


# 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. Preljete 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: