

MESNE KROGLICE ZA SUPERJUNAKE

Pripravili bomo nekoliko drugačno različico priljubljene otroške jedi. Osnova je mleto meso, ki ga vsi otroci obožujejo, a vsekakor pazimo na njegovo poreklo. Najvarneje je meso kupiti pri ekoloških kmetih in ga zmleti doma. Le tako smo lahko prepričani v njegovo kakovost. Seveda pa meso lahko nadomestimo s pšeničnim »mesom« ali drobljencem.

Namesto belega riža uporabimo ovsene kosmiče, ki so bogati z vlakninami in so odličen vir kompleksnih ogljikovih hidratov. Največ hranilnih snovi ohranimo, če oves sami kosmičimo. Če nimamo kosmičnika, kupimo grobo mleto ekološke ovsene kosmiče.

Mesne kroglice so običajno postrežene s paradižnikovo omako in pire krompirjem. Oba recepta boste našli tudi v tej knjigi, zato se na tem mestu ne bomo ponavljali.

Bešamelna omaka ne velja za zdravo, saj je v njej običajno bela moka, ki jo v kombinaciji z maslom in mlekom še težje prebavimo. V tej različici zato raje uporabimo polnovredno pirino, za lažjo prebavo pa ne pozabimo dodati dobrišne merice začimb, kot so galgant, pehtran in muškadni orešček.

Poper in timijan odigrata pomembno vlogo konzervansa v mesu, povečata nastanek prebavnih encimov in količino želodčnih sokov. Z njuno



pomočjo lažje prebavimo tako beljakovine kot maščobe. Kurkuma bo olajšala delo trebušni slinavki pri razgradnji ogljikovih hidratov, s pomočjo koriandra pa otroka po jedi ne bo napenjalo.

Jed namesto s pire krompirjem pripravimo s koromačem, ki je dragocena zelenjava in začimb-nica hkrati. Njegov gomolj je izredno slasten, če ga pripravimo v pečici, saj topel zrak okrepi njegov

príjten okus. Hkrati pa koromačeva eterična olja pomagajo pri prebavi maščob in beljakovin ter preprečijo napenjanje.

Potrebujemo: ZA 4 OSEBE

Za kroglice:

- 2 žlici olja
- 1 večjo, drobno sesekljano čebulo
- ½ žličke kurkume
- ½ žličke sladke paprike
- ½ žličke timijana
- ½ žličke sveže mletega koriandra
- ščepec sveže mletega črnega popra
- sol po okusu
- 2,5 dcl vode
- 100 g ovsenih kosmičev
- 400 g mešanega mletega mesa (ali drobljenca)
- 1 jajce
- šopek peteršilja

Za bešamel:

- 2 žlici masla
- 1 zvrhano žlico polnovredne pirine moke
- 6 dcl mleka (ali rastlinskega napitka)
- 1 žličko galganta
- 2 žlički suhega pehtrana
- ¼ žličke sveže mletega muškatnega oreščka

Za prilogo:

- 800 g grobo sesekljane gomolja koromača

Postopek priprave:

Čebulo sesekljamo in jo pustimo deset minut na zraku, preden jo dodamo k maščobi. Tako se bodo aktivirale njene zdravilne moči. Na maščobi jo nato le posteklenimo, saj jo bomo tako lažje prebavili. Nato ji dodamo kurkumo, koriander, papriko v prahu in sol ter mešamo, dokler začimbe ne zadušijo. Nato dodamo še kosmiče in zopet pražimo, da se okrepi tudi njihova aroma. Zmes nato zalijemo z vrelo vodo in kosmiče kuhamo še dve minuti. Posodo pokrijemo, da kosmiči nabreknejo (približno 10 minut), nato odkrijemo, da se zmes ohladi.

Vmes pripravimo bešamel. Na maslu prepražimo moko, nato postopoma prilivamo mleko in ves čas mešamo. Ko zavre, kuhamo še pet minut, nato odstavimo in začimimo.

Večji pekač namastimo in po njem razporedimo sesekljan koromač.

Masi s kosmiči dodamo mleto meso, razžvrkljano jajce, poper in sesekljan peteršilj. Oblikujemo kroglice in jih razporedimo po koromaču. Prelijemo z bešamelno omako. Pečemo pol ure pri 200 °C.

