Pohanková sekaná s bramborovou kaší

Ingredience na 10 porcí

SEKANÁ

pohanka, loupaná zrna – 160 g
čočka hnědá – 60 g
repkový olej – 12 g
cibuľa lúpaná – 60 g
cesnak lúpaný – 6 g
kmín drcený – 2 g
majoránka sušená – 2 g
sol – 1.2 g
ovesné vločky jemné – 40 g
lněné semínko – 20 g
korenie mleté – 8 g
hladká mouka – 20 g

PŘÍLOHA

brambory (var. typ C) – 720 g
sol – 8 g
sójový nápoj – 100 g
alsan – 20 g

SERVÍROVÁNÍ

petržlen čerstvý – 4 g

Sekaná

Pohanku na pár hodin namočíme do vody. Pak vodu scedíme, přidáme čerstvou vodu a uvaříme do měkka. Pohanku není potřeba vařit ve velkém množství vody, vyhneme se tak zbytečnému slévání vody a tedy i vyplavení minerálů – především rutinu. Namočenou čočku uvaříme do měkka a přebytečnou vodu scedíme. Na jemno nakrájenou cibuli osmažíme na oleji do zlatava, přidáme nasekaný česnek a ještě chvíli restujeme. Ve větší míse smícháme uvařenou pohanku, čočku, usmaženou cibuli s česnekem, kmín, majoránku, sůl a pepř. Ovesné vločky a lněné semínko zalijeme vroucí vodou, necháme dvě minuty od- stát a poté rozmixujeme tyčovým mixé- rem. Vznikne nám takové „vajíčko“, které nám zpevní sekanou a díky tomu nemusíme přidávat tolik mouky. Na závěr přidáme mouku a těsto pořádně promícháme. Z těsta vytvarujeme šišky, které dáme na plech s pečicím papírem, a pečeme na 180 °C 30–40 minut, dokud nemá krásnou zlatavou a křupavou kůrku na povrchu.

Příloha

Brambory oloupeme, omyjeme, nakrájíme a uvaříme v osolené vodě do měkka. Mléko přivedeme k varu a ihned odstavíme. Scedíme a ještě horké brambory šťouchadlem rozmačkáme, dosolíme, přidáme alsan a postupně přiléváme horké mléko, přičemž kaši šleháme nebo mícháme, aby byla nadýchaná.

Servírování

Zhruba na 90 g nakrájenou sekanou serví- rujeme s bramborovou kaší a zeleninovým salátem. Sekanou můžeme podávat se šťouchanými brambory a uvařeným kysaným zelí. Navrch posypeme čerstvou petrželkou.

Tip

Pokud nechceme do sekané přidávat příliš mouky a máme obavy, že sekaná během pečení neudrží svůj tvar, můžeme těsto na sekanou péct ve vyšším plechu, nebo ve formě na banánový chlebíček. Do těsta do sekané se taky velice hodí hlíva ústřičná, kterou nejprve nakrájíme na menší kusy a orestujeme na pánvi, dokud se neodpaří všechna voda a hlíva má zlatavou barvu. Sekaná se může také podávat s pečivou a hořčicí.