

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

STROČJI FIZOL

vitamin K

prispeva k ohranjanju zdravih kosti



KOSTI

vitamin C

povečuje absorpcijo železa



ABSORPCIJA ŽELEZA

prispeva k delovanju živčnega sistema



ŽIVČNI SISTEM



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

ENOLONČNICA IZ STROČJEGA FIŽOLA

SESTAVINE

- 300 g stročjega fižola
- 1 skodelica kuhane čičerike
- 15 češnjevih paradižnikov
- 1 manjša rdeča čebula
- 2 žlici oljčnega olja
- sok ½ limone
- peteršilj
- sol in poper
- 80 g bulgurja
- 400–500 ml vode ali zelenjavne jušne osnove

PRIPRAVA

1. Na oljčnem olju popražimo seseklano čebulo.
2. Dodamo narezan stročji fižol (surov ali zamrznjen), popražimo, solimo in zalijemo z vodo ali jušno osnovo. Kuhamo 10–15 minut.
3. Dodamo čičeriko, prepolovljene paradižnike in po želji bulgur.
4. Kuhamo še 10–12 minut, da se fižol in bulgur zmehčata.
5. Na koncu vmešamo limonin sok, sesekljan peteršilj, sol in poper ter postrežemo toplo.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Stročjemu fižolu pred kuhanjem odstranimo le pecelj in žilne nitke, medtem ko repke lahko ohranimo.