

Mirisni gulaš od leblebije (bez mesa)



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

potrebno je:

- **100 g**sirove leblebije
- **100 g**šargarepe (2 manje šargarepe)
- **100 g**krompira (1 kom.)
- **50 g**crvenog luka (1 kom)
- **malomaslinovog** ulja
- **malomlevenog** muškarnog orašćica
- **malomešavine** mediteranskog zacinskog bilja
- **maloumbira** u prahu
- **malokandiranog** umbira
- **malokurkume** u prahu
- **malo** soli
- **malosoda** bikarbonate
- **malobibera** mlevenog
- **oko 650 ml**vode
- **1 kašićica**škrobnog brašna

Priprema

Vece pre pripreme gulaša, sirove leblebije stavite u šerpu i prelijte sa hladnom vodom, ostavite tokom noci da nabubre. Što su duže leblebije u vodi to se više skracuje vreme kuvanja. Ja sam ih stavila u vodu u 18 casova prethodnog dana i stajale su do 11 casova prepodne što je ukupno 17 casova. Leblebije su tokom noci i jutro malo nabubrele. Nabubrele leblebije staviti u cedilo i dobro isprati hladnom vodom. Kada sam nakon ceenja izmerila leblebija dobila sam 250 g nabubrelih leblebija. Šargarepu oprati, oljuštiti i iseci na tanke kolutove. Krompir oprati oljuštiti i iseci na sitne kockice. Crveni luk oljuštiti i sitno iseckati. U šerpi zagrejati malo maslinovog ulja. Na ulju propržiti iseckani luk, šargarepu i krompir oko 5 minuta.

Dodati opranu i isceenu leblebiju, so, biber, malo soda bikarbonate (u bobicasto povrce uvek dodajem malo soda bikarbonate da se brže skuva, a sa druge strane da se lakše vari i da ne nadima).

Zatim dodatii 500 ml vode i sve ostale zacine.

Kuvati na srednjoj vatri da krcka oko 30-40 minuta, dok leblebije ne omekšaju (ne smeju se raspasti). Nakon 20 minuta kuvanja dodala sam još 150 ml vode. Kada su leblebije kuvane, u šoljici razmutiti škrobno brašno sa 2 kašike vode i dodati u gulaš i još kratko prokuvati.

Kolicina vode i škrobnog brašna je prizvoljna zavisno da li volite gušci ili rei gulaš.

Savet

U prodavnici zdrave hrane u mom mestu naišla sam na još jednu namirnicu koju nikada nisam ni jela ni spremala, a radi se o sirovoj leblebiji. Naravno, zaintegrirana novom namirnicom odmah sam je kupila i prionula prouavanju iste putem interneta. Kada sam završila sa kuvanjem sviao mi se okus leblebije, nešto izmeu graška i pasulja, ali mislim da je lakši za stomak i od graška i od pasulja. Sve u svemu dobila sam prelepi zdravi ruak.