

# Pohankové placičky

Benefitů pohanky (nejen) pro naše zdraví je opravdu hodně – obsahuje rutin, je přirozeně bezlepková, je lokální, obsahuje vyšší zastoupení bílkovin i vlákniny, zároveň je chuťově variabilní. Hodí se do sladké i slané kuchyně. A tradiční české kombinaci česneku a majoránky jí to opravdu sluší. Připravte si se mnou pohankové placičky na styl bramboráků.

---  
Doba přípravy | 40 minut + namáčení pohanky  
Počet porcí | 3–4 / 12 placiček o velikosti dlaně  
Recept je vegetariánský, bezlepkový a bezlaktózový.  
---

## INGREDIENCE

- 250 g pohankových krup | doporučuji světlou mechanicky loupanou pohanku | váha v suchém stavu
- sůl
- 4–8 stroužky česneku
- 1–2 lžice sušené majoránky
- 4 vejce
- *olej na smažení*
- *papírové utěrky na osušení*

## POSTUP

1. Pohanku přesypu do mísy nebo do hrnce a namočím ji na 15 minut ve studené vodě.
2. Poté ji sliju a propláchnu, zaliju dvojnásobkem vody, lehce osolím, přivedu k varu a vařím na  $\frac{3}{4}$  výkonu sporáku 10 minut. Případnou přebytečnou vodu sliju, pohanku přendám do síta a nechám ji odkapat a vychladnout.
3. Mezitím oloupu a utřu česnek. Já ho nejprve nasekám nožem, poté trochu posolím a rozmačkám vidličkou. Můžete ho ale i nastrouhat nebo prolisovat.
4. Začnu nahřívat pánve na sporáku. Do pánve naliju cca 4mm vrstvu oleje.
5. Vychladlou pohanku přendám do větší mísy, přidám česnek a v rukách promnutou majoránku. Osolím a přidám vejce. Promíchám lžící.
6. Do rozehřáté pánve naliju menší naběračku těsta. Rozliju do velikosti dlaně. Opékám dozlatova z obou stran.

### Tipy na přípravu

- Množství česneku a majoránky dejte podle své chuti, já je dávala i dětem, takže jsem byla v tomto střídmější.
- Placičky můžete opékat i na menším množství oleje, ale nebudou tak křupavé.
- Místo česneku a majoránky dejte sekaná sušená rajčata a sušené oregano.
- Moje děti si rády nechávají na horkých plackách roztéct nastrouhaný sýr.