

# KUVANA MEŠAVINA MAHUNARKI, PŠENICE I KROMPIRA

CRAPIATA - Ručak za 4 osobe.

Potrebno je:

100 g sočiva  
 100 g pasulja  
 100 g leblebija  
 100 g boba  
 100 g zrna pšenice  
 20 malih mladih krompirića sa korom  
 10 čeri paradajza  
 10 kriški hleba  
 5 kašika maslinovog ulja  
 Voda, so



**1.** Suve mahunarke, pasulj i pšenicu potopiti i ostaviti 24 sata. Ocediti i ostaviti sa strane. Krompir ne treba ljuštiti, ali treba ga dobro oprati.

**2.** U veliku šerpu staviti mahunarke, pasulj i pšenicu i dodati mlad krompir. Sipati vodu dok ne bude otprilike dva prsta iznad sastojaka.

Kuvati na laganoj vatri 45 minuta, dodati čeri paradajz i začiniti solju po ukusu

**3.** Kuvati još 45 do 60 minuta ili dok mahunarke, pasulj i pšenica ne omekšaju. Ako tokom kuvanja supa postane previše suva, dodati još vode.

**4.** Servirati u tanjiru, garnirati kriškom tostiranog hleba sa malo kvalitetnog maslinovog ulja..

Hranljiva vrednost jedne porcije od 475g:  
 555 kcal  
 20g belančevina, 1g masti, 99g ugljenih hidrata,  
 Natrijuma 960mg, holesterola 0mg

## BOB:

Reč je o vrlo zdravoj namirnici koja je nažalost nedovoljno zastupljena u domaćim jelovnicima jer su je, nažalost, potisnule neke biljke s američkog kontinenta: grašak, krompir i kukuruz. Naime, osim što ćete sa 100 grama boba zadovoljiti sve dnevne potrebe organizma za vlaknima, omogućićete telu potrebno gvožđe, magnezijum, mangan, fosfor, tijamin, lecitin i vitaminima B grupe. Kada je bob u pitanju, nema straha od holesterola ni od zasićenih masnih kiselina – njihove su vrednosti zanemarive pa kad bismo bobu trebali dati neku nutricionističku ocenu, bila bi to čista petica!

## LEĆA, SOČIVO:

Kao i ostale biljke mahunarke, leća je vrlo bogata vlaknima. 100 g leće sadrži 353 kcal, od čega su 60% ugljenihidrati, 25.8% proteini i 1% masti. Na 100 g sadrži **30.5 g vlakana**.

**Upravo je prehrana bogata vlaknima zaslužna sa smanjenje rizičnosti od raka debelog creva.**

Dobra je za **probavu** i daje nam **osećaj sitosti**, stoga možemo reći da je leća izrazito lekovita biljka koja ima veliki udeo proteina i vlakana.