

Pohanková příloha



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

522 kalorií , **0 g** cukrů , **11 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: andrea92

Odkaz: <https://srecepty.cz/pohankova-priloha>

Příprava

Pohanku propláchneme a uvaříme ji v osolené vodě doměkka (řídíte se návodem na obalu). Čínské zelí nakrájíme na tenké proužky a osmahneme na másle. Smícháme s uvařenou pohankou a prolisovaným česnekem a podáváme. Polijeme rozpuštěným máslem.

Tip k receptu

Jestliže chcete chuť trochu vylepšit, můžete do vody, ve které se vaří pohanka, přidat špetku kari. Nebo můžete do již hotového jídla přidat čerstvý kopr nebo oregano.

Ingredience

- 120 g pohanky (loupané)
- 150 g čínské zeli
- 3 stroužky česneku
- špetka soli
- 2 lžičky másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Štíhlá sletna, Příloha