

Houbový kuba z ječných krup



Suroviny:

- 400 g ječných krup
- 65 g sušených hub nebo 650 g čerstvých hub
- 100 ml olivového oleje
- 2 velké cibule
- 6 stroužků česneku
- 1 polévková lžice majoránky
- 1 vejce
- 1 polévková lžice sójové omáčky
- kmín, sůl, pepř

Postup:

Kroupy dobře propláchneme a namočíme přes noc. Pokud máme sušené houby, namočíme je také minimálně na 5 hodin. Osolíme vodu v hrnci a kroupy vaříme doměkka asi 20 minut. Pak scedíme a necháme okapat. Z namočených hub slijeme a vymačkáme vodu. Na pánvi osmahneme dozlatova nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme kmín, houby a krátce podusíme. Nakonec přidáme utřený česnek se solí, pepř, sůl a majoránku. Smícháme s uvařenými kroupami a vložíme do tukem vymazané zapékačkové misky. Rozšleháme vejce, přidáme k němu sójovou omáčku a nalejeme na směs v misce. V troubě zapékáme asi 30 minut.

