

Kasza gryczana po zepterowsku - przepis Ewy Smiech

Składniki

1. - 2 szklanki kaszy gryczanej
2. - 4 szklanki wody
3. - 2 łyżki oleju
4. - 1 łyżeczka soli , pieprz, listek laurowy
5. - 2 szt. ziela angielskiego

Sposób przyrządzenia:

Wlać olej do naczynia Zeptera 1,8 litra i chwilę rozgrzewać. Wsypać wypłukaną kaszę i smażyć ok. 2 - 3 minuty mieszając . Następnie wlać 2 szklanki wody, wsypać sól, pieprz do smaku . listek laurowy i ziele angielskie. Przykryć i gotować na małym źródle ciepła aż woda zostanie wchłonięta. Następnie odkryć pokrywę i wlać pozostałe 2 szklanki wody . Zamieszać , poczekać do momentu zagotowania wody, przykryć i gotować powoli . W chwili kiedy kasza wchłonie wodę wyłączyć źródło ciepła i zostawić pod przykryciem ok 30 minut . Po tym czasie kasza powinna być sypka i smaczna.

Podobnie można gotować inne kasze i ryż.

życzymy **SMACZNEGO**