

Heljda i integralni pirinac sa lanom



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1/2 šolje** integralnog pirinca
- **1/2 šolje** heljde u zrnu
- **1 kašikalana**
- **1/2 kašičice** soli
- **1 kašičice** karija
- **malokurkume**
- **1/3 kašičice** bibera

Priprema

Pirinac isprati vodom i naliti drugom pa staviti da se kuva. Integralnom pirincu je potrebno malo više vremena da se skuva nego obicnom, tako da ako je potrebno tokom kuvanja dolijte vode dok zrna pirinca ne omekšaju.

Oko 15 minuta pri kraju kuvanja pirinca dodajte opranu heljdu, jer je njoj potrebno manje vremena da omekša. Nakon toga ocedite od viška vode. Dodajte so po ukusu, zacinite karijem, kurkumom i biberom i sve promešajte. Dodajte semenke lana i poslužite.

Savet

Ovo se može jesti i samostalno, a može se poslužiti i kao prilog uz neku piletinu. Prijatno :)