Leblebija sirova (naut)





Ocjena:Neocjenjeno
Cijena
0,45 €

0,45 €

Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod

Proizvo?a?:Roba na mjerenje (1 kom 100 gr)

Opis

Porijeklo leblebije nije sa sigurnoš?u utvr?eno. Smatra se da poti?e iz zapadne Azije. Poznavali su je i stari Rimljani, koji su je kuvali, pržili i miješali sa drugim mahunarkama, posebno sa graškom. Leblebija je visokovrijedna namirnica za ljudsku prehranu, a u mnogim zemljama predstavlja važan izvor bjelan?evina, koje pove?avaju apsorpciju gvož?a i kalcijuma. Poboljšava rad slezine i djeluje diureti?ki. Sadržaj minerala je raznolik i bogat. Odli?an je izvor mangana, fosfora, gvož?a, magnezijuma, cinka, selena i kalcijuma. Od vitamina zna?ajnije su prisutni samo vitamini B-kompleksa, tiamin, pantotenska kiselina, folna kiselina, riboflavin i niacin.

Priprema: Leblebije natopite preko noc?i, isperite i kuvajte 40 do 60 minuta. Možete ih pripremiti kao obrok ili prilog. Možete ih dodati salatama, a zbog svoje kremaste strukture i orašastog ukusa, odli?an je za pripremu namaza i umaka.

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.