

Špenátové guľky s ovčím syrom



Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky; Prívarky, omáčky, prílohy

Napriek celosvetovo známej rozprávke o Pepkovi námorníkovi, špenát bohužiaľ nepatrí k najobľúbenejším potravinám, najmä u našich detí. V Amerike síce zaznamenali po jeho odvysielaní výrazne vyššiu spotrebu špenátu, u nás ale musíme deti nalákať na špenát inak. Tento recept ponúka špenát atraktívne schovaný v mäkkých a chutných guľôčkach. Praktickou výhodou tohto receptu je, že guľky sú rýchlo hotové a jedlo nezaberie veľa času.

Tento recept je okrem iného poriadna vápniková bomba. Nachádzajú sa tu hneď tri potraviny s vysokým obsahom vápnika: špenát, syr a sezamové semienko. Celkom chutná prevencia osteoporózy. Recept je variabilný, dá sa jednoducho upraviť aj pri alergii na kravské mlieko. Tak poďme na to!

Suroviny:

1 balenie mrazeného špenátu (celé listy)
1 šálka celozrnnnej strúhanky (môžete si urobiť vlastnú z celozrnného pečiva)
1/2 hrnčeka jemne nasekanej bielej alebo červenej cibule
1/2 šálky slaného ovčieho syra rozdrobeného alebo nastrúhaného (ak ste alergickí na mlieko, použite údené tofu)
1 ČL jemne nasekaného čerstvého tymianu
1/2 ČL jemnej morskej soli
1/4 ČL mletého čierneho korenia
2 vajcia
olivový alebo kokosový olej
1 šálka sezamového semienka
1/2 šálky horčice s

Postup práce:

Rúru predhrejeme na 200 °C. Plech vyložíme papierom na pečenie. Vo veľkej miske pomocou rúk premiešame špenát s celozrnnou strúhankou, cibuľu, ovčí syr, tymian, soľ, korenie a vajcia. Do polievkového taniera nasypeme sezamové semienka a pripravíme na obalovanie. Zo špenátovej zmesi tvarujeme guľky s priemerom asi 3,5 cm a každú obalíme sezamovými semienkami. Potom guľky ukladáme na pripravený papier na pečenie. Následne na ne naniesieme tenkú vrstvu olivového či kokosového oleja – ideálne rozprašovačom (sprejom) na olej. Ak nemáme rozprašovač k dispozícii, môžeme ich vyváľať v tenkej vrstve oleja. Guľky vložíme do rúry a pečieme, kým nezískajú zlatú farbu a sú chrumkavé. Malo by to trvať 20 až 25 minút. Podávame teplé a namáčame do medovej horčice, ktorá sa dá zakúpiť ako hotový produkt. Ak hotový produkt nezoženiete, medovú horčicu si vyrobíte úplne jednoducho: zmiešate med a horčicu 1:2 (1:3).

medom