

## 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