

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RDEČA PESA

folat

prispeva k nastajanju krvi



KRI

magnezij

prispeva k zmanjšanju utrujenosti
in izčrpanosti



**UTRUJENOST IN
IZCRPANOST**



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

PEČENA RDEČA PESA

RECEPT

SESTAVINE

- 300 g rdeče pese
- 50 g feta sira
- 30 g orehi
- 80 g polnozrnatega kuskusa
- 3 žlice oljčnega olja
- sol, poper
- balzamični kis
- 1–2 vejici svežega ali suhega timijana
- pest rukole

VIDEO RECEPT



PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 200 °C. Peso narežemo na kocke, premešamo z oljčnim oljem, soljo, poprom in timijanom. Pečemo 30 minut, dokler ni mehka in rahlo karamelizirana. Ohladimo.
2. Skuhamo kuskus tako, da zmešamo 1 del kuskusa in 1 del vrele vode ter pokrito pustimo počivati 5 min. Ko se zmešča, ga z vilicami rahlo zrahljamo.
3. V večji skledi zmešamo kuskus, pečeno peso, feta sir in sesekljane orehe. Za svežino dodamo rukolo in prelijemo iz preliva iz olja in balzamičnega kisa.

NASVET:

Da rdeča pesa med kuhanjem ohrani lepo barvo in okus, jo kuhamo neolupljeno in s koreninskim repkom.

