



www.moji-recepti.net

Recept:

Heljdina kaša s povrćem

Sastojci:

1 x tikvica

1 x šaka heljdine kaše

1/4 x poriluk

1 x žličica maslinovog ulja



Težina:



Opći opis i postupak:

- Heljdinu kašu operite i skuhajte u vodi. Pustite da kuha oko 20 minuta.
- Poriluk narežite na kolutiće i skuhajte na pari.
- Tikvicu oguliti, narezati na kolutiće i dodati poriluku. Tikvice se kuhaju oko 15 minuta, poriluk nešto duže.
- Kada je povrće kuhano, zgnječite ga i dodajte heljdinu kašu i maslinovo ulje.