

# HÁNTOLT KOPTATOTT Tönkölybúza

**VÉDŐGÁZAS CSOMAGOLÁSBAN**



Életfa motívum a  
Csarodai templomból

## **Felhasználási javaslat:**

Salátába, köretnek, levesbe

## **Ajánlott fűszerek:**

Bazsalikom, gyömbér, koriander, majoránna

## **Elkészítési javaslat 1 tasakra:**

Éjszakára áztassa be, főzés előtt cserélje le a vizet. 1 liter vízben fedő alatt kezdje főzni.  
Adjon hozzá 1 kávéskanál sót. Főzés közben többször mozgassa meg.  
Forrás után 20 perccel vegye ki. Öntse le a vizet, a megfőtt tönkölybúzát tálalja.  
További recepteket honlapunkon talál. [www.eletfaelem.hu](http://www.eletfaelem.hu)