

# Wskazówki kulinarne: jak gotować kaszę jaglaną, pęczak, soczewicę

W kuchni bardzo często zdarza nam się popełniać błędy. Rozgotowany makaron, ryż, kasza, przesolone ziemniaki, przesuszone mięso, itd. Dlatego warto znać kilka przydatnych zasad, aby nasze potrawy stały się smaczniejsze i wyglądały estetycznie. W poniższym artykule znajdziesz podpowiedź, jak poprawnie ugotować kaszę jaglaną, żeby nie powstał z niej kleik, jak najlepiej przyrządzić kaszę pęczak oraz jak długo gotować wszystkie odmiany soczewicy.

## Jak gotować kaszę jaglaną

Kasza jaglana jest bardzo dobrym źródłem cynku, krzemu, białka, aminokwasów, działa odtruwająco oraz posiada odczyn zasadowy. Z tych względów powinna ona jak najczęściej gościć w zdrowej, zbilansowanej diecie. Spożywanie kaszy jaglanej jest zalecane przy chorobach żołądka, trzustki, jelit oraz nerek.

### Sposób gotowania kaszy jaglanej:

- odmierzoną kaszę należy wsypać na sitko i przepłukać pod bieżącą wodą,
- następnie zagotować wodę w czajniku i wrzątkiem przelać kaszę, aby pozbyć się gorzkiego smaku,
- w garnku zagotować wodę na wybraną ilość kaszy w proporcji 2:1,
- do gotującej się osolonej wody wsypać kaszę jaglaną,
- gotować na małym ogniu pod przykryciem przez około 15-16 minut co jakiś czas delikatnie mieszając, aby kasza nie przywarła do dna,
- następnie ściągnąć pokrywkę, aby nadmiar wody odparował,
- gotowe!

### Istnieje również inny sposób gotowania kaszy jaglanej, dzięki któremu będzie ona sypka. Sposób gotowania kaszy jaglanej na sypko:

- kaszę jaglaną uprzyżyć na suchej patelni, co jakiś czas nią potrząsając, aby kasza się nie przypaliła,
- kiedy poczujemy zapach prażonego popcornu, a kasza lekko się zarumieni należy ściągnąć ją z gazu,
- kaszę przesypać do garnka i zalać przegotowaną wodą (około 1,5 cm nad powierzchnię kaszy), posolić,
- następnie gotować kaszę pod przykryciem przez około 10 minut na małym palniku (ważne, aby w trakcie gotowania nie mieszać kaszy!),
- po tym czasie kaszę odstawić z palnika, dodać dowolny tłuszcz, delikatnie wymieszać i odstawić pod przykryciem na około 15 minut,
- gotowe!

## Kasza jaglana - przepisy

Przepis na kaszę jaglaną ze szpinakiem i kurczakiem

### Składniki (na 2 porcje):

- pół szklanki kaszy jaglanej (suchej)
- pierś z kurczaka (około 300 g),
- 1 paczka świeżego szpinaku,
- 2 duże cebule,
- mały jogurt naturalny,
- kilka łyżek tartego ulubionego sera,
- 3 ząbki czosnku,
- sól i pieprz
- czosnek granulowany,
- papryka słodka,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,

**Przygotowanie:** kaszę jaglaną ugotować według wcześniej opisanej instrukcji. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i podsmażyć na złoto na oliwie w garnku. Do usmażonej cebuli dodać pokrojonego w kostkę kurczaka, połowę szpinaku i drobno pokrojone ząbki czosnku. Przyprawić do smaku. Kiedy kurczak się zarumieni dodać pozostałe liście szpinaku, jogurt, ugotowaną kaszę, wszystko wymieszać i posypać startym serem.

rozwiń

Przepis na cynamonową kaszę jaglaną

### **Składniki:**

- 3 łyżki kaszy jaglanej (około 40 g suchej),
- 1 małe jabłko,
- 1 łyżeczka masła,
- 1 łyżeczka siekanych migdałów,
- 3 łyżki rodzynek,
- pół szklanki mleka 1,5% tłuszczu,
- łyżeczka miodu,
- 2 łyżeczki cynamonu.

