

Curry z cynamonem, kurkumą, warzywami i kaszą jaglaną

To połączenie smaków zrobiło na mnie wielkie wrażenie. Pierwszy raz jadłam takie połączenie smakowe i przyznam, że bardzo mi zasmakowało. Nigdy nie sądziłam, że cynamon z kurkumą, a do tego z kaszą jaglaną i warzywami wyjdą takie smaczne. Ten przepis to taka moja wariacja na temat curry.

Kasza jaglana ugotowana jest na sypko. Taką właśnie lubię ją najbardziej. Jest sypka, nie za sucha, idealnie komponuje się ze smakiem warzyw.

Trochę o kaszy jaglanej

Za co lubię kasze jaglaną? Za to że można z niej zrobić wszystko. Może być wytrawnie i na słodko. Poza tym jest kaszą o zasadowym odczynie, czyli nie zakwasza organizmu, jest kaszą bezglutenową, zatem nie będzie uczulać, poza tym jest w niej bogactwo witamin z grupy B (B1, B2, B6), a witaminy te są odpowiedzialne za między innymi prawidłowy metabolizm. Mimo, iż ma wysoki indeks glikemiczny (aż 71), to nie powinno jej się wykluczać z diety ze względu chociażby na właściwości, o których wspominałam wcześniej. Zresztą każdą dietę dla każdej osoby należy rozpatrywać indywidualnie, nie ja jestem dietetykiem, choć tematy zdrowego żywienia są mi bliskie, mi tam kasza jaglana służy:)

Jak ugotować kaszę jaglaną na sypko?

Żeby ugotować kaszę jaglaną na sypko musisz ją uprzednio przepłukać obficie w bardzo gorącej wodzie, będziesz czuć jej gorzkawy zapach unoszący się nad strumieniem wody, tak właśnie ma być. Ja gotuję 2,5 szklanki wody w płaskim garnku, doprawiam solą (1 łyżeczka), rozpuszczam łyżkę oleju kokosowego i do takiej gotującej się wody wrzucam 1 szklankę wcześniej wypłukanej kaszy. Gotuję 15 minut, ale nie mieszam, bo nie wyjdzie kasza na sypko. Zostawiam pod przykrywką z jakieś 10 minut, żeby wchłonęła wodę i gotowe:)



Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na 2-3 porcje potrzebujesz:

- 1 szklanę kaszy jaglanej
- 1 cukinię,
- 1 kabaczek,
- 1 cebulę,
- 1 litr soku pomidorowego,
- sól, cynamon i kurkumę

Kaszę ugotuj na sypko według receptury podanej wyżej. Przygotuj warzywa, które podasz razem z kaszą.

Warzywa pokrój w paski, a cebulę w drobną kostkę. Cebulę podsmaż na patelni, najlepiej na oleju kokosowym, który jest źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych, zatem nie utlenia się podczas smażenia w wysokich temperaturach, a co za tym idzie nie wytwarzają się szkodliwe w dużych ilościach dla nas wolne rodniki. Warzywa wrzuc do garnka, zalej sokiem pomidorowym, ale dodawaj soku stopniowo, tak by wyszedł gęsty sos warzywny, dodaj cebulkę. Dopraw przyprawami w ulubionych dla siebie proporcjach. Podawaj z kaszą jaglaną. Smacznego!