

Dijetalni obrok



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 glavica** crnog luka
- **2** šargarepe
- **300 g** junceceg mlevenog mesa
- **100 g** pirinca
- **500 g** tikvica
- **1 kašičica** soli
- **2 kašičice** biljnog zacina
- **malo** aleve paprike i bibera

Priprema

Upržiti sitno seckan luk na ulju sa seckanom šargarepom, dodati mleveno meso i zacine. Kada meso bude uprženo, dodati pirinac i naliti sa 250 ml vode. Kada pirinac bude skoro gotov, dodati tikvicu seckanu na kockice i naliti vodom da ogrezne (ukoliko je mlada, ne morate je ljuštiti) i dinstati još 15-tak minuta na srednjoj temperaturi.

Savet

Služiti uz pavlaku (12% m.m.).