki pęczaku
- 100g koncentratu pomidorowego
- sól
- pieprz



Sposób przygotowania:

Pęczak wrzucić do garnka, lekko osolić, zalać szklanką wrzątku i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem, aż wchłonie wodę i stanie się miękki. Na koniec wystudzić.

Na rozgrzanym maśle z dodatkiem oleju zeszklić posiekaną cebulę i pora. Marchew, pietruszkę obrać, umyć, zetrzeć na tarce jarzynowej, dodać do cebuli, wlać 1/3 szklanki wody, przykryć i dusić na małym ogniu.

Kiedy warzywa będą miękkie, dodajemy do nich przecier pomidorowy i przyprawić do smaku. Ostudzić. Rybę dokładnie obrać z ości i połączyć z duszonymi warzywami, pęczakiem. Całość wymieszać i doprawić do smaku.

Spaghetti ogórkowe z kaszą jęczmienną

Autor: Ołmali Kasze



Składniki:

- 3 świeże ogórki gruntowe ze skórą
- filiżanka kaszy jęczmiennej
- 2 łyżeczki masła klarowanego
- szczypta soli
- świeżo mielony czarny pieprz
- garść poszatkowanej kolendry
- łyżeczka soku wyciśniętego z cytryny
- 2 łyżeczki miodu
- 2 łyżeczki oleju orzechowego/migdałowego
- dwie łyżeczki orzechów pistacjowych



Sposób przygotowania:

Kaszę przepłukać na sicie, podprażyć na łyżeczce masła klarowanego, dodać szczyptę pieprzu, soli i gotować w proporcji 1:2, aż kasza wchłonie niemal całą wodę. Odstawić pod przykryciem.

Orzechy obrać, odrobinę rozkruszyć i podsmażyć na łyżeczce masła klarowanego. Kolendrę poszatkować na drobno.

W kubeczku wymieszać olej, miód i sok z cytryny. Ogórki porządnie umyć i przy pomocy temperówki zrobić ogórkowe spaghetti. Gotowe przełożyć do miski. Dodać poszatkowaną kolendrę, wymieszany sos, doprawić solą, świeżo mielonym pieprzem i połączyć sosem.

Wszystko wymieszać delikatnie, nawinąć na większy widelec porządną porcję, wyłożyć na talerz i posypać uprażonymi orzechami.





Cydrowe pęczotto z kurczakiem, cytryną i tymiankiem

Autor: Planeta Smaku



Składniki:

- 2 szklanki kaszy pęczak
- 2 łyżki masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka cydru jabłkowego
- 2 szklanki (lub trochę więcej) bulionu warzywnego
- 4 gałązki tymianku
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- 1 filet z kurczaka
- 1 łyżka oleju
- ćwiartka jabłka (najlepiej renety lub antonówki)
- 1 łyżeczka miodu
- 50 g parmezanu
- 100 ml śmietanki 30%
- przyprawy: sól, świeżo zmielony pieprz, słodka papryka i oregano
- skórka otarta z połowy cytryny



Sposób przygotowania:

Cebulę drobno posiekać. Na patelni rozgrzać masło i wrzucić cebulę, zeszklić mieszając. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażyć jeszcze chwilę. Wsypać suchą kaszę pęczak, wymieszać i prażyć przez około minutę. Wlać 1 szklankę bulionu, dodać ziele angielskie, tymianek i liść laurowy. Gotować mieszając, aż kasza wchłonie płyn. Dolać cydr i wymieszać. Gdy zostanie wchłonięty, dodać kolejną porcję bulionu – tak, by kasza była przykryta. Gotować do miękkości pęczaku.

Pierś z kurczaka umyć i osuszyć. Pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem, słodką papryką i oregano. Na patelni rozgrzać olej i smażyć na nim kurczaka. Gdy będzie rumiany, przełożyć go do kaszy i wymieszać. Całość dusić jeszcze przez chwilę.

Jabłko obrać, pokroić w drobną kostkę i dodać do kaszy. Doprawić miodem, śmietanką i parmezanem, pozostawić pod przykryciem na 10 min. Przed podaniem posypać pęczotto skórką startą z cytryny, listkami oregano i tymianku.

Tabbouleh z siekanym bobem i olejem z kwiatów czarnego bzu

Autor: Olmali Kasze



Składniki:

- 1/2 szklanki kaszy pęczak
- łyżeczka oleju kokosowego
- szklanka bobu (można gotować z koperkiem)
- pęczek natki pietruszki
- garść poszatkowanej mięty
- garść poszatkowanej kolendry
- 2 łyżki soku wyciśniętego z cytryny
- 1 ząbek czosnku roztarty z 1/4 łyżeczki soli
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 1/2 cebulki cukrowej
- 3 łyżki oleju orzechowego z gałązką kwiatów czarnego bzu
- płatki chabrów



Sposób przygotowania:

Olej z kwiatami czarnego bzu dobrze jest przygotować kilka dni wcześniej. Do buteleczki z olejem włożyć gałązkę z kwiatami i zostawić, aby smaki się zmieszały. Można też obrać kwiaty i wymieszać z dobrym olejem orzechowym i szczyptą soli.

Kaszę pęczak przepłukać na sicie, podprażyć na łyżeczce oleju kokosowego, zalać wodą w proporcji 1:2,5 i gotować, aż wchłonie całą wodę.

Bób umyć, doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 5-6 min. z gałązką koperku. Odląć i zostawić do przestygnięcia. Obrać i poszatkować na mniejsze kawałki.

Miętę, kolendrę i natkę poszatkować na drobno. Czosnek obrać, poszatkować i rozetrzeć z solą.

Cebulkę obrać i drobno pokroić. Wycisnąć sok z cytryny. Wszystkie składniki wymieszać w misce, doprawić do smaku solą, olejem i płatkami letnich chabrów. Serwować na świeżo.



Dyniowe naleśniki z farszem z kaszy jęczmiennej i kurkami

Autor: Appetite for life



Składniki:

Naleśniki:

- 150 g mąki pszennej
- 3/4 szklanki mleka
- 1/2 szklanki puree z pieczonej dyni
- 3 jajka
- 1 łyżka oleju
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczka chilli
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru

Farsz:

- 100 g kaszy jęczmiennej perłowej
- 200 ml bulionu warzywnego
- 1/2 dymki
- 40 g świeżych kurek
- łyżka masła
- 20 g wędzonej mozzarelli lub oscypka
- świeża kolendra
- olej
- sól, pieprz



Sposób przygotowania:

Na patelni, na rozgrzanym oleju usmażyć dymkę do jej zeszklenia. Dodać kaszę i chwilę smażyć, aż stanie się szklista. Po tym czasie podlać bulionem (po chochelce, cały czas mieszając do czasu, aż kasza będzie miękka). Na drugiej patelni usmażyć oczyszczone, umyte i pokrojone grzyby.

W końcowej fazie gotowania kaszy dodać grzyby, doprawić solą i pieprzem. Na końcu dodać łyżkę masła oraz starty na drobnych oczkach tarki ser i posiekaną natkę kolendry. Mąkę przesiać do miski z przyprawami. Jajka połączyć z mlekiem, puree z pieczonej dyni oraz olejem.

Dodać mokre składniki do suchych i ubić do powstania jednolitego ciasta. Na patelni rozprowadzić olej i wylać dużą porcję ciasta. Gdy się podpiecze ułożyć na środku porcję farszu i delikatnie złożyć na pół. Tak powstałe naleśniki zapiekać przez 10 min. w piecyku rozgrzanym do 160 stopni.



Owocowa sałatka

– arbuza tańczący z natką pietruszki i jęczmienną

Autor: Olmali Kasze



Składniki:

- 1/2 małego arbuza
- 3 słodkie mandarynki
- garść poszatkowanej natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- szczypta pieprzu (opcjonalnie)
- solidna łyżka miodu akacjowego
- 1/2 cytryny
- 3 łyżki słodkiego oleju
(migdałowy, słonecznikowy tłoczony na zimno albo dobry rzepakowy)
- 1/2 szklanki kaszy jęczmiennej drobnej



Sposób przygotowania:

Kaszę jęczmienną przepłukać na gęstym sicie, podprażyć w rondelku i gotować w proporcji 1:2, aż wchłonie niemalże całą wodę. Odstawić na bok.

Czosnek obrać, poszatkować i rozetrzeć na drewnianej desce z solą.

Arbuza wykroić z zielonej skórki i pokroić na kawałki. Mandarynki obrać bardzo dokładnie, usuwając z nich możliwie jak najwięcej białej skórki i rozdzielić na cząstki.

W kubeczku wymieszać miód, olej, pieprz, czosnek i sok z cytryny. W misce wymieszać kaszę z owocami, zalać mieszanką miodu z olejem i zasypać poszatkowaną natką pietruszki. Serwować z niewielkim kawałkiem cytryny, żeby przypomnieć sobie słońce.



