

Pohánkové karbonátky s hráškovým pyré

35—45 Min

Príprava

1. Najskôr priveďte do varu 250 ml vody v hrnci so štipkou morskej soli a bobkovým listom Kotányi. Pohánku dôkladne prepláchnite v sitku.
2. Pridajte pohánku a nechajte dusiť približne 15 – 20 minút. Potom prikryte a nechajte napučať.
3. Umyte listový špenát, osušte ho a nadrobno nasekajte. Fetu rozdrobte na jemno.
4. Teraz v miske zmiešajte pohánku, tvaroh, fetu, špenát a nasekané vajce. Dobre premiešajte so soľou, korením, cesnakovým práškom a surovým vajcom.
5. Potom mokrými rukami vytvorte malé karbonátky a posypte ich sezamovými semienkami. Opečte na panvici na rozpálenom oleji a osušte papierovou utierkou.
6. Hráškové pyré s trochou čili je dokonalou prílohou ku karbonátkam. Na jeho prípravu priveďte do varu osolenú vodu a hrášok uvarte do mäkka. Potom hrášok sceďte.
7. Rozpusťte maslo vo vysokom hrnci za stáleho miešania, kým nezíska orieškovú farbu. Pridajte hrášok a pomocou tyčového mixéra ho rozmixujte na pyré. Ak je konzistencia príliš hustá, pridajte mlieko alebo trochu vody z varenia z hrášku. Ochuťte soľou, korením a čili.

Ingrediencie 2 Porcie

= Kotányi Produkte

Na fašírky

100 g	Organická pohánka
80 g	Listový špenát alebo baby špenát
100 g	Tvaroh
100 g	Sezamové semienka
1 ks	Vajcia
1 ks	Vajce, uvarené
50 g	Feta
5 PL	Slnečnicový olej
1 ks	Bobkový list celý
1 ČL	Cesnak granulovaný
1 štipka	Morská soľ jedlá jódovaná
1 štipka	Štvorfarebné korenie celé

Na hráškové pyré

400 g	Hrášok, mrazený
2 PL	Maslo
1 štipka	Čili Bird's Eye
1 štipka	Morská soľ jedlá jódovaná
1 štipka	Štvorfarebné korenie celé