Kaša od kuvanje heljde sa crnim lukom

težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1,5 šoljice**heljde u zrnu
- **1/4 glavice**crnog luka
- **malo** bibera
- **malo** karija
- **po potrebi**vode

Prilog:

- **2** paradajza
- **1 kockica** tvrdog sira
- **malo** svežeg peršuna

Priprema

Heljdu oprati pod vodom i naliti pa staviti da provri. Kada provri zameniti novom vodom i staviti da se skuva. Ostaviti 10 minuta u vodi pa zatim ocedite, ne potpuno, neka ostane malo vode. etvrinu glavice luka, može i manje ako je glavica veca, iseckati na kockice, dodati i zacine i sve zajedno izmiksati par puta štapnim mikserom. Da ne bude baš kao pire, onako da ostanu vidljivi komadi. Ako je potrebno dodajte još malo vode.

Poslužiti toplo uz kockicu sira i salatu paradajza sa svežim seckanim peršunom.

Savet

Šoljicu koju sam ja koristila je baš mala, ona za krai espreso i ova koliina je bas za jedan obrok, naravno skuvajte koliinu heljde po vašim potrebama.