

Heljda sa tunjevinom



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1/2 šoljeheljde** u zrnu
- **1 veka konzerva** tunjevine u komadicima
- **1/2 kašičice** karija
- **1/3 kašičice** mlevenog bibera
- **malo** majcine dušice
- **po ukusu** soli

Priprema

Heljdu oprati, naliti vodom i staviti da provri. Kada voda pocne da ljuca, prosuti je, naliti heljdu novom vodom i staviti da se kuva 10tak minuta. Kada zrna heljde omekšaju, poklopiti šerpicu i ostaviti 10-15 minuta, kako bi se zrna heljde nadula. Ocediti višak vode, dodati so po ukusu i ostale zacine.

Savet

Posužiti uz potpuno oce?enu tunjevinu. Ko voli može dodati i malo luka. Tunjevinu tako?e možete i umešati u skuvanu heljdu. Zdravo, lagano i brzo spremno :)