

Pohankový prejt

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Pohanka 150 g
- Čočka 250 g
- Cibule 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- Tuk 1 ks
- Sůl 1 ks
- Koření - pepř, nové koření, majoránka 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Pohanku uvařit (např. propláchnout, uvést do varu v dostatečném množství vody, vypnout, nechat v teple cca 20 min. dojít, potom slít případně zbylou vodu). Uvařit do měkka čočku. Na tuku osmažit kostičky cibule, těsně před stáhnutím pánve z ohně k ní vhodit drcený česnek, aby zavoněl. Do pánve vmíchat pohanku, čočku, sůl a mleté koření. Kořením moc nešetřit, při pečení se chuť trochu srazí. Směs narovnat do vymaštěného pekáčku a cca 20 min. zapéci. Podávat jako klasický prejt s vařenými brambory a kysaným zelím.

Vypadá náročně kvůli uvaření surovin, ale není to tak - luštěniny i pohanku se vyplatí uvařit ve větším množství a odložit část do mrazáku. Pak je to ideální rychlá večeře.