

Houbová pohanka s rukolou



Typ receptu
Bezlektózový
Bezlepkový
Veganský



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
50 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

- 200 g pohankových krup Bioharmonie
- extra panenský olivový olej Biolinie
- 1 kostka zeleninového bujónu Biolinie (400 ml zeleninového vývaru)
- 1 cibule
- 100 g čerstvých hub
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička citronové šťávy
- rukola
- sůl Biosal
- mletý černý pepř Sonnentor

Postup:

Pohankové kroupy properte ve studené vodě a nechte okapat. Cibuli a česnek nakrájejte nadrobno, očištěné houby na plátky. Houby orestujte na oleji, přidejte cibulku s česnekem a za stálého míchání je nechte zpénit. Podlijte 100 ml vývaru a poduste do změknutí. Pohanku orestujte na oleji, poté přilijte 300 ml zeleninového vývaru, citronovou šťávu a osolte. Pohanku vařte 3 minuty a 30 minut ji nechte dojít.

Houbovou směs smíchejte s pohankou a dochuťte solí a pepřem. Nakonec vmíchejte rukolu, která jídlu dodá charakteristickou chuť. Podávejte se zeleninovým salátem nebo jako přílohu k masu.