




Babka topinamburowo-ziemniaczana z boczkiem i żółtnicą


 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 95 min

 6 porcji

Składniki:

ziemniaki - 500-600 g

topinambur - 500-600 g

cebula - 150 g

boczek wędzony - 100 g

mąka ziemniaczana - 6 łyżka

bułka tarta bezglutenowa - 6-7 łyżka

jaja - 3 szt.

sól - 3/4-1 łyżeczka

pieprz - 1/2 łyżeczka

majeranek - 1 łyżeczka

żółtnica drobnokwiatowa - - garść

czosnek - 1-2 ząbek

Dodatkowe info:

Żółtnica drobnokwiatowa pochodzi z Ameryki Południowej, dziko rośnie w Andach, uważana za roślinę jadalną, ceniona za lecznicze działanie. Do Europy trafiła w XVIII stuleciu jako eksponat ogrodów botanicznych.

Obecnie powszechnie występuje w ogrodach i na nieużytkach. Choć jest uważana za uciążliwy chwast, posiada cenne właściwości zdrowotne i odżywcze.

Ziele żółtnicy razem z kwiatami jest bogate w białko, witaminę C oraz liczne związki mineralne w tym znaczne ilości potasu, krzemu, wapnia, fosforu i magnezu, zawiera także beta karoteny, flawonoidy, garbniki i polifenole.

Właściwości żółtnicy: działa żółciopędnie i żółciotwórczo, pobudza wydalanie złogów żółciowych, pobudza procesy detoksykacji i oczyszczania jelit, reguluje wypróżnienia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Topinambur i ziemniaki obrać (ewentualnie topinambur można dokładnie wyszorować szczoteczką bez obierania).

KROK 2: Boczek pokroić w drobną kostkę.

KROK 3: Boczek podsmażyć na patelni, a następnie dodać do boczku drobno posiekaną cebulę i czosnek, podsmażyć razem 2-3 minuty.

KROK 4: Topinambur i ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce lub rozdrobnić za pomocą malaksera lub blendera, przełożyć do miski robota. Dodać jaj, podsmażony boczek z cebulką i czosnkiem, sól, pieprz i majeranek. Wymieszać razem.

KROK 5: Żółtnicę posiekać i krótko podsmażyć na patelni po boczku.

KROK 6: Żółtnicę dodać do masy ziemniaczano-topinamburowej i jeszcze raz wymieszać.

KROK 7: Masę przełożyć do naczynia do zapiekania. Posypać po wierzchu posiekaną żółtnicą. Ja użyłam jednego naczynia większego i 2 małych lunch boxów.

KROK 8: Naczynia przykryć pokrywą lub folią aluminiową. wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piec 45 minut.

KROK 9: Następnie odkryć zapiekankę i zapiekać jeszcze kolejne 30-40 minut.

KROK 10: Podawać na ciepło z dodatkiem np. sosu czosnkowego, keczupu, majonezu, śmietany lub z zsiadłym mlekiem.