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.