

Pohankový salát s

arašídý

 4 porce

 20 minut

INGREDIENCE

- 250g pohanky
- 100g batát
- 100g cukety
- 1/2 balení klíčků ředkviček (Albert - chladičí box se zeleninou)
- 30g arašídů (použila jsem klasické solené)
- olivový olej
- sůl
- šťáva z 1/2 citronu

KUCHYŇSKÉ POTŘEBY

- Nůž
- Prkýnko
- Pánev
- Hrnc



POSTUP

Dej vařit pohanku do osolené vody – použij poměr 1 díl pohanky na 2 díly vody. Přiveď k varu, poté stáhni teplotu a vař do změknutí.

Mezitím na pánvi zahřej olivový olej a orestuj cuketu a batáty nakrájené na malé kostičky, aby se rychle propekly. Podle chuti osol, přidej uvařenou pohanku a zakápní šťávou z citronu. Pokud je pohanka sušší přilij olivový olej.

Nech krátce odpočinout a po lehkém vychladnutí přidej ředkvičku a nasekané arašídý. Promíchej.

Dobrou chuť!

