

## Parajpüré leves fokhagymás zabos zsemlekockával

### Hozzávalók /1 adag:

- 8 dkg friss paraj
- 10 ml olívaolaj
- 10 g liszt
- 3 g jódozott só
- 8 g nádcukor
- 3 dl tej 1,5%-os
- 8 g fokhagyma
- ½ db zabos zsemle
- 2 g ételízesítő (só mentes)
- 1 – 1 g lenmag, tökmag

### Elkészítés:

1. A megtisztított és alaposan megmosott parajt olívaolajon megpároljuk fokhagymával
2. Liszt szórással sűrítjük
3. rövid ideig pirítjuk
4. tejjel felengedjük
5. sóval és nádcukorral, ételízesítővel ízesítjük
6. lassan készre főzzük, passzírozzuk
7. pirított fokhagymás zabos zsemlekockákkal forrón tálaljuk
8. pirított tök-és lenmaggal díszítjük

Elkészítési idő: 35 p.

A friss spenót a tavasz első zöldségféléje, mely vastartalma miatt értékes alapanyag , tejjel készítve kalcium tartalma is jelentős. A lenmag és a tökmag omega3-t tartalmaz, mely nek fogyasztása serkentőleg hat az agyműködésre és finom is. A teljes kiőrlésű zabos zsemle rostban gazdag, emésztést elősegítő tulajdonsággal bír.