

# Kasza gryczana zapiekan z grzybami

Przepis dodany przez użytkownika anka-22

## smacznego

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Kaloryczność: 155 kCal

### Potrzebne składniki:

- palona kasza gryczana - 2 szkl.
- pieczarki lub grzyby leśne - 50 dag
- cebula - 1-2 szt.
- pestki słonecznika - 2 łyżka(i)
- łyżka ztartego parmezanu -
- masło - 6-8 dag
- kostka bulionu grzybowego -
- olej - 2 łyżka(i)
- pieprz i sól -

### Etapy przyrządzania:

1. Gotujemy kaszę w wodzie z dodatkiem bulionu grzybowego i soli. Umyte i starannie odsączone grzyby kroimy na spore kawałki, odparowujemy na suchej patelni, dodajemy łyżkę masła i obsmażamy. Cebulę siekamy i szklimy na oleju. Żaroodporne naczynie smarujemy masłem wypełniamy kaszą wymieszaną z grzybami, cebulą, parmezanem, pestkami słonecznika, pieprzem i resztą masła, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Zapiekamy 10 min bez przykrycia. Podajemy z sezonową surówką.

Smacznego!