

## Krem juha od buče i poriluka (recept)



Ništa ne popravlja raspoloženje, niti grije kao topla juha. Bolja od juhe samo je **juha od buče**. Meso bundeve je lako probavljiva namirnica **male energetske vrijednosti**, a od malih nogu mogu je jesti svi.

Odličan je **izvor vlakana, kalija**, selena, **vitamina A, beta-karotena**, alfa-karotena, beta-kriptoksantina i **luteina**. Ojačajte svoj imunitet još danas ukusnom juhom od buče i poriluka!

U njoj se **okus buče** prožima **s okusom poriluka, jabuke, javorovog sirupa** i začinskog bilja. Umjesto začina tipičnih za poslastice s bundevom, ovdje ćete naći **kumin** i kajensku papriku koji će juhi dodati ljutkastu notu.

### Sastojci (za 6 osoba):

- 4 žlice maslaca sa smanjenim udjelom soli,
- 1 kilogram poriluka; samo dobro isprani i tanko narezani bijeli i svjetlo zeleni dijelovi (oko 6 šalica),
- 4 grubo nasjeckana režnja češnjaka,
- 450 ml pirea od bundeve iz limenke (možete napraviti i domaći pire ako imate

vremena),

- 1 na velike komade narezana i oguljena jabuka bez koštica,
- 6 šalica povrtnog ili pilećeg temeljca sa smanjenim udjelom soli,
- 5 žlica javorovog sirupa,
- 1 1/2 žličica soli,
- 1/2 žlice mljevenog kumina,
- 1/8 - 1/4 žličice kajenske ili crvene paprike,
- 1 1/2 žličice svježeg timijana (majčine dušice),
- 1 1/2 žličice svježe kadulje,
- 1/4 šalice punomasnog vrhnja za kuhanje.



### **Priprema (15 minuta) i kuhanje (30 minuta):**

Prije početka, važno je **dobro oprati poriluk**. Odsijecite njegove tamno zelene dijelove i prerežite poriluk na pola po dužini. Zatim ga operite **pod tekućom vodom**. Pazite da dobro operete sve slojeve pod kojima bi se mogla zadržati ikakva prljavština. Nakon toga narežite poriluk na tanke kolutiće.

Zatim rastopite maslac **u loncu srednje veličine** na srednje jakoj vatri. Dodajte poriluk i češnjak. Kuhajte smjesu barem 10 minuta, povremeno je miješajući. Zatim ubacite bundevu, jabuke, povrtni ili pileći temeljac, javorov sirup, sol, kumin, kajensku ili crvenu paprika, majčinu dušicu i kadulju.

Kada zakuha, smanjite plamen na vašem štednjaku i pustite da se sve zajedno krčka dvadesetak minuta. Zadnje dodajte punomasno vrhnje za kuhanje. Koristite **štapni mikser ili obični mikser** ako želite vrhnje u cijelosti stopiti sa smjesom, odnosno dobiti glatku krem juhu.

Ako ne planirate pojesti juhu odmah, ohladite smjesu i polako je miješajte u nekoliko navrata dok ne dobijete poželjnu teksturu. Juhu možete **ukrasiti vrhnjem i lišćem timijana ili peršina**. Ona odlično ide **uz tost, krutone ili salatu od sezonskog povrća**. Dobar tek!