

KAŠA Z OVSA SO ZELENINOU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

použite
bezlepkové
vločky

INGREDIENCIE

Šálka uvareného nahého ovsa
(bezlepkári namiesto ovsa uvaria
bezlepkové vločky)
1 menšia mrkva
1 menšia cibuľa
1/2 batátu
1 ČL oleja

100 ml horúcej vody alebo
vývaru
soľ
troškusójovej omáčky na
finálne dochutenie (nemusí byť)

POSTUP

- Očistíme a nakrájame zeleninu
- mrkvu na tenučké kolieska,
batát na kocky, cibuľu nadrobno.
Zeleninu spolu nemiešame,
budeme ju dávať do malého
hrnca po vrstvách.
- Do hrnca s čo najmenším
priemerom dáme olej a
rovnomerne ho rozotrieme po
dne.
- Zapneme plameň a na olej
dáme vrstvu cibule - rozťahujeme
po celom dne.
- Na cibuľu dáme batát, znovu
rozvrstvíme po celom obvode.
- Proces ukončíme mrkvou -
rovnaký postup.
- Navrchu jemne posolíme a

- necháme 2 minúty dusiť bez
vody.
- Potom opatrne nalejeme
horúcu vodu alebo vývar. Tak,
aby sme neporušili jednotlivé
vrstvy.
 - Na slabom plameni dusíme 20-
25 min pod pokrievkou. Ak máte
pokrievku s otvorom, v polovici
varenia skontrolujte, či máte v
hrnci nejakú tekutinu a prípadne
ešte trochu dolejte aby sa
zelenina nepripálila.
 - Keď je zelenina mäkká,
môžeme ju ochutiť troškou Shoyu
alebo Tamari.
 - Na tanieri dáme zeleninu na
ohriaty ovos a posypeme
semienkami a čerstvými
bylinkami.