

RECEPTI

Ćufte od lososa i bakalara sa mešanim žitaricama, jogurtom i nordijskim furikake začinom



Ćufte od lososa i bakalara sa mešanim žitaricama, jogurtom i nordijskim furikake začinom

PORCIJA ZA 4 OSOBE

SASTOJCI:

500 g HUVUDROLL ćufte od lososa i bakalara

250 g BÄSTISAR mešavine žitarica

200 ml jogurta, na turski ili grčki način

1 glavica lisnate salate, zelene ili crvene

4 kašike nordijskog furikake začina, pogledaj poseban recept

SMAKRIK ulje od repice, ukus mirođije ili divljeg belog luka

NORDIJSKI FURIKAKE ZAČIN

Furikake je specijalitet među japanskim začinima, i često se koristi uz kuvani pirinač, povrće i ribu. Probaj ovu nordijsku verziju!

50 ml heljдинih zrnaca

50 ml iseckanih badema

50 ml susama

50 ml semenki suncokreta

1 kašičica sušene majčine dušice

1 kašičica kima

1 kašika sušenog vlašca

1 kašika sušene mirođije

1 kašika iseckane nori morske trave

1-2 kašičice kristala morske soli

3-4 listića svežeg kelja

KORAK PO KORAK:

1. Pripremi ćufte od lososa i bakalara prateći uputstva na ambalaži.

2. Pripremi mešavinu žitarica prateći uputstva na pakovanju.

3. Razmaži malo jogurta po tanjiru, dodaj žitarice, salatu i ćufte od lososa i bakalara, i za kraj pospi furikake začin i ulje od repice.

NORDIJSKI FURIKAKE ZAČIN

1. Zagrej pećnicu na 140°C.

2. Odstrani stabljiku sa listova kelja. Stavi listove na pleh i peći oko 20 minuta, dok ne postanu hrskavi i suvi.

3. Stavi tiganj na ploču umerene temperature i ubaci zrnca heljde, bademe, susam i suncokretove semenke.

4. Zagrevaj ih dok ne postanu zlatno-smeđi. Mešaj kako ništa ne bi izgorelo. Dodaj majčinu dušicu i kim i zagrevaj još minut.

5. Sipaj mešavinu semena i badema u činiju i ostavi da se ohladi.

6. Dodaj vlašac, mirođiju i morską travu, zatim izmrvij kelj na sitne komadiće u činiju.

7. Dodaj so po želji.



HUVUDROLL ćufte od lososa i bakalara, 500 g
004.877.94

