

Boranija na dva načina: Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 9. novembra, u 12:20, na RTS 1

Boranija na dva načina: Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 9. novembra, u 12:20, na RTS 1

Boranija se smatra jednom od najranije odgajanih biljaka. Ona je sjajan dodatak u ishrani, jer je u stanju da vas zasiti i snabde hranljivim materijama. Boranija je i izuzetno zdrava, sadrži veliku količinu vitamina, pogotovo vitamina B, C i K, minerala i vlakana uz nisku kalorijsku vrednost.

Ova namirnica prisutna je u svim kuhinjama našeg podneblja. Priprema se na razne načine, a Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi desete sezone Gastronomada, otkriva nam recepte za kremastu boraniju sa kozicama i mladim krompirom i mediteransku salatu sa boranijom i kozijim sirom.

Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 9. novembra, u 12:20, na RTS 1.