



JERNEJ KITCHEN

RIBJE POLPETE Z GRAHOM IN HRENOVO OMAKO

Čudovito ravnovesje okusov ribe, graha in hrena. Slastno, hitro in enostavno.

ZA 4 OSEBE
PRIPRAVA: 30 MINUT

RIBJE POLPETE Z GRAHOM

200 g graha, svežega ali zamrznjenega

1 čajna žlička sode bikarbone

300 g fileja bele ribe (polenovka, oslič, orada), brez kože in kosti

1 žlica gorčice

1 pest svežega kopra ali listnatega koromača

150 g krušnih drobtin (panko)

2 žlici olivnega olja

KREMASTA HRENOVA OMAKA

1 žlica [Osnovna majoneza](#)

1 žlica crème fraîche ali kisle smetane

1 žlica grškega (čvrstega) jogurta

1 palec hrena, drobno nastrganega

TOOLS AND EQUIPEMENT Oglas

lonc

kuhinjski nož

blender / multipraktik

manjša skodelica

pladenj / krožnik

velika ponev

SKUHAMO GRAH

V loncu, napolnjenem z litrom vrele vode skuhamo grah. Dodamo 1 čajno žličko sode bikarbone in kuhamo 5 minut. Grah ohladimo pod ledeno hladno vodo in ga odcedimo.

PREMEŠAMO VSE SESTAVINE

File ribe narežemo na manjše kose in damo v blender ali multipraktik skupaj s kuhanim grahom, gorčico, koprom ali koromačem ter radodarnim ščepom morske soli in črnega popra. Zmešamo.

OBLIKOVANJE POLPET IN HRENOVA OMAKA

Ribjo mešanico razdelimo na 8 delov, te oblikujemo v polpete ter jih položimo na manjši pekač ali pladenj. Postavimo v hladilnik za 10 minut, tako da postane masa bolj čvrsta. Medtem pripravimo kremasto hrenovo omako. V manjši skodelici premešamo majonezo (v kolikor uporabljate najin recept, kliknite na majonezo na levi strani in sledite navodilom za pripravo), crème fraîche ali kisló smetano, grški (čvrst) jogurt in nastrgan hren. Postavimo na stran.

PEČENJE

Polpete damo iz hladilnika in jih enakomerno povaljamo v drobtinah. Na srednje močan ogenj pristavimo veliko ponev. Dodamo olivno olje in ribje polpete. Pečemo 3 minute na vsaki strani, oziroma dokler niso lepe zlato - rjave barve.

POSTREŽEMO

Ribje polpete z grahom postrežemo s kremasto hrenovo omako. Postrežemo jih lahko tudi s čipsom iz sladkega krompirja, ocvrtim krompirčkom, sezonsko solato, vloženinami ali pa v burgerju s sezonsko zelenjavo in dodatno količino omak (majoneza, žar omaka...) Dober tek.