

Pohankový nákyp

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: krakysh



Suroviny

Porce: 4

- Pohanka 400 g
- Cibule 100 g
- Anglická slanina libová 150 g
- Vejce 2 ks
- Máslo nebo sádlo 50 g
- Podmáslí 300 g
- Sůl a černý pepř mletý 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Pohanku spaříme, alespoň 2x horkou vodou. Necháme v kastrolu a přikryjeme pokličkou. Zatím si osmažíme na kousku másla (sádla) pokrájenou cibuli a slaninu. Slijeme pohanku, přidáme cibulku a ostatní suroviny, zamícháme a vlijeme do máslem (sádlem) vymazané zapékací mísy. Přiklopíme pokličkou a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C. Jako přílohu jsme měli krajíc chleba a okurky.

Máme raději loupanou pohanku.