



Pohanka kroupa obsahuje mnoho cenných živin. Obsahuje cca 11 % bílkovin, které mají vysokou nutriční hodnotu. Zahrnují totiž celé spektrum aminokyselin. Dále obsahuje řadu vitamínů a minerálních látek. Z nich především rutin, který má pozitivní vliv na cévy, zvyšuje jejich pevnost, pružnost. PROBIO dodává pohankové výrobky s garancí bezlepkovosti. Pohanku kroupu můžeme a nemusíme namáčet. Pokud ji před vařením na 24 hodin namočíme, má jemnější chuť a živiny budou přístupnější.



Pohankový salát s vejcem

- 100 – 120 g BIO pohanky kroupy PROBIO
- 150 g brokolice
- 2 stonky řapíkatého celeru
- 1 červená paprika
- 1 – 2 lžičky BIO olivový olej extra panenský PROBIO
- 1 lžička sušených bylinek podle chuti
- 2 uvařená vejce
- Pár kapek citronové šťávy
- mořská sůl BIOSAL

Postup:

Pohanku uvaříme doměčka. Brokolici vložíme do vroucí vody a krátce povaříme. Scedíme a vložíme do ledové vody. Řapíkatý celer oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. Papriku také nakrájíme nadrobno. Zeleninu s pohankou dáme do mísy. Přidáme olivový olej, pokope citronem, přidáme bylinky, sůl podle potřeby a promícháme. Servíruje se uvařeným vejcem.



Pohankové rizoto s červenou řepou

Ingredience - 2 porce

- 150 g BIO pohanky kroupy PROBIO
- 2 středně velké bulvy červené řepy (celkem asi 250 g)
- 50 g (asi 4 lžičky) BIO kokosové smetany Isola
- 1 lžička římského kmínu
- semínka a čerstvé bylinky na posypání
- mořská sůl BIOSAL

Postup:

Červenou řepu omyjeme, osušíme papírovou utěrkou a několikrát obalíme v alobalu. Plech s řepou vložíme do trouby předehřáté na 200 °C. Pečeme asi 45 – 50 minut, dokud řepa nezměkne. Pohanku uvaříme doměčka. Řepu necháme zchladnout. Poté ji oloupeme. Nakrájíme řepu na menší kusy a vložíme do mixéru. Přidáme sůl, kokosovou smetanu, římský kmín a rozmixujeme. Promícháme pohanku s rozmixovanou řepou a servírujeme. Na talíři posypeme semínky a na jemno nakrájenými bylinkami.



Nastavovná kaše s pohankou

Ingredience - 2 porce

- 80 g BIO pohanky kroupy PROBIO
- 400 g brambor
- 100 – 130 ml mléka
- 1 – 2 stroužky česneku
- 1 cibule
- mořská sůl BIOSAL
- majoránka
- BIO olivový olej extra panenský PROBIO na smažení cibulky

Postup:

Pohanku uvaříme doměčka. Brambory oloupeme, nakrájíme na menší kusy a v osolené vodě uvaříme doměčka. Scedíme a rozstoučáme štouhadlem na brambory. Přilijeme mléko, přidáme uvařenou pohanku, špetku soli, prolisovaný česnek a asi 1 lžičku majoránky. Štouhadlem mícháme, dokud se ingredience nespojí. Můžeme si pomoci i lžící nebo vařečkou. Cibuli nakrájíme nadrobno. V pánvi rozehejeme asi 2 lžičky oleje. Pozvolna restujeme do zlato-hněda. Kaši servírujeme posypanou osmaženou cibulkou jako přílohu k masu, vejci, s nakládanou červenou řepou a okurkami.



Pohankový kuba

Ingredience - 2 porce

- 180 g BIO pohanky kroupy PROBIO
- BIO olivový olej extra panenský PROBIO
- 1 cibule menší
- 3 stroužky česneku
- 200 g žampionů nebo hrst namočených sušených hub
- bílý pepř mletý
- kmín
- majoránka
- mořská sůl BIOSAL

Postup:

Pohanku uvaříme doměčka. Na oleji zpěníme na kostičky nakrájenou cibuli. Přidáme nasekaný česnek, na plátky nakrájené houby, bílý pepř a kmín a krátce restujeme. Podlijeme vodou a podusíme. Poté vmícháme uvařenou pohanku, sůl, majoránku a čerstvě nasekanou nat petržele. Směs urovnáme do tukem vymazaného pekáčku a povrch překryjeme plátkou slaniny. Zapečeme v troubě při 180 °C na čtvrt hodiny. Podáváme s kysaným zelím, zeleninovým salátem.