

Гречневая каша с тыквой "Волчонки"

Автор: Екатерина
10.08.2011 11:24

На 3-4 порции:

Гречневая каша - 1 стакан; тыква - 1/5 часть средней тыквы; лук репчатый - 1 шт. Для устава "пища с маслом" - растительное масло; для устава "пища без масла" это же блюдо можно готовить и без масла; соль, перец - по вкусу; бальзамический уксус - 1-2 ст.ложки (можно заменить соевым соусом); специи - по вкусу (хорошо подходит базилик)

Гречневую кашу отварить обычным способом. На разогретую сковороду (с маслом либо без масла - в зависимости от устава) выложить порезанную кубиками тыкву и мелко нашинкованный лук. Добавить немного кипяченой воды и бальзамического уксуса (либо соевого соуса). Добавить специи и соль. Периодически помешивая, тушить до готовности. Добавить сваренную гречневую кашу, перемешать и тушить еще 2-3 минуты. Перед подачей можно посыпать мелко порезанной зеленью.