



ПШЕННАЯ КАША С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ШИИТАКЕ

В моей жизни присутствует всего два вида каш - это гречневая и овсяная!

Остальные как-то не прижились. Как гарнир считаю каши слишком сытными!

Ну разве, что какой-то кус-кус...

Но вот, в поисках разнообразия, наткнулась на такой рецепт. Попробовала - действительно имеет место быть!

А если убрать сыр "фета" и сливочное масло - то отличный постный ужин!

Понадобится:

каша пшенная - 180 граммов
зеленый горошек - 180 граммов
грибы шиитаке - 100 граммов
лук - 1/2 головки
фета - 50 граммов
цедра лимона - 1 столовая ложка
тимьян - 2 веточки
масло сливочное - 10 граммов

Приготовление:

Кашу обжарь на сухой сковороде пару минут и отвари в подсоленной воде.

Горох провари 5-10 минут в подсоленной воде, добавив в воду веточки тимьяна.

Пюрируй готовый горох блендером и добавь сыр "фета".

Грибы помой, высуши и нарежь слайсами. Лук порежь полукольцами и обжарь вместе с грибами на сливочном

масле, посоли.

Перемешай готовую пшенную кашу с пюре из зеленого горошка с фетой и доведи до вкуса солью и перцем.

Выложи на тарелку кашу, а поверх положи жареные грибы.

Посыпь лимонной цедрой и положи веточку тимьяна!

Такое, казалось бы, простое блюдо, в посуде из Family Decor станет настоящим украшением весеннего стола!

sifood.com.ua - Пшенная каша с зеленым горошком и шиитаке