

Na morje!

Sonce, morje, veselje, energija in še marsikaj, kar spremlja odlična hrana z velikim predznakom zdravja. Naš okus ima nostalgijo po sredozemski hrani tudi takrat, ko smo se pravkar vrnili domov ali pa že nekaj časa nismo okusili morskega zraka. No, pa ni treba prevoziti na stotine kilometrov, da bi zadovoljili svoj želodeček.

ANKA PELJHAN, WWW.KUHNAPATO.SI
FOTO LJUBO VUKELIČ



Mediteranska tortica

SESTAVINE:

- majhen brokoli, 2 mlada krompirčka
- 2 stroka česna, 1 mlada čebulica
- 10 kozic
- 3 jajca
- 2 žlici moke
- sol, muškati orešček, peteršilj
- maslo ali sladka smetana

ZAČNIMO:

- 1 Krompirčka olupi in nareži na drobne koščke. Brokoli dobro umij in ga nasekljaj.
- 2 Oboje kuhaj v vreli slani vodi 10 minut.
- 3 Medtem nareži čebulico z zelenjem vred.
- 4 Nasekljaj česen in peteršilj.
- 5 Kozice osvobodi lupine in jih nareži na pol centimetra dolge koščke.
- 6 V skledi zmešaj kozice, čebulo, česen, peteršilj, začimbe in maslo ali sladko smetano ter dodaj rumenjaka, ki si ju ločil od beljakov.
- 7 Iz beljakov stepi sneg in ga dodaj masi.
- 8 Krompir in brokoli ter moko vmešaj v maso in jo vsuj v modele za mafine.
- 9 Pekač daj v pečico za 15 minut, da masa zakrkuje. Ko vzameš pekač iz pečice, še nekaj časa počakaj, da tortice ne razpadejo.
- 10 Obrni in pojej.

ZELO PRAKTIČNO!

- vse, kar ponuja narava ta hip
- brez umetnih dodatkov, pretiranih začimb in omak
- brez nepotrebnih prilog
- naj se čuti vsak okus
- kuhajmo toliko, da ne bo surovo

