



D Y N I A



## Dyniowe kaszotto

### SKŁADNIKI:

1 szklanka kaszy gryczanej niepalonej  
lub kaszy pęczk  
1/2 dyni hokkaido\*  
1 szklanka cukinii startej na oczkach  
1 łyżeczka curry  
kilka listków jarmużu (ew. szpinak)  
1 łyżeczka suszonej pietruszki lub mały  
pęczek świeżej (polecam)  
1 łyżeczka imbiru w proszku  
sól  
pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę opłucz kilka razy i ugotuj.
2. Cukinię i dynię zetrzyj na tarce i uduś na patelni do miękkości.
3. Na minutę przed końcem duszenia dodaj porwane liście jarmużu. Jeśli nie masz jarmużu daj szpinak. Ważne, żeby danie miało coś zielonego.

Jeśli cukinia jest mała i ma cienką skórkę, nie obieraj jej - będzie ładniej wyglądać na talerzu.

### TIP

Nieprzypadkowo wybrałam **kaszę niepaloną** - jest delikatniejsza w smaku niż palona. Kaszę najlepiej gotować w proporcjach 1:1 1/4 (czyli 1 szklanka i jeszcze trochę wody) wtedy jest sypka, taka w sam raz do obiadu. Gotować ją pod przykryciem najpierw na średnim ogniu, a kiedy spod pokrywy zacznie uciekać para - ogień zmniejszyć na min. i odczekać 10 minut. Nie mieszać, a potem ogień wyłączyć i poczekać kilka minut - nie podnosić pokrywy.

**Jarmuż** jest super rośliną. W 100 g jarmużu jest 157 mg wapnia. To więcej niż w 100 ml mleka! Dieta bogata w jarmuż jest źródłem potasu, miedzi i manganu, jego działanie antynowotworowe wydaje się być najcenniejsze.

Zielone liście po obróbce cieplnej nie są gorzkie ani twarde.

\* to ta mała, pomarańczowa. Można dostać w Biedronce.