



ZELENJAVNI KROŽNIK S PIŠČANCEM ali RIBO IN BELO OMAKO

ZELENJAVNI KROŽNIK S PIŠČANCEM ali RIBO

Sestavine:

1 kos	majhna čebula, prerezana na pol
1 strok	česna (neobvezno)
20 g	olja
1200 g	vode
2	zelenjavni jušni kocki (za 0,5 l vode)
250 g	riža
500 g	mešane zelenjave, razrezane na grižljaje (npr. korenje, bučka, paprika, brokoli, koleraba, cvetača,...)
250 g	piščanca ali file ribe

BELA OMAKA

Sestavine:

2 žlici	moke (30 g)
100 g	kisle smetane ali skute, navadne ali z zelišči
1 žlica	ocvrte čebule (končni produkt)
½ žličke	sol
3 ščepe	popra

ZELENJAVNI KROŽNIK S PIŠČANCEM ali RIBO

Priprava:

1. V posodo damo čebulo in česen ter sekljamo **5 Sek./Hitrost 5**, nato z lopatico postrgamo s sten posode proti dnu.
2. Dodamo olje in kuhamo **2 Min. in 30 Sek./120°C/Hitrost 1**.
3. Potem v posodo dodamo vodo in zelenjavne jušne kocke. Stehtamo riž in ga damo v košarico.
4. V Varomo damo narezano mešano zelenjavo, na pladenj Varome položimo začinjen file piščanca ali ribe. Varomo položimo na posodo ter kuhamo **25 Min./Varoma/Hitrost 1**.
5. Varomo odstranimo, iz posode s pomočjo lopatice vzamemo košarico - odcedimo.

BELA OMAKA (OSNOVA)

Priprava:

1. V posodo damo 400 g tekočine, v kateri smo kuhali zelenjavo, dodamo moko, kisló smetano, ocvrto čebulo, sol in poper ter mešamo **3 Sek./Hitrost 5**, potem pa kuhamo **3 Min. in 30 Sek./100°C/Hitrost 2**.
2. Na koncu še spenimo omako **10 Sek./Hitrost 8** in takoj postrežemo skupaj z rižem, piščancem / ribo in zelenjavo.