

# Pohanková kaše se zelím



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**1203** kalorií , **0 g** cukrů , **20 g** tuků , **40 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pohankova-kase-se-zelim>

## Příprava

Cibuli nakrájíme najemno a osmažíme na oleji. Přidáme uzenou papriku, Mahá koření, prolisovaný česnek, pohanku, sůl a 700 ml vody. Přivedeme k varu, poté plamen ztlumíme a vaříme doměkka asi 15 minut. Ke konci přidáme okapané zelí. Podáváme ozdobené nasekanými ořechy a petrželkou.

### ▣ Tip k receptu

Koření Mahá je koření skládající se ze směsi koriandru, kmínu a hořčičného semínka. Pokud toto koření nemáme, můžeme si ho sami namíchat.

## Ingredience

- 3 cibule
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 340 g pohanky
- 2 lžičky uzené papriky
- 1 lžičku soli
- 1 lžičku Mahá koření
- 1-2 stroužky česneku
- 700 g sterilovaného zelí
- 1 lžíce petrželové natě
- 

## Kategorie

Obyčejný den, Arabská, Bezlepková,  
Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod

