




Zeleno varivo s bijelim grahom, blitvom i ječmom

 NAČIN PRIPREME
Jednostvna priprema

 VRIJEME PRIPREME
> 60 min

 BROJ PORCIJA
4 osobe

 BROJ NAMIRNICA
13



Sastojci

30 ml K Plus maslinovog ulja
1 luk
2 češnja češnjaka
1 mrkva
250 g blitve
250 g kelja
2 limenke K Plus cannellini bijelog graha
100 g ječmene kaše
2 L povrtnog temeljca ili vode
Prstohvat soli
Lovorov list
¼ žličice papra
1 žlica limunovog soka

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Blitvu operite i odvojite bijelu stapku od zelenih listova (listove sačuvajte za kasnije). Stapku narežite na kockice. Luk i mrkvu nasjeckajte na iste takve kockice, a češnjak sitno nasjeckajte.

Lonac zagrijte na srednjoj vatri pa stavite maslinovo ulje, narezano povrće i sol te dinstajte 10 minuta. Povremeno miješajte pa dodajte nasjeckani češnjak i začine (lovor, papar).

Dodajte ječmenu kašu koju ste isprali pa podlijte povrtnim temeljcem.

Kad varivo prokuha kuhajte 10 minuta pa dodajte narezani kelj i ocijeđeni isprani grah.

Kuhajte 10 minuta pa dodajte narezani zeleni dio blitve. Ugasite vatru.

Za kremastije varivo preporučamo da izvadite 4 kutlače variva, usitnite ga štapnim mikserom, pa vratite u varivo.

Za kraj provjerite nedostaje li jelu soli i papra i umiješajte žlicu limunovog soka.

Dobar tek!