Chlebek z kaszy jęczmiennej

Autor: blogotowanie z pasją



Składniki:

- ok. 500 g ugotowanej kaszy jęczmiennej – najlepiej typu pęczak, ale każda inna też będzie dobra (perłowa czy łamana)
- 450 g mąki pszennej u mnie poznańska
- 1 płaska łyżeczka soli
- 15 g drożdży instant (lub 30 świeżych)
- 2 jajka
- ok. pół szklanki wody
- 2-3 łyżki stopionego smalcu
- ew. ulubione zioła do smaku



Sposób przygotowania:

Mąkę mieszać z drożdżami instant. Jeżeli będą świeże trzeba najpierw przygotować z nich zaczyn, a więc wymieszać z częścią wody, dodać nieco mąki i odstawić na około 15 min., a następnie dodać resztę mąki. Do mąki dodać jajka w temperaturze pokojowej, ugotowaną kaszę zmieloną dwa razy w maszynce do mielenia mięsa, sól, zioła i wodę.

Całość wyrobić razem – do czasu, aż ciasto będzie gładkie. Na koniec dodać jeszcze tłuszcz i chwilę wyrabiać razem. Gotowe ciasto przykryte ściereczką wstawić do piekarnika nagrzanego do 50 stopni (bez termoobiegu), aby wyrosło. Gdy podwoi swoją objętość przełożyć je do keksówki wyłożonej papierem pieczenia i ponownie włożyć do piekarnika, aby wyrosło – znowu do podwojenia objętości.

Wyrośnięty chlebek wyjąć z piekarnika i nagrzać piekarnik do 200 stopni. Gdy piekarnik dobrze się rozgrzał, włożyć chleb z powrotem i po 10 min. pieczenia zmniejszyć temperaturę do 180 stopni. Piec tak jeszcze przez około 30 min.

Każdy piekarnik inny, dlatego ten czas może się nieco różnić. Ważne, aby chleb miał złocistą skórkę i po wyjęciu z foremki uderzony w spód wydawał głuchy odgłos. Studzić na kratce. Podawać gdy już wystygnie.



Kapusta z kaszą jęczmienną, orzechami i sosem pomarańczowym z wędzoną solą

Autor: Qmam kasze



Składniki:

- 1/4 kapusty białej
- 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jęczmiennej drobnej (dla leniwych kuskus)
- garść ciemnych winogron
- garść orzechów laskowych lub świeżych orzechów włoskich
- szczypta cynamonu
- łyżeczka masła klarowanego (do prażenia orzechów)
- 2 łyżeczki miodu
- 2 łyżki jasnego oleju sezamowego lub innego słodkiego
- sok wyciśnięty z 1/2 pomarańczy
- garść poszatkowanej bazylii tajskiej lub natki pietruszki
- większa szczypta wędzonej soli



Sposób przygotowania:

Kapustę poszatkować na drobne nitki. Winogrona umyć i rozkroić na połówki. Orzechy rozgnieść i podprażyć na patelni z masłem klarowanym i odrobiną cynamonu. Wędzoną sól rozetrzeć na drobno.

Wycisnąć sok z połówki dojrzałej pomarańczy do filiżanki – jeśli trzeba – usunąć pestki, dodać miód, olej i roztartą sól.

W większej misce wymieszać poszatkowaną kapustę z ugotowaną kaszą, dodać winogrona, zioła i połączyć obficie wymieszanym sosem. Na końcu posypać ciepłymi orzechami.



Kasza jęczmienna perłowa z serem podpuszczkowym, pieczoną papryką, suszoną śliwką i prażonymi orzechami

Autor: Sajośanka Smaku



Składniki:

- 100 g kaszy jęczmiennej perłowej
- łyżka masła
- 100 g sera podpuszczkowego
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 zielona papryka
- 1 świeża kalarepka
- 6 suszonych śliwek
- 100 ml oleju rzepakowego
- suszone zioła prowansalskie
- garść prażonych orzechów laskowych
- garść prażonych orzechów włoskich
- pęczek świeżej natki pietruszki

Dressing:

- pieprz czarny świeżo mielony
- sól
- łyżka musztardy z całymi ziarnami
- 100 ml oleju rzepakowego
- łyżka miodu
- sok z 1/2 cytryny
- sok z 1/2 pomarańczy



Sposób przygotowania:

Kasza jęczmienna

W garnku rozgrzać łyżkę masła. Na rozgrzany tłuszcz wrzucić kaszę jęczmienną i smażyć około 3 min., aż się zarumieni i zacznie pachnieć prażonym ziarnem. Po tym czasie zalać kaszę wodą na tyle, by była przykryta. Chwilę smażyć, od czasu do czasu mieszając, aż kasza wchłonie cały płyn, po czym dolać resztę wody. Czynność tę powtarzać, aż kasza będzie przypominać konsystencją risotto – powinna być al dente. Cały proces trwa do 12 do 15 min.

Papryka, kalarepka

Z papryk usunąć gniazda nasienne oraz odciąć białe błonki. Kalarepkę pokroić w kostkę. Wrzucić wszystko do miski, polać obficie olejem rzepakowym, posypać suszonymi ziołami i wymieszać. Ułożyć wszystko na blasze wyłożonej pergaminem, lekko dociskając każdą połówkę, aby się spłaszczyła. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni i piec przez około 40 min. na najwyższej półce piecyka. Dobrze, jeśli skórka się lekko spali. Wyjąć paprykę i kalarepkę z piekarnika i odstawić do ostygnięcia – skórka wtedy lepiej odejdzie od miąższu. Tak przygotowane papryki obrać ze skóry, pokroić w równą kostkę. Kalarepkę pokroić w mniejszą kostkę.

Śliwki suszone moczyć przez 15 min. w ciepłej wodzie, po czym przekroić na pół, bądź na cztery części.

Orzechy ułożyć na blasze, po czym włożyć do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni i prażyć, aż będą rumiane (około 3-5 minut). Należy je dobrze obserwować. Ostudzone obrać z łupinek, po czym posiekać nieregularnie.

Ser podpuszczkowy pokroić w kostkę.

Przygotować dressing: w miseczce wymieszać łyżkę musztardy z całymi ziarnami, łyżkę miodu, sok z połowy cytryny, sok z połowy pomarańczy. Dolać powoli olej rzepakowy i wymieszać. Doprawić pieprzem i solą.

Do dużej miski wrzucić ugotowaną kaszę, pokrojony ser, kolorowe papryki, suszoną śliwkę, uprażone i posiekane orzechy. Wszystko zalać dressingiem i wymieszać. Dodać posiekaną rukiew wodną i znowu wymieszać. Posypać wszystko świeżo siekaną natką pietruszki.



kasza :
kukurydziana





Pysznie kremowa polenta kukurydziana i białe szparagi

Autor: Olmalkasze



Składniki:

- 1 i 1/3 kubka mleka kokosowego
- 3-4 łyżki kaszki kukurydzianej
- różowa sól
- szczypta wędzonej soli (opcjonalnie)
- świeżo mielony czarny pieprz
- 1/2 cytryny ze skórką
- 1/4 łyżeczki utartej skórki z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- kilka gałązek świeżego oregano
- 2 szalotki
- łyżka masła klarowanego
- 5 białych szparagów
- 3-4 łyżki białego wytrawnego wina



Sposób przygotowania:

Czosnek i szalotki obrać i poszatkować na drobno. Szparagi umyć, odłamać zdrewniałe końcówki, delikatnie obrać, odkroić połowę i pokroić na drobno. Górną część zostawić nietkniętą. Ukroić plasterki cytryny ze skórką.

Kubek mleka kokosowego rozgrzać w rondlu, wsypać kaszkę kukurydzianą i energicznie wymieszać. Dodać świeżo mielony pieprz, sól, utartą skórkę z cytryny i gałązkę oregano. Gotować przez 5 min. i odstawić z ognia.

Na patelni rozgrzać masło klarowane, wrzucić pokrojone końcówki szparagów, poszatkowany czosnek, szalotki, 1/4 łyżeczki mielonego pieprzu, szczyptę wędzonej soli, łyżeczkę wyciśniętego soku i plasterki cytryny, wino, gałązkę oregano, górne części szparagów i usmażyć wszystko razem. Po kilku minutach dodać pozostałe mleko kokosowe, wymieszać i zestawzić z ognia. Sos najlepiej posmakować jeszcze z patelni i ewentualnie doprawić według własnych upodobań.

Z ciepłej polenty uformować nieduże kluseczki, polać je sosem ze szparagami i udekorować listkami świeżego oregano.



Gulasz wieprzowy z pomidorami i zielonym grozkiem podany z polentą

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

Gulasz:

- 50 dag wieprzowiny
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- marchewka
- szklanka groszku zielonego (świeżego, mrożonego lub z puszki)
- 1/2 puszki siekanych pomidorów
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki suszonej bazylii
- sól
- pieprz
- 2 łyżki mąki
- olej

Polenta:

- 1 szklanka kaszy kukurydzianej
- sól
- łyżka masła
- 2,5 szklanki wody



Sposób przygotowania:

Gulasz:

Cebulę posiekać i zeszklić na oleju, przełożyć do garnka. Mięso pokroić w kostkę, obsmażyć na patelni po cebuli. Kiedy się zezłoci, dodać do garnka. Do mięsa i cebuli dodać pokrojoną w kawałki marchewkę, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku i przyprawy. Zalać wodą (tyle by przykryła mięso). Dusić pod przykrywką na niedużym ogniu. Kiedy mięso będzie miękkie dodać pomidory, groszek i mąkę rozprowadzoną w niewielkiej ilości wody. Zagotować. Przyprawić do smaku.

