



Karmelizowane pory na kaszy jaglanej

🕒 35—45 Min   

Przygotowanie

- 1 Przygotuj kaszę jaglaną. W tym celu kaszę jaglaną opłucz na sicie i gotuj w 300ml wody przez 15 min, dopraw solą. Następnie wymieszaj z mlekiem, oliwą z oliwek, szczyptą pieprzu i startym parmezanem. Pozostaw na kolejne 10 minut. W razie potrzeby ponownie spróbuj i dopraw przyprawami.
- 2 W międzyczasie przygotuj pory. Białą część pora pokrój na kawałki o długości około 3-4 cm.
- 3 Umieść pory w piekarniku nagrzanym do 200° i piecz do miękkości. Następnie smaż ze wszystkich stron na patelni z oliwą. Przełącz na mały ogień. Teraz dodaj miód i zamieszaj. Zdeglasuj octem i wymieszaj z masłem.
- 4 Gotowe kawałki pora ułóż na kaszy jaglanej i udekoruj fasolą i posiekaną natką pietruszki. Dopraw ponownie dużą szczyptą pieprzu i smacznego.

Składniki - Ilość osób: 2

♦ = Kotányi Produkte

Na kaszę

160 g	Kasza jaglana
1 szt	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana
75 ml	Mleko
1 łyżka	Oliwa z oliwek
3 łyżki	Tarty parmezan
1 szt	♦ Pieprz Czarny ziarnisty

Na pory

400 g	Por
2 łyżki	Oliwa z oliwek
1 łyżka	Miód
3 łyżki	Ocet balsamiczny
1 łyżka	Masło

