



Sarma od vinove loze

Sastojci

- 300 g Krompira
- 2 Crni luk
- 1 c Pirinač
- 2 grančice Sveži peršun
- 1 kaf. Kašičica Ulje suncokreta
- 200 g List vinove loze
- 20 g Brašna
- 2 Šargarepa
- 100 g Mleveni suncokret
- 100 g Sojine ljuspice
- 2 g C crni biber - mleveni
- 2 g Začin C
- 20 g C crvena začinska paprika

Uputstvo

1. Obarite krompir i šargarepu, pa izrendajte.
2. Iseckajte luk i propržite na ulju, pa dodajte suncokret i soju.
3. Začinite C biberom i Začinom C, pa dodajte peršun i pirinač.
4. Dodajte bareno povrće u smesu i sve lepo izmešajte.
5. Vinove listove dobro očistite i skuvajte u slanoj vodi i ostavite sve da se ohladi.
6. Filujte vinove listove smesom i uvijajte što čvršće.
7. Prelijte toplom vodom i stavite da se kuva na tihoj vatri. Kuvajte dok voda ne ispari.
8. Pred kraj kuvanja napravite zapršku od ulja, brašna i začinske paprike, pa prelijte.

Prehrana

Ugljeni hidrati	53.17 g
Energija	391.38 kcal
Masti	14.5 g
Belančevina	15.58 g

120 Min

6 porcija