

Zlatne couscous šnite

Reciklaža: ostalo mi superfinog, šafranom osunčanog couscousa. Nastalo je ovo - ni omlet, ni proja, a slično. :) Mekano i fiiiino!



Sastojci:

- cca 2,5 dl skuhanog couscousa s povrćem*
- 3 jajeta
- 2 žlice maslinovog ulja (+ još malo za premazivanje posude)
- 6 žlica kukuruznog brašna
- 1/2 žličice sode bikarbone
- 1 dl jogurta
- 120-130 g ocijeđene tune iz konzerve
- 50-100 g naribanog sira (ovdje istarski kravlji)
- 3 žlice kuhanog mladog kukuruza (može i iz konzerve)
- malo soli
- po želji začini (ovdje lovor i papar)
- za doradu: peršinov list, masline, inćuni...

Priprema:

1. Jaja malo posolite i dobro izmiješajte. Dodajte ulje i nastavite miješati. Brašno i sodu bikarbonu prosijte pa dodajte smjesi. Izmiješajte da nema grudica te dodajte jogurt, tunjevinu i naribani sir. Dobit ćete smjesu gušću nego za palačinke.
2. Lagano umiješajte couscous s povrćem* i kuhani kukuruz. Po želji dodajte začine - ja sam dodala lovor i papar. Začine prilagodite povrću koje ste dodali u couscous.
3. Izlijte smjesu u nauljenu posudu za pečenje (ili obloženu pek papirom; ja sam koristila ulje). Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici 30 min na 160°C.
4. Izvadite iz pećnice i ostavite barem 5 min da se prohladi - lakše i ljepše ćete rezati.

Napomene:Ukrasite onim što volite (ovdje sjeckanim peršinovim listom, slanim filetima inćuna i maslinama) i servirajte uz salatu po želji. * Ovo jelo je nastalo kao reciklaža couscousa s mrkvom, lukom, šafranom... Naravno da možete pripremiti couscous s povrćem koje volite (pečenim ili kuhanim) pa, glede na upotrijebljeno povrće, obogatite jelo začinima po želji. Shvatite ovaj recept više kao ideju nego kao nešto čega se treba dosljedno pridržavati. :) Recept je napisan 10.02.2009.