



Čorbast pasulj

Sastojci

- 300 g Pasulj
- 200 g Suvo goveđe meso
- 2 Crni luk
- 1 Šargarepa
- 1 sup. Kašika Suncokretovo ulje
- 3 g C začinska paprika slatka kesica 100g
- 2 g C Mleveni crni biber kesica 20g
- 1 g Začin C iz bašte
- 2 sup. Kašike Brašno

Uputstvo

1. Opran pasulj stavite u lonac i prelijte vodom pa ostavite da nabubri preko noći.
2. Ocedite pasulj i sipajte novu vodu pa stavite da voda proključa.
3. Ponovo ocedite pasulj i sipajte novu vodu pa stavite da se pasulj lagano kuva.
4. Pasulj kuvajte oko 2 sata dok potpuno ne omekša a na pola kuvanja dodajte sitno seckanu šargarepu i suvo meso.
5. Pred kraj kuvanja pasulja pripremite zapršku: iseckajte sitno luk i propržite ga u tiganju na malo ulja. Dodajte brašno, mlevenu papriku i Začin C iz Bašte pa pržite dok brašno ne promeni boju i sjedini se sa masom.
6. Dodajte zapršku u pasulj, pobiberite i sve dobro promešajte. Poklopite šerpu i ostavite da se kuva još 5-10 minuta.

Prehrana

Ugljeni hidrati	20.9 g
Energija	274.6 kcal
Masti	17.31 g
Belančevina	12.21 g

885 Min

4 porcije