

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

ZELJE vitamin C

ima vlogo pri nastajanju
kolagena za normalno
delovanje kosti in hrustanca



KOLAGEN

kalcij

potreben za ohranjanje zdravih kosti



KOSTI

mangan

ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim
stresom



ANTIOKSIDANT



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

ZELENJAVO

SESTAVINE

- 6 listov polnozrnatega vlečenega testa
- 400–500 g belega zelja
- 400 g mletega piščančjega mesa
- 2 korenčka
- 1 čebula
- 4 žlice oljčnega olja
- sol, poper
- mleta sladka paprika
- mleta kumina, timijan
- jogurt ali oljčno olje za premaz testa



PRIPRAVA

1. Na 2 žlicah oljčnega olja prepražimo piščančje meso in ga začинimo s soljo, mleto papriko, poprom in timijanom. Shranimo na toplem.
2. Na olju prepražimo še čebulo, narezano zelje in nariban korenček ter začинimo. Začinimo s soljo, poprom in mleto kumino.
3. List vlečenega testa razgrnemo, na rahlo premažemo z oljčnim poljem ter obložimo z zelenjavo in mesom. Zvijemo.
4. Preložimo v pekač in premažemo z jogurtom ali oljčnim oljem.
5. Pečemo v pečici pri 200 °C, približno 30 minut oz. dokler se zlato ne zapeče.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Če je sveže zelje za solato pretrdo, ga po rezanju rahlo posolimo in rahlo prgnetemo.