

Varivo s teletinom, Bio Zone lećom, tikvom i keljom



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
> 60 min



BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

40 ml K Plus maslinovog ulja
1 puter tikva
1 žličica dimljene paprike
1 luk
2 češnja češnjaka
400 g telećeg buta
200 g Bio Zone zelene leće
250 g kelja
Voda
Sol
Papar

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Tikvu ogulite, narežite na kockice i začinite sa soli, paprom i dimljenom slatkom paprikom. Preljite s dvije žlice maslinovog ulja i stavite u pećnicu zagrijanu na 200°C. Pecite 45 minuta.

Za to vrijeme u većem loncu na 20 ml ulja, na srednjoj vatri, dinstajte sitno sjeckani luk 7 minuta. Dodajte teletinu narezanu na kockice i sitno sjeckana 2 češnja češnjaka. Posolite i dinstajte 7 minuta tako da meso dobije boju, pa podlijte s 2 dl vode i dinstajte još 10 minuta ili dok tekućina nije isparila. Dodajte ispranu leću i 7 dl vode i kuhajte na laganoj vatri 20 minuta.

Dio ispečene tikve izblendajte s 5 dl vode i dodajte u varivo. Dodajte i kelj narezan na manje komade i kuhajte još 10 minuta. Dodajte i preostale kockice pečene tikve. Provjerite nedostaje li jelu soli i papra i prilagodite začine.

Video recept pogledajte u nastavku: