

Základní recept na přípravu pohanky ii

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: vlastní

Suroviny

Pohanka

sůl

olivový olej

Postup

Pohanku spaříme vroucí vodou. Dáme do hrnce a zalijeme vodou tak, aby na prst pohanku převyšovala. Uvedeme do varu a vaříme pod pokličkou 5 minut, odstavíme a necháme dojít (můžeme dát hrnci i do peřin, pak zůstane pohanka dlouho teplá). Hotovou pohanku osolíme, servírujeme na talíř a přelijeme lžičkou olivového oleje.

Další úprava:

- na kostičky nakrájenou osmaženou cibuli vmícháme do pohanky a společně prohřejeme
- na rozpáleném oleji osmahneme rozetřený česnek, i s tukem zalijeme pohanku -