**Przygotowanie:** kaszę ugotować według wcześniej opisanej instrukcji, jednak zamiast wody użyć mleka. Pod koniec gotowania dodać starte jabłko, rodzynki, migdały, cynamon i masło. Dokładnie wymieszać i po 2 minutach zdjąć z ognia.

rozwiń

## **Jak gotować pęczak**

Pęczak jest kaszą produkowaną z jęczmienia, dlatego zawiera gluten i nie może być on spożywany przez osoby z celiakią. Jest bogatym źródłem węglowodanów i rozpuszczalnego błonnika. Pęczak ma działanie moczopędne, jest stosowany przy biegunkach, zaparciach, korzystnie wpływa na pęcherzyk żółciowy, wzmacnia układ nerwowy, ma działanie przeciwwirusowe i przeciwnowotworowe.

### **Sposób gotowania kaszy pęczak:**

- kaszę pęczak opcjonalnie można zalać zimną wodą i odstawić na kilka godzin. Dzięki temu kasza będzie się później szybciej gotowała i ułatwi to przyswojenie składników odżywczych z kaszy,
- następnie należy odcedzić kaszę i dokładnie przepłukać zimną wodą,
- zalać kaszę wodą w proporcji 1:2,5 i zagotować,

- kiedy woda będzie się gotować należy zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez około 18 minut,
- następnie zdjąć kaszę z ognia i pozostawić na 10 minut, aby wchłonęła resztę wody,
- gotowe!

## Kasza pęczak - przepisy

Przepis na kaszę pęczak z bobem, cukinią i szpinakiem

### Składniki (na 2 porcje):

- 300 g bobu,
- 1 duża cebula,
- pierś z kurczaka (około 300 g),
- pół szklanki kaszy pęczak,
- 1 średnia cukinia,
- 3 garście świeżego szpinaku,
- sól,
- pieprz,
- suszona cebula,
- 2 łyżki oleju.

**Przygotowanie:** kaszę pęczak ugotować według wcześniej opisanej instrukcji. Bób wrzucić do gotującej się, osolonej wody i ugotować do miękkości (około 15 minut). Następnie odcedzić i obrać ze skórek. Na dużą patelnię wlać olej, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i podsmażyć na złoto. Dodać pokrojonego w kostkę kurczaka, doprawić i smażyć przez około 5 minut. Następnie dodać pokrojoną w ćwiartki cukinię, wymieszać, przykryć i gotować jeszcze przez 5 minut (w razie potrzeby podać wodą). Na patelnię dorzucić obrany bób, świeży szpinak i wymieszać z kaszą

rozwiń

Przepis na meksykańską kaszę pęczak

### Składniki (na 2 porcje):

- pierś z indyka (około 300 g),
- pół szklanki suchej kaszy pęczak,
- 1 duża cebula,
- 1 puszka pomidorów z puszki,
- kukurydza konserwowa (około 80g),
- pół puszki czerwonej fasoli,
- 1 łyżka oliwy,
- sól,
- łyżeczka suszonego oregano,
- papryka ostra,
- papryka słodka,
- 3 łyżki tartego sera żółtego.

**Przygotowanie:** kaszę przygotować według wcześniej opisanej instrukcji. Na rozgrzanej patelni na oliwie zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę. Następnie dodać pokrojonego w kostkę indyka, doprawić i smażyć przez ok. 5 minut (w razie potrzeby

podlać wodą). Dodać pomidory, kukurydzę, fasolę, wymieszać i gotować na małym ogniu przez około 15 minut. Na koniec wszystko wymieszać z kaszą i posypać startym żółtym serem.

rozwiń

## Jak gotować soczewicę

Soczewica skutecznie zaspokaja głód oraz dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych. W sklepach można znaleźć soczewicę czerwoną, zieloną i brązową. Każda z nich ma inną twardość, dlatego istnieje odmienny sposób ich gotowania. Soczewica czerwona jest najmniej czasochłonna, gotuje się zaledwie kilkanaście minut. Najlepiej sprawdza się w zupach, sosach i gęstych potrawkach. Zieloną soczewicę warto wcześniej namoczyć, co skróci czas jej gotowania. Brązowa odmiana jest najtwardsza, podczas gotowania zachowuje kształt i nie rozpada się, przez co nadaje się na przykład do sałatek. Również warto wcześniej ją namoczyć, wtedy czas jej gotowania nie powinien przekroczyć 50 minut.

