

# PRZEPISY FIT&EASY



## DANIE Z KASZĄ I SOCZEWICĄ

### Przygotowanie:

Kaszę i soczewicę ugotuj zgodnie z zaleceniem producenta. Wymieszaj ugotowaną kaszę z soczewicą.

Boczek posiekaj w drobną kosteczkę, wrzuć na patelnię i podsmaż. Oberwij listki z jednej gałązki tymianku, wrzuć na patelnię do boczku i dodaj czosnek, wymieszaj ciągle smażąc, tak by nie przypalić czosnku, następnie wrzuć Fit&Easy Mix Bordo. Smaż około minuty ciągle mieszając, dopraw solą i pieprzem wedle uznania. Zdejmij z ognia. Umieść na talerzu kaszę z soczewicą, na to wyłoż usmażony Fit&Easy Mix Bordo z boczkiem, posyp pestkami dyni. Smacznego!

### Składniki:

1 opakowanie **Fit&Easy Mix Bordo** 150g  
100g wędzonego boczku  
1 ząbek czosnku - wyciśnięty  
100 g kaszy pęczak  
50g soczewicy zielonej  
Świeży tymianek  
1 łyżka prażonych pestek dyni  
Sól, pieprz do smaku