Polenta:

W wysokim garnku zagotować wodę, posolić. Do gotującej się wody cienką stróżką wsypywać kaszę kukurydzianą cały czas mieszając. Kaszę gotować na jak najmniejszym ogniu ok. 15 min., mieszając i uważając by nie przypaliła się do dna. Na końcu wymieszać kaszę z masłem. Gorącą polentą przełożyć na duży talerz lub półmisek. Na nią wyłożyć gorący gulasz.



Miodowe ciasto z pomarańczowym kremem z kaszy kukurydzianej

Autor: *Appetite for life*



Składniki:

Ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1 szklanka brązowego cukru
- 2 całe jajka
- 7 łyżek miodu
- 60 g masła

Krem:

- 1 i 1/4 szklanki kaszy kukurydzianej
- 1/2 litra mleka
- 1/4 soku ze świeżych pomarańczy
- 3/4 szklanki miodu
- skórka otarta z 1 pomarańczy

Pozostałe:

- 1 tabliczka czekolady
- 1 pomarańcza



Sposób przygotowania:

Do miski przesiać obie mąki z proszkiem do pieczenia, wsypać cukier oraz szczyptę soli i dokładnie wymieszać. Jajka roztrzepać i dodać do suchych składników. Masło roztopić z miodem i odstawić do wystudzenia, a następnie połączyć z pozostałymi składnikami i zagnieść ciasto. Ciasto podzielić na 10-12 części i każdą cienko rozwałkować, a następnie wyciąć koła o średnicy 22 cm. Placki ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec każdy osobno w piecyku rozgrzanym do 170 stopni przez 10 min. każdy.

Aby przyspieszyć proces pieczenia można piec placki na 2 blachach jednocześnie. Po upieczeniu placki przełożyć na kratkę do wystudzenia. Mleko połączyć z sokiem z pomarańczy oraz skórką otartą z wcześniej sparzonej pomarańczy. Dodać miód oraz kaszę. Gotować na małym ogniu przez 10-15 min. cały czas mieszając. Placki od razu przełożyć ciepłą kaszą. Ciasto odstawić na noc do wystudzenia i skruszenia. Przed podaniem połączyć czekoladą rozpuszczoną w kąpieli wodnej oraz świeżą pomarańczą.



Kostka do zup z kaszy kukurydzianej

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 1/2 szklanki kaszy kukurydzianej
- 1 łyżeczka masła lub oleju (można użyć też oleju aromatyzowanego, np. ziołowego)
- sól

Do kaszy można dodać też różne dodatki: posiekane świeże zioła, np. natkę pietruszki, koperek, bazylię, łyżeczkę zmielonego siemienia lnianego, pestki słonecznika czy dyni.



Sposób przygotowania:

Kaszę wsypać do garnka, posolić, dodać masło i ewentualnie dodatki w postaci ziaren czy ziół.

Zalać 1,5 szklanki wrzątku. Gotować na niedużym ogniu, aż kasza zgęstnieje i wchłonie płyn.

Kaszę wylać na półmisek wyłożony folią spożywczą, równo rozsmarować i pozostawić do całkowitego ostygnięcia. Pokroić na kawałki i podawać z czystymi zupami: rosół, grzybową, pomidorową, koperkową itd.



Polenta kukurydziana z truskawką i orzechami

Autor: Olmali Kasze



Składniki:

- 1 kubek mleka kokosowego
- 4 łyżki kaszki kukurydzianej
- różowa sól szczypta
- 5 świeżych i pachnących truskawek
- łyżka nerkowców
- łyżeczka masła klarowanego
- łyżeczka syropu klonowego albo miodu
- świeżo mielony czarny pieprz
- szczypta cynamonu i kardamonu
- kilka listków mięty lub drobnej bazylii



Sposób przygotowania:

Kubek mleka kokosowego rozgrzać w rondlu, wsypać kaszkę kukurydzianą. Energicznie mieszając gotować przez 5 min. i odstawić z ognia. Na patelni rozgrzać masło klarowane, wrzucić orzechy, dodać kardamon, cynamon i podsmażyć na złoty kolor. Truskawki umyć, pokroić i zostawić do obcieknięcia.

W wersji na ciepło – wyłożyć łyżką polentę na talerz, udekorować ją truskawkami, orzechami, listkami mięty i polać łyżeczką syropu klonowego.

W wersji na zimno – ciepłą polentę przełożyć do prostokątnego pojemnika, wyrównać i wstawić do lodówki przynajmniej na godzinę. Schłodzoną pokroić nożem na zgrabne kostki, wyłożyć na talerz lub do słoiczka na wynos, dodać truskawki, podsmażone orzechy, listek mięty i pyszny syrop klonowy.



 kasza
gryczana



Sałatka z kaszą gryczaną niepaloną, buraczkami, malinami i serem z niebieską pleśnią

Autor: Sajkefanka Smaku



Składniki:

- 2 średnie buraki ćwikłowe
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżka miodu lipowego
- 200 g świeżych malin
- 100 g kaszy gryczanej niepalonej
- 80 g sera z niebieską pleśnią
- świeżo siekana mięta
- świeżo siekana kolendra
- sok z połowy pomarańczy
- sok z połowy limonki
- świeżo mielony pieprz
- sól
- 1/2 łyżeczki cynamonu mielonego
- 1/2 łyżeczki kardamonu mielonego
- 2 łyżki ziaren słonecznika (uprażonego na suchej patelni na rumiano)



Sposób przygotowania:

Kaszę gryczaną ugotować w lekko posolonej wodzie. Ziarna słonecznika uprażyć na suchej patelni na rumiano.

Buraki dokładnie umyć i upiec w łupinach do miękkości. Ostudzić, obrać ze skórki i pokroić w równą kostkę i przełożyć do miseczki. Na patelnię wlać wyciśnięty sok z pomarańczy i limonki, ocet balsamiczny i miód. Dorzucić pokrojone buraczki i świeże maliny. Doprawić cynamonem i kardamonem. Smażyć na małym ogniu przez 3 min.

Ugotowaną, przepłukaną kaszę gryczaną połączyć z lekko ostudzonymi buraczkami oraz malinami. Doprawić pieprzem i solą. Ser z niebieską pleśnią pokroić w kosteczkę, po czym dorzucić do kaszy. Posypać wszystko obficie świeżo siekaną miętą i kolendrą. Dodać uprażone ziarna słonecznika. Wszystko dokładnie wymieszać, po czym na wierzchu posypać resztą świeżych ziół i skropić olejem rzepakowym.



Sałatka z kaszy gryczanej z pieczonym burakiem i kozim serem

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej na sypko kaszy gryczanej
- 2 nieduże buraki
- 100g sera koziego
- 3 łyżki pestek dyni
- 3 łyżki pestek słonecznika
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki oleju z pestek dyni



Sposób przygotowania:

Buraki owinąć w folię aluminiową i piec, aż będą miękkie. Następnie ostudzić, obrać i pokroić w kostkę.

Ziarna słonecznika i dyni uprażyć na suchej patelni, aż zaczną ładnie pachnieć i przybiorą złoty kolor.

Do zimnej kaszy dodać buraka, pestki, pokruszony ser kozi, jogurt i olej dyniowy. Wymieszać wszystko za pomocą dwóch widelców, aby sałatka nie skleiała się zbyt mocno.



Naleśniki nadziewane kaszą gryczaną

Autor: blogotowanie z pasją



Składniki:

Ciasto naleśnikowe:

- 1 szklanka mąki
- 1,5 szklanki mleka
- 3 jajka
- szczypta soli
- 1 łyżeczka startego majeranku
- olej do smażenia

Nadzienie:

- 1/2 szklanki kaszy gryczanej
- 1 średniej wielkości cebula
- 200 g serka feta
- świeżo zmielony pieprz, sól i odrobina kolendry
- garść świeżej natki pietruszki
- olej do smażenia



Sposób przygotowania:

Ciasto naleśnikowe:

Wszystkie składniki ciasta dobrze ze sobą zmiksować – powinno mieć ono konsystencję słodkiej śmietanki kremówki i łatwo rozprowadzać się na patelni.

Patelnię rozgrzać i posmarować olejem. Nadmiar tłuszczu zlać do kubeczka, a na patelnię wylać odrobinę ciasta i rozprowadzić po całej powierzchni. Naleśnika smażyć do czasu, aż całe ciasto się zestali, po czym na chwilę przewrócić na drugą stronę. Gotowe naleśniki odłożyć na talerz.

Nadzienie:

W na patelni rozgrzać nieco oleju i usmażyć pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodać kaszę i chwilę smażyć razem. Do uprażonej kaszy dodać szklankę wody i przykryć. Pozostawić na małym ogniu do czasu, aż kasza w pełni wchłonie wodę. Następnie dodać pokruszony ser i dobrze wymieszać. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Nadzienie doprawić jeszcze przyprawami i zdjąć z palnika. Do gotowego nadzienia dodać jeszcze natkę pietruszki.

Całość:

Naleśniki wypełnione farszem, zwinąć w rulony i podawać ciepłe. Dobrze smakują też podsmażone na maśle do uzyskania złocistej i chrupiącej skórki.



