

Pohánka s cviklou

Počet porcií: 1

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Pohánku namočíme do vody, buď večer vopred alebo aspoň ráno. Potom ju uvaríme do mäkka, cca 10-15 min, ale kontrolujeme. Zlejeme a precedíme. Medzi tým uvaríme repu, umytú v šupke, v celku v odokrytom hrnci. Na troche olivového oleja speníme cibuľku a pridáme pohánku a vmiešame do nej nahrubo nastrúhanú cviklu. Môžeme dochutiť trochou oregana a primiešame nastrúhaný syr.

Ingrediencie

- **DŽIUGAS strúhaný 100 g, 12 mesiacov** - 25 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Červená repa** - 50 g
- **Olivový olej** - 25 g
- **Oregáno drvené** - 2 g
- **Pohánka celá lúpaná 500 g** - 15 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

