

Pohanková sekaná



Typ receptu
Bezlepkový
Bezlaktózový
Vegetariánský



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
60 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

- 300 g pohanky lámanky Bioharmonie
- kukuřičná strouhanka Bioharmonie
- 200 g kysaného zelí Biolinie
- olivový extra panenský olej Biolinie
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 vejce
- pepř Sonnentor
- majoránka Sonnentor
- sůl Biosal

Postup:

Lámanku připravte podle návodu na obalu a nechte vychladnout. V míse smíchejte vychladlou pohanku lámanku, vejce, nejmenno nakrájenou syrovou (nebo i orestovanou) cibuli, prolisovaný česnek, nadrobno nakrájené zelí, osolte, opepřete, ochuťte majoránkou a přisypte strouhanku, aby vzniklo tvárné těsto. Z něj můžete vytvarovat šišku na sekanou nebo formovat malé karbanátky, které před smažením ještě obalte ve strouhance. Šišku na sekanou dejte do pekáče, podlijte 1,5 dcl vody, polijte olivovým olejem a upečte dozlatova, cca 45 minut. Servírujte s vařenými bramborami a kysaným zelím. Sekaná je výborná i s rajskou omáčkou a knedlíkem.

Tip: Uspadněte si přípravu tohoto jídla s naší směsí Pohanková sekaná Biolinie!