

Leblebija je nezaobilazna u mnogim kuhinjama: Gastronomad, RTS 1, utorak, 18. avgust, 12:15

Komšije je cene kao nacionalno blago, a mnogi narodi je koriste i da začine svaki obrok. Kod nas je poznata i kao naut, slanutak, slani grah ili slani pasulj. Sastavni je deo mediteranske i blistoistočne kuhinje, a čest je sastojak specijaliteta iz Grčke, Indije, Španije ili Portugala. Može da bude u raznim bojama, kao što su crna, bež, braon ili crvena, a osim jedinstvenog ukusa i arome, nutricionisti je, između ostalog, preporučuju u ishrani dijabetičara, ali i za održavanje zdravlja srca, snižavanje visokog krvnog pritiska i holesterola, bolju probavu i jačanje kostiju.

Naš gastronomad Katarina Petrović priča nam priču o lekovitim svojstvima leblebije, a otkriće nam i kako da je pripremimo sa tikvicama i crvenom paprikom i iznenadimo goste ili ukućane neobičnim braunijem sa ovom fantastičnom namirnicom.

Nova epizoda Gastronomada u utorak, 18. avgusta, u 12:15, na RTS 1.