

Pohanková dobrota

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Pohanka 400 g
- Červená paprika 1 ks
- Cibule 2 ks
- Česnek 5 stroužek
- Sýr Niva 200 g
- Olej 3 lžíce
- Zázvor - mletý 1 lžíce
- Skořice - mletá 2 lžíce
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1) Pohanku uvaříme dle návodu - tj. propláchnout studenou vodou, pak v osolené vodě povařit cca 3 minuty a nechat cca 20min odstát, až se voda vsákne. Mezitím na oleji osmahneme cibulku, česnek; přidáme koření; pak i papriku

2) Smícháme pohanku s osmaženou zeleninou a nakrájenou nivou.

3) Nepovinně možno zapéct krátce v troubě

Vylepšení: do směsi lze nadrtit hrst vlašských ořechů

Je to zdravé, rychlé, jednoduché a STRAŠNĚ dobré!