



## 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 (gouda ali edamec)
- 40 g gladke bele moke
- 1 jajce
- 1 strok česna
- 2 žlici olivnega olja

#### TOOLS AND EQUIPMENT

- 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 vilicio razrahljamamo in postavimo na stran, da se ohladi.

#### SKUHAMO BROKOLI

Brokoli narežemo na manjše cvetove. Trdi del steba zavrzemo. Ponev pristavimo na zmerne ogenj. Dodamo toliko vode, da prekrije dno ponve 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 kuhamo kvinojo, brokoli, sir, gladko belo moko, jajce in sesekljан strok česna. Začinimo s soljo in poprom in pulzno premešamo, da dobimo enotno zmes, ki se z lakkoto oblikuje v polpet. V kolikor je zmes presuha, dodamo dve do tri žlice vode.

#### NASVET

*Uporabimo lahko tudi sekjalnik ali pa z vilicami zmečkamo kuhan brokoli in v skledi premešamo vse sestavine.*

#### SPEČEMO POLPETE

Ročne si rahlo namastimo z olivnim oljem. Zmes oblikujemo v dvanaest 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-rjava 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.