

LEČINA JUHA

Leča je izjemno zdrava stročnica, pa tudi okusna in vsestransko uporabna. Spada med najstarejše kulturne rastline na svetu. Domnevno izvira iz jugozahodne Azije, arheologi so njeno prisotnost našli že v mlajši kameni dobi. Našli so jo v švicarskih mostiščih in egipčanskih grobnicah, omenjena pa je tudi v Svetem pismu.

Leča vsebuje zelo veliko lahko prebavljivih beljakovin in vlaknin ter mineralnih snovi, med katerimi izstopajo predvsem železo, kalij, magnezij in cink. Redno uživanje leče nam prihrani marsikatero zdravstveno težavo. Vlaknine pospešujejo in uravnavajo prebavo, poleg tega leča znižuje raven holesterola v telesu in ureja nivo sladkorja v krvi, prisotnost kalija pa uravnava krvni pritisk. ...

Poznamo več sort leče: zeleno, rumeno, oranžno oz. rdečo, indijsko rjavo in temno francosko lečo puy. Pri nas se najbolj uporablja rdeča leča, ki je tudi najbolj okusna. Za pripravo jedi lečo običajno namočimo za 12 ur, najbolje čez noč. Pri tem se prostornina še enkrat poveča. Namakanje leče je priporočljivo, saj s tem zmanjšamo čas kuhanja. Izjema je rdeča leča, ki je ni potrebno namakati.

Potrebujemo:

- 250 g rdeče leče
- 2 čebuli
- 3 stroke česna
- 2 korenčka
- 2 žlici kokosove maščobe
- zelenjavno jušno kocko
- pol žličke ingverja v prahu (po želji)
- vodo (dvakrat toliko kot leče)



Postopek:

Čebulo razrežemo na trakove in jo prepražimo na kokosovi maščobi. Potem jo damo v mešalnik, dolijemo malo vode in zmiksamo.

Česen sesekljamo in ga damo v pomaščeno posodo. Dodamo še oprano in precejeno rdečo lečo ter naribana korenčka. Zalijemo z vodo, dodamo zmiksano čebulo in zelenjavno jušno kocko.



Leča naj vre na srednji temperaturi približno 20 minut, da se popolnoma razkuha. Če namesto rdeče leče vzamem rjavo, potem jo kuhamo dalj časa (okoli 45 minut). Še bolje pa je, da jo prej (čez noč) namočimo in s tem skrajšamo čas kuhanja. Vodo, v kateri je bila namočena, odlijemo in za kuhanje prilijemo novo vodo.

Če med kuhanjem leče voda izpari, jo še malo dolijemo, da ostane gosta juha. Po želji lahko okus izboljšamo z nekaj kapljicami sojine omake ali tamarija.



K lečini juhi smo tokrat postregli čokoladne palačinke. Pripravili smo ameriške palačinke, ki se zlagajo druga na drugo in se nato lahko razrežejo. Med palačinkami je čokoladni premaz z banana (zmiksana banana in gost čokoladni namaz z nekaj kapljicami riževega mleka).

Dober tek!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun