

Nastavovaná kaše s pohankou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

979 kalorií , 0 g cukrů , 3 g tuků , 29 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/nastavovana-kaše-s-pohankou>

Příprava

Oloupané brambory nakrájíme na kostičky a uvaříme doměkka v osolené vodě s kmínem. Zatímco se vaří brambory, přivedeme v kastrůlku do varu vodu, vsypeme propláchnutou pohankovou lámanku, kastrůlek přiklopíme pokličkou, vypneme zdroj tepla a pohanku necháme 20 minut v klidu změkhnout. Měkké brambory rozmačkáme, přidáme mléko a lehce vyšleháme. Do takto připravené kaše přimícháme změkklou scezenou pohanku, utřený česnek a majoránku. Cibuli nakrájíme a osmažíme na sádle dozlatova. Porce kaše na talíři posypeme osmaženou cibulkou.

Ingredience

- ✓ 500 g brambor
- ✓ 1 šálek pohankové lámanky
- ✓ 100 ml horkého mléka
- ✓ sůl
- ✓ 1/4 lžičky mletého kmínu
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1/2 lžičky drcené majoránky
- ✓ 1 velkou cibuli
- ✓ 1 lžíci sádla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Hlavní chod



Tip k receptu

Jako příloha se nejvíce hodí uzená kuřecí stehna a kyselá okurka.

