

Jarní salát s pohankou



Přivítejte jaro lehkým výživným salátem s pohankou. Pohanka se řadí mezi pseudoobiloviny a je obzvláště bohatá na rutin, látku, která napomáhá správné pevnosti cévních a žilních stěn.

Porce: 2 porce

Příprava: 30 min

Označení: Vhodné pro vegetariány.

Ingredience

- 150 g pohanky
- 450 ml vody
- 1 svazek chřestu (cca 10-15 stonků)
- 1-2 plátky žitného chleba
- 1 svazek ředkviček
- 150 g jahod
- parmazánové hobliny (zhruba 50 g sýra)
- hrst naklíčených zrn (např. hrachu)
- 1/2 lžičky soli
- hladkolistá petrželka
- citrón
- olivový olej
- med

Postup

1. Pohanku propláchněte několikrát ve studené vodě, poté k ní nalijte 450 ml vody, osolte a vařte na mírném plameni do změknutí zhruba 10 min. Poté odstavte a nechte dojít pod pokličkou.
2. Nyní si očistěte chřest a zlehka ho na trošce olivového oleje opečte na pánvi do změknutí (5-10

- min). Vyndejte ho z pánve a pokrájejte na menší kousky do misky. Promíchejte s trochou citrónové šťávy a olivového oleje.
3. Do té samé pánve dejte restovat na kostičky pokrájený žitný chléb, v případě potřeby přidejte trochu olivového oleje.
 4. Mezitím si očistěte ředkvičky a jahody a pokrájejte je na menší kousky.
 5. Kostičky chleba odstavte a připravte si pohanku. Vmíchejte do ní hladkolistou petrželku. Ze lžice citrónové šťávy, dvou lžic olivového oleje a lžice medu si připravte zálivku a vmíchejte ji do pohanky.
 6. Nyní vše naaranžujte na talíř. Nejprve rozprostřete ochucenou pohanku, poté přidejte chřest, ředkvičky, jahody a kostky chleba. Posypte hoblinami parmazánu a klíčky. Podle chuti ještě přelijte olivovým olejem či balsamikem. Můžete také přidat různá semínka či oříšky.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com