

Obrok od heljde, sprže i pavlake



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 mala šolja** heljde u zrnu
- **1 puna kašika** pšenичnih klica
- **1 puna kašika** pšenичnih mekinja
- **malo** sprže
- **malo** kisele pavlake
- **malo** aleve paprike
- **po ukusu** soli
- **malo** karija
- **malo** bibera

Priprema

Zrna heljde operemo pod mlazom vode pa nalijemo malo i stavimo da prokljuca. Kada prokljuca zamenimo vodu, nalijemo novom i stavimo da se skuva. Kada zrna omekšaju, poklopimo i ostavimo oko 15 minuta. Zatim ocedimo od viška vode i stavimo heljdu u blender. Dodamo so i zacine i izmiksamo da se dobije kaša.

Kašu vratimo u šerpicu, dodamo pšenичne klice i mekinje i mešamo na toplom šporetu da sjedinimo sve. Spržu propržimo na suvom tiganju i serviramo u ciniju sa kašom. Dodamo kašiku kisele pavlake i pospemo sa malo aleve paprike. Jesti dok je sve toplo.

Savet

Hranljiv i ukusan obrok. Prijatno :)