

Varivo od geršle (oljušteni jecam)



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **90 min**

Sastojci

Za kuvanje geršle:

- **100 g** geršle
- **malosoli**
- **malosodabikarbone**
- **malobibera u zrnu**
- **malokleke u zrnu**
- **1** lovorov list
- **850 ml** vode

Za varivo:

- **200** gotkoštenog pileceg batka sa karabatkom
- **100 g** šargarepe
- **1 mala glavicacrvnog luka**
- **1/4** korena peršina
- **malosoli**
- **malobibera mlevenog**
- **malo** Mediteranske mešavine zacina
- **oko 250 ml** vode
- **malomaslinovog ulja**
- **sva kolicina** kuvane geršle

Priprema

Geršlu dan prije potopite u vodu i ostavite preko noci da nabubri. Sledeci dan geršlu ocedite i stavite u posudu

sa oznacenim merama ili u cašu od jogurta, i to iz sledeceg razloga: srazmera geršle i vode je jedan naprema tri (1:3) u korist vode.

Stavite geršlu u šerpu (meni je nakon bubrenja geršle bilo 250 ml), stavite 750 ml vode, malo soli, malo soda bikarbune (da se brže i lakše skuva), bibera u zrnu, kleke u zrnu i lovorov list.

Povremeno proveravajte da li u šerpi ima vode, pošto geršla brzo upija vodu. Kako mi nakon 45 minuta geršla još nije bila skuvana, a upila je svu vodu, dodala sam 100 ml vode i kuvala je na laganoj vatri još 15 min u kom periodu je popila svu vodu i bila je skuvana. Ugasite vatru tek kada se uverite da se geršla dobro raskuvala.

Dok se geršla kuva pripremiti meso i povrce. U plitkoj šerpi zagrejati malo ulja. Meso posoliti i staviti u šerpu i pržiti ga oko 10 minuta.

Izvaditi iz šerpe, malo prohладити па skinuti kožicu i naseci na kockice.

Šargarepu i peršun koren oprati, oljuštiti i naseci na tanke kolutove. Crveni luk oljuštiti i sitno iseckati. Iseckani crveni luk stavite u šerpu na ulje na kom se pržila pitetina, staviti na vatru i kratko propržiti dok luk ne pobeli. Odmah dodati isecenu šargarepu i peršun koren.

Uz mešanje pržiti oko 10 minuta.

Proprženom povrcu dodati kuvanu geršlu, kockice prženog mesa, posuti sa malo bibera mlevenog, solju i mediteranskom mešavinom zacina.

Dodati 250 ml vode i kuvati na laganoj vatri još 15 minuta.

Meni izuzetno prija sa kiselim ljutim feferonima.

Savet

Nedavno sam radila Riet i podsejanje na geršlu me nadahnulo da pokušam napraviti još neko jelo sa tom namirnicom. Prelistala sam mnoge recepte na internetu.... nijedan recept me nije oduševio ali mi je dao raznovrsne ideje koje sam iskoristila za izradu ovog jela. Meni se varivo od geršle jako dopalo, nadam se da će se dopasti i Vama, pogotovo što je jelo bez zaprške. Geršla su oljuštena zrna jema i dobija se poliranjem jema i odstranjivanjem njegove ljske, ima lekovita svojstva : puna je nezasienih masnih kiselina koje smanjuju nivo holesterola u krvi, bogata je fosforom, kalijumom, kalcijumom, magnezijumom, natrijumom, cinkom i mnogim drugim mineralima.