



Pohankové rizoto

Ingredience

loupaná pohanka: **400 g**

žampiony: **200 g**

mrkev: **1 ks**

cibule: **1 ks**

česnek - stroužky: **2 ks**

oleje: **2 PL**

sůl

pepř

kmín

parmazán

petrželka

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Do hrnce dáme vařit pohanku dokud nezměkne (zhruba 10 - 12 minut), mezitím na oleji orestujeme na malé kousky nakrájenou mrkev, cibuli, prolisovaný...

Pohankové rizoto - recept

Do hrnce dáme vařit pohanku dokud nezměkne (zhruba 10 - 12 minut), mezitím na oleji orestujeme

na malé kousky nakrájenou mrkev, cibuli, prolisovaný česnek a žampiony nakrájené na plátky. Celou směs ochutíme solí, pepřem a kmínem. Nakonec vše smícháme s uvařenou pohankou a nastrouhaným parmazánem.

Pohankové rizoto na talířích ozdobíme petrželkou.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí