

Ječam + čičoke + meso

= super obrok! ? Istina, kod mene bi prošlo i bez mesa, ali ubačena pečena puretina nije nimalo smetala, naprotiv.



Sastojci:

- cca 200 g ječma
- cca 250 g pečene puretine ili piletine
- 7-8 gomolja čičoke
- 1 rog paprika
- 2 ljutike
- 1 mrkva
- malo maslinovog ulja
- soli prema potrebi
- malo kurkume
- malo timijana
- papar
- 1 režanj češnjaka
- malo peršinovog lista
- sok 1/2 limuna

Priprema:

1. U posoljenu vodu stavite kuhati ječam (cca 35-40 min). Za to vrijeme očistite i narežite povrće: ljutiku, češnjak i peršin na sitno, papriku na trakice, a mrkvu i čičoku naribajte na listiće. Čičoku (kod mene neoguljenu) odmah ubacite u hladnu vodu u koju ste iscijedili limunov sok, da ne potamni. Meso narežite na komadiće. Ja sam imala ostatke purećeg pečenja, a poslužiti će i piletina i sl.
2. Ugrijte veću posudu (kod mene wok) i kratko propržite meso s malo timijana. Izvadite ga i držite na toplom. Potom propržite papriku pa i nju izvadite. U ovoj fazi nisam dodavala ulje jer je meso bilo dovoljno masno.
3. Na malo ulja propržite ljutiku da omekša. Umiješajte listiće mrkve, pospite kurkumom i kratko pržite. Zatim dodajte ocijedenu čičoku. Ja sam dio listića čičoke ocijedila, malo obrisala papirnatim ručnikom pa u manjoj posudi (u debljem sloju ulja) ispržila u chips.
4. Nakon dodavanja čičoke, u povrće umiješajte (skoro) kuhani ječam. Ako vam je ostalo vode od kuhanja ječma, ocijedite ju, ali ne bacajte - iskoristite ju za dolijevanje tijekom završnog pirjanja.
5. Posolite i popaprite koliko je potrebno pa pirajte 10-15 min, dok čičoka ne omekša. Po potrebi dolijte tekućine od kuhanja ječma (ili toplu vodu), a pred kraj češće miješajte, da se ječam ne zalijepi za dno posude.
6. Kad je povrće omekšalo, a ječam još malo nabubrio, maknite s vatre. Dodajte češnjak, peršin, meso i papriku pa sve dobro izmiješajte. Ostavite poklopljeno par minuta, da se sve lijepo prožme.

Napomene: Poslužite toplo uz chips od čičoke i salatu po želji (gorkasti radič super paše). Umjesto ostataka pečenja, možete prethodno ispržiti malo piletine ili puretine. Meso peradi možete zamijeniti i nekim drugim - ako se odlučite za npr. pečenu svinjetinu, preporučam da ju začinite s malo ružmarina i chilija (umjesto timijana). ;) Recept je napisan 25.11.2015.