



Pohánkové karbonátky s hráškovým pyré

🕒 35—45 Min   

Príprava

- 1 Najskôr prived'ťte do varu 250 ml vody v hrnci so štipkou morskej soli a bobkový list Kotányi. Pohánku dôkladne prepláchnite v sítke.
- 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 mokkými rukami vytvorte malé karbonátky a posypte ich sezamovými semenkami. Opečte na panvici na rozpálenom oleji a osušte papierovou utierkou.
- 6 Hráškové pyré s trochou čili je dokonalou prílohou ku karbonátkam. Na jeho prípravu prived'ťte do varu osolenú vodu a hrášok uvarte do mäčka. Potom hrášok sced'ťte.
- 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	Slničnicový 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