Sałatka z kaszy gryczanej z brokułem, pomidorami i selerem naciowym

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- pół szklanki kaszy gryczanej
- 1 brokuł
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 2 łodygi selera naciowego
- 1-2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka listków świeżego tymianku lub natki pietruszki
- sól
- pieprz



Sposób przygotowania:

Kaszę zalać szklanką wrzątku, osolić i ugotować na sypko. Następnie wystudzić.

Brokuł ugotować na półtwardo w osolonym wrzątku. Ostudzić i posiekać.

Pomidorki przekroić na połówki. Seler naciowego obrać z włókien i pokroić w cienkie plasterki.

Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem i majonezem oraz z listkami tymianku. Doprawić do smaku solą i pieprzem.



Delikatny, pieczony rosół tymiankowy z młodą kapustą i jasną gryką

Autor: Olmka Kasze



Składniki:

- dwie gałązki tymianku
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- młoda, cała włoszczyzna wraz z zieloną częścią selera
- 1/4 główki młodej kapusty
- 1/4 łyżeczki różowej soli
- liść laurowy
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula czerwona
- świeżo mielony czarny pieprz
- 1/4 kubka niepalonej kaszy gryczanej



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę oczyścić, umyć i pokroić w większe kawałki. Czosnek przekroić na pół, nie obierać. Z cebuli zdjąć tylko wierzchnią warstwę i przekroić na pół. Kaszę przepłukać na sicie. Piekarnik nastawić na 180 stopni. Do brytfanny wlać olej rzepakowy, włożyć warzywa, kapustę, kaszę, czosnek, cebulę, gałązki tymianku i wstawić do pieca. Po około 35 min. wystawić brytfannę, zalać gorącą wodą, dodać przyprawy i wstawić na 15 min. Serwować ciepłą, ze świeżym tymiankiem.

* Jeśli chcę zaserwować bardzo klarowną zupę, kaszę zawsze można ugotować osobno.



Kasza gryczana z patelni

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej
- 150g wędliny, np. wędzonego boczku lub szynki
- 1 łyżki prażonej cebulki
- 1 cukinia
- 1 ogórek gruntowy
- pół ząbka czosnku
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich lub laskowych
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanego koperku
- sól
- świeżo mielony pieprz czarny
- 1 łyżka oleju



Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć mięso pokrojone w kostkę.

Cukinię i ogórka pokroić w kosteczkę i razem z kaszą wrzucić na patelnię.

Dodać prażoną cebulkę i przeciśnięty przez praskę czosnek.

Podsmażyć wszystko ok. 5 min. i po tym czasie wyłączyć grzanie.

Dodać orzechy i posiekane świeże zioła. Doprawić do smaku solą i pieprzem.



Karmelowy blok z popcornem z kaszy gryczanej i herbatnikami

Autor: Sajkefanka Smaku



Składniki:

Popcorn z kaszy gryczanej:

- 50 g kaszy gryczanej palonej
- 500 ml oleju rzepakowego

Blok karmelowy:

- 200 g masła 82 % tłuszczu
- 250 g granulowanego mleka w proszku
- garść suszonych jagód Goji
- 280 g herbatników
- 50 g popcornu z kaszy gryczanej palonej
- 2/3 szklanki drobnego cukru białego
- 2 łyżki cukru z wanilią
- tabliczka czekolady o smaku karmelowym
- 1/2 szklanki mleka
- świeże jeżyny i winogrono do dekoracji



Sposób przygotowania:

Popcorn z kaszy gryczanej:

Do małego garnka wlać olej i mocno podgrzać. Na bardzo dobrze rozgrzany olej wrzucić na sitku partiami po 20 g kaszy gryczanej. Kaszę trzymać ok. 30 sek. w gorącym oleju, po czym przerzucić na papierowy ręcznik lub serwetkę, by usunąć nadmiar tłuszczu.

Masa z mleka:

W małym rondelku rozpuścić masło. Dodać mleko, cukier i cukier waniliowy. Do rozpuszczonych składników dodać połamaną tabliczkę czekolady. Mieszać wszystko do momentu rozpuszczenia składników. Gotową masę maślano-czekoladową zalać granulowane mleko w proszku. Wszystko dokładnie wymieszać. Dodać uprażoną kaszę gryczaną, pokruszone herbatniki i jagody Goji.

Blok:

Gotową masę włożyć do naczynia żaroodpornego, bądź keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Można na wierzch ułożyć kilka świeżych owoców. Włożyć na noc do lodówki. Podać z sosem czekoladowym i świeżymi owocami.



Sakiwki z kaszą gryczaną i wątróbką

Autor: *Appetite for life*



Składniki:

Ciasto:

- 3/4 kg mąki pszennej
- 10 g drożdży instant
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1/2 szklanki ciepłego mleka
- 3/4 szklanki oleju
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżka soli

Farsz:

- 200 gram prażonej kaszy gryczanej
- 2 szklanki bulionu drobiowego
- 1 cebula
- 1/2 kg wątróbki drobiowej
- 1 mała zielona papryczka chilli
- pęczek świeżych ziół (bazylia, oregano, pietruszka)
- 1/2 łyżeczki mielonego czosnku
- 2 łyżeczki musztardy dijon
- 2 czubate łyżki tartego parmezanu
- sól, pieprz
- olej do smażenia
- jajko do posmarowania



Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę z dodatkiem drożdży, cukru oraz soli. W drugiej misce połączyć wodę, mleko oraz olej. Do suchych składników dodać mokre i wyrabiać ciasto przez ok 12 min.

Następnie odstawić ciasto do wyrośnięcia na min. 40 min. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć cebulę oraz drobno posiekaną papryczkę. Gdy cebula się zeszkli, wsypać kaszę gryczaną, chwilę przesmażyć i podlać bulionem. Gotować kaszę i podlewać co jakiś czas bulionem, gdy ten odparuje. Na drugiej patelni usmażyć pokrojoną w kostkę wątróbkę z dodatkiem posiekanych ziół i przypraw.

Pod koniec smażenia dodać do kaszy wątróbkę, doprawić musztardą oraz tartym parmezanem. Wyrośnięte ciasto przełożyć na stolnicę, krótko wyrobić i podzielić na placki. Każdy z nich rozwałkować, pokroić na kwadraty, a na środku każdego z nich ułożyć łyżkę farszu.

Następnie zlepić rogi ciasta, a potem wzdłuż powstałych brzegów. Powstałe sakiwki przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, wcześniej posmarowaną roztrzepanym jajkiem. Piec w piecyku rozgrzanym do 190 stopni przez ok 20 min.

Babeczki z kaszy gryczanej z łososiem i pieczarkami

Autor: Planeta Smaku



Składniki (na 6 szt.):

- 1 torebka kaszy gryczanej
- 2 jajka
- 4 pieczarki
- 1/2 cebuli
- 1/2 czerwonej papryki
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 50 g startego żółtego sera
- 100 g łososia wędzonego
- przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Wyjąć z wody, rozerwać torebkę i przesypać kaszę do miski, aż ostygnie.

Na patelni rozgrzać olej. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na patelni. Pieczarki obrać i pokroić w drobne kawałki, paprykę umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Warzywa wrzucić na patelnię z podsmażoną cebulką. Doprawić szczyptą soli i pieprzu, dodać łyżkę masła i mieszając, smażyć jeszcze przez kilka minut. Zawartość patelni dodać do kaszy i lekko przestudzić.

Łososia podzielić na mniejsze kawałki. Dodać do kaszy razem ze startym serem, jajkami i mąką. Doprawić solą, pieprzem, słodką papryką i dokładnie wymieszać. Tak przygotowaną masę przełożyć do przygotowanych foremek na muffinki (silikonowych lub papierowych). Piec przez około 25 min. w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Podawać na zimno lub ciepło.

Uwaga:

Masa przed pieczeniem powinna być dobrze przyprawiona, gdyż kasza gryczana „zabiera” dość dużo soli. Warto spróbować całości przed dodaniem jajek i ewentualnie doprawić szczyptą soli lub pieprzu.

kasza kuskus





Sałatka grillowa z kuskusem

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- pół szklanki kaszy kuskus
- 1 szklanka bulionu
- 25 dag fasolki szparagowej
- 1 cukinia
- 2 pomidory
- 1 łyżka posiekanych listków świeżych ziół, np. natki pietruszki, bazylii, oregano
- 3 łyżki oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- sól
- świeżo mielony pieprz czarny



Sposób przygotowania:

Kaszę kuskus zalać gorącym bulionem i odstawić pod przykryciem by spęczniała.

Cukinię pokroić w plastry, oprószyć solą i pieprzem i grillować z obu stron po 2-3 min.

Fasolkę szparagową gotować w osolonym wrzątku kilka minut (musi pozostać jędrna) i wystudzić.

Pomidory pokroić w dużą kostkę. Ostudzony kuskus wymieszać z fasolką, cukinią, pomidorami.

Oliwę wlać do słoiczka z sokiem cytrynowym, dodać szczyptę soli i pieprzu oraz posiekane świeże zioła i zakręcić. Potrząsnąć energicznie słoikiem, aż sos przybierze postać emulsji i połączyć sałatkę. Na koniec wymieszać całość.



