



Varivo od jecmene kase i zelenog sociva

Od jecma i suvog mesa u Sloveniji se priprema odlican ricet, a gost ovoga zdravog jela uz jecam je i superzdravo socivo. Predvidite vreme za potapanje sociva, jecma i suvih vrganja te odvojite jos 40 minuta za pripremu.

Sastojci

Broj osoba: 4

- 80 g jecma
- 100 g zelenog sociva
- 2 kasike ulja
- 80 g sargarepe
- 50 g korena persuna
- 100 g korena celera
- 1 cen belog luka
- 2 g suvih vrganja
- 2 kasicice [Vegete](#)
- 130 g praziluka
- 1 kasika Worcestershire sosa
- so
- biber
- 1 kasika seckanog persuna



Vreme pripreme: 50 min

Energetska vrednost: 262 kcal / 1095 kJ

Zahtevnost:

Priprema

1. Jecam potopite preko noci ili nekoliko sati pre pripreme.
2. Na zagrejano ulje stavite rendanu sargarepu, koren persuna i celera, beli luk pa kratko proprzite.
3. Dodajte proce?eni jecam, natopljene i proce?ene vrganje i Vegetu. Dodajte toliko vode da pokrijete sadrzaj u loncu pa kuvajte oko 20 minuta.
4. Dodajte kuvano i proce?eno socivo, sitno iseckan praziluk i nastavite da kuvate jos desetak minuta.
5. Na kraju dodajte *Worcestershire* sos, posolite i pobiberite po potrebi.

Posluživanje

Pospite sveze seckanim persunom i poslužite.

Savet

Potapanje jecma skracuje vreme kuvanja.

Moja biljeska

