

**Bundeva** - jedna od najzdravijih namirnica na svijetu. Osim što je izuzetno ukusna, bundeva je namirnica prepuna hranjivih tvari.

Bogata je beta karotenom, vitaminima C, E i vitaminima B skupine te mineralima kalijem, kalcijem i fosforom.

**Juha od bundeve:** 2 hokaido bundeve 2 krumpira 2 luka 1,5 litra vode malo soli malo papra malo peršina

Priprema: Operite hokaido bundeve te ih očistite od koštica i narežite na kockice. Koru nije potrebno guliti. Ogulite krumpir i narežite ga na kockice. Prethodno očišćen i nasjeckan luk stavite na vruće ulje te ga prodinstajte. Nakon što se luk zažutio, dodajte nasjeckanu bundevu i krumpir te podlijte vodom dok voda ne prekrije povrće. Kuhajte na srednjoj vatri dok se bundeva ne počne lako drobiti pod kuhačom. Vruću juhu stavite u blender ili juhu smiksajte štapnim mikserom. Ukoliko bude gusta, slobodno dodajte vode po želji. Pri kraju dodajte soli, papra i peršina po ukusu.