

Njoki od pire krumpira s pestom od brokule



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
> 30 min



BROJ PORCIJA
4 osobe



BROJ NAMIRNICA
11

Sastojci

500 g pire krumpira
1 jaje
~150 g glatkog brašna

Za pesto:

1 brokula (~350 g)
1 žlica sjeckanog peršina
2 nasjeckana češnja češnjaka
60 ml K Plus maslinovog ulja
40 g Garden Good orahe
40 g K Plus ribanog sira
2 žličice limunovog soka
Limunova korica
sol
10 ml K Plus maslinovog ulja
1 dl vode od kuhanja njoka

Nutritivne vrijednosti



U pire krumpir dodajte jaje i promiješajte pa počnite dodavati brašno. Nemojte dodavati sve odjednom, već tijestu dodajte onoliko brašna koliko je potrebno da dobijete podatno tijesto koja se ne lijepi za ruke. Podijelite tijesto na 4 dijela pa svaki razvaljajte u tanki valjak te narežite njoke. Kuhajte u dovoljnoj količini posoljene vode dok ne isplivaju na površinu. Sačuvajte 1 dl vode od kuhanja.

Operite brokulu i odvojite cvjetove od stabljike. Sabljiku narežite na sitne komade, tako da se skuha u isto vrijeme kad i cvjetovi. Kuhajte u posoljenoj vodi 7 minuta. Dobro ocijedite.

Tostirajte orahe. Češnjak sitno nasjeckajte.

U posudu u kojoj ćete raditi štapnim mikserom stavite brokulu, orahe, peršin, češnjak, maslinovo ulje, ribani sir, limunov sok i korice te posolite. Miksajte dok niste dobili ujednačenu smjesu.

Na zagrijanu tavu ulijte maslinovo ulje, dodajte njoke i pržite minutu. Dodajte nekoliko žlica pesta i malo vode od kuhanja njoka te promiješajte. Nakon minutu pospite s još ribanog sira i poslužite.

Dobar tek!

Skeniraj za prikaz na web stranici

