

Zapékaná pohanka se zeleninou

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- pohanka 200 g
- zelenina mražená 200 g
- olej olivový 2 lžíce
- sýr na strouhání 200 g
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka
- petržel nať 1 hrst
- na ozdobu rajčata 1 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Pohanku nasypeme do hlubokého hrnce a zalijeme vroucí vodou, osolíme. Vaříme ji doměkka.

Zeleninovou směs necháme rozmraznout, vhodíme na hlubokou pánev a s pár kapkami olivového oleje obděláme. Ke směsi přidáme uvařenou pohanku a vše promícháme. Ochutíme solí a pepřem.

Vše přendáme do zapékací mísy a stlačíme dovnitř. Povrch ještě lehce pokapeme olivovým olejem a bohatě zasypeme strouhaným sýrem. Zapékáme 5 minut při 200 °C. Podáváme s čerstvou nasekanou petrželkou, ozdobíme cherry rajčátky.