

Klopsiki warzywne z kaszą bulgur w sosie pomidorowym



Składniki

Opis wykonania

120 g - kasza bulgur
ciecierzyca
1/2 szklanka - czerwona
soczewica
1 szt. - marchewka
1 szt. - cebula
1/2 szt. - seler korzeniowy
czosnek
1 szt. - jajko
1/2 szklanka - bułka tarta
3 łyżka - sos sojowy
3 łyżka - olej rzepakowy
1 łyżka - olej sezamowy
300 g - pomidory
1 łyżka - oliwa
1/2 łyżeczka - bazylia
1 łyżka - miód
sól i pieprz
1/4 łyżeczki kurkumy, 1/4
łyżeczki oregano, 1
łyżeczka słodkiej papryki,
szczypta chilli, szczypta
kminu rzymskiego,
szczypta lubczyku,
szczypta rozmarynu

Klopsiki są pyszne, bardzo sycące (kasza, soczewica i ciecierzycy robią swoje!), a ich przygotowanie nie powinno sprawić nikomu problemu.

Kaszę zalać zimną wodą i odstawić na 20 minut. Po tym czasie odcedzić na sicie i przepłukać. Z powrotem przełożyć ją do garnka i zalać zimną wodą (wody powinno być 1,5 razy więcej niż kaszy). Dodać szczyptę soli i zagotować. Gotować na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż kasza będzie miękka. Ewentualny nadmiar wody odcedzić. Ostudzić.

W międzyczasie przepłukać soczewicę i wrzucić ją do gorącej wody. Dodać 1/2 łyżeczki soli i ugotować do miękkości. Odcedzić i ostudzić.

Marchew i seler zetrzeć na tarce. Cebulę drobno pokroić. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy (2 łyżki) i podsmażyć na nim najpierw cebulkę, następnie dodać ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, na końcu - starte warzywa. Doprawić 1 łyżką sosu sojowego, kurkumą i pieprzem. Podsmażać, mieszając, aż warzywa zmiękną (ok. 5-8 minut).

Ciecierzycę wysypać na durszlak i przelać wodą, odcedzić. Przełożyć do garnka i zmiksować blenderem razem z olejem sezamowym. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek (1 ząbek), ostudzoną kaszę i soczewicę. Zmiksować na gładką masę, dodać przyprawy i podduszone warzywa. Wymieszać i spróbować, w razie potrzeby dodając więcej przypraw. Wsypać bułkę tartą, wbić jajko i wymieszać całość rękami na jednolitą masę.

Z masy formować kulki wielkości piłeczki ping pongowej. Ułożyć je na talerzu i schłodzić w lodówce przez około 30 minut.

W tym czasie przygotować sos pomidorowy. W garnku rozgrzać 1 łyżkę oliwy, dodać przeciśnięty przez praskę 1 ząbek czosnku i chwilę podsmażać. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać i pokroić w kostkę. Dodać do czosnku i dusić przez około 15 minut, aż się rozpadną. Pod koniec dodać miód i bazylię oraz sól i pieprz. Dusić jeszcze przez około 5 minut.

Na dużej patelni rozgrzać łyżkę oleju. Podsmażyć na nim pulpeciki, aż lekko się zrumienią. Do naczynia żaroodpornego wlać sos