

orba sa mrkvom i umbirom



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je:

- **4** vecemrkve
- **20** gsvežeg umbira
- **1** vecicrni luk
- **1,5** lbujona
- **1** dlneutralne pavlake
- so
- biber

Priprema

Izrendati crni luk, mrkvu i umbir, sve staviti na malo ulja da se dinsta. Posle par minuta naliti bujon, zacine i kuvati oko pola sata.

Pred kraj kuvanja dodati neutralnu pavlaku i suvi peršun. umbir se može staviti u komadu pa posle kratkog kuvanja izbaciti iz corbe jer ima jaci ukus.

Savet

umbir je odliian za mršavljenje, jaa imunitet i super je u ovoj brznoj orbici.