



KASZA JAGLANA - GOTOWANIE

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- mała płaska łyżeczka bezglutenowej przyprawy do zup
- łyżka stołowa oliwy z oliwek

Wykonanie:

- kaszę jaglaną kilkakrotnie dobrze wypłukać pod bieżącą wodą i odstawić
- do garnka o grubym spodzie wlać wodę, wsypać przyprawę, wlać oliwę, zamieszać i zagrzać do stanu wrzenia
- wsypać kaszę jaglaną i poczekać, aż zacznie się gotować
- następnie zmniejszyć podgrzewanie garnka do minimum i zostawić na palenisku około 15 minut, aż kasza jaglana zaabsorbuje całą wodę
- wyłączyć ogrzewanie i pozostawić garnek na dalsze 15 minut - od momentu zagotowania kaszy jaglanej do końca procesu nie odkrywać pokrywy garnka

 www.DietaBezglutenowa.pl