

Prilog od prokulica

Namirnica koja je toliko bogata dragocenim sastojcima koje vas cuvaju od bolesti i virusa..

1 Prokulice oÄ•istite i stavite u ključalu, blago posoljenu vodu i kuvajte dok ne omekÅ¡aju (oko 15 minuta). VeÄŦe prokulice presecite na dva dela, a manje ostavite cele.

2

3

4

5

6 U vecem tiganju otopite maslac, dodajte ulje pa kratko proprzite prezele.

7

8

9

10

Sastojci:

prokulica 800 g

maslaca 40 g

ulja 2 kasike

prezli 2 kasike

vegete 1 kasika

bibera malo

belog luka 1 cen

11 Dodajte prokulice, vegetu, biber, protisnuti beli luk i sve zajedno meĀjajte na tihoj vatri 2-3 minuta.

Napomena:

Sluzite kao prilog uz kuvano meso.