

BIEŠU UN TURKU ZIRŅU HUMUSS

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 400 g konservētu vai vārītu turku zirņu
- 1 biete
- Extra virgine cold press olīveļļa
- 1 ķiploka daiviņa
- jodētā sāls
- svaigi spiesta ķiploka sula

DER ZINĀT

Bietes satur antioksidantus, vitamīnus un minerālvielas. Tās ir labs B grupas, C vitamīnu avots, tās satur magniju, fosforu, kāliju u.c. minerālvielas. Bietes ir labs šķiedrvielu avots. Bietes nereti tiek uzskatītas par labu dzelzs avotu, tomēr dzelzs bietēs ir niecīgā daudzumā! Lai izmantotu vērtīgās uzturvielas bietēs, gatavosim tās pareizi - ēdīsim tvaicētas, ceptas cepeškrāsnī, sutinātas nelielā ūdens daudzumā.

Recepti piedāvā Rīgas Dzemdību nama uztura speciāliste Liene Sondore.

Pagatavošana:

1. Bieti noskalo, ietin folijā (nenogriežot nost neko, nemizojot, tā bietē saglabāsies uzturvērtība) un cep cepeškrāsnī 200 °C ~ 50 minūtes. Uzreiz var cept vairākas bietes un izmantot tās pēc vajadzības. Bietes var arī tvaicēt.
2. Turku zirņus liek bļodā, pievieno gabaliņos sagrieztu bieti, ķiploka daiviņu. Pievieno šķipsniņu sāls, nedaudz citrona sulas un pielej 2-3 ēdamkarotes eļļas. Visu blendē. Masai ir jābūt biežai, ziežamai. Ja nepieciešams, pievieno vel nedaudz eļļas.

Pasniedz ar maizi, salātiem u.c.

SIA "Rīgas Dzemdību nams"
Miera iela 45, Rīga
T. +371 67011225
www.rdn.lv
f dzemdibunams
t dzemdibunams
o dzemdibunams

