

## **Krem z pora i kaszy gryczanej**

### **Składniki**

*dla 2 głodnych osób*

1,5 litra wody

ćwiartka selera\*, 150 g

2 małe ziemniaki\*, 100 g

1 duża cebula\*, 200 g

1 mała główka czosnku\*

2 małe pory\*, 150 g

½ łyżeczki oregano

1 łyżeczka majeranku

½ łyżeczki lubczyku

1 łyżka czosnku niedźwiedziego

¼ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego

½ łyżeczki soli\*\*

kilka gałązek natki pietruszki (1 łyżeczka suszonej)

100 g kaszy gryczanej niepalonej

### **Wykonanie**

1. Wodę zagotować i wrzucić posiekany seler i ziemniaki. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
2. Dodać posiekaną cebulę, posiekany czosnek, posiekanego pora, oregano, majeranek, lubczyk, czosnek niedźwiedzi oraz czarny pieprz. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
3. Dodać sól. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
4. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
5. Dodać kaszę gryczaną. Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum i gotować przez 15-20 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie.

### **Wskazówki**

\* im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

\*\* my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch

powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)