



Pohánka s bryndzou

Suroviny:

1 ks	<i>mladej cibulky</i>	1 ks	<i>červenej papriky</i>	<i>čerstvá petržlenová vňať</i>
4 pl	<i>slnečnicového oleja</i>	5 ks	<i>šampiňónov</i>	<i>kôpor</i>
1 ks	<i>strúčika cesnaku</i>	1 ks	<i>paradajky</i>	<i>čierne korenie</i>
		150 g	<i>pohánky</i>	<i>morská soľ</i>
		80 g	<i>bryndze</i>	



Postup:

- 1** Na rozohriatej panvici rozpálime olej a približne 3 minúty restujeme posekanú cibulku. Pridáme papriku pokrúpanú na menšie kúsky a po chvíli aj huby a roztlačený cesnak.
- 2** Všetko dôkladne premiešame s postrúhanou paradajkou, dochutíme soľou, čiernym korením a nakoniec pridáme dôkladne prepláchnutú pohánku. Všetko premiešame, prilejeme 150 ml studenej vody a pod pokrievkou na miernom plameni dusíme asi desať minút. Potom zľahka primiešame vidličkou bryndzu (z ktorej najprv odložíme dve lyžice na ozdobenie), posekané bylinky a necháme ešte aspoň desať minút pod pokrievkou mimo tepelného zdroja.
- 3** Pokiaľ máte po ruke biele víno, použite ho namiesto vody pri zalievaní pohánky. Podávame teplé s lyžicou bryndze na ozdobu a môžeme pokvapkať hľuzovkovým olejom. Dochutíme morskou soľou.