Pohanka se špenátem a žampiony

Časová náročnost: 30 minut

Seznam přísad

500 g	pohanka
1 l	vroucí voda
	sůl
4 kuličky	nové koření
2 lžíce	máslo
10 ks	žampiony
2 hrsti	čerstvý zelený špenát
4 stroužky	česnek



Postup přípravy

Pohanku probereme, propláchneme studenou vodou a dáme do hrnce. Zalijeme horkou vodou, přidáme nové koření a sůl a pod pokličkou přivedeme k varu. Oheň ztlumíme a pár minut necháme pohanku nasáknout tekutinu do sebe. Poté plamen úplně vypneme a pohanku necháme nabobtnat a pod pokličkou zcela dojít. Mezitím si na másle na pánvičce opečeme pokrájené žampiony. Asi po 5 minutách opékání dozlatova k nim přihodíme lístky špenátu a prolisovaný česnek. Za stálého míchání opékáme poslední minutku, aby se chutě propojili. Takto připravenou směs vmícháme do uvařené pohanky a hotový pokrm můžeme podávat. Samotný, nebo jako přílohu.