### Sposób gotowania soczewicy:

- czerwoną soczewicę gotujemy przez 15–20 minut,
- zieloną przez 25–30 minut,
- brązową przez 40–50 minut,
- wszystkie rodzaje soczewicy należy wrzucić do gotującej się, osolonej wody w proporcjach 1:3,
- warto co jakiś czas zbierać łyżką pianę, która gromadzi się na powierzchni,
- soczewicę należy gotować pod przykryciem z lekko uchyloną przykrywką.

## Soczewica - przepisy

Przepis na tajską zupę z czerwoną soczewicą

### Składniki:

- pół szklanki czerwonej soczewicy,
- 400 ml bulionu jarzynowego,
- por,
- 3 małe marchewki,
- 400 g ziemniaków,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 cebula,
- 2 duże ząbki czosnku,
- sól,
- kminek,
- kolendra,
- kurkuma,
- słodka papryka,
- ostra papryka,
- 4 łyżki sosu sojowego,
- 1/2 szklanki mleka kokosowego.

**Przygotowanie:** w garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, następnie dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojonego na małe kawałki pora.

Dodać sos sojowy, sól, kminek i kolendrę i smażyć na średnim ogniu przez około 2 minuty, co chwilę mieszając. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz wsypać suchą soczewicę. Doprawić resztą przypraw. Wymieszać, zalać gorącym bulionem, przykryć i gotować przez ok. 15 minut, aż składniki będą miękkie. Na koniec dodać mleko kokosowe i podgrzać. Całą zupę zblendować pozostawiając większe cząsteczki warzyw. Podawać ze świeżą kolendrą.

rozwiń

Przepis na gulasz z zieloną soczewicą

### **Składniki (na 4 porcje):**

- 1 szklanka zielonej soczewicy,
- 250 g pieczarek,
- 1 średnia cukinia,
- 1 duża cebula,
- 2 duże pomidory,
- sól,
- oregano,
- papryka ostra,
- 3 łyżki oleju,
- 500 ml bulionu wołowego.

**Przygotowanie:** soczewicę ugotować według wcześniej opisanej instrukcji. Umyte pieczarki pokroić na ćwiartki, cukinię w grube plastry, cebulę i pomidory w grubą kostkę. W garnku na oleju przesmażyć cebulę, dodać pieczarki, pomidory oraz cukinię. Całość zalać bulionem, a następnie zmniejszyć ogień i gotować jeszcze kilka minut. Pod koniec gotowania dodać ugotowaną soczewicę i oprószyć suszonym oregano, papryką ostrą i wymieszać. Podawać na ciepło.

rozwiń

Przepis na pasztet z brązowej soczewicy

### **Składniki:**

- pół szklanki brązowej soczewicy,
- 1 jajko,
- 3 średnie marchewki,
- 2 małe pietruszki,
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego,
- 1 cebula,
- 1 łyżka masła,
- szklanka bulionu jarzynowego,
- papryka słodka,
- sól,
- pieprz,
- gałka muskatołowa
- kilka liści laurowych.

**Przygotowanie:** soczewicę ugotować według wcześniej opisanej instrukcji. Siemię lniane zalać gorącą wodą.

Cebulę pokroić, marchewkę i pietruszkę zetrzeć na tarce i przesmażyć na maśle. Soczewicę zmiksować, dodać siemię lniane, jajko, warzywa, przyprawy i dokładnie

wymieszać. Masę przełożyć do foremki wysmarowanej masłem. Na wierzchu ułożyć liście laurowe. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temp. 200° C i piec około 30 min.

rozwiń

Author: Sabina Bachleda-Szeliga

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/wskazowki-kulinarne-jak-gotowac-kasze-jaglana-peczak-soczewice>

