

# Popečki od quinoe i slatkog krumpira



NAČIN PRIPREME

Srednje složena priprema



VRIJEME PRIPREME

30 - 60 min



BROJ PORCIJA

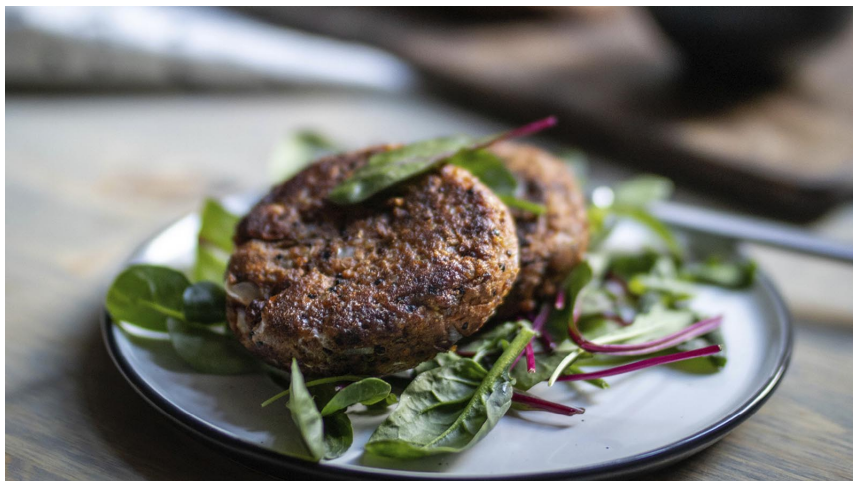
4

## Sastojci

500 g slatkog krumpira  
1 manji ljubičasti luk  
200 g kuhane quinoe  
Prstohvat soli  
1 žličica dimljene paprike  
½ žličice sušene majčine dušice  
60 g mljevenog lana  
Maslinovo ulje

## Nutritivne vrijednosti

## Skeniraj za prikaz na web stranici



Ogulite slatki krumpir i narežite ga na ploške debljine 1 cm - 1,5 cm. Stavite ga kuhati na pari. Dobro isperite quinoe (oko 100 g) pod mlazom vruće vode i stavite kuhati u posoljenu vodu. Nakon 15-ak minuta quinoa i slatki krumpir su gotovi. Quinoe ocijedite, a slatki krumpir sklonite s pare.

Sitno nasjeckajte luk te pripremite začine i mljeveni lan.

U većoj posudi usitnite pareni slatki krumpir s vilicom. Trebao bi biti potpuno mekan. Dodajte mu sitno sjeckani luk, sol, začine i umiješajte 200 g kuhane quinoe te mljeveni lan. Dobro promiješajte i ostavite da odstoji barem 5 minuta. Ako vam je ostalo viška quinoe možete je iskoristiti kao hranjivi dodatak varivima, tako što ćete je umiješati pred kraj kuhanja.

Smjesu podijelite na 9 jednakih dijelova i rukom oblikujte pravilne popečke (oko 80 -90 g).

Dobar tek!

U zagrijanu tavu s neprianjajućim dnom stavite malo maslinovog ulja i pecite popečke na laganoj vatri, okrećući par puta, dok nisu dobili lijepu zlatnu boju.

Servirajte uz salaticu i umak od jogurta. Popečki su sjajni i u sendviču ili tortilji.

Ispečene ih možete čuvati u frižideru, barem 3 dana.