



# Casserole z brokułami i kaszą jaglaną

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

## Przygotowanie

### Krok 1

Brokuł podziel na różyczki i pozbądź się łodyg. Różyczki umyj zimną wodą, odsącz na sitku i pokrój na mniejsze ok. 2 - 3 cm kawałki.

### Krok 2

Dużą patelnię postaw na średnim ogniu, gdy się rozgrzeje przesyp na nią kasze jaglaną (nie dodawaj tłuszczu) i praż przez 5 minut, mieszając kilka razy. Dzięki uprażeniu pozbędziesz się z kaszy gorzkości. Następnie przelej kaszę gorącą wodą, odsącz na sitku z drobnymi oczkami lub przez bawełnianą, czystą ściereczkę. Przepłukaną kaszę przełóż do garnka, zalej zimną wodą, przykryj pokrywką, dodaj 0,5 łyżeczki soli i gotuj przez ok. 12 minut. Ugotowaną kaszę odcedź i wystudź.

### Krok 3

Na tej samej patelni, na której prażyła się kasza rozgrzej łyżkę oleju. Dodaj pokrojone brokuły i smaż przez 3 - 4 minuty, co jakiś czas mieszając. Podsmażone brokuły przełóż do miski i odstaw do wystudzenia.

### Krok 4

Na tej samej patelni rozpuść 1 łyżkę masła, dodaj drobno posiekany czosnek, mleko, dip śmietanowy, tymianek, szczyptę soli mieloną paprykę oraz szczyptę mielonego pieprzu. Zamieszaj i podgrzewaj przez 3 minuty. Dodaj starty ser, zamieszaj i podgrzewaj, aż ser się rozpuści. Następnie dodaj brokuły i kaszę, zdejmij z ognia i wymieszaj dokładnie wszystkie składniki. Jeśli patelnia jest zbyt mała, możesz wymieszać je w osobnym naczyniu.

### Krok 5

Jedną dużą formę do zapiekania lub 4 mniejsze wysmaruj cienko pozostałym masłem i oprósź bułką tartą zmieszaną ze zmielonymi migdałami. Przełóż warzywa z sosem śmietanowo - serowym i wyrównaj z wierzchu. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piecz przez ok. 10-15 minut. Gotowe casserole wyjmij ostrożnie i odstaw na 5 minut do przestudzenia. Podawaj gorące. Smacznego!

## Składniki:

- 700 g brokuła
- 100 g kaszy jaglanej
- 150 ml mleka Mazurski Smak 2%
- 1 opakowanie dipu śmietanowego z pomidorami, papryką i chili typu crème fraiche Mlekpól
- 150 g tartego sera Jantar Mlekpól
- 2 łyżki masła Łaciate
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki mielonych migdałów lub mąki migdałowej
- 3 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki oleju słonecznikowego lub rzepakowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki