



ЗЕМЯТА НА
ТРАКИТЕ



ЛИМЕЦ С ПРАЗ

Пригответе засищащо и невероятно вкусно ястие от праз и сварени зърна от лимец. Комбинацията от съставките и ароматите е впечатляваща и сме сигурни, че ще се превърне в предпочитано за сезона на праза ястие.



Необходими продукти

- 100 г зърно от лимец
- 4-5 стръка праз лук
- 50 - 70 мл олио
- 300 мл вода (или бульон)
- 1 ч.л. сол

Начин на приготвяне

Измийте зърното от лимец и го сварете в 1 л вода на слаб огън, докато се разпукне (около 1-1½ часа), след което отцедете.

Почистете и нарежете праз лука. Задушете го в мазнината, докато омекне. След това поставете сварения лимец и задушения праз в тавичка. Добавете водата (или бульона) и овкусете със сол. Запечете в предварително загрята на 180°C без вентилатор фурна за около 30-40 минути.

Добър апетит!