

Juha od tikve (bundeve, buče) - recept



Tikva, zvana još i **bundeve** ili **buča**, jedna je od rijetkih dijetalnih i zdravih namirnica koja se **prilikom uzgoja ne tretira pesticidima i umjetnim gnojivom** jer podnosi samo prirodno prihranjivanje.

Bogata je vlaknima i mineralima zbog čega **potiče probavu** te **vezuje na sebe loš kolesterol** izvlačeći ga iz organizma. Preporučuje se muškarcima **u očuvanju zdravlja prostate** zbog selena i cinka kojima obiluje.



Također, zbog beta karotena koji joj daje karakterističnu narančastu boju, tikva **pogoduje i zdravlju kože i očiju.**

Ova zahvalna namirnica može se konzumirati kao **kolač, marmelada, kaša,** njezine **sjemenke** su odlična zamjena za grickalice, ali ipak je najpoznatiji način pripreme tikve upravo **krem juha.**

Krem juha od tikve

Sastojci:

- 1 kg **tikvi**
- 3 **mrkve**
- 3 **krumpira**
- 2 **luka**
- 1/2 **zelene paprike**
- 2 grančice **peršina**
- 2 grančice **celera**
- 2 žlice **maslinova ulja**
- **sol**
- **papar**

- **maslac**
- **vrhnje za kuhanje**



Priprema:

1. Tikvu očistite i narežite na manje ploške. Mrkvu, krumpir i luk ogulite i narežite na manje komade, a polovicu zelene paprike narežite na sitnije kockice.
2. Narezano povrće stavite u posudu, ulijte vodu tako da ga prekriva 3 centimetra iznad te stavite kuhati.
3. Dodajte maslinovo ulje, sol te sitno nasjeckani celer i peršin.
4. Kuhajte dok povrće ne omekša, odnosno dok se krumpir ne raspada pri dodiru vilicom.
5. Kada je povrće skuhanu, odlijte većinu vode i sastojke izmiksajte štapnim mikserom. Ovisno o tome želite li gušću ili rjeđu juhu, polako dolijevajte prethodno odlivenu vodu.
6. Dodajte pola žlice maslaca i dobro izmiješajte.
7. Juhu u tanjuru prelijte s dvije žlice vrhnja za kuhanje, a za poseban okus dodajte i popečene sjemenke tikve.
8. Poslužite s popečenim kruhom.

Savjeti:

Umjesto u običnoj vodi, juhu možete **kuhati u pilećem temeljcu** kako biste dobili još bogatiji okus.

Dodate li malo **muškarnog oraščića** umjesto peršina i celera, dobit ćete nešto zanimljiviju varijantu ove klasične juhe.

Za dekoraciju na sredinu tanjura možete dodati **nekoliko listova peršina**, a želite li iznenaditi goste, juhu **poslužite u jednoj izdubljenoj i očišćenoj tikvi**.

Krem juha od tikve - video recept