



Supa od vrganja sa heljdinom kasom

Heljdina kasa hranjiva je i lako svarljiva namernica, a u hladnim zimskim danima najbolje ce prijati pripremljena u supi sa svezim ili susenim vrganjima.

Sastojci

Broj osoba: 6 - 8

- 200 g heljdine kase
- 300 g svezih vrganja
- 60 g luka
- 2 kasike ulja
- 1 kasika [Vegete](#)
- biber
- 2 l vode
- 1 kasika naseckanog persuna



Vreme pripreme: 40 min

Energetska vrednost: 129 kcal / 539 kJ

Zahtevnost:

Priprema

1. Vrganje ocistite, narezite, nalijte vrelom vodom i ocedite, a kasu operite u toploj vodi.
2. Luk naseckajte i prodinstajte na ulju, dodajte vrganje, kasu, Vegetu, biber i nalijte vodom.
3. Supu kuvajte 20 minuta.

Posluživanje

Poslužite je posutu persunom.

Savet

Sveze vrganje mozete zameniti s 50 g suvih vrganja, koje ste prethodno potopali u toploj vodi.

Moja biljeska

