

Sestavine (za približno 4-5 porcij):

- 1 hokaido buča
- srednje velik krompir
- 3 žlice repičnega olja
- srednje velika čebula
- 1 žlica kisle smetane
- semena za posip
- sol, poper, začimbe



JESENSKA KREMNA BUČNA JUHA

***Bučno meso je bogato z vitaminom C,
beta-karotenom – provitaminom A,
vitaminom B6, folatom in kalijem.***

Priprava:

- bučo olupimo in izdolbemo semena ter jo narežemo na majhne koščke.
- Čebulo olupimo in nasekljamo ter popražimo na repičnem olju, nato dodamo narezano bučo in krompir ter vse skupaj na hitro prepražimo, ter zalijemo z vodo da pokrijemo bučo in krompir.
- Kuhamo približno 15 minut.
- Juho spasiramo s paličnim mešalnikom, da dobimo kremno konsistenco.
- Na koncu dodamo žlico kisle smetane ter po želji posujemo z mešanico semen ter postrežemo s kosom polnozrnatega kruha.



DOBER TEK!

Čas priprave: približno 30 minut

Pripravila: dietetičarka Anja Lenart