

Šunkové brambory s pohankou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1749 kalorií , **1 g** cukrů , **35 g** tuků , **75 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/sunkove-brambory-s-pohankou>

Příprava

Brambory oloupeme, opláchneme, nakrájíme na plátky a uvaříme v osolené vodě s kmínem. Pohanku propláchneme pod tekoucí vodou a uvaříme. Cibuli oloupeme a najemno nakrájíme. Vše smícháme, přidáme utřený česnek, kmín a podle chuti osolíme a opepříme. Polovinu směsi vložíme do sádlem vymazaného pekáčku, na ni položíme plátky šunky, překryjeme zbytkem bramborové směsi a zapečeme v troubě. Před dopečením posypeme strouhaným sýrem a dopečeme.

Tip k receptu

Do pokrmu můžete přidat i spařené listy špenátu nebo dovnitř vmíchat kostičky natvrdo uvařeného vejce.

Ingredience

- 300 g brambor
- 100 g šunky od kosti
- 100 g eidamu (Edamu)
- 200 g pohanky
- 50 g sádla
- 4 stroužky česneku
- 1 cibule
- špetka kmínu
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Klasika, Rodina, Hlavní chod

