

Pohanková dobrota (2 porce)

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- Pohanka 300 g
- Voda 1 l
- Česnek 5 stroužek
- Sůl 1 špetka
- Majoránka 1 lžička
- Vařící voda 1 ks
- Sádlo 1 lžíce
- Cibule 1 ks
- Uzená slanina 100 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Pohanku přelijeme vroucí vodou, po chvíli přecedíme a necháme hodně okapat. V suchém kastrolu pohanku krátce opražíme, zalijeme polovinou vody a zvolna pod poklicí dusíme. Dál podléváme a pohanku dodusíme doměkka. Pak do ní vmícháme sůl, majoránku a utřený česnek. Na sádle usmažíme dozlatova jemně nakrájenou cibuli a slaninu a obě porce na talířích polijeme.