Juha od prosa i komorača

Umirujuća, lagana juha koja potiče rad crijeva i smanjuje nadutost.

### Sastojci:

* 1/2 šalice prosa
* 1 manji komorač
* 1 mrkva
* 1 žlica maslinovog ulja
* peršin
* prstohvat soli
* 1 lovorov list
* 1 litra vode

### Priprema:

1. Proso dobro isprati pod mlazom vode.
2. Na maslinovom ulju lagano pirjati nasjeckani komorač i mrkvu.
3. Dodati proso, lovor i vodu te kuhati 20–25 minuta dok povrće ne omekša.
4. Na kraju dodati nasjeckani peršin i po potrebi dosoliti.

### Savjet:

Idealno za konzumaciju kao lagani večernji obrok ili prvi dan nakon posta. Potiče peristaltiku bez nadraživanja.