

Integralni pirinac i pšenica sa semenkama



težina: **lako**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **90** min

Sastojci

Potrebno je:

- **5 kašika** integralnog pirinca
- **2 kašike** pšenice
- **3** šargarepe
- **1 kašika** pečenog susama
- **1 kašika** semena suncokreta
- **1 kašika** semena lana
- **1 kašika** mlevenih slanih krekeri
- **1 kašika** zobnih pahuljica
- **1 kašika** mlevenog kikirikija
- **po ukusu** soli

Priprema

Integralni pirinac i pšenicu skuvati u malo posoljenoj vodi. Kuvati na umerenoj temperaturi, uz povremeno dolivanje vode, kako sva voda ne bi isparila.

Kada zrna budu kuvana dodati dve narendane šargarepe i kuvati dok šargarepa ne omekša. Kada se i šargarepa skuva ocediti od vode i izručiti u činiju iz koje ćete služiti.

Posoliti po ukusu. Odozgo narendati svežu šargarepu, posuti mlevenim krekerima, kikirikijem, semenkama i

pahuljicama.

Savet

Ovo možete koristiti kao salatu, dodatak nekom jelu, a može biti pogodno i kao zamena za večeru. :)