

# Oves s houbami a brokolicí



## Suroviny:

240g bezpluchého ovsa

čerstvé houby (žampiony, hlíva, šitake)

- nebo 3/4 hrnku sušených hub

1 cibule

2 stroužky česneku

1 lžička majoránky

1 lžička celého kmínu

1 lžíce sezamového oleje  
(nemusí být)

sojová omáčka Tamari

brokolice

pečené hranolky z dýně

Hokkaido

čerstvá nebo kvašená zelenina

## Postup:

Oves přes noc namočíme a druhý den vaříme v nové vodě s bobkovým listem 45 min. a nebo v tlakovém hrnci 20 min. na nejvyšší stupeň. Cibuli nakrájíme na proužky a osmažíme dozlatova. Přidáme houby, kmín a dusíme asi 20 min. Před koncem osolíme a přidáme brokolici. Povaříme do změknutí brokolice. Vmícháme oves, prolisovaný česnek, majoránku a sojovou omáčku Tamari. Dýni připravíme tak, že ji nakrájíme na hranolky, posolíme a lehce zakápneme olejem a dáme na 20 min. do 200°C vyhřáté trouby.

