

## **Оладьи из пшена с глазированными овощами**

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

Для оладий:

1 ст. ложка клеверного меда

10 г свежих дрожжей

0,125 л теплого молока

100 г молотого пшена

1 яйцо

1 яичный желток

2 ст. ложки смеси трав

2 ст. ложки семян кунжута

морская соль, свежемолотый черный перец

3 ст. ложки растительного масла

Овощи:

200 г кольраби

200 г моркови

100 г весеннего лука

3ст. ложки животного масла или маргарина

пряная соль

черный перец из мельницы

4 ст. ложки акациевого меда

Приготовление:

Мед и разломанные дрожжи растворить в теплом молоке, примешать пшено. Добавить яйцо, яичный белок, травы, семена кунжута, соль, перец, все перемешать, прикрыть и поставить ходить на 20-30 мин. Столовой ложкой брать пшенную массу маленькими порциями и выпекать в кипящем растительном масле на сковородке с защитным покрытием оладьи. Дать стечь маслу на сетке. Вымыть и очистить кольраби, морковь и лук. Кольраби и морковь нарезать тонкой соломкой, луковицы разрезать пополам. Потушить в течение 15 мин в горячем жире. Добавить пряную соль и перец. Мед так вылить на сковородку, чтобы он равномерно распределился по овощам.

Энергетическая ценность 1 порции: 377 ккал/1583 кДж

---

Литература: Хорн Х. Все о меде: производство, получение, экологическая чистота и сбыт. - М.: АСТ: Астрель, 2007.

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, <http://www.medoviy.ru>