

## Brokolice s pohankou, čočkou a tuňákem

Zvolila jsem rychlý a zdravý recept s podnázvem “co studentský byt a zásoby zeleniny z domova daly”.

Nejprve jsem dala vařit vodu na brokolici a na pohanku. Brokolici jsem postavila stonkem do vroucí vody a růžičky nechala vařit v páře cca 15-20 minut. Pohanku jsem vařila ve vroucí vodě pouze minutu a pod pokličkou. Poté jsem zabalila celý hrnec s pohankou na 20 minut pod peřinu. Potom jsem ji smíchala s čočkou z konzervy Bonduelle, která se na fotce překrývá s pohankovými kroupy. Jelikož přidaná čočka nepokryla potřebnou dávku bílkovin, přidala jsem ještě tuňáka z konzervy a za účelem fotogeničnosti přidala domácí ředkvičky. Nepřidávala jsem ani špetku soli, zelenina je výborná i bez dochucování a případnou pohankovou “chuť-nechuť” zachránil dosolovaný tuňák.

Brokolice - 200 g

Pohanka - 50 g (za syrova)

Čočka - 100 g

Tuňák - 50 g

Ředkvičky - 100 g

