

Babka ziemniaczana

Składniki

na 3-4 foremki o średnicy 9 cm i wysokości 7 cm

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

3 średnie cebule ⁽¹⁾, 300g

1-2 ząbki czosnku ⁽¹⁾

około 300 g jarmużu ⁽¹⁾ (200 g bez łodyg)

4 gałązki natki pietruszki

1 łyżka czosnku niedźwiedziego

½ łyżeczki soli ⁽²⁾

¼ łyżeczki pieprzu

1 łyżeczka oregano

½ kg ziemniaków ⁽¹⁾

2 jajka ⁽³⁾

1 czubata łyżka mąki owsianej ⁽⁴⁾

¼ łyżeczki soli ⁽²⁾

Wykonanie

1. Piekarnik rozgrzać do 200 st. C (w trybie góra-dół, bez termoobiegu).
2. Umyć jarmuż i pozbawić go łodyg.
3. Cebulę, czosnek posiekać na drobno i zeszklić na dobrze rozgrzanej, suchej patelni.
4. Dodać liście jarmużu pokrojone w wąskie paseczki, posiekaną natkę pietruszki oraz przyprawy: czosnek niedźwiedzi, sól, pieprz i oregano. Poddusić.
5. Ziemniaki zetrzeć jak na placki ziemniaczane (można w malakserze lub dobrym blenderze kielichowym) i odcisnąć z wody, która się oddzieliła.
6. Wymieszać warzywa z pozostałymi składnikami.
7. Foremki wysmarować masłem klarowanym, wysypać mąką i nałożyć masę. Można posypać słonecznikiem.
8. Piec 60 minut (aż skórka stanie się brązowa i fantastycznie chrupiąca).

Wskazówki

⁽¹⁾ **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

⁽²⁾ **sól:** my używamy soli kłodawskiej lub himalajskiej; należy unikać soli jodowanej z dwóch powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)

⁽³⁾ **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

⁽⁴⁾ **mąka owsiana:** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych