

Pohankové rizoto se zeleninou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Pohanku propláchneme a uvaříme doměkka. Zeleninu očistíme a nakrájíme. Na oleji osmahneme cibuli a zeleninu, podlijeme asi 2 dl vody a dusíme doměkka. Osolíme, smícháme s uvařenou pohankou, přidáme koření, prohřejeme. Posypeme strouhaným sýrem.

Ingredience

- **Cibule volná** - 60 g
- **Mrkev** - 100 g
- **Petržel** - 50 g
- **Kedlubna** - 100 g
- **Celer** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Eidam 30% cihla 2600 g** - 120 g
- **Hřebíček celý 30 g** - 0.5 g
- **Bazalka 10 g** - 1 g
- **Lagris pohanka loupaná 500 g** - 148 g
- **Olej slunečnicový** - 68 g

