



JERNEJ KITCHEN

SOLATA S KVINOJO IN SLADKIM KROMPIRJEM

Solata s kvinojo, sladkim krompirjem, ohrovtom in grenivko je čudovita priloga ali veganska glavna jed za hladne dni. Narejena v samo 35 minutah.

ZA	4	OSEBE GLAVNA JED ALI 6 OSEB PRILOGA
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	15	MINUT
PEČENJE:	15	MINUT
ČAS SKUPAJ:	35	MINUT

SOLATA

200 g kvinoje

500 ml vode

1/2 čajne žličke soli

900g sladkega krompirja (ali dva večja)

2 žlici olivnega olja (za krompir)

1/2 žličke timijana

150 g listnatega ohrovt

1 grenivka

1/2 rdeče čebule

PRELIV

2 žlici javorjevega sirupa

3 žlice olivnega olja

1 strok česna

3 žličke limoninega soka, sveže iztisnjena

TOOLS AND EQUIPEMENT

cedilo

kozica

večji pekač

papir za peko

PRIPRAVA

Pečico segrejemo na 220 °C (navadno), ali 210 °C (ventilator). Večji pekač obložimo s papirjem za peko.

KVINOJA

Kvinojo damo v cedilo in speremo pod tekočo vodo. Prestavimo v kozico in dodamo vodo in sol. Pristavimo na zmeren ogenj. Ko mešanica zavre, pokrijemo s pokrovom in kuhamo 12 - 15 minut pri rahlem vretju.

SLADEK KROMPIR

Sladek krompir olupimo in narežemo na kocke velike približno 2cm x 2 cm. Stresemo na pekač in začinimo z olivnim oljem in timijanom. Solimo in popramo ter razporedimo v eni plasti. Postavimo v predhodno segreto pečico in pečemo 15 - 20 minut pri 220 °C (navadno), ali 210 °C (ventilator), oziroma tako dolgo, da je krompir mehek.

LISTNATI OHROVT

V lonev damo liter vode. Solimo in pristavimo na močan ogenj, da voda zavre. Dodamo ohrovt, ki ga potopimo v vodo. Blanširamo 30 sekund, nato ohrovt hitro odcedimo in ohladimo pod hladno tekočo vodo, da se proces kuhanja ustavi.

PRELIV

V manjši skledi premešamo javorjev sirup, olivno olje, nastrgan ali iztisnjen strok česna in limonin sok. Začinimo s soljo in poprom in postavimo na stran do uporabe.

KVINOJINA SOLATA

V skledo damo kuhano (na sobno temperaturo ohlajeno)

lonc

kvinojo, pečen sladek krompir, listnati ohrovt, grenivko, tanko narezano rdečo čebulo in preliv. Dobro premešamo, da se sestavine povežejo in postrežemo kot glavno jed ali prilogo.