

## MEDITERANSKI OBJED

Velika bi šteta bila ne iskoristiti bogatstvo okusa i zdravlja sezonskog povrća. Mladi krumpiri, tikvice, mlada kapula, mrkva, blitva itd. sve nam to stoji na raspolaganju i čeka da se dosjetimo kako ih najbolje iskoristiti. Stoga evo jedne ideje za ukusni i lagani mediteranski objed koji uključuje juhu od povrća i domaće lignje s gradela. Ono na što trebamo obratiti pozornost je racionalnost, pa dio povrća od kojega se priprema juha treba odvojiti te poslužiti kao prilog uz pečene lignje. Tako se štedi i vrijeme kuhanja, a istodobno se postiže potpuna iskoristivost odabranih namirnica. Recesija je, nema bacanja hrane, a pogotovo ne tako ukusne.

Juha od sezonskog povrća

### Sastojci (za 4 do 6 osoba)

- 600 gr tikvica
- 2 veće mrkve
- 2 mlade kapule
- 400 gr mladog krumpira
- 300 gr blitve
- cca 1,5 lit vode
- 0,10 lit bijelog vina
- 2 režnja češnjaka
- nekoliko listova celera i peršina sa stabljikom
- malo sode bikarbone
- maslinovo ulje
- sol i papar

### Priprema

Krumpir narezan na veće kocke zajedno s oguljenom i na veće komade narezanom mrkvom staviti kuhati u vruću posoljenu vodu. Nakon 10-ak minuta kuhanja dodati uzdužno narezane bijele dijelove mlade kapule, češnjak u opni (kojega prethodno treba blago pritisnuti dlanom kako bi opna malo napukla) i dodati malo sode bikarbone. Pustiti da kuha 5 minuta pa dodati na krupnije komade narezane tikvice, listove peršina i celera te bijelo vino. Ostaviti da otkriveno kuha nekoliko minuta, pa dodati oprane listove mlade blitve. Kada je blitva gotova (ne prekuhana) skinuti jelo s vatre, izvaditi češnjak koji je poslužio samo za aromu, te odvojiti dio povrća za prilog uz lignje. Ostatku povrća dotjerati okus solju i paprom, uliti cca 0,10 lit maslinova ulja i poslužiti.



### Pečene lignje

Lignje s gradela svi znaju pripremiti pa će ovaj dio biti vrlo jednostavan, baš kao i gore opisana juha. Domaćim lignjama s peškafonda nije nužno odstraniti utrobu, a ako se to već radi tada treba paziti da se glava ne odvoji od tijela, te da se, po mogućnosti, sačuva butarga. Prije stavljanja na vruće gradele lignje dobro posušiti, malo premazati običnim uljem i peći s obje strane dok ne dobiju onu tako željenu boju. Lignje se sole tek nakon što su gotove kako ne bi postale previše žilave. Gotove lignje začiniti solju, paprom i maslinovim uljem, a uz njih poslužiti prethodno pripremljeno kuhano povrće. Primjereno ohlađena malvazija ili žlahtina pravi je izbor vina uz ovaj lagani i ukusni mediteranski objed U slast!

