



Pohánkové karbonátky s hráškovým pyré

🕒 35–45 Min 🍲 🍲 🍲

Príprava

Ingredience 2 Porcie

◆ = Kotányi Produkty

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, uvařené
50 g	Feta
5 PL	Slnečnicový olej
1 ks	◆ Bobkový list celý
1 ČL	◆ Cesnak granulovaný
1 štipka	◆ Morská sol' 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 sol' jedlá jódovaná
1 štipka	◆ Štvorfarebné korenie celé

- Najskôr privedeťte do varu 250 ml vody v hrnci so štipkou morskej soli a bobkovým listom Kotányi. Pohánku dôkladne prepláchnite v sitku.
- Pridajte pohánku a nechajte dusiť približne 15 – 20 minút. Potom prikryte a nechajte napučať.
- Umyte listový špenát, osušte ho a nadrobno nasekajte. Fetu rozdrobte na jemno.
- Teraz v miske zmiešajte pohánku, tvaroh, fetu, špenát a nasekané vajce. Dobre premiešajte so sol'ou, korením, cesnakovým práškom a surovým vajcom.
- Potom mokrými rukami vytvorte malé karbonátky a posypte ich sezamovými semienkami. Opečte na panvici na rozpálenom oleji a osušte papierovou utierkou.
- Hráškové pyré s trohou čili je dokonalou prílohou ku karbonátkam. Na jeho prípravu privedeťte do varu osolenú vodu a hrášok uvarite do mäkkia. Potom hrášok sced'te.
- 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 sol'ou, korením a čili.

