





przepisy.pl

Horta stamnagathi- pełna witamin, dietetyczna przekąska

 90 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- horta - 400 gramów
- cytryna - 1 sztuka
- sól - 1 szczypta
- oliwa - 4 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Zieleninę wypłucz kilkakrotnie, za każdym razem w nowej wodzie. Oczyszć ją ze zbrązowiałych liści i stwardniałych końcówek. Przygotuj garnek pełen wrzącej wody i stopniowo wrzucaj do niej hortę. Gotuj przez ok.5 minut, po czym odcedź i zalej ponownie zimną wodą i zagotuj. Czynność powtórz kilkakrotnie, aby pozbyć się cierpkiego smaku.
2. Gotuj hortę przez ok.1 godzinę, aż zmięknie.
3. Przygotuj sos z oliwą utrzyj z sokiem wyciśniętym z 0,5 cytryny i zalej gotową już hortę. Dopraw do smaku.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl