



# Aktivno

Ni važno, ali se ukvarjaš s športom profesionalno ali le ljubiteljsko. Pomembno je, da si dovolj aktiven vsak dan, da vzdržuješ pravilno telesno maso in se ustrezno prehranjuješ. Skuta je nepogrešljiva pri želji po ohranjanju mišične mase, da o slastnosti, še posebno če je zraven malo smetane, ne govorimo ...

ANKA PELJHAN, WWW.KUHNAPATO.SI  
FOTO LJUBO VUKELIČ

## Skutne sarmice

### SESTAVINE

- ½ kg skute
- ½ lončka kisle smetane
- žlička gorčice
- žlička kečapa
- ½ sveže kumarice
- 5 kaper
- drobnjak
- ½ sveže rdeče paprike
- 3 listi ohrovta
- 3 listi vinske trte
- sol
- palčke za spenjanje
- popečen kruh

### NO, PA ZAČNIMO:

- 1 Skuto zmešaj s smetano in zmes razdeli v dve posodici.
- 2 V prvo dodaj žličko gorčice, nasekljane kape, nasekljan drobnjak in malo soli.
- 3 V drugo vmešaj žličko kečapa, nasekljano svežo kumarico in prav tako nasekljano papriko, morda še malo soli.
- 4 Ohrovtove liste in liste vinske trte pokuhaj v vreli slani vodi (5 minut ali manj), da se zmehčajo.
- 5 Ohrovtove liste napolni z rdečo mešanico, liste vinske trte pa z zeleno.
- 6 Kruh nareži na palčke in ga popeci.
- 7 Sarmice zvij in spni s palčkami ali podobnim pripomočkom.



### ZELO PRAKTIČNO!

- kdo pravi, da so sarme na jedilniku le januarja?
- poigravimo se s preprosto hrano na drugačen način
- izkoristimo plodove narave, ki telesu dajejo potrebne snovi v določenem času