Paprykarz z kaszą jaglaną

Autor: Ania321

Danie: **Śniadanie, Kolacja,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1
Kaszę ugotować al dente w osolonej wodzie. Warzywa zetrzeć na tarce lub rozdrobnić za pomocą rozdrabniacza. Cebulę pokroić w kostkę. Wrzucić ją na rozgrzaną oliwę i zeszklić. Do kaszy dodać sardynki z puszki - ja użyłam jednej puszki w oleju i jednej w pomidorach. Dokładnie wymieszać. Do cebuli dodać warzywa. Podlać niewielką ilością wody i dusić pod przykryciem około 15-20 minut. Dodać przyprawy oraz przecier pomidorowy. Wymieszać i smażyć jeszcze około 5 minut, następnie dodać do kaszy i sardynek. Dokładnie wszystko wymieszać i odstawić na kilka godzin do lodówki.

- kasza jaglana 1 woreczek ,
- marchew 2 szt ,
- pietruszka 1 szt ,
- seler korzeniowy 1 kawałek ,
- cebula 1 szt ,
- sardynki z puszki 2 szt ,
- przecier pomidorowy 2 łyżki ,
- papryka słodka mielona 1 łyżeczka,
- papryka ostra mielona 1/4 łyżeczki ,
- oliwa z oliwek 2-3 łyżki ,
- sól do smaku,
- Pieprz czarny