

PRZEPISY FIT&EASY



DANIE Z KASZĄ I SOCZEWICĄ

Przygotowanie:

Kaszę i soczewicę ugotuj zgodnie z zaleceniem producenta. Wymieszaj ugotowaną kaszę z soczewicą.

Boczek posiekaj w drobną kosteczkę, wrzuć na patelnię i podsmaż. Oberwij listki z jednej gałązki tymianku, wrzuć na patelnię do boczku i dodaj czosnek, wymieszaj ciągle smażąc, tak by nie przypalić czosnku, następnie wrzuć Fit&Easy Mix Bordo. Smaż około minuty ciągle mieszając, dopraw solą i pieprzem wedle uznania. Zdejmij z ognia. Umieść na talerzu kaszę z soczewicą, na to wyłoż usmażony Fit&Easy Mix Bordo z boczkiem, posyp pestkami dyni. Smacznego!

Składniki:

1 opakowanie **Fit&Easy Mix Bordo** 150g
100g wędzonego boczku
1 ząbek czosnku - wyciśnięty
100 g kaszy pęczak
50g soczewicy zielonej
Świeży tymianek
1 łyżka prażonych pestek dyni
Sól, pieprz do smaku