

Heljda sa Ella sirom



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 veka šolj**akuvane heljde
- **po potrebi** vode
- **po ukusu** soli
- **malo** bibera
- **1 prstohvat** belog luka u prahu
- **malo** kurkume u prahu
- **na vrh kašice** karija

Priprema

Kuvanu heljdu staviti u blender, sipati malo vode da bi se lakše izmiksalo i izmiksati heljdu u kašu. Vode dolivajte po vrlo malo kako ne bi ste mnogo razredili heljdu.

Dodajte soli po ukusu i ostale zacine pa izmiksajte još kratko da se sve sjedini i poveže. Izruciti u tanjir i poslužiti sa Ella sirom (možete i neki drugi sir ako niste na nekoj dijeti, ili ako neki volite više). Uz sve to poslužiti i neku salaticu i lagani obrok je spreman :)

Savet

Blendirana kuvana heljda dodje kao kaamak od heljdinog brašna tako da se sa sirom super slaže. Umesto sira možete jesti sa jogurtom ili kefirom, što je jako zdrava varijanta. Prijatno :)