

Žitarice sa semenkama



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1/2** šoljekinoe
- **1/2** šoljepirinca (po izboru)
- **1/2** šoljeprosa
- **1 ravna kašicica** kurkume
- **po ukusu:** so i biber
- **2 kašike** pečenog susama
- **2 kašike** golice
- **1 kašika** semenki lana
- **1 kašicica** kima
- **1 kašicica** morske soli
- salata po izboru

Priprema

Žitarice dobro oprati, sipati 3 šolje vode i kuvati dok se ne omekšaju, oko 15 minuta. Tokom kuvanja, po potrebi, dodati još vode. Na kraju dodati kurkumu, malo soli i biber. Semenke i so samleti u mlinu za kafu ili štapnim mikserom. Sjediniti sa žitaricama. Ovo bi bila posna varijanta za post na vodi.

Uz ovako pripremljene žitarice, poslužite salatu po izboru. Moj predlog je mešavina paradajza, maslina, rukole i kukuruza šecerca.

Ukoliko ne postite na vodi, propržite kim na malo maslinovog ulja i sjednite sa svim ostalim sastojcima. Za mrsnu varijantu, umesto vode koristite mleko za kuvanje žitarica, a na kraju umešajte par kašika rendanog tvrdog sira.

Savet