



Pohankové kroupoto

bezlepkový

lehké

Pre 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingrediencie

700 ml vody
 2 ks kostky zelenonového biobujonu
 400 g pohankových krup
 50 g sušených hub (nejlépe hříbků)
 150 ml rostlinné smetany
 1 ks cibule
 2 ks stroužky česneku
 2 lžice lahůdkového droždí
 2 lžice slunečnicového oleje
 2 lžička tymiánu
 sůl
 pepř

Ako na to?

1. Houby zalijte horkou vodou a nechte 30 minut nabobtnat. Poté scedte, vodu z namočených hub můžete použít společně s vývarem. V hrnci si připravte vývar z vody a dvou kostek biobujonu.
2. V pánvi nechte na rozehřátém oleji lehce zesklivatět mírně osolenou nakrájenou cibuli s česnekem. Přidejte namočené vymačkané houby a orestujte. Přidejte propláchnutou a okapanou pohanku a krátce osmahněte.
3. Přidejte tymián a sušené droždí. Po naběračkách přidávejte vývar. Míchejte a nechte vždy vstřebat. Poté přidejte znovu vývar a tak dále, dokud pohanka pěkně nezměkne, trvá to 20 až 30 minut. Ke konci vmíchejte smetanu a nechte chvíli probublat. Nekonec dochuťte solí a pepřem.