Oberżyny w pachnących pomidorach z kuskusem

Autor: Olmali Kasze



Składniki:

- 1 duża lub 2 małe oberżyny
- 1 duża marchewka
- 2 gałązki liści lubczyku lub selera
- 1 kg pachnących pomidorów albo 2 szklanki pomidorów w zalewie
- 1 duża biała cebula
- 2 ząbki czosnku
- łyżka sosu sojowego tamari
- 1/4 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu
- szczypta utartej skórki z cytryny
- 2 łyżki masła klarowanego
- garść poszatkowanej natki pietruszki lub bazylii
- ugotowany kuskus (może być też jagłana)



Sposób przygotowania:

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i usunąć gniazda nasienne. Pokroić w kostkę i przełożyć na szeroką patelnię. Podgrzać, żeby trochę się zredukowały.

Oberżynę umyć, odkroić zieloną część i pokroić warzywo na dość małe kawałki. Marchewkę obrać, umyć i pokroić na plasterki. Cebulę i czosnek obrać, pokroić na drobno i podsmażyć przez chwilę na maśle klarowanym z gałązkami lubczyku. Dodać oberżyny, pokrojoną marchewkę, pieprz, sos sojowy i smażyć całość przez kilka chwil. Przełożyć delikatnie zredukowane pomidory i dusić całość przez około 30 min. z dodatkiem startej skórki z cytryny.

Kuskus zalać wrzątkiem i odstawić pod przykryciem. Na głębszy talerz wyłożyć gorącą oberżynę w pomidorach, dołożyć kaszę, posypać poszatkowaną bazylią lub pietruszką. Smaki pięknie się przenikają, a całość jest gęsta i bardzo aromatyczna.



Zupa koperkowa z jajkiem i kaszą kuskus

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 4 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 por
- 5 sztuk ziela angielskiego
- liść laurowy
- duży pęczek koperku
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju
- jajka ugotowane na twardo -
choć po jednym na osobę
- 1 łyżki kaszy kuskus
- sól
- pieprz czarny świeżo mielony



Sposób przygotowania:

Pora drobno posiekać i dusić na rozgrzanym maśle z dodatkiem oleju. Do pora dodać ziemniaki pokrojone w kostkę, zalać wodą (do 1,5l), wrzucić ziele angielskie, liść laurowy i gotować przez 10 min. Następnie dodać startą na tarce marchew oraz pietruszkę i całość gotować przez 5 min. Na koniec wrzucić posiekany koperek i gotować ostatnie 5 min.

Wyłączyć zupę. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać kuskus i zostawić pod przykryciem na 10 min.

Po tym czasie rozlać zupę do talerzy podając z ugotowanym na twardo jajkiem.



Zapiekany bakłażan faszerowany mięsem i kaszą kuskus

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 2 średniej wielkości bakłażany
- 25 dag mięsa mielonego
- 5 łyżek suchej kaszy kuskus
- 1/4 szklanki przecieru pomidorowego
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 jajko
- sól
- pieprz
- pół łyżeczki ziół prowansalskich
- pół łyżeczki oregano
- olej



Sposób przygotowania:

Umyć bakłażany, przekroić wzdłuż na pół i wydrążyć środki. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i razem z posiekanym mięszem, wyciętym ze środka bakłażanów zeszklić na oleju.

Mięso mielone przełożyć do miski. Dodać do niego jajko, przecier pomidorowy, kaszę (nieugotowaną), zeszkloną cebulę, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i przyprawy. Wyrobić na gładką masę. Farszem nappełnić bakłażany. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Zapiekać ok. 40 min. w temperaturze 180 stopni.

kasza manna



Ptasie mleczko z kaszy manny

Autor: blogotowanie z pasją



Składniki:

- 1/2 l mleka
- 7 łyżek kaszy manny
- 4 łyżki cukru
- 250 g ciemnej czekolady
- 1 laska wanilii
- skórka z cytryny



Sposób przygotowania:

Mleko zagotować z cukrem i laską wanilii przeciętą na pół, po czym ją wyjąć. Na gorące mleko wsypać kaszę mannę i ciągle mieszając trzepaczką doprowadzić do wrzenia. Gotować do momentu, aż kasza będzie miękka.

Gotową kaszę przelać do keksówki wyłożonej folią aluminiową, rozprowadzić równomiernie po całej powierzchni, po czym przykryć kolejną warstwą folii aluminiowej i wygładzić powierzchnię. Pozostawić tak do ostygnięcia, a następnie włożyć do lodówki na kilka godzin, aby całość dobrze stężała.

Gotową masę pociąć ostrym nożem na równe prostokąty. Czekoladę przełożyć do metalowej miski i ustawić nad garnkiem z gotującą się wodą. Ciągłe mieszając, rozpuścić całość, po czym odstawić na chwilę na bok, aby lekko przestygła.

Każdą kostkę z kaszy maczać kolejno w płynnej czekoladzie i układać na kratce do ociekania. Pozostawić tak do czasu, aż czekolada w pełni się zetnie i utworzy wokół kaszy równomierną skorupkę. Najlepiej smakuje prosto z lodówki.

Blogotowanie z



Migdałowe trufle z kaszy manny i twarogu

Autor: Planeta Smaku



Składniki na około 9 szt.

- 1 szklanka mleka
- 4 łyżki kaszy manny
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 1 łyżka masła orzechowego
- 5 daktyli
- 3 łyżki mielonych migdałów
- 125 g twarogu półtłustego
- 1/2 szklanki kakao do obtoczenia



Sposób przygotowania:

Mleko zagotować z dodatkiem cukru waniliowego. Na gotującą mleko wsypać kaszę i energicznie mieszać, doprowadzić do zgęstnienia. Zestawić z ognia i dodać łyżkę masła orzechowego. Wymieszać i pozostawić do ostudzenia.

Daktyle zalać połową szklanki gorącej wody i odstawić na kilka-naście minut. Po tym czasie odlać wodę, a daktyle zblendować na gładką masę. Dodać do kaszy i wymieszać. Wstawić do lodówki na ok. godzinę.

Twaróg zmielić przynajmniej dwukrotnie. Zmiksować, dodając po łyżce zimnej kaszy. Masę wymieszać z mielonymi migdałami. Wstawić do lodówki na pół godziny, by masa stężała.

Po tym czasie, z masy uformować niewielkie kulki. Obtoczyć je w gorzkim kakao. Trufle schłodzić w lodówce przez minimum godzinę.

Wskazówka:

Kasza manna po ugotowaniu powinna być bardzo gęsta. Dzięki temu masa na trufelki będzie miała odpowiednią konsystencję.



Klopsiki z indyka z kaszą manną

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 500g mięsa mielonego z indyka
- pół szklanki kaszy manny
- 1 jajko
- pół pęczka szczypiorku
- pół pęczka koperku
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz
- olej



Sposób przygotowania:

Do mięsa mielonego dodać suchą kaszę mannę, jajko, posiekany szczypiorek i koperek oraz sól i pieprz. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki na gładką masę. Zwilżonymi wodą dłońmi formować małe kulki mięsa (wielkości orzecha włoskiego) i ułożyć na natłuszczonym półmisku. Włożyć do lodówki na ok. godzinę, aby stężały. Smażyć klopsiki na rozgrzanym na patelni oleju na złoto.



Mini serniczki z kaszą manną

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki cukru pudru
- 100 g masła
- 1 żółtko
- 2-3 łyżki jogurtu naturalnego

Masa serowa:

- 500 g sera
- pół szklanki cukru
- aromat pomarańczowy
- 2 łyżki kaszy manny
- 1 łyżka masła
- 2 jajka



Sposób przygotowania:

Składniki ciasta szybko zagnieść, podzielić na 12 kawałków i wylepić nim spody foremek na babeczki lub małych naczyń do zapiekania (kokilek). Chłodzić przez 30 min.

Do misy miksera wrzucić składniki masy serowej i miksować na wolnych obrotach do momentu, aż składniki połączą się w jednolitą masę.

Ciasto serowe wylać na spody z ciasta do foremek.
Piec ok. 35-40 min. w temperaturze 180 stopni.

Odciać brzegi każdego serniczka i zostawić do całkowitego przestudzenia. Na koniec wyjąć delikatnie z foremek.



Ciasto marchewkowe z kremem z kaszy manny

Autor: Appetite for life



Składniki:

Ciasto:

- 200 ml oleju
- 4 jajka
- 200 g brązowego cukru
- 320 g mąki
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 400 g marchewki
- 80 g marcepanu
- szczypta soli

Krem:

- 2 szklanki mleka
- 8 łyżeczek kaszy manny
- 150 g masła
- 60 g drobnego cukru
- 3 łyżki mleka w proszku
- skórka otarta z jednej małej cytryny

Dekoracja:

- 40 g marcepanu
- czerwony barwnik spożywczy
- zielony barwnik spożywczy



Sposób przygotowania:

Jajka utrzeć z cukrem, gdy ten się rozpuści dodać olej. Do połączonych składników przesiać stopniowo mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, sodą, cynamonem i solą. Cały czas ucierać. Marchewkę zetrzeć na drobnych oczkach tarki i dodać do ciasta. Na końcu dołożyć rozdrobniony marcepan. Tortownicę (o średnicy 22 cm) wyłożyć papierem do pieczenia i wylać na nią ciasto.

