

2 sposoby gotowania kaszy jaglanej

Pierwszy sposób

Krok 1

Wsyp kaszę do rozgrzanego garnka.

Krok 2

Upraż kaszę, cały czas mieszając.

Krok 3

Wyłucz kaszę w gorącej wodzie.

Krok 4

Dodaj gorącą wodę w proporcji 2:1 (2 szklanki wody na 1 szklankę kaszy) i dodaj odrobinę oleju kokosowego.

Krok 5

Dopraw odrobiną soli morskiej/himalajskiej.

Krok 6

Dodaj plaster imbiru (możesz dodać również ziarenko kardamonu jeśli masz lub/i 2 goździki).

Krok 7

Gotuj pod przykryciem ok. 10 minut.

Krok 8

Odstaw z gazu ugotowaną kaszę i chwilę pozostaw pod przykryciem.

Drugi sposób

Krok 1

Wyłucz kaszę dokładnie w zimnej wodzie, aż woda będzie klarowna.

Krok 2

Wlej wodę w proporcji 2:1 (2 szklanki wody na 1 szklankę kaszy) i dodaj odrobinę oleju kokosowego.

Krok 3

Dopraw odrobiną soli morskiej/himalajskiej.

Krok 4

Dodaj plaster imbiru (możesz dodać również ziarenko kardamonu jeśli masz lub/i 2 goździki).

Krok 5

Gotuj pod przykryciem ok. 10 minut.

Krok 6

Odstaw z gazu ugotowaną kaszę i chwilę pozostaw pod przykryciem.

www.martapelinska.com

