

Teleća koljenica na lešo



 Jednostavan

Lagan recept s ukusnom teletinom je spremila naša draga [maXYama](#).



Iza mene je mjesec proslava, fešti i bogatih stolova pa mi se lešo komad teletine nametnuo u ideji tjedna laganije prehrane. Teletina je na akcijskoj ponudi u [Mesnicama Ravlić](#) pa sam si priuštila najbolji komad od kojeg ću dobiti dva obroka. Teleća koljenica i jednostavna priprema za lagani obrok i juhu....



Pristavite u veliki lonac u hladnu vodu teleću koljenicu. Neka vatra bude umjerena. Kada voda zakuha, skidajte prema potrebi pjenu s vrha i dalje kuhajte na umjerenoj vatri. Očistite povrće, luk zapecite na grill plotni ili tavi.

Kada juha proključa, dodajte celer korijen, papar u zrnu, zapečeni luk. I dalje skidajte pjenu s površine vrenja. Ubacite mrkvu pa nakon pola sata kuhanja i komorač, krumpir, kupus i rajčicu. U zadnjoj fazi kuhanja, posolite, kratko ostavite neka prokuha i ostavite neka odstoji prije posluživanja.





Izvadite meso, odvojite ga od kosti i poslužite uz kuhano povrće i malo juhe.

Ostatak juhe procijedite i spremite na hladno za juhu drugi dan

Dobar tek!

.