



Recept za ŠPAGETE LEČONEZE

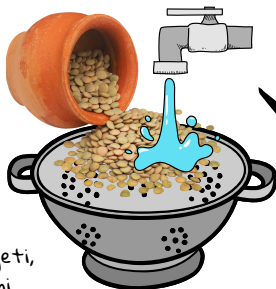


 4 osebe

 **Kuhanje:** 1 ura
Priprava: 30 minut

1

Lečo (najbolje rjavo ali rdečo) dobro splaknemo pod tekočo vodo in skuhamo po navodilih na embalaži. Običajno jo kuhamo 30 - 40 minut, solimo pa tik pred koncem kuhanja.



2

Medtem, ko se leča kuha, olupimo in sesekljamo 2 čebuli in 3 stroke česna. Korenje in bučko operemo, očistimo in naribamo.



Omako ponudimo s špageti, poljubnimi testeninami, njoki, ali jo uporabimo za pripravo lasanje ali musake.

7

Ko je meso skoraj že kuhano, dodamo kuhano lečo, premešamo in na manjšem ognju kuhamo okvirno 10 minut. Željeno gostoto uravnavamo z dodatkom tekočine (voda/jušna osnova/paradižnikova mezga).



6

Dodamo pločevinko narezanega paradižnika, po občutku dolijemo še nekaj vode ali jušne osnove in začini po okusu (sol, poper, rdeča paprika, bazilika, origano, lovorjev list). Pokrito na zmernem ognju kuhamo okvirno 40 minut in občasno premešamo.

Na olju v globoki ponvi ali večjem loncu prepražimo čebulo, dodamo česen, naribano korenje in bučke. Med mešanjem pražimo okvirno 5 minut.

5

3



4

K zelenjavi v posodo dodamo mleto goveje meso in med občasnim mešanjem pražimo toliko časa, da razpade na koščke in se obarva rjavo.

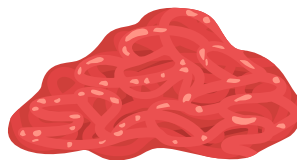


LEČA



Vsebujem veliko beljakovin in vlaknin, čeprav nisem visoko kalorična pa te tudi dobro nasitim. Skrbim za zdravje tvojega srca in za dobro prebavo. Bogata sem z železom, manganom in vitamini B, zaradi velike vsebnosti folatov pa sem odlična hrana tudi v nosečnosti. Najboljše je, če me pred kuhanjem namočiš, ko se ti mudi, pa me najdeš tudi v pločevinkah na trgovskih policah.

GOVEJE MESO



Sem pomemben vir kakovostnih beljakovin in esencialnih aminokislin, ki jih tvoje telo ne zmore izdelati samo. Bogato sem z železom, ki v tvojih prebavilih enostavno preide v kri, in cinkom, ki skrbi za tvojo rast in dobro delovanje imunskega sistema.

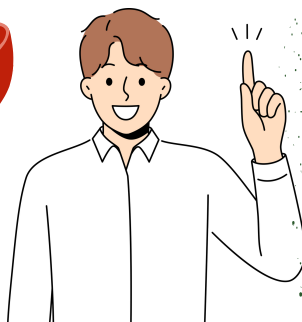
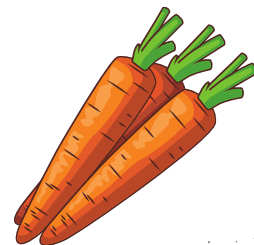
PARADIŽNIK



Bogat sem z vitaminom C, ki spodbuja prevzem železa v tvojih prebavilih, zato je odlično, da me zaužiješ skupaj z govedino. Vsebujem še veliko vitamina A in kroma, značilno rdečo barvo pa mi daje antioksidant likopen, ki skrbi za zdravje tvojega srca.

KORENJE

V 88 % me sestavlja voda, zato vsebujem zelo malo kalorij, a veliko vitamina A, ki ima vlogo v delovanju imunskega sistema, poskrbi pa tudi za zdravje tvoje kože, sluznic in morda tudi dober vid.



RECEPT DOPUŠČA MOŽNOSTI ZA PRIPRAVO PO LASTNEM OKUSU. POIGRAMO SE LAHKO Z DODATKOM RAZLIČNIH VRST ZELENTJAVE IN S SPREMINJANJEM RAZMERTJA MED LEČO IN BOLONJSKO OMAKO - KO SE NAVADIMO OKUSA, LAHKO POSKUSIMO PRIPRAVITI OMAKO TUDI ZGOLJ IZ LEČE, BREZ DODATKA MESA.