

Ovsene pahuljice: Vege ćufte, sos od paradajza i hrskava granola sa breskvama i jogurtom

Vege ćufte

30 g suvih vrganja
2 kašike mediteran ulja
ulje sa ukusom belog luka
1 glavica crnog luka
2 čena belog luka
1 kašičica slatke začinske paprike
400 g crvenog pasulja
50 g ovsenih pahuljica
2 kašike tamne miso paste
50 g svežih prezli
150 g špageta za serviranje

Sos od paradajza

2 kašike mediteran ulja
1 glavica crnog luka
1 veći čen belog luka
čili pahuljice
800 g paradajza iz konzerve
1 kašika smeđeg šećera
 $\frac{1}{2}$ malog svežnja bosiljka
so
biber

Način pripreme

Suve vrganje prebaciti u posudu i preliti ključalom vodom. Ostaviti 20 minuta da odstoje i omekšaju. Vodu sačuvati. Zagrejati ulje i luk propržiti na laganoj vatri 10 minuta ili dok ne omekša i postane staklast. Dodati beli luk i začinsku papriku i dinstati 1 minut. Crveni pasulj samleti kratko kako bi ipak ostao vidljiv. Umešati pasulj u posudu sa miso pastom, prezlama i prženim lukom. Vrganje procediti, sitno iseckati i dodati . Začiniti, pa oblikovati kuglice i ohladiti u frižideru.

Zagrejati ulje u šerpi. Dodati luk i pržiti na laganoj vatri 10 minuta ili dok ne omekša i postane providan. Dodati beli luk i čili i kuvati 1 minut. Dodati paradajz i šećer i začiniti po ukusu. Pržiti otkriveno 20 minuta. Po potrebi nalivati vodom od vrganja.

Zagrejati rernu na 180 C sa ventilatorom. Na zagrejanom tiganju na srednjoj vatri opeći i pržiti 5 minuta dok ravnomerno ne porumene. Prebaciti u pleh i

staviti u rernu da se peku 12 minuta.

Pečene ćufte servirati sa skuvanim špagetama, preliteri sosom i ukrasiti bosiljkom.

Hrskava granola sa breskvama i jogurtom

7 mekanih kajcija

$\frac{1}{2}$ kašike ulja

3 belanca

200 g ovsenih pahuljica

1 kašika cimeta

1 kašika karamel vanile

25 g kokosa

25 g listića badema

25 g semenki bundeve

1 čaša jogurta

3 breskve

Način pripreme

Zagrejati rernu na 180C / 160 C i obložiti veliku tepsiju papirom za pečenje. Kajcije, ulja i belanca ubaciti u posudu, a zatim blendati ručnim blenderom dok ne postane glatko. Umešati ovsene pahuljice, cimet i karamel vanilu, pa dodati kokos, bademe i seme bundeve.

Spojiti grozdove smeše kako biste stvorili teksturu u granoli, a zatim rasporediti po obloženom plehu u jednom sloju. Peći 15 minuta, a zatim rastresti (okrećući veće komade) i peći još 10 minuta dok ne postanu zlatni i hrskavi.

U potpunosti ohladiti granolu , a zatim spakovati u veliku hermetičku teglu ili posudu do korišćenja. Servirati jogurt u odgovarajuću posudu, pa granolu i seckane breskve na vrh.