

Základní recept na přípravu pohanky

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: vlastní

Suroviny

příp. zelenina

sůl

rostl. máslo

Pohanka

Postup

2,5 hrnku vody uvedeme do varu a přidáme hrnek spařené pohanky. Necháme 5min. vařit na prudkém ohni bez pokličky, pak oheň stáhneme na minimum a doprostřed pohanky dáme polévkovou lžící rostlinného másla. Přikryjeme pokličkou a necháme 20-30 minut dojít na tomto mírném ohni. Podáváme buď na sladko (např. s džemem) nebo se zeleninovým salátem:

- rajče, okurka, příp. žlutý meloun, trocha olivového oleje, kopr, octa cukru, soli
- ledový salát, ocet, olivový olej, kopr, bazalka, příp. kiwi