

# КОМПИРИ СО СУВИ ЦРВЕНИ ПИПЕРКИ И ЈАЈЦА

*За смртта не се зборува*

*Висока беше...*

*и крупна, вака како тебе.*

*Многу потсетуваш на неа.*

*И без да го чуе некој твоето име,*

*ќе знае дека си и внука.*

*Од што почина?*

*Од лошото...*

*И молк.*

*Тешка тишина...*

*И паметна беше.*

*И нејзиниот збор се слушаше.*

*И сите ја сакаа...*

*Што се случи?*

*Лошото...*

*И молк.*

*Тешка тишина...*

*Остави две мали деца – колку ги сакаше?*

*Две сонца кои само што ги угреа сонцето,*

*ќе го минат животот со темна сенка*

*засекогаш над нив надвишена.*

*Сопругот – првото либе, недољубено...*

*Се бореше со злата болест.*

*Како се чувствуваше?*

*Како ги поминуваше последните денови*

*кога смртта во очи ја гледаше,*

*а срцето од љубов преполно ќе ѝ препукнеше?*

*И молк.*

*И тешка тишина...*

*Животот и без неа ќе продолжи,  
а нејзините соништа недосонувани?  
Желбите неисполнети?*

*И молк.*

*И тешка тишина...*

*За смртта кај нас не се зборува.  
За починатите – уште помалку.*

Ова јадење го посветувам на мојата баба – жената што немав среќа лично да ја запознам, но сум сигурна дека во својата кујна подготвувