

Zapečená pohanka se zeleninou a žampiony

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Pohanku zalijeme dvojnásobným množstvím vroucí vody, osolíme, přiklopíme pokličkou a necháme nabobtnat. Pórek nakrájíme na kolečka, petržel, mrkev a celer na menší kostičky a vše společně osmažíme na trošce oleje dozlatova. Přidáme pokrájené žampiony, cuketu, fazolky. Zeleninu ochutíme sójovou omáčkou, mletou paprikou a osolíme. Nakonec vmícháme připravenou pohanku, zamícháme, vložíme do zapékacího pekáčku, posypeme sezamovými semínky a zapečeme v troubě dozlatova.

Ingredience

- **Cuketa** - 400 g
- **Mrkev** - 200 g
- **Pórek** - 80 g
- **Petržel** - 200 g
- **Celer** - 200 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Žampion zahradní 500 g** - 200 g
- **Zelené fazolové lusky 1000 g** - 120 g
- **Paprika sladká 35 g** - 4 g
- **Bez lepku Sójová omáčka 160 ml** - 20 g
- **Sezam** - 20 g
- **Lagris pohanka loupaná 375 g** - 300 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

