

Varivo od mahuna s ječmom i amarantom



Varivo od mahuna s ječmom i amarantom

Sastojci za 4 osobe:

- 1 manji luk
- 50g crvene leće
- 3 mrkve
- 2 korijena peršina
- 150g korijena celera
- 3 žlice ječmene kaše
- 3 žlice amaranta
- 350g mahuna
- 150g mladog graška
- 2 žlice maslinova ulja
- Sol, papar
- žličica kurkume
- ½ žličice dimljena crvena paprika
- 2 žličice sjemenki sezama
- Limunov sok ili jabučni ocat po ukusu



Varivo od mahuna s ječmom i amarantom

Priprema:

- Ječam namočite prije kuhanja, ocijedite i dobro isperite.
- Na maslinovu ulju kratko popržite luk i korjenasto povrće narezano na manje komade.
- Dodajte amarant, ječam i crvenu leću, začinite, podlijte s vodom i pirjajte 10-tak minuta pa dodajte mahune
- Kuhajte na srednjoj vatri uz lagano ključanje.
- Nakon 15-tak min dodajte grašak i kuhajte varivo još 5 min.
- Gotovo varivo posipajte sjemenkama sezama i dodajte malo limunova soka ili jabučnog octa po ukusu.

