

***FIT* potaž od spanaca**



težina: **lako**

za: **5 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **500 g**spanaca
- **1**luk
- **2** šargarepe
- **2** krompira
- **1** tikvica
- **maloperšuna**
- **po ukusu**soli
- **po ukusu**bibera
- **1 kašicica**origana, bosiljka
- **1 d**lmleka ili pavlake za kuvanje
- **po želji**beli luk u prahu

Priprema

Tikvicu, krompir, luk i šargarepu ocistiti pa iseci na sitnije komade. Peršun oprati pa sve naliti vodom i staviti da se kuva. Dodati so i zacine po malo pa na kraju možemo još dodavati. Kuvati oko 30-45 minuta dok povrce baš ne odmekne. Za to vreme oprati i ocistiti spanac. Pred sam kraj dodati spanac on je brzo gotov kuvati nekih 5-10 minuta još. Vodu u kojoj je kuvano povrce prosuti skoro svu, ostaviti samo malo na dnu. Možete ostaviti jednu šolju ako kad izblendirate bude baš gusto mada ja dodam mleko ili pavlaku za kuvanje. Povrce štapnim mikserom izblendirati pa dodati po ukusu šta želite od napomenutog do željene gustine. Ja ovu corbu pravim bez grama masnoce možete dodati malo maslinovog ulja ko voli. Služiti sa kiselom pavlakom. Potaž je kremast i ukusan, a pre svega zdrav! Prijatno!

Savet

Može se dodati još neko povrće recimo kupus, celer, komora, brokoli... na kraju opet preovladjuje ukus spanaa jer ga ima najviše! Ko voli beli luk dodajte jer je ukus još intenzivniji! Prijatno!