



Paszteciki gryczane z puree z groszku

🕒 35–45 Min   

Przygotowanie

- 1 Zagotuj w rondlu 250 ml wody wraz ze szczyptą soli morskiej i liściem laurowym Kotányi. Umyj dokładnie kaszę gryczaną.
- 2 Następnie dodaj kaszę gryczaną i gotuj przez około 15-20 minut, przykryj garnek. Liście szpinaku dokładnie umyj, osusz i drobno posiekaj.
- 3 Drobno pokrusz fetę. Teraz wymieszaj w misce kaszę gryczaną, twaróg, fetę, szpinak i posiekane jajko. Dobrze wymieszaj z solą, pieprzem, czosnkiem i surowym jajkiem. Następnie rękami uformuj małe placki i obtocz je w sezamie.
- 4 Smaż na patelni z rozgrzany olejem, a następnie odsącz na kawałku ręcznika kuchennego.
- 5 Puree z grochu dobrze komponuje się z pasztecikami. W przypadku puree z groszku w rondelku zagotuj słoną wodę, groszek ugotuj do miękkości.
- 6 W międzyczasie podgrzej masło w garnku, aż się zarumieni. Nie zapomnij regularnie mieszać. Weź blender i wymieszaj odcedzony groszek i brązowe masło. Dodaj trochę mleka, jeśli puree jest zbyt gęste. Na koniec dopraw solą, pieprzem i chili.

Składniki - Ilość osób: 2

♦ = Kotányi Produkty

100 g	Ekologiczna kasza gryczana
80 g	Młody szpinak
100 g	Twaróg biały
100 g	Nasiona sezamu
1 szt	Ugotowane jajko kurze
50 g	Ser feta
1 szt	♦ Pieprz Kolorowy ziarnisty
1 szt	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szt	♦ Liść laurowy
1 łyżeczka	♦ Czosnek granulowany
5 łyżek	Olej słonecznikowy
0.4 kg	Zielony groszek (mrożony)
2 łyżki	Masło
1 szt	♦ Chili mieszanka przypraw

