



Ryba z brokułami, marchewką i kaszą jęczmienną

Autor: [najlepszewkuchni.pl](#)

Ryba z brokułami, marchewką i kaszą jęczmienną to kolorowe, smaczne i wyjątkowo pożywne danie, które wszystkim będzie smakować. Jest proste i szybkie w przygotowaniu, a efekt zachwyci każdego.

Przygotowanie

Krok 1

Filety kroimy na porcje i doprawiamy solą oraz pieprzem, odstawiamy na 1 godzinę do lodówki. Gotujemy kaszę. Marchewkę kroimy w plasterki, brokuły dzielimy na różyczki i gotujemy w bulionie 15 minut.

Krok 2

Pokrojoną cebulę przesmażamy i z gotowymi warzywami dodajemy do kaszy.

Krok 3

Nastawiamy piekarnik na 180°C. Całość doprawiamy solą i pieprzem. Kaszę z dodatkiem warzyw przekładamy do naczynia żaroodpornego.

Krok 4

Na wierzch kładziemy rybę. Pieczemy ok. 30-40 minut w temperaturze 180°C. Gotowe danie posypujemy koperkiem.

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

Składniki

600 g filetów z mintaja lub morskczuka

200 g kaszy jęczmiennej

po 150 g brokułów i marchwi

2 cebule

250 ml naturalnego bulionu warzywnego

4 łyżki oliwy

1 koperek do dekoracji

1 łyżeczka pieprzu

1 łyżeczka soli