Piec w piecyku rozgrzanym do 160 stopni przez 75 min. Po upieczeniu pozostawić ciasto na kratce do całkowitego wystudzenia. Kaszę manę ugotować z mlekiem i cukrem. Gdy zgęstnieje odstawić ją do wystudzenia. Garnek warto przykryć folią aluminiową, aby nie zrobił się kożuch.

Gdy kasza wystygnie rozdrobnić ją za pomocą miksera. Ucierać stopniowo dodając masło oraz mleko w proszku, a na koniec dosypać otartą skórkę ze sparzonej cytryny. Ciasto przekroić na pół. Na pierwszą warstwę ciasta wyłożyć 3/4 kremu. Przykryć wierzchnią warstwą ciasta, na którą należy wyłożyć resztę kremu. Udekorować ulepionymi z marcepanu mini marchewkami pomalowanymi barwnikami spożywczymi.



Kaszka manna z lnem, słonecznikiem, dynią i truskawkami

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 3 łyżki kaszy manny
- 2 szklanki mleka krowiego
lub roślinnego (np. owsiane, jaglane)
- cukier lub miód do smaku
- łyżeczka siemienia lnianego
- łyżeczka ziaren słonecznika
- łyżeczka pestek dyni
- truskawki



Sposób przygotowania:

Do rondelka wlać mleko, podgrzać i dosłodzić do smaku.

Siemię lniane i ziarno słonecznika zmielić w młynku do kawy i wrzucić do mleka.

Do gotującego się mleka wsypać cienką stróżką kaszkę, cały czas mieszając dynamicznie. Gotować jeszcze minutę, wyłączyć i rozlać kaszkę do naczyń. Podawać z truskawkami i pestkami dyni.



Szaszłyki z arbuza i kaszy manny

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- arbuz
- czarne porzeczki
- ok. 3 łyżki kaszy manny
- 1 szklanka mleka krowiego lub roślinnego (np. owsiane, jaglane)
- cukier lub miód do smaku
- 2 łyżeczki siemienia lnianego
- 2 łyżeczki ziaren słonecznika



Sposób przygotowania:

Do rondelka wlać mleko, podgrzać i ośłodzić do smaku. Siemię lniane i ziarno słonecznika zmielić w młynku do kawy i wrzucić do mleka. Do gotującego się mleka wsypać cienką strużką kaszkę, cały czas mieszając dynamicznie. Gotować jeszcze minutę – kasza powinna być gęsta.

Gorącą kaszę wylać do prostokątnego naczynia i zostawić do wystygnięcia. Pokroić w kostkę.

Arbuza pokroić w plastry i przy pomocy foremek do wycinania ciastek, wyciąć kształty. Na patyczki do szaszłyków nabić arbuza, kostkę z kaszy manny i porzeczki.



Migdałowe ciasto z kaszy manny z galaretką i porzeczkami

Autor: Dorota Smakuje



Składniki na blaszkę 30x20cm:

- 100g herbatników
- 1/2 kaszy manny
- 1/2 cukru
- pół litra mleka
- aromat migdałowy
- 100g masła
- galaretka czerwona
- porzeczki



Sposób przygotowania:

W rondelku zagotować mleko z masłem, cukrem i aromatem migdałowym.

Kiedy mleko zacznie się gotować, cienką stróżką wsypać kaszę mannę. Gotować kilka minut, cały czas mieszając, aż masa stanie się gęsta. Gorącą masę przełożyć na herbatniki, wyrównać i zostawić do ostygnięcia. W tym czasie galaretkę rozpuścić w 400ml wrzątku, a następnie ostudzić. Na wierzchu ciasta ułożyć porzeczki i zalać tężejącą galaretką. Ciasto włożyć do lodówki i pozostawić tam na 2 godziny.

kasza
jałłana



Delikatny jaglany krem kokosowy z czekoladą

Autor: Olmali Kasze



Składniki:

- 1/3 szklanki gęstej śmietanki kokosowej (lub gęste, kremowe mleko kokosowe)
- 3 łyżki kaszy jaglanej lub razowej manny
- sok wyciśnięty z 3 średnich pomarańczy plaster imbiru
- mała szczypta soli
- kawałek gorzkiej czekolady, najlepiej 70%
- listki bazylii greckiej lub tymianku



Sposób przygotowania:

Pomarańcze umyć, pokroić na połówki i wycisnąć z nich sok (dobrze jeśli uda się wycisnąć również drobinki miąższu). Czekoladę utemperować ostrym nożem.

Kaszę jaglaną przepłukać na gęstym sicie wrzątkiem i podprażyć w rondelku z plasterkiem imbiru. Dodać szczyptę soli, śmietanę kokosową i większość wyciśniętego soku z pomarańczy. Gotować na niewielkim ogniu, aż całość zgęstnieje, a kasza będzie miękka.

Jaglana dodatkowo zmiksować blenderem na wysokich obrotach – głównie chodzi o to, żeby konsystencja była kremowa i delikatnie napowietrzona. Uformować łyżką stołową lub łyżką do lodów schłodzoną masę, udekorować świeżymi ziołami, cienkimi kawałkami czekolady i dla chętnych – polewać odrobiną miodu pomarańczowego.



Ciasto murzynek z truskawkami i kaszą jaglaną

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 1,5 szklanki mąki
- 3/4 szklanki cukru
- 2 szklanki ugotowanej
na sypko kaszy jaglanej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 łyżki kakao
- łyżeczka aromatu migdałowego
- 3 jajka
- łyżka octu
- 1/3 szklanki wody
- truskawki
- cukier puder



Sposób przygotowania:

Białka jaj ubić na sztywno, dodać cukier i ubijać dalej.

Następnie dodać żółtka i miksować. Do puszystego kogla-mogła wrzucić przesianą mąkę, proszek do pieczenia, kakao, kaszę, aromat, ocet i wodę. Wymieszać delikatnie wszystkie składniki.

Ciasto wylać do wyłożonej papierem do pieczenia foremki (np. 30x25cm). Truskawki umyć, osuszyć, oberwać szypułki. Większe pokroić na pół i ułożyć na cieście. Piec ok. 60 min. w temperaturze 180 stopni – do uzyskania suchego patyczka. Posypać cukrem pudrem.



Jaglane lody truskawkowo-rabarbarowe

Autor: Olmali Kasze



Składniki:

- garść pachnących truskawek
- 2 łydgi rabarbaru
- łyżka masła kokosowego
- 1/2 szklanki ugotowanej na luzno kaszy jaglanej
- 2 łyżki syropu klonowego
- czubata łyżka masła migdałowego
- czubata szklanka gęstej śmietany kokosowej
- 1/2 łyżeczki skórki z cytryny
- papierowe papiloty
- patyczki

* przepis na 4-5 porcji



Sposób przygotowania:

Truskawki dokładnie umyć i odciąć szypułki. Rozgnieść tradycyjnie widelcem o ścianki kubka. Rabarbar umyć, pokroić na drobno, rozgrzać olej kokosowy i podsmażyć rabarbar z dodatkiem syropu klonowego.

Pozostałe składniki zmiksować blenderem przez około 10 min. do uzyskania kremowej konsystencji. Dodać rozgniecione truskawki z sokiem, który zdążyły puścić, rabarbar z patelni i wymieszać porządnie rózgą.

Miskę wstawić do zamrażalnika lub – o ile dysponujecie takim sprzętem – można wykorzystać domową maszynkę do lodów – ułatwi sprawę. Jeśli nie mamy sprzętu, po około 40 min. wyciągnąć miskę, wymieszać masę porządnie i wstawić na kolejne 40–60 min.

Powtarzać procedurę 3 razy, żeby lody się ładnie napowietrzyły i były kremowe. Lody można serwować w miseczkach albo ukręcone. Lody (nie do końca ścięte) przełożyć do sztywnych papilotek, wbić patyczek, na którym można napisać coś miłego i wstawić je jeszcze na 30 min. do zamrażalnika, żeby stężały.



Babka z kaszą jaglaną

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 250g masła
- 5 jaj
- 2 szklanki skrobi kukurydzianej
lub mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka ugotowanej na sypko kaszy
jaglonej (ok. 1/3 surowej)
- 3/4 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia



Sposób przygotowania:

Miękkie masło utrzeć na puch z cukrem i cukrem waniliowym.

Oddzielić białka od żółtek i dodawać po jednym żółtku do masła, cały czas ucierając.

Białka ubić na sztywną pianę. Do masła dodać ugotowaną kaszę. Przesiać mąkę i proszek do pieczenia, dodać ubite białka jaj i żurawinę. Wszystko delikatnie wymieszać, by piana nie opadła.

Ciasto przelać do natłuszczonej formy na babkę. Piec 50-60 min. w temperaturze 180 stopni.

Jaglany koktajl ogórkowy

Autor: Olmali Kasze



Składniki:

- 1 dłuższy ogórek albo 4-5 gruntowych
- filiżanka wody kokosowej lub zwykłej wody
- 2 łyżki miodu kwiatowego
- łyżeczka soku z cytryny lub limonki
- szczypta czarnego pieprzu
- 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- liście mięty albo bazylii



Sposób przygotowania:

Ogórki obrać, umyć i pokroić na mniejsze kawałki.

