

Pilav/uvec od heljde i pirinca



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **120 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1,5 šoljakovanog integralnog pirinca**
- **1,5 šoljakuvane heljde**
- **2-3 cveticakarfiola**
- **2 šargarepe**
- **3-4 listablitve**
- **3-4 grancicesvežeg peršuna**
- **po ukususoli**
- **po ukusu karija**
- **malo bibera**
- **malo umbira u prahu**
- **malo belog luka u prahu**

Priprema

Posebno skuvamo pirinac i heljdu, posebno skuvamo karfiol i šargarepu. Karfiol saseckati da se dobiju manji cvetici, a šargarepu na kolutice. Listove spanaca lepo oprati i saseckati, takoe i peršun.

Pomešati pirinac i heljdu i posoliti po ukusu. Dodati i ostale zacine pa sve izmešati. Zatim dodati i saseckanu blitvu i peršun pa izmešati.

Sve staviti u manjoj tepsijici i nalijte vodom da se prekrije smesa. Možete iskoristiti vodu u kojoj ste kuvali povrce.

Zatim u tepsijicu dodajte i obareno povrce. Utisnite blago kašikom kako svo povrce ne bi bilo po površini i ne bi zagorelo. Ako je potrebno nalijte još malo vodom. Stavite sve u zagrejanu rernu da se ukrcka i da se blago zapece. Nemojte krckati do kraja vec da ostane malo tecnosti u tepsijici.

Savet

Jelo je jako jednostavno za pripremu i jako ukusno i zdravo. Nekada ubacim i obarenu piletinu i bude jako ukusno, ali ovoga puta sam htela bez mesa :) Tako da ovako pripremljeno možete poslužiti i kao prilog uz grilovano pilee, belo meso, a možete jesti i samostalno, kao obrok uz neku salatu po vašoj želji. Prijatno :)