

LCHF Sarma u listu kelja



težina: **lako**

za: **5 osoba**

vreme pripreme: **45 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 kelj**
- **1 glavicacrnog luka**
- **2 cenabijelog luka**

Ostalo:

- **500 gmljevenog mesa**

Zacini:

- **1 kašicicasoli**
- **1 kašicicaaleve paprike**
- **1/2 kašicicebibera**
- **1/2 kašicicepersuna**

Priprema

Pomiješati zacine sa mesom i ostaviti. Ocistiti kelj, isjeci polako tvrde žile pri vrhu lista. Potopiti u vruću posoljenu vodu da opmekšaju da se može lakse rolati. Dinstati luk na masti te dodati meso i par minuta disntati. Na svaki list staviti malo fila i lagano zamotati i slagati u šerpu u koju ste na dno stavili par listova kelja. Naliti vodom i kuvati oko sat ipo.

Savet

LCHF je način ishrane koja se bazira na smanjenom unosu ugljenih hidrata. Zbog insulinske rezistencije, ovaj način meni lino godi. Ko želi može da dodaje i rizu u smjesu, dodati začine po želji te i zapržiti.