

KROMPIRJEVI JEŽKI NA ZELEDEM TRAVNIKU Z BROKOLIJEVO - SIRMIMI KROGLICAMI, MOCARELICAMI IN ČEŠNJEVCI

Poslovi se od dolgočasnega krompirja in zelenjavo ter beljakovine zapakiraj v igrive male kroglice. Krompirčki so ježki, kroglice, mocarele in češnjevci pa njihove žogice.



SESTAVINE (za 6 majhnih porcij)

Za krompirjeve ježke:

- 12 majhnih (mladih) krompirjev
- 1 košček masla ali olivno olje
- sol

Za brokolijevo - sirne žogice:

- 300 g brokolija
- 1/4 rdeče paprike
- 1/2 čebule
- 15 g parmezana
- 60 g sira
- 30 g drobtin
- 1 jajce
- 1 šopek peteršilja
- sol
- poper

Ostale sestavine

- zelena solata
- mocarela
- češnjevi paradižniki

PRIPRAVA

Krompirček splahni pod mrzlo vodo in obriši s kuhinjsko brisačo – če je lupina mehka, krompirčkov ni treba olupiti, odstrani le morebitne črne pikice. Krompirčke položi na žlico in z ostrim nožem zareži po celotnem krompirčku z razmakom polovice centimetra – žlica bo

preprečila, da bi krompir prerezal/a do konca. Krompirčke namaži z olivnim oljem ali stopljenim maslom in rahlo posoli ter peci približno 30 minut v pečici, segreti na 180°C – vmes jih še enkrat na tanko premaži z oljem ali stopljenim maslom.

Brokoli nareži na cvetke in jih 3 minute kuhaj v vreli vodi. Oba sira naribaj, papriko in čebulo na drobno sesekljaj, jajce pa ubij in razžvrkljaj. Zmehčan brokoli dobro odcedi in z nožem nasekljaj na kuhinjski deski ter prenesi v skledo. V skledo dodaj še vse preostale sestavine, vzemi vilico ali tlačilko za krompir in vse skupaj zmečkaj v kompaktno maso.

Roke si splakni z mrzlo vodo, z žličko vzemi malo mase in z mokrimi rokami oblikuj kroglice. Kroglice prenesi na pekač, obložen s papirjem za peko in peci 30 minut v pečici, ogreti na 200°C. Vmes kroglice enkrat obrni.

Zeleno solato dobro operi, osuši in nareži na ozke trakove. Razporedi jo po krožniku, da poustvariš travnik, na vrh položi pečen krompirček, okoli pa razporedi brokolijevo - sirne žogice, mocarelo in češnjeve paradižnike.

<https://www.sitfit.si/blog/pet-zdravih-in-zabavnih-otroskih-jedi/>