

BUČKINI POLPETI Z JOGURTOVO OMAKO

BUČKINI POLPETI

SESTAVINE (ZA 10 OSEB):

- 2 KG ZELENIH BUČK
- 4 VELIKA KORENJA
- 4 JAJCA
- 3 ČEBULE
- 6 STROKOV ČESNA
- 2 SKODELICI OVSENIH KOSMIČEV
- 5 ŽLIC SONČNIČNIH SEMEN
- 3 JUŠNE ŽLICE BELE MOKE
- 5 JUŠNIH ŽLIC CHIA KOSMIČEV
- SIR ZA POSIP PO ŽELJI
- SOL IN OSTALE ZAČIMBE PO ŽELJI



POSTOPEK:

1. BUČKE NARIBAMO, NASOLIMO IN OŽAMEMO, DA ODSTRANIMO ODVEČNO VODO.
2. DODAMO NARIBAN KORENČEK, DROBNO NAREZANO ČEBULO, ČESEN, OVSENE KOSMIČE, MOKO, CHIA SEMENA IN ZAČIMBE.
3. DOBRO PREMEŠAMO IN PUSTIMO, DA STOJI NEKAJ 10 MINUT.

4. Z JUŠNO ŽLICO ZAJAMEMO MASO IN JO OBLIKUJEMO Z ROKAMI V OBLIKO POLPETA IN JO POSTAVIMO NA PEKAČ.
5. PO VRHU POSUJEMO SIR. PEČEMO NA 200 STOPINJ, PRIBLIŽNO 20 MINUT OZIROMA KO VIDIMO, DA SO POLPETI LEPO RJAVO ZAPEČENI.



JOGURTOVA OMAKA

SESTAVINE (ZA 10 OSEB):

- 500 G GRŠKEGA JOGURTA (DOBRO JE DA JE JOGURT ČIMBOLJ GOST)
- 3 STROKI ČESNA
- 1 NARIBANA KUMARA
- LIMONIN SOK
- SOL, POPER

POSTOPEK:

1. KUMARO NARIBAMO IN OŽAMEMO ODVEČNO VODO.
2. ČESEN NASEKLJAMO NA DROBNE KOŠČKE.
3. VSE SKUPAJ ZMEŠAMO Z JOGURTOM IN DODAMO ZAČIMBE PO ŽELJI.

