



# WYTRAWNA OWSIANKA Z MISO



15 MINUT



2 PORCJE

## SKŁADNIKI



### SKŁADNIKI:

- 80 gr płatków gryczanych błyskawicznych
- 500 ml wody
- 250 ml mleka
- 1,5 łyżki pasty miso
- 60 gr tartego Cheddar'a
- 1 średnia cebula
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 2 jaja Kotliny Natury
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

## PRZYGOTOWANIE



1. Przygotuj karmelizowaną cebulę. Przekrój cebulę na pół, a następnie pokrój w plasterki. Na małej patelni rozgrzej masło i oliwę, dodaj cebulę. Smaż ok. 7 min, aż zmięknie, na średnim ogniu- jeśli zacznie się przypalać, możesz dolać odrobinę wody. Gdy będzie miękka, dodaj syrop klonowy i smaż ok. 4 min na małym ogniu, aż będzie brązowa. Odstaw na bok.
2. W małym rondelku zagotuj wodę ze szczyptą soli. Do gotującej się wody włóż delikatnie dwa jajka (w temp. pokojowej). Od momentu ponownego zagotowania się jajek, gotuj 6 min. Odlej wodę i schłodź jajka, najlepiej w misce z wodą i kostkami lodu.
3. W garnku podgrzej wodę i mleko, gdy zacznie bulgotać, dodaj płatki. Całość gotuj ok. 7 min, od czasu do czasu mieszając, aż większość płynu wyparuje. Gdy nabiorą kremowej konsystencji, dodaj miso i dokładnie wymieszaj. Wyłącz kuchenkę, a następnie dodaj starty parmezan i cebulę, wymieszaj. Jeśli „gryczanka” jest za gęsta, możesz dodać kilka łyżek wody lub mleka. Gotowe! Nałóż owsiankę do misek. Podawaj z jajkiem, posyp kolendrą lub szczypiorkiem, sezamem i dopraw do smaku.

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

[WWW.KOTLINANATURY.PL](http://WWW.KOTLINANATURY.PL)