

Lenin rucak



težina: **lako**

za: **5** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **200 g** karfiola
- **200 g** tikvica
- **200 g** crvene paprike
- **200 g** graška
- **1** glavica crnog luka
- **3** cenabelog luka
- **200 g** mlevenog mesa
- **po potrebi** kinoa i proso, približno oko 100 g
- **200 g** paradajza ili 1 šolja paradajz soka

Zacini:

- **1** kašičica soli
- **1/4** kašičice karija
- **1/5** kašičice bibera
- **1** kašičica mešavine začina
- **po potrebi** origano i peršunov list

Priprema

Sve sastojke iseckati na sitnije komade. Luk, crni i beli, takodje. Izmešati sa mesom i zacinima. Opranu kinou i proso sipati na dno pleha, a sastojke koje ste prethodno izmešali, sipati preko. Ukoliko koristite paradajz sok, njega sipajte na kraju. Preliti sa nekoliko kašika ulja i dodati oko dve šolje vode. Peci oko 45 minuta na 170-200 stepeni.

Savet

Ukoliko koristite zamrznuto povre, potrebno je da se pee malo duže, u tom sluaju, sipati samo jednu šolju vode.