Wszystkie składniki włożyć do blendera kielichowego i miksować przez ok 5 min. na gładką masę. Serwować świeże – można podać plasterkiem ogórka albo świeżym liściem mięty. Dobrze również smakuje z posiekanymi i podprażonymi na patelni migdałami.



Papryka faszerowana kaszą jaglaną

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 3 średnie papryki czerwone lub żółte
- pół szklanki suchej kaszy
- 1 cebula
- 150 g boczku wędzonego
- 2 ząbki czosnku
- 1 białko jaja (opcjonalnie)
- 1 łyżka sera śmietankowego
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka listków świeżego tymianku
- ok. 4-5 kawałków papryki konserwowej
- sól
- pieprz
- olej



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną zalać szklanką wrzątku i gotować przez 10 min. na wolnym ogniu. Wyłączyć grzanie i zostawić kaszę pod przykrywką w cieple na kolejne 10 min. Po tym czasie kasza powinna być już miękka. Należy ją ostudzić i wymieszać. Cebulę posiekać i razem z boczkiem pokrojonym w kostkę podsmażyć na łyżce oleju. Do kaszy dodać przesmażoną cebulę i boczek, posiekaną natkę pietruszki, listki tymianku, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, białko, ser i drobniutko pokrojoną w kostkę paprykę konserwową. Doprawić solą i pieprzem, a całość wymieszać.

Papryki przekroić na pół i wyciąć gniazda nasienne (należy zrobić to delikatnie, by zostawić ogonek).

Połówki papryk napełnić farszem i ułożyć na blaszce wyłożonej folią aluminiową.

Piec ok. 45 min w temperaturze 180 stopni na środkowej półce piekarnika – aż papryka widocznie zmięknie. Podawać według uznania – na ciepło lub zimno.



Owocowa sałatka z kaszą jaglaną i świeżą melisą

Autor: Sajkofanka Smaku



Składniki:

- 50 g kaszy jaglanej
- 1 świeża brzoskwinia
- 3 świeże śliwki
- garść świeżych malin
- 1 łyżka ziaren siemienia lnianego
- 2 łyżki ziaren słonecznika
- 1 łyżka jagód owoców Goji
- świeżo siekana melisa
- 1 łyżka octu jabłkowego 6%
- 2 łyżki oleju rydzowego, bądź lnianego
- 1/2 łyżeczki ziół prowansalskich
- świeżo mielony pieprz
- 1 łyżka masła do smażenia



Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać łyżkę masła. Na rozgrzany tłuszcz wrzucić kaszę jaglaną i smażyć ok. 3 min., aż się zarumieni i zacznie pachnieć prażonym ziarnem. Po tym czasie zalać kasze wodą na tyle, by była cała przykryta.

Smażyć przez chwilę, od czasu do czasu mieszając, aż kasza wchłonie całą wodę, po czym dolać resztę płynu. Czynność tę powtórzyć, aż kasza będzie przypominać konsystencję risotto – powinna być „al dente”. Cały proces trwa od 12 do 15 min.



Letnia zupa ze świeżych pomidorów i arbuza z kaszą jaglaną

Autor: Qlmaln kasze



Składniki:

- 1 kg pachnących pomidorów
- 1/2 średniego arbuza
- masło klarowane lub słodka oliwa
- 2 gałązki oregano
- gałązka tymianku
- świeżo mielony czarny pieprz
- szczypta soli do smaku
- ugotowana kasza jaglana (może być gotowana z dodatkiem soku jabłkowego)



Sposób przygotowania:

Pomidory połączyć wrzątkiem, obrać, wykroić gniazda i poszatkować na drobno. W rondlu rozgrzać masło klarowane z dodatkiem oregano, tymianku, świeżo mielonego pieprzu i soli.

Wyłować zioła, dodać pokrojone pomidory. Przesmażyć całość, aż pomidory rozpadną się i zredukują trochę – najlepiej do połowy. Zestawić rondel z ognia.

Arbuza pokroić, wykroić soczysty środek i usunąć wszystkie pestki. Dodać oczyszczone kawałki do pomidorów i całość zmiksować blenderem. Doprawić do smaku i serwować w letniej temperaturze z łyżką ugotowanej kaszy jaglanej.



Babeczki cytrynowe z jagodami i kaszą jaglaną

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 120 g białej mąki orkiszowej, typ 750
- 120 g mąki orkiszowej z pełnego przemiału/razowej, typ 2000
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- pół szklanki ugotowanej i ostudzonej kaszy jaglanej
- 150 ml oleju roślinnego
- 220 ml mleka roślinnego (orzechowego, owsianego)
- 100 – 150 g jagód
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 cytryna (najlepiej niewoskowana)
- 1-2 łyżki cukru trzcinowego



Sposób przygotowania:

Jagody obsypać mąką ziemniaczaną i delikatnie wymieszać. W dużej misce połączyć olej z mlekiem roślinnym. W drugiej misce wymieszać suche składniki: mąki, proszek do pieczenia i sodę, kaszę, cukier oraz skórkę startą z cytryny.

Mokre składniki przelać do suchych i dodać jagody. Wymieszać wszystko. Ciasto przełożyć do wyłożonej papilotkami formy. Piec ok 25-30 min. w temperaturze 180 stopni, do uzyskania suchego patyczka.

Wyciśnięty sok z cytryny podgrzać z cukrem trzcinowym do momentu, aż ten rozpuści się. Tak przygotowaną polewą skropić jeszcze ciepłe babeczki i zostawić do wystygnięcia.



Placki z kaszy jaglanej

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
lub skrobi kukurydzianej
- szczypta kurkumy
- 2 łyżki cukru, np. ksylitolu
- woda lub mleko
- olej kokosowy



Sposób przygotowania:

Do blendera wrzucić kaszę, jajko, mąkę, kurkumę, cukier i mikso-
wać całość, dodając wodę do uzyskania konsystencji gęstego ciasta
naleśnikowego.

Na rozgrzaną i zwilżoną olejem patelnię wylać porcję ciasta. Smażyć
na rumiano z obu stron.



Jaglany, różowy mus truskawkowy

Autor: Olmka Kasze



Składniki:

- 1 garść truskawek
- 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- łyżeczka drobnych listków bazylii greckiej
- dwie solidne łyżki gęstej śmietany kokosowej
- opcjonalnie szczypta utartej skórki z cytryny



Sposób przygotowania:

Truskawki dokładnie umyć i odciąć szypułki. Przełożyć je do wyższego słoika, dodać dwie łyżki ugotowanej kaszy jaglanej, gęstą kokosową śmietanę i szczyptę skórki cytrynowej. Całość miksować blenderem przez około 10 min., żeby uzyskać kremową konsystencję.

Przełożyć mus do miseczki, udekorować listkami aromatycznej bazylii greckiej i kawałkiem świeżej truskawki.

Jaglana, piękny rabarbar i gruszka

Autor: Olmali Kasze



Składniki:

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 1 łyżka oleju kokosowego
- szklanka tłoczonego soku z gruszki
- szczypta świeżo mielonego pieprzu
- szczypta soli
- łodyga rabarbaru
- łyżka syropu klonowego
- plaster świeżej gruszki
- łyżeczka listków bazylii greckiej lub zwykłej



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną przepłukać na gęstym sicie, dwukrotnie przelać ją wrzątkiem. W garnku rozgrzać łyżeczkę oleju kokosowego, podprzążyć kaszę i zalać sokiem gruszkowym. Gotować, aż kasza wchłonie prawie cały płyn. Odstawić pod przykryciem.

Rabarbar umyć, pokroić na ok. 2 cm części. Na patelni rozgrzać pozostały olej kokosowy i smażyć rabarbar na dość dużym ogniu przez około 5 min. Dodać syrop klonowy i podsmażyć jeszcze przez chwilę. Przełożyć rabarbar na talerz, przekroić gruszkę na połowę, na ciepłej patelni z rabarbarowym smakiem podsmażyć grubszy plaster gruszki, zdjąć go, wyłożyć 4 łyżki kaszy i wymieszać z rabarborem.

Podać całość ze szczyptą pieprzu, soli i pachnącymi listkami bazylii.





Kopytka z kaszą jaglaną i pieczonym burakiem

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

- pół szklanki kaszy jaglanej
- pół kilograma ziemniaków
- 1 mały pieczony burak
- 1,25 szklanki mąki ziemniaczanej
- sól



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną ugotować w szklance wrzątku do miękkości i ostudzić. Ziemniaki ugotować, odcedzić, wystudzić i zmielić razem z pieczonym burakiem.

Do miski wrzucić ziemniaki, kaszę oraz mąkę, a następnie wyrobić ciasto.

Z ciasta zrobić wałeczki i odciąć krótkie kawałki formując kopytka. Gotować w osolonym wrzątku.

Delikatne klopsiki jaglane z pomidorem i pachnącym koperkiem

Autor: Qmahn Kasze



Składniki:

- 1 średnia marchewka
- łyżka masła klarowanego
- 1 cebula cukrowa
- ząbek czosnku
- dwie łyżki żółtej soczewicy
- 2 dorodne pomidory lub 4 łyżki domowej pulpy pomidorowej
- szczypta pieprzu
- łyżeczka sosu sojowego
- garść poszatowanego koperku
- 3-4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- opcjonalnie drobna kaszka kukurydziana do obtoczenia



Sposób przygotowania:

Marchewkę obrać, umyć i utrzeć na tarce (grube oka). Czosnek, cebulę obrać i poszatkować na drobno. Pomidory przelać wrzątkiem, obrać i pokroić w kosteczkę. Soczewicę umyć na sicie.

