

Palenta sa jogurtom i bučnim sjemenkama



Palenta sa jogurtom i bučnim sjemenkama

Priprema:

- Omjer palente i vode prilagodite ukusu. Za gušću palentu omjer palente i vode je 1:4, a za kremastu palentu 1:6
- Palentu kuhajte u vodi kojoj ste dodali sol i masnoću uz neprestano miješanje
- Gotovoj palenti dodajte jogurt te bučino ulje i sjemenke



Palenta sa jogurtom i bučnim sjemenkama

Sastojci:

- Palenta 50g
- žličica masnoće (biljni maslac, maslac, ghee maslac)
- sol
- 2 dl jogurta (može i biljni, npr. kokos, dodajte mu malo limunova soka)
- žlica bučina ulja
- žlica bučinih sjemenki



NUTRIOM