

Zapékané žampiony s pohankovými vločkami

Kategorie: [Předkrmy](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Žampiony 12 ks
- Voda 2.5 hrnek
- Pohankové vločky 1.5 hrnek
- Niva 0.5 hrnek
- Cibule 1 ks
- Máslo 3 lžíce
- Pažitka 2 lžíce
- Olej 1 lžíce
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Sůl dle chuti 1 špetka

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Očištěné klobouky žampionů bez nožiček rozložíme na plech a v troubě vyhřáté na 200 °C je zapečeme 8 minut. Na lžici rozpáleného másla orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli.

Pohankové vločky necháme krátce přejít varem v osolené vodě se zbylým máslem a odstavíme. Spařenou pohanku promícháme s orestovanou cibulí, opeříme a mírně osolíme. Vločkovou směs rozdělíme do klobouků žampionů a navrchu posypeme nastrouhanou nivou.

Žampiony přendáme do olejem vymazané zapékací misky a v troubě vyhřáté na 200 °C 12 minut zapečeme, dokud se sýr neroztaví. Nakonec před podáváním posypeme nasekanou pažitkou.