

Zdrobova juha z jajcem



Zdrobova juha z jajcem in korenčkom, s to svojo toplo barvo in okusom neverjetno pozitivno vpliva na dobro voljo, pa če se še tako boriš s simptomi gripe.

Korenje

Le kaj bi brez korenčka? V otroštvu sva ga s sestro velikokrat kradle z »noninega« vrta in ga kar tako svežega, samo opranega žulile za malico, medtem, ko sva v peskovniku z drugo roko mešale kavo iz blata in vode. Takšen je bil najboljši. :))



Zakaj je korenje zdravo in kaj ima zajec s korenjem? Poljski zajci so nori na korenje. Zakaj, že vedo.

Korenje jih namreč varuje pred **okužbami in boleznimi v zimskem času**.

Torej, zaradi visoke vsebnosti beta karotina (v tem je absolutni prvak oz. rekorder), ki je predstopnja vitamina A, je korenje čudežno orožje našega imunskega sistema, ki nas varuje pred bakterijami in virusi. En korenček z »noninga« vrta vsebuje namreč toliko vitamina A, kot debela pilula vitamina A iz lekarne. Da ne omenimo, da je seveda tisti iz korenja veliko bolj zdrav kot tisti sintetični iz lekarne.

Da pa lahko naše telo beta karotin spremeni v vitamin A, potrebuje zadostno količino vitamina E, železa, cinka. Zato moramo korenje vedno zaužiti skupaj s kakšnim oljem iz semen, kalčkov. Zato v kuhinji pri pripravi jedi korenje najprej prepražimo na olju in šele potem dodamo vodo in ne obratno - ne dajemo korenja v vodo.



In zato je ta milijonska juhica s korenjem in jajcem idealno "zdravilo" za gripo, prehlad, torej za krepitev našega imunskega sistema. Jajce je bogato s hranili, železom, cinkom in vitaminom E in predstavlja idealnega partnerja za korenje.

Poleg tega, da korenje krepi imunski sistem, pa poskrbi za našo lepo kožo, pospešuje rast las in nohtov, izboljšuje vid, krepi srce in ožilje, deluje pomladilno in zaustavlja proces staranje.

Sestavine:

1 jajce

2 žlici pšeničnega zdroba

1 liter jušne osnove (če je nimate, uporabite vodo, samo nikar jušnih kock)

2 naribana korenčka

sol

peteršilj ali drobnjak

1 žlica oljčnega olja



V loncu na olju prepražimo na drobno narezan korenček. Zalijemo z jušno osnovo, solimo in kuhamo kakšnih 10 minut, da se korenček skuha. Dodamo pšenični zdrob in ko se le-ta skuha, vkuhamo stepeno jajce. Med tem, ko vlivamo v juho jajce, je potrebno z vilico hitro mešati juho, da se jajce v juhi enakomerno raztepe.

Dodamo še sesekljan peteršilj ali drobnjak in juho postrežemo.

Pripravila: Bojana Furlan, organizator prehrane in ZHR