

Recept za JESENSKI NARASTEK



 4 osebe



Priprava: 30 min
Peka: 50 min - 1 h

1

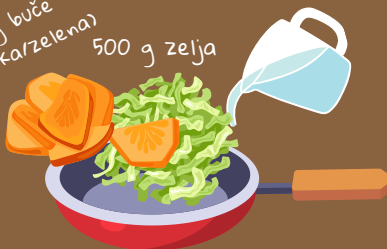
Krompir operemo, olupimo, narežemo na koščke in ga skuhamo v slani vodi do mehkega (cca. 20 min).

350 g



2

400 g buče (maslenka/zelena)
500 g zelja



Medtem, ko se krompir kuha, zelje očistimo, operemo in narežemo na rezine. Bučo operemo, očistimo, narežemo na koščke. Na manjši količini olja prepražimo zelje in bučo, dolijemo vodo in dušimo do zmeščanja (cca. 15 min).

3



Krompir pretlačimo (kot bi delali pire), bučo in zelje pretlačimo z vilico. Obe masi zmešamo skupaj. Po okusu dodamo sol in majaron ter poljubne začimbe.

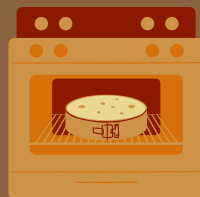
6

Pečen narastek pred postrežbo ohladimo (10 min), nato pa postrežemo kot samostojno jed, s paradižnikovo polivko, mesno prilogo ali solato.



5

170 stopinj
50 min - 1 h



Zmes vlijemo v namaščen pekač, po površini potrosimo sir (okoli 50 g) in postavimo v ogreto pečico.

4

V skledo ubijemo jajci in ju penasto stepemo z metlico ali električnim mešalnikom. Med mešanjem dodamo stopljeno maslo. Zelenjavno maso dodamo jajčni zmesi in ob tem ves čas počasi mešamo.



Vsebujem veliko vitaminov (C, B6, provitamin A) in kalij. Ker sem bogata z antioksidanti ščitim tvoje celice. Vsebujem folate, ki so pomembni za tvorbo tvojih rdečih krvnih celic ter obnovo celic in tkiv.

BUČA



NE POZABI!

Buča, zelje in krompir sodimo v skupino ZELENJAVE.

Bogati smo z vitamini, minerali, prehranskimi vlakninami in mnogimi drugimi zaščitnimi snovmi. Varujemo tvoje zdravje, zato nas ne pozabi vključiti v prav vsak svoj obrok. Najbolje pa bo, če smo pridelani na lokalni kmetiji.



KROMPIR

Sem staro in vsem že dobro poznano živilo. Predstavljam dober vir ogljikovih hidratov, vsebujem minerale ter vitamin C in B6, ki imata vlogo v delovanju tvojega imunskega sistema.

ZELJE

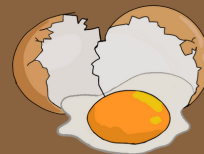
Sem dober nizkoenergetski vir prehranskih vlaknin. Ščitim te pred razvojem kroničnih degenerativnih bolezni, varujem tvoj srčno - žilni sistem in tvoje celice. Strokovnjaki pravijo, da zmanjšam tudi tveganje, da zbolíš za rakom.



OLJČNO OLJE

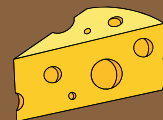
Mit, da me ne smeš segreti, ne drži, zato me kar pogumno uporabi pri praženju zelenjave. Vsebujem tudi do 75 % koristnih nenasičenih maščobnih kislin, vitamin E in za tvoje zdravje koristne polifenolne snovi.

JAJCE



Med drugim vsebujem snov holin, ki ima vlogo pri delovanju jeter, razvoju možganov in spominskih centrov.

SIR



Sodim med mlečne izdelke in vsebujem veliko kalcija, s tem pa med drugim skrbim za zdravje tvojih kosti.