Kontrabáš - s pohankou a klobásou na ovonění

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: labuznik.

Suroviny

moravská klobása
2 brambory
70 g pohanky
cibule
olej
sůl
Zelí:
150 – 200 g kysané zelí (může být i sterilované)
olej (sádlo)
cibule
hl. mouka
voda
sůl

Postup

Příprava: V malém kastrůlku si uděláme světlou jíšku, necháme vystydnout. Zelí propereme v cedníku, podle potřeby pokrájíme. Nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme zelí, promícháme a zalijeme vodou. Dusíme do změknutí zelí, pak podle potřeby přidáme jíšku a přisolíme. Do vyššího hrnce dáme vařit vodu, v cedníku propereme pohanku (nejdříve ji opláchneme studenou, pak aspoň 2x horkou vodou). Vařící vodu osolíme, vsypeme pohanku, promícháme a odstavíme. Hrnec přikryjeme pokličkou, dáme na prkýnko, zabalíme do čisté utěrky a zabalíme opatrně do peřiny (já osobně balím ještě do osušky, pak do peřiny) na 30 minut, pohanka se uvaří, ale nerozvaří a zůstane v ní mnoho cenných látek pro naše tělo. Brambory, cibuli a klobásu si nakrájíme na hodně malé kousky. Na olej dáme osmažit kousky brambor dozlatova, přidáme k nim klobásku a až nakonec cibuli, kterou necháme jen zesklovatět. V pánvi pak promícháme s pohankou, podle potřeby přisolíme. Na talíř upravíme do věnce zelí, do středu uděláme kopec z pohankové směsi a podáváme. K tomuto jídlu jsem poprvé měla docela nedůvěru, ale je to zcela vynikající a syté. TIP: vršek posypat postrouhaným tvrdým sýrem