



JERNEJ KITCHEN

BROKOLIJEVI POLPETI S KVINOJO

Brokolijevi polpeti s kvinojo so redno na našem meniju. Pripravljeni so hitro in enostavno in tudi naš dvoletnik jih obožuje. Preprost recept za vsak dan.

ZA	4	OSEBE (12 POLPETOV)
PRIPRAVA:	20	MINUT
PEČENJE:	10	MINUT
ČAS SKUPAJ:	30	MINUT

BROKOLIJEVI POLPETI S KVINOJO

150 g kvinoje

250 ml vode, za kvinojo

300 g brokolija

60 g naribanega sira (gauda ali edamec)

40 g gladke bele moke

1 jajce

1 strok česna

2 žlici olivnega olja

TOOLS AND EQUIPEMENT

cedilo

kozica s pokrovko

multipraktik (poljubno)

večja ponev (premer 30 cm)

rešetka

kuhinjska brisačka

SKUHAMO KVINOJO

V cedilo damo kvinojo in jo pod tekočo vodo dobro speremo. Damo v kozico in prelijemo z vodo. Postavimo na zmeren ogenj in kuhamo 15 minut pokrito s pokrovko. Kuhano kvinojo z vilicijo razrahljamo in postavimo na stran, da se ohladi.

SKUHAMO BROKOLI

Brokoli narežemo na manjše cvetove. Trdi del stebela zavržemo. Ponev pristavimo na zmerne ogenj. Dodamo toliko vode, da prekrije dno ponev za en centimeter, približno 200ml. Vodo zavremo in dodamo brokoli. Ogenj zmanjšamo, pokrijemo s pokrovko in kuhamo 8-10 minut oziroma tako dolgo, da je brokoli kuhan. Odcedimo in postavimo na stran, da se rahlo ohladi.

ZMES ZA POLPETE

V posodo multipraktika damo kuhano kvinojo, brokoli, sir, gladko belo moko, jajce in sesekljan strok česna. Začnimo s soljo in poprom in pulzno premešamo, da dobimo enotno zmes, ki se z lahkoto oblikuje v polpet. V kolikor je zmes presuha, dodamo dve do tri žlice vode.

NASVET

[Uporabimo lahko tudi sekljalnik ali pa z vilicami zmečkamo kuhan brokoli in v skledi premešamo vse sestavine.](#)

SPEČEMO POLPETE

Roke si rahlo namastimo z olivnim oljem. Zmes oblikujemo v dvanajst polpetov. Na zmeren ogenj pristavimo večjo ponev. Dodamo žlico olivnega olja in polovico polpetov. Te na vsaki strani pečemo 5 - 6 minut, oziroma dokler niso zlato-rjavo zapečeni. Postopek ponovimo še s preostalimi polpeti. Ponev

ponovno namastimo z žlico olivnega olja. Pečene polpete prestavimo na rešetko obloženo s kuhinjsko brisačko.

POSTREŽEMO

Polpete razdelimo med štiri krožnike. Postrežemo z [ranch omako](#) in poljubno prilogo. Nekaj idej najdete med blog zapisom zgoraj.