

Lenin rucak



težina: **lako**

za: 5 osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- 200 g karfiola
- 200 g tikvica
- 200 g crvene paprike
- 200 g graška
- 1 glavica crnog luka
- 3 cene belog luka
- 200 g mlevenog mesa
- po potrebi kinoa i proso, približno oko 100 g
- 200 g paradajza ili 1 šolja paradajz soka

Zacini:

- 1 kašica soli
- 1/4 kašice karija
- 1/5 kašice bibera
- 1 kašica mešavine začina
- po potrebi origano i peršunov list

Priprema

Sve sastojke iseckati na sitnije komade. Luk, crni i beli, takodje. Izmešati sa mesom i zacinama. Opranu kinou i proso sipati na dno pleha, a sastojke koje ste prethodno izmešali, sipati preko. Ukoliko koristite paradajz sok, njega sipajte na kraju. Preliti sa nekoliko kašika ulja i dodati oko dve šolje vode. Peci oko 45 minuta na 170-200 stepeni.

Savet

Ukoliko koristite zamrznuto povre, potrebno je da se pee malo duže, u tom sluaju, sipati samo jednu šolju vode.