

HRANA IN MI

Dober dan.

Zadnjič ste se sladkali s slastnimi kremnimi rezinami, ta teden pa boste lahko skuhali pravo vitaminsko bombo zoper spomladansko utrujenost, in sicer korenčkovo kremno juho. Ko ste bili še majhni otroci, so vam mamice večkrat skuhale kakšno preprosto juho, bogato z vitamini in ena takšnih je tudi tale – pa še hitro je skuhana (30 minut).

Preden se lotite dela, poskrbite za čistočo in higieno prostora – pošteno si umijte roke in pripravite vse sestavine, posodo in ostale pripomočke, ki jih boste potrebovali.

KORENČKOVA JUHA (ANA KUHA)

SESTAVINE (Za 2 osebi):

- 2 srednja do večja korenja
- polovica čebule
- 1 strok česna
- ščepec peteršilja, popra in soli
- mali ščepec muškarnega oreščka in sladkorja
- 1 žlica smetane za kuhanje
- 0,5-0,8 l jušne osnove (ali toliko vode + goveja ali zelenjavna kocka)

OPIS PRIPRAVE:

Čebulo narežemo na drobne koščke. Korenje operemo in ga narežemo na kolobarčke debeline 2-3 mm. V ponev dodamo olje in najprej popečemo čebulo. Ko čebula zarumeni dodamo korenje. Vse skupaj še malce pražimo nato pa dolijemo jušno osnovo. Dodamo ji peteršilj, sol, poper, muškarni orešček in malce sladkorja. Vse skupaj zavremo, ter nato zmanjšamo temperaturo na srednjo do manjšo (4/9) in kuhamo še kakšnih 20-25 minut. Med kuhanjem posodo pokrijte, ker bo drugače veliko tekočine izhlapelo. Po tem času dodamo smetano, še minutko pokuhamo in juho zmiksamo. Zraven postrežemo razne jušne kocke ali kruhke.

Dober tek!

Lahko pa si ogledate na naslednji spletni povezavi še enostavno korenčkovo juho:



Preprosto z Urško: Korenčkova kremna juha

<https://www.youtube.com/watch?v=mhmnftYn3dU>

Pomagajte staršem pri pripravi obrokov in počistite za seboj.

Lepo bodite,
Sonja Marko