

BATÁTOVO-ZELEROVÁ KAŠA

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

15-20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 menší batát
1/2 menšej cibule
kúsok zeleru buľva (zhruba tretina batátu)
1 ČL oleja

150 ml horúceho vývaru alebo vody
mletá rasca
trošku omáčky Shoyu/Tamari na dochutenie

POSTUP

- Cibuľu nakrájame nadrobno, batát na väčšie kocky, zeler na drobné kocky.
- Na oleji so soľou orestujeme cibuľu až kým trošku chytí farbu.
- Pridáme batát so zelerom a rascu, chvíľu dusíme a miešame.
- Prilejeme horúcu tekutinu, znížime plameň a dusíme do mäkka približne 12-15 minút.
- Keď je zelenina uvarená, dochutíme troškou sójovej omáčky.
- Tekutinu z hrnca zlejeme bokom a zeleninu popučíme na kašu.
- Šťavou môžeme poliať hotovú kašu na tanieri.