



Зеленая гречка – не совсем привычный для нас продукт. В отличие от обычной коричневой, зеленая гречка не подвергается термообработке, поэтому в ней сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Готовят зеленую гречку так же, как и обычную, коричневую. Зеленая гречка подходит для приготовления гарниров, супов и каши. Ее также можно проращивать.

Состав:

1 стакан зеленой гречки

1 маленький цукини

1 болгарский перец

1 морковь среднего размера

1 репчатый лук

½ пучка петрушка

1-2 зубчика чеснока

соль

черный молотый перец

Рецепт зеленой гречки с овощами:

Зеленую гречку промыть и поместить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой из расчета на 1 стакан гречки – 2-2,5 стакана воды. Гречку готовить в течение 12-15 минут на малом огне.

Овощи и зелень промыть и обсушить. Цукини нарезать мелкими кубиками. У болгарского перца удалить семена и плодоножку; перец нарезать кубиками. Морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук, петрушку и чеснок мелко порубить.

Репчатый лук обжарить на сковороде в растительном масле в течение 1-2 минут, добавить морковь и готовить 2-3 минуты, добавить болгарский перец и готовить еще 2-3 минуты, после чего добавить цукини, готовить 3-4 минуты, затем посолить, поперчить, добавить рубленый чеснок и петрушку.

К овощам добавить гречку, перемешать и готовить под крышкой еще 1-2 минуты.

Приятного аппетита!