

mi Recept mjeseca: ječam, s povrćem i šunkom



ZA 4 OSOBE:

150 g ječma, sol, 450 g zamrznutog povrća (kraljevski mix, brokula, cvjetača, mrkva), 2 žlice maslinova ulja, 1 luk, 2 češnja češnjaka, 50 g šunke, 30 g špeka, ½ vrećice Krem juhe od brokule

Ječam skuhaite u posoljenoj vodi i ocijedite. Isto tako skuhaite i povrće. Na maslinovu ulju popecite nasjeckani luk, dodajte protisnuti češnjak, šunku narezanu na kockice i špek i još kratko popržite.

Dodajte prašak za krem juhu koju ste razmutili u malo vode i kuhajte 5 minuta. Umiješajte kuhani ječam, kuhano povrće i vode po potrebi (od kuhanog povrća) da jelo bude sočno.