Na patelni rozgrzać masło klarowane, podsmażyć na nim poszatowaną cebulę, czosnek, dodać pieprz, marchewkę, sos sojowy i soczewicę. Po około 5 min. przełożyć na patelnię pomidory albo domową pulpę pomidorową, zakryć przykrywką i dusić do miękkości, dodając w razie potrzeby po trochu wody.

Gotowe zestawić z ognia, dodać ugotowaną kaszę jaglaną, poszatowany koperek i odstawić do przestygnięcia. Uformować małe pulpeciki w dłoniach i podawać jeszcze ciepłe ze świeżym koperkiem, odrobiną pulpy pomidorowej i np. z chrupiącą rzodkiewką.

* pulpeciki można podsmażyć, panierując w mące kukurydzianej lub drobnej kaszce.



kasza
owsiana





Placki owsiane z owocami

Autor: Olmali Kasze



Składniki:

- 1/2 szklanki kaszy owsianej
- 2-3 łyżki mąki ryżowej
- 4-5 moreli
- szczypta różowej soli
- opcjonalnie 2 łyżeczki cukru kokosowego
- mięta – kilka listków
- czereśnie – kilka sztuk do dekoracji
- łyżeczka miodu akacjowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego



Sposób przygotowania:

Kaszę owsianą przepłukać na gęstym sicie, podprażyć w rondelku i zalać wodą w proporcji 1:2,5. Gotować do momentu, aż kasza wchłonie niemal całą wodę.

Morele umyć, usunąć pestki i pokroić na mniejsze części do miski. Można podsypać niewielką ilością cukru kokosowego, dodać ciepłą kaszę, mąkę, łyżeczkę oleju kokosowego, szczyptę soli i całość dokładnie wymieszać.

Na szerokiej patelni rozgrzać olej rzepakowy. Na rozgrzany tłuszcz łyżką stołową nałożyć porcję ciasta, spłaszczając je delikatnie. Smażyć z obu stron na przyjemnie złoty kolor. Serwować ciepłe, udekorowane czereśniami, listkami mięty i polane miodem akacjowym.

* placuszki można przygotować z innymi, sezonowymi owocami.



Naleśniki z farszem z twarożku, kaszy owsianej, brzoskwiń i żurawiny

Autor: Dorota Smakuje



Składniki:

Naleśniki:

- 2 jajka
- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka mleka
- szczypta soli i cukru
- olej

Farsz:

- 200g twarożku śmietankowego
- 4 łyżki ugotowanej kaszy owsianej łamanej
- 3 połówki brzoskwiń z syropu
- 2 łyżki suszonej żurawiny
- łyżeczka miodu



Sposób przygotowania:

Do miski przesiać mąkę, wbić jajka, dodać cukier, sól, wlać wodę i mleko. Wszystko miksować, aż ciasto będzie gładkie, jednolite o konsystencji śmietany. Ciasto odstawić na pół godziny.

Rozgrzać patelnię z odrobiną oleju. Wlać chochlę ciasta i rozprzecz po całej patelni. Smażyć na rumiano z obu stron. Usmażone naleśniki ułożyć na talerzu jeden na drugim, by zachowały miękkość i elastyczność.

Twarożek śmietankowy wymieszać z kaszą owsianą, pokrojonymi w kosteczkę brzoskwiniami i posiekaną suszoną żurawiną. Doprawić do smaku miodem. Tak powstałym farszem nadziewać naleśniki, a następnie zwinąć.



Owsiane smoothie na zielono

Autor: Qmam kasze



Składniki:

- 4 łyżki ugotowanej kaszy owsianej
- 3 dojrzałe i ponętne gruszki ze skórką
- szczypta pieprzu
- garść świeżej mięty
- garść świeżej bazylii – można spróbować tajskiej
- sok wyciśnięty z 1 dużej limonki



Sposób przygotowania:

Kaszę owsianą ugotować w większej ilości wody, czyli w proporcji 1:3.

Gruszki umyć, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na mniejsze kawałki bezpośrednio do wyższego naczynia. Dodać kaszę, szczyptę pieprzu, dwie łyżki wody, wyciśnięty sok z limonki, świeże zioła i zmiksować blenderem na gładką masę. Serwować ze słomką. Spokojnie można podać letnie albo w temperaturze pokojowej z gałązką świeżej mięty i szerokim uśmiechem.



Zrazy wołowe zapiekane z kaszą owsianą i kalafiolem

Autor: bloGotowanie z pasją



Składniki:

- ok. 400 g mięsa wołowego na zrazy
- 1 łyżka sosu sojowego
- 3-4 łyżki oleju rzepakowego
- 4-5 łyżek czerwonego wina wytrawnego
- stoiczek marynowanej cebulki
- 400 g kaszy owsianej
- 1 mały kalafior
- 2-3 listki laurowe
- 3-4 ziarenka ziela angielskiego
- sól, pieprz do smaku



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, osuszyć, pokroić w plastry w poprzek włókien, rozbić nieco tłuszczykiem, po czym zamarynować na pół godziny w oleju z dodatkiem sosu sojowego i wina.

Po tym czasie zwinąć zrazy wkładając do środka po kilka małych cebulek i spiąć wykałaczkami.

Gotowe zrazy obsmażyć z każdej strony na patelni na niewielkiej ilości oleju. Pod koniec smażenia, poczekać aż sok, który puściło mięso zacznie się na patelni nieco karmelizować – przypiekać na brązowo, a płyn w pełni odparuje. W tym momencie, zalać patelnię małą ilością wody i smażyć chwilę razem, aby płyn wchłonął skarmelizowany sos i nadał wodzie piękny, brązowy kolor.

Całość – razem z mięsem i brązowym sosem zlać do rondelka. Gdy wszystkie zrazy są usmażone, należy dolać do nich nieco wody tak, aby całe były zanurzone i gotować na niewielkim ogniu pod przykryciem do czasu, aż będą miękkie. Pod koniec gotowania na ok. 2-3 minuty dorzucić jeszcze przyprawę i dosolić do smaku.

Kaszę ugotować w osolonej wodzie przez około 20 min.

W naczyniu do zapiekania ułożyć surowego kalafiora podzielonego na średniej wielkości kawałki. Pomiędzy nimi ułożyć zrazy, a wolne przestrzenie wypełnić kaszą. Całość zalać brązowym sosem od zrazów i pod przykryciem wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, po czym piec przez kolejne 30 min. – do miękkości kaszy i kalafiora. Podawać gorące.

Kokosowy pudding z kaszy owsianej

Autor: Planeta Smaku



Składniki na 2 pucharki:

- 1 szklanka mleka kokosowego
- ¾ szklanki mleka
- 5 łyżek kaszy owsianej
- 1 łyżka cukru trzcinowego
- 1 łyżka likieru kokosowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- Szczypta soli
- ½ szklanki dżemu z czarnej porzeczki



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować mleko i mleko kokosowe. Dodać szczyptę soli i cukier trzcinowy, a następnie wsypać kaszę. Mieszając, gotować przez około 20-30 min., aż kasza wchłonie większość mleka i będzie miękka. Pod koniec gotowania dodać łyżeczkę oleju kokosowego i likier kokosowy – według uznania. Garnek z kaszą zestawić z ognia, przykryć pokrywą i pozostawić do ostygnięcia. Przy użyciu blendera ręcznego zmiksować kaszę na gładką masę.

Tak przygotowany pudding przełożyć do pucharków, zostawiając po łyżce masy na wierzch. Udekorować dżemem, przykryć resztą kaszy i posypać wiórkami kokosowymi. Schłodzić lub podawać od razu.

Wskazówka:

Jeśli kasza w czasie gotowania szybko wchłonie płyn, dolejmy nieco więcej mleka, by się nie przypaliła. Z kolei jeżeli nie posiadamy blendera, możemy podać pudding w podstawowej postaci, bez dodatkowego rozdrabniania kaszy.





Pszенno-owsiane pieczywo chrupkie z patelni

Autor: Dorota Smakuję



Składniki:

- pół szklanki ugotowanej kaszy owsianej drobnej lub pół szklanki płatków owsianych
- 20 dag mąki pszennej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- duża szczypta soli
- szczypta kurkumy i cynamonu
- woda



Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę, dodać kaszę owsianą lub zaparzone płatki owsiane, sól, przyprawy i olej.

Wyrabiać ciasto dolewając po niewielkiej ilości wody (jeśli używamy płatków owsianych zaparzonych woda nie będzie potrzebna).

Kule ciasta rozwałkować starając się jak najbardziej nadać im formę patelni. Opiekać na suchej patelni po 5 min. z każdej strony. Przełożyć na deskę i jeszcze ciepłe pokroić ostrym nożem w prostokąty. Zostawić do wystygnięcia.



„Kasza na stół,
na zdrowie,
na co dzień”

www.lubiekasze.pl
www.facebook.com/lubiekasze

Działania sfinansowane ze środków Funduszu
Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych

Organizatorem kampanii jest Federacja
Branżowych Związków Producentów Rolnych

