

Pohankový prejt II.

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Pohanka 200 g
- Mleté maso 500 g
- Cibule 1 ks
- Česnek 4 stroužek
- Olej 1 ks
- Sůl 1 ks
- Pepř mletý 1 ks
- Kmín 1 ks
- Majoránka 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Pohanku propláchneme, vložíme do hrnce a zalijeme studenou vodou (asi dva prsty nad pohanku). Přivedeme k varu, povaříme minutu a pak odstavíme, přikryjeme pokličkou, zabalíme do utěrky a necháme dojít 20 min. Pak slijeme případnou přebytečnou vodu, v ideálním případě by se však měla všechna vstřebat do pohanky, abychom nepřišli o cenné látky v ní obsažené.

Na oleji orestujeme na jemno nakrájenou cibuli, přidáme mleté maso, osolíme a restujeme, dokud se nerozdrolí. Pak přidáme kmín, podlijeme troškou vody a dusíme do změknutí a vyvření tekutiny. Na závěr dochutíme pepřem, prolisovaným česnekem a majoránkou a smícháme s pohankou. Vzniklou směs, která je vlastně takový zdravý prejt, jíme k dušenému kysanému zelí, bramborám či obojímu.

