

Vekna od orašastih plodova i proteinske loptice sa orašastim plodovima

Vekna od orašastih plodova

1 kašika mediteran ulja
1 kašika margarina sa maslacem
1 glavica crnog luka
2 štapića celera
2 čena belog luka
200 g smeđih šampinjona
1 crvena paprika
1 šargarepa
1 kašičica origana
1 kašičica dimljene paprike
100 g crvenog sočiva
2 kašike paradajz pirea
300 ml bujona od povrća
100 g prezli
150 g mešanih orašastih plodova (orasi, lešnici, brazilski orah)
3 jaja
100 g čedara
1 manja veza peršuna
so
biber

Paradajz sos

2 kašike mediteran ulja
2 čena belog luka
2 grančice ruzmarina
400 g paradajz pirea
2 kašike ulja sa ukusom čili paprike

Način pripreme

U odgovarajućoj šerpi zagrejati ulje i margarin i propržiti crni, beli luk i celer iseckane na kockice. Kada povrće omekša dodati sitno iseckane pečurake, papriku i rendanu šargarepu. Propržiti sve nekoliko minuta, pa dodati dimljenu papriku i origano. Promešati i dodati sočivo i paradajz pire, naliti bujonom i kuvati 25 minuta. Ostaviti masu da se prohladi. Jaja umutiti i spojiti sa povrćem i sočivom, dodati prezle, rendan sir, seckane orašaste plodove, iseckan peršun, so i biber. Sve dobro sjediniti i prebaciti u kalup za hleb. Prekriti alu folijom i peći 1 sat u prethodno zagrejanom pećnici na 180 stepeni.

Za sos na ulju propržiti sitno seckan beli luk i ruzmarin, potom dodati paradajz pire, so, biber i ulje sa čili paprikom. Sve ukuvati i služiti sa veknom.

Proteinske loptice sa orašastim plodovima

50 g suvog grožđa
2 belanca
1 kašičica karamel vanile
25 g ovsenih pahuljica
25 g proteina od konoplje
75 g mlevene mešavine orašastih plodova
100 g putera od kikirikija

Za valjanje

40 g usitnjenih orašastih plodova

Način pripreme

Izblendati belance sa suvim grožđem uz pomoć štapnog blendera. Dodati karamel vanilu, ovsene pahuljice, konopljin protein, kikiriki puter i mlevene orašaste plodove. Sjediniti u kompaktnu masu. Oblikovati kuglice, pa ih uvaljati u seckane orašaste plodove.