

## PREDJELO

# Tartar od mlade mrkve



### Sastojci

#### Gel od mrkve

- ▶ 6 dcl svježe iscijeđenog soka (oko 4 mlade mrkve)
- ▶ 4 g agar-agara
- ▶ 20 g lišća mrkve
- ▶ cvijet soli

#### Tartar

- ▶ 1 korijander
- ▶ 1 svježi čili
- ▶ 1 limun iz organskog uzgoja
- ▶ limunov sok
- ▶ gel od mrkve
- ▶ cvijet sol

dodatno: sokovnik, blenderi

### Priprema:

Ogulite mrkve i u sokovniku napravite sok.

Suhi dio ostataka iskoristit ćete kao meso za tartar, a tekućinu za pripremu gela i priloga.

Sok prebacite u posudu na laganu vatru pa dodajte agar-agar. Pustite da se zagrijava, agar-agar će se aktivirati i prije nego što zakuha.

Pripremite dvije posude za hlađenje soka i pripremu gela.

Uklonite sok s vatre i izlijte ga u pripremljene posude. Dodatno sačuvajte 2 dcl soka koji će vam trebati za pripremu priloga.

U jednu zdjelu dodajte par prstohvata lišća mrkve (za „plahtu“ tartara od mrkve) i ostavite da se ohladi 30 minuta u hladnjaku.

Drugi dio soka od mrkve također stavite u hladnjak na 30 minuta kako bi se pretvorio u gel, a iskoristit ćete za začinjavanje „mesa“ od mrkve.



## PREDJELO

# Tartar od mlade mrkve

Očistite svježi čili: prvo odrežite vrh pa prepolovite papričicu i žličicom odstranite sjemenke. Zatim ga narežite na sitne kockice. Na sitno nasjeckajte lišće korijandra.

Ohlađeni gel (bez lišća) narežite na kockice i izblendajte dok ne dobijete glatku kremu od mrkve.

Drugi gel s lišćem, koji ćete koristiti kao prekrivač, izvadite iz posude i prepolovite.

Odvojite pola količine mesa mrkve i stavite ga u dehidrator ili u pećnicu zagrijanu na 60 stupnjeva. Ostatak mesa od mrkve iskoristit ćete za tartar.

Pripremite sastojke za tartar: meso mrkve, sitno sjeckani korijander i čili, usitnjeni gel od mrkve te maslinovo ulje, sok polovice limuna i sol.

Pomiješajte sastojke pa začinite maslinovim uljem, limunovim sokom i solju. Kad smjesa dobije željenu konzistenciju, oblikujte žličicom i stavite na tanjur.

Polovicu gela s lišćem mrkve prerežite kako biste dobili finu tanku trakicu i složite na tartar na tanjuru.

Posipajte s malo maslinova ulja i par zrna soli.

GLAVNO JELO

# Pečene mrkve s humusom i pestom od lišća mrkve



**Sastojci:**

**Pečene mrkve**

- ▶ oko 1 kg krupne morske soli za pečenje
- ▶ 12-ak mrkvi

**Humus od domaćeg bijelog graha**

- ▶ 200 g graha namočenog noć prije
- ▶ voda za kuhanje
- ▶ 1 češanj češnjaka
- ▶ nekoliko listova limuna (možete zamijeniti lovorovim)
- ▶ dodatno: ekspres lonac

**Govedina**

- ▶ 200 g mljevene govedine iz slobodnog uzgoja
- ▶ oko 2 dcl pripremljenog soka od mrkve
- ▶ malo dimljene crvene paprike

**Pesto od lišća i lješnjaka**

- ▶ 100 g lješnjaka
- ▶ 50 g lišća mrkve
- ▶ 3 češnja češnjaka u opni
- ▶ cvijet soli

**Priprema:**

**Pečene mrkve**

Na lim postavite papir za pečenje i rasporedite sol.

Uklonite lišće s mrkvi i slažite mrkve na sol. Ako koristite mlade mrkve, listove sačuvajte za kasnije.

