

Kinoa pljeskavice



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **120** min

Sastojci

Potrebno je:

- **180 ml**kinoe
- **1 kašik**amlevenog lanenog semena
- **125 ml**ovsenih pahuljica
- **125 ml**spanaca
- **50 ml**semenke suncokreta
- **60 ml** rendane šargarepe
- **1 veka glavica**crnog luka
- **2 kašike**seckanog peršunovog i celerovog lišća (mešano)
- **1/2 kašike**tahini
- **1/2 kašice**sol
- **po potrebi** bosiljak
- **po potrebi**origano
- **125 ml**siro seckanog spanaca

Priprema

Sve se meri čašom od 180 ml. Kinou dobro oprati iz nekoliko voda. U šerpicu staviti opranu kinou. Na jednu šolju kinoa ide jedna ipo šolja vode. Staviti na laganu vatru da se kuva od trenutka vrenja 15 minuta i to poklopljeno. Kad kinoa upije veci deo vode, promešati je, poklopiti i skloniti sa šporeta. Ostaviti još 5 minuta da upije i ostatak vode. Prohladiti.

Punu veliku kašiku mlevenog lana preliteri sa 3 kašike vode, promešati i ostaviti 5 minuta. Za to vreme samleti u super secku ovsene pahuljice da se dobije brašno.

U vanglicu staviti sitno iseckan crni luk, rendanu na sitno šargarepu, seckani spanac, tahini, suncokret, malo bosiljka i origana, so, crni luk, secakano peršunovo i celerovo lišće, kinou, lan, mleveni ovas, lan. Sve dobro izmešati. Oblikovati od mase pljeskavice i stavljati ih na pleh s pek papirom. Peci na 200C 15 minuta pa ih okrenuti i peci još od 6-8 minuta.

Savet