

Pohankový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Pohanka 1 ks
- Cherry rajčátka 1 ks
- Jarní cibulka 1 ks
- Sýr 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Udělejte pohanku dle návodu. (Já tedy jednou koupila od Lagrisu v krabičce a nebyla vůbec dobrá. Jinak kupuju v jednom ukrajinsko-ruském obchodě ukrajinskou. Příp. i jinou, vždycky bývá více do hněda, ta od Lagrisu byla světlejší po uvaření.)

Po vychladnutí pohanky přidat nastrohaný sýr (používám nejčastěji eidam či goudu, můžete určitě vyzkoušet i jiné), nakrájenou cibulku a rajčátka.

Tip: občas obyč. cibulku osmažím na oliv. oleji a pak k tomu vše ostatní přidám a promíchám. Také výborné.