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.

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

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

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

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

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

LEČA

Vsebujem veliko beljakovin in vlaknin, čeprav nisem visoko kalorična pa te tudi dodobra 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.

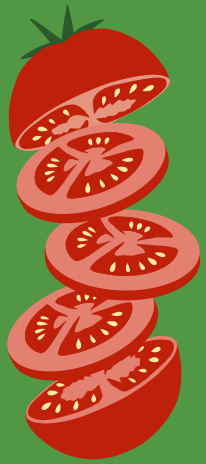
GOVEJE MESO

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.

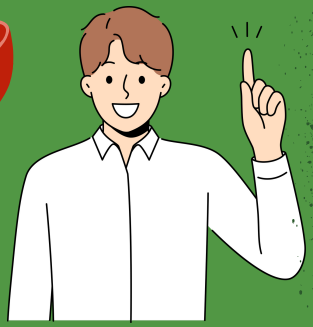
KORENJE

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 menda tudi dober vid.

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.



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