

Chia sarma



težina: **lako**

za: 5 osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je;

- 4 kašikeulja
- 1 glavica crnog luka
- 1 kašicica aleva paprike
- 75 g pirinca
- 75 g tostirane heljde
- 1 kašik chia semenki
- 1 cenz belog luka
- 1 lovorov list
- po ukusu
- biber
- kurkuma
- ljuta paprika
- peršunov list
- 10 listova kupusa

Sos:

- 1 kašika ulja
- 1 kašicica aleva paprike
- 1 kašicica chia semenki

Priprema

Na vrelom ulju propržiti sitno iseckan crni luk, a kada on porumeni, dodati alevu papriku i pržiti je nekoliko

sekundi. Potom dodati dobro opran pirinac, heljdu i chia semenke. Naliti šolju vode i kuvati na laganoj vatri dok se voda ne upije. Dodati sitno iseckan beli luk i sve navede zacine po ukusu. Uviti sarme na uobicajen nacin, nareati u ekspres lonac, sipati vodu da ogrezne, staviti list lovora i kuvati 20 minuta od momenta kada provre.

Dok se sarme kuvaju, za sos propržiti alevu papriku na ulju, sipati semenke i dve kašike vode. Kada su sarme gotove, sok od sarmi sipati u smesu od cia semenki, izmešati i preliti preko sarme. ia semenke služe za želiranje hrane tako da ce ovom sosu dati gustinu.

Chia semenke.

Savet

Chia semenke plod su bilje iz porodice metvice. Latinski naziv je *Salvia hispanica*. Poreklom su iz Meksika i Gvatemale. Chia semenke su kod njih bile vrlo važne u prehrani drevnih naroda, Maja i Asteka koji su im i dali ime. "Chia" na njihovom jeziku znai "jak" ili "moan". Pogodne su za vegetarijance i vegane, a samim tim i za dane posta.