Pecite mrkve na 200-220 stupnjeva. Mlade mrkve pecite oko 10-15 minuta, a one veće 5-7 minuta dulje.

Kad su mrkve pečene, izvadite ih (prvo mlade, zatim starije) i očistite od zrnaca soli. Dio mrkvi iskoristit ćete za glavno jelo, a dio za desert.



GLAVNO JELO

## Pečene mrkve s humusom i pestom od lišća mrkve

### **Humus od bijelog graha**

Namočite grah pa ga stavite na vatru, koristeći vodu u kojoj se močio uz dodatak svježe.

Nakon što voda zaključa, prolijte je. U drugu vodu dodajte lišće limuna te češanj češnjaka. Kuhajte pod pritiskom na laganoj vatri 15-ak minuta.

Nakon što je grah kuhan, dodajte malo soli na kojoj se pekla mrkva.

Izvadite lišće od limuna, a grah i češnjak prebacite u posudu za blendanje, postepeno dodajući tekućinu tijekom miksiranja.

Dok se humus usitnjuje, dodajte maslinovo ulje. Blendajte dok ne dobijete kremu lagano tekuće konzistencije, koja će se kasnije stisnuti.

### **Govedina**

Na zagrijanu tavu posipajte malo maslinova ulja pa dodajte mljevenu govedinu.

Kuhačom raširite meso po tavi i pustite da se lagano karamelizira.

Meso zalijte preostalim sokom mrkve koji ste sačuvali, posipajte s malo dimljene paprike te posolite. Nakon 15 minuta, meso prebacite u zdjelu.

### **Pesto od lišća mrkve**

Popržite lješnjake 15-minuta uz konstantno miješanje na laganoj vatri. Dodajte češnjak i pržite zajedno s lješnjacima.

U međuvremenu, na sitno narežite lišće mrkve.

Lješnjake izvadite malo ranije od češnjaka. Nakon pečenja, češnjak ogulite i koristite za pesto.

Trljajući lješnjake, odvojite ih od ljuski (nije ih potrebno skinuti u potpunosti).

Pripremite sastojke za usitnjavanje u mužaru: prvo lješnjake, lišće mrkve, malo soli, očišćeni češnjak, maslinovo ulje.

Servirajte glavno jelo: prvo slažite humus, zatim govedinu, pesto, mlade cijele mrkve pa prelijte maslinovim uljem.

DESERT  
**Mousse od mrkve**



**Sastojci:**

- ▶ 10-ak mrkvi pečenih na soli
- ▶ 150 g soka od naranče
- ▶ 60 g organskog šećera
- ▶ 1 anis
- ▶ 100 g organskog slatkog vrhnja
- ▶ 3 g želatine
- ▶ 100 g ranije pripremljene dehidrirane mrkve iz pećnice ili dehidratora

šećer od mrkve: 100 g prethodno dehidrirane mrkve i 50 g organskog šećera

**Priprema:**

Zagrijte sok od naranče pa dodajte šećer i anis pa ga reducirajte na pola.

Narežite pečene mrkve i prebacite u blender.

Miksajte vrhnje, pazeći da ga ne izmiksate previše.

Kad je sirup gotov, izvadite anis i dio sirupa ulijte mrkvi u blender.

Namočite želatinu u vodi. U blenderu izmiksajte mrkvu.

Namočenu želatinu dodajte ostatku sirupa da se otopi, pa sok sa želatinom prebacite u pire od mrkve i još kratko izmiksajte.

Pire od mrkve prebacite u zdjelicu, dodajte mu ribanu koricu naranče, pa zatim, malo po malo, dodajte s tučeno vrhnje. Čuvajte u hladnjaku minimalno 2 sata.

Narežite dehidriranu mrkvu i pripremite šećer u prahu s mrkvom.

Na mousse od mrkve dodajte žlicu ostatka sirupa naranče, posipajte šećerom od mrkve, te na vrh dodajte hrskavu usitnjenu dehidriranu mrkvu.