

# Pohanka s nivou o ořechy



Obtížnost: 

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

761 kalorií , 0 g cukrů , 37 g tuků , 30 g bílkovin

Autor: andrea92

Odkaz: <https://srecepty.cz/pohanka-s-nivou-o-orechy>

## Příprava

Pohanku propláchneme, lehce posolíme, zalijeme vroucí vodou a uvaříme podle návodu. Mezitím ořechy rozsekáme v mixéru a nivu nastrouháme. Cibuli nakrájíme na malé kousky a osmahneme na másle. Uvařenou pohanku scedíme a smícháme s osmaženou cibulkou, nivou a ořechy. Ještě chvíli postavíme na zdroj tepla, aby se niva rozpustila a podáváme.



### Tip k receptu

Do receptu můžete přidat i trochu 12% smetany. Získáte tak něco jako pohankové rizoto. Zdobit můžete čerstvými bylinkami.

## Ingredience

- ✓ 120 g pohanky
- ✓ 80 g Nivy
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 cibule
- ✓ lžíce másla
- ✓ hrst jader vlašských ořechů

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod