

## ЗЕЛЕН БОБ С ЕЛДА (ГРЕЧКА)



ОСНОВНИ

Ястия без месо

### Продукти:

- 450гр. Зелен боб (От буркан или консерва)
- 150гр. Елда (Гречка)
- 1 Глава червен лук
- Зехтин
- 2 Скилидки чесън
- Сол
- 100гр. Спанак
- Черен и червен пипер
- 200 мл. Доматено пюре

### Начин на приготвяне

- 1 Слагаме малко зехтин в дълбок тиган и задушаваме лука.
- 2 След това добавяме чесъна и спанака.
- 3 Слагаме сол и черен пипер.
- 4 Оставяме около 5-10 минути да поомекне спанака.
- 5 През това време измиваме елдата.
- 6 Слагаме я да се вари в тенджерата. (В съотношение 1:2)
- 7 Оставяме елдата да ври около 5 минути.
- 8 През това време към тенджерата с лука, чесъна и спанака добавяме и зеления боб.
- 9 Разбъркваме добре и оставяме да се задушат всички съставки за около 10 мин.
- 10 През това време сменяме водата на елдата.
- 11 Слагаме нова вода в тенджерата, малко сол и варим отново около 5 мин.
- 12 Връщаме се към тенджерата с останалите съставки и добавяме доматеното пюре.
- 13 Объркваме хубаво и оставяме на слаб огън около 5 мин.
- 14 След като по изври малко водата от доматеното пюре и се сгъсти, махаме от котлона.
- 15 В тенджерата объркваме елдата заедно с плънката от зелен боб, спанак, лук, чесън и доматено пюре.