

PRZEPISY FIT&EASY



KASZA GRYCZANA Z BOCZNIAKAMI I SZPINAKIEM

Przygotowanie:

Na maśle podsmażyć zmiądzony czosnek i posiekaną cebulę. Następnie dodać pokrojone w paski boczniaki. Dusić przez około 10 minut co jakiś czas mieszając. Pod koniec duszenia dodać szpinak i doprawić. Podawać na kaszy ugotowanej na sypko.

Składniki:

Szpinak Fit&Easy - szklanka
Kasza gryczana
Boczniaki - 2 szt.
Cebula - 1 szt.
Czosnek - ząbek
Masło klarowane - 1 łyżeczka
Przyprawy: czarny pieprz i sól himalajska