

## Pureća juha s povrćem

Autor: Elda



Pureća juha s povrćem

---

### Sastojci

120 g purećih prsa  
0,8 dl ulja  
90 g mrkve  
90 g celera  
120 g krumpira  
80 g kukuruza (može i konzervirani)  
60 g luka  
60 g brokula  
2 žlice pirea od rajčice  
20 g peršina  
35 g brašna  
sol i papar po potrebi

---

### Način pripreme

Pureća prsa odvojimo od kosti i narežemo na kockice.

Mrkvu, celer, krumpir i brokule očistimo, operemo i izrežemo na kockice.

Luk očistimo i sitno narežemo, a peršin sitno skosamo.

Na zagrijanom ulju popržimo luk pa dodamo pripremljeno povrće; kukuruz, mrkvu, celer, krumpir i brokule.

Zatim podlijemo vodom, dodamo sol i papar te kuhamo dok povrće ne omekša.

Na ugrijanom ulju popržimo brašno, a kad požuti dodamo ga u juhu, kao i pire od rajčice i peršin.

---

**Ostale napomene**

Ako upotrijebimo svježi kukuruz bilo bi dobro kuhati ga posebno te kuhanog dodati u juhu.

<b>Vrijeme pripreme</b>	1 sat i 30 min.	<b>Priprema</b>	jednostavno
<b>Porcije za</b>	4 osobe	<b>Kolesterol</b>	
<b>Ovo jelo je iz okolice</b>		<b>Cijena pripreme</b>	
<b>Vegetarijansko</b>	Ne	<b>Laktoza</b>	Ne
<b>Dijetno</b>	Da	<b>Bez glutena</b>	Da
<b>Calorie</b>		<b>Kilodžuli</b>	
<b>Masnoća</b>		<b>Bjelančevine</b>	
<b>Proteini</b>		<b>Karbohidrati</b>	