

Heljin kacamak sa spržom



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **45 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 šoljicazrna heljde**
- **1 kašikapšenicnih mekinja**
- **100 gsprže**
- **po ukususoli**
- **malo** aleve paprike
- **malo** semenki suncokreta i lana

Priprema

Skuvamo jednu šoljicu heljde na uobicajan nacin, ostavimo oko 15 minuta da ubije i nabubri pa ocedimo višak vode. Prerucimo je u blender i izmiksamo sa dodatkom soli.

Spržu stavimo na suv teflonski tiganj i propržimo je. Stavimo je na papirni ubrus da malo upije višak masnoce.

Ispasiranu heljdu vratimo u šerpicu, dodamo mekinje i na vrucem šporetu mešamo da sve sjedinimo.

Serviramo u ciniju, dodamo toplu spržu, pospemo malo semenkamo i malo slatkom alevom paprikom.

Servirati toplo... ja sam uz kiselu rusku salatu, karfiol, krastavcici, šargarepa, a vi sa cime volite... :)

...evo i priprema.

Savet

Mekinje možete i izostavite, ako ih ne volite... ja ih volim, a budui da su jako zdrave dodala sam jednu-dve kašike... uopšte se i ne osete pa možete probati ako želite.... ak i ko ne voli heljdu sigurna sam da e mu se ovo dopasti budui da dodatak sprže i aleve paprike daje odlian ukus i užitak :) Prijatno :)