

Stebelna zelena



SAŽOUBERĚK SA

Vrste zelene

- Listna zelena



- Stebelna zelena



- Gomoljna zelena



Izvor

- Iz družine kobulnic



Ime

- Znanstveno ime je ***Apium graveolens***

Uporaba Zelene

- Zdravi rak, revmatizem, vodenico in protin
- Priloga k jedi

Vitamini

Stebelna zelena	
Hranilna vrednost na 100 g	
Energija: 10 kcal 60 kJ	
- Ogljikovi hidrati 3 g	
- Sladkorji: 2 g	
- Vlaknine 1,6	
- Maščobe 0,2 g	
- Beljakovine 0,7 g	
- Voda 95 g	
- Vitamin C 3g	

Juha Recept

- Potrebujete
- 1 veliko čebulo
- 6 stebel zelene, nasekljanih
- 3 srednje velike krompirje, narezane na kocke
- 4 skodelice vode
- 1 čajno žličko semen zelene
- 1 žlico karija

Priprava:

- Na olju popražite čebulo, semena in kari. Dodajte zeleno in krompir ter ju popražite z nekaj soli. Na koncu dodajte še vodo, pokrijte posodo in kuhajte od 10 do 15 minut, da se zelenjava zmehča. Zmešajte s paličnim mešalnikom in popoprajte in okrasite z nekaj listi zelene.

Sajenje

- Zeleno se sadi od januarja do marca
- Najbolje jo je saditi med zelje, ohrovt, solato, kumarami, porom in paradižnikom

VIRI:

- VIKIPEDIJA