

Ječam 'Mediterraneo'

Poseban štih ovom jelu daju krupniji komadi povrća zbog kojih je svaki zalogaj novi doživljaj.



Sastojci:

- 2 glavice luka (manje)
- 1 patlidžan
- 1 tikvica
- 1 paprika (babura)
- 12 cherry rajčica
- 15 dag šampinjona
- 5-6 režnjeva češnjaka
- 200 g ječmene kaše
- soli prema potrebi
- šareni papar (može i obični crni)
- ružmarin
- lovorov list
- peršinov list
- 3-4 žlice maslinovog ulja
- ribani sir

Priprema:

1. U posoljenu vodu stavite kuhati ječmenu kašu (cca 40 min).
2. Za to vrijeme narežite patlidžan na krupnije komade (najprije poprečno na kolutove debljine 1 cm pa to na 1/6), malo ga posolite i pustite da odstoji.
3. Očistite i narežite preostalo povrće: luk na režnjeve, tikvicu (neoguljenu) na polovice kolutova proizvoljne debljine (kod mene malo tanje od 1 cm), papriku na trakice širine 1 cm, šampinjone na polovice ili četvrtine (ovisno o veličini), režnjeve češnjaka na četvrtine.
4. Nauljite protvan maslinovim uljem, dodajte ocijeđene patlidžane, narezano povrće i cherry rajčice. Posolite, po želji dodajte listiće ružmarina, usitnjen lovorov list i nasjeckan (ili mljeven, ako vam je lakše) šareni papar. Dobro promiješajte i stavite u zagrijanu pećnicu na 180°C. Pecite 20ak minuta (možete promiješati jednom tijekom pečenja).
5. U međuvremenu ocijedite kuhani ječam, i umiješajte ga u pečeno povrće. Po želji pospite krupno ribanim sirom i zapecite još 5-10 min. Prije serviranja pospite sjeckanim peršinovim listom.

Napomene: Ovisnici o mesu mogu na sloj ribanog sira staviti koji kolut domaće kobase za dekoraciju :) Recept je napisan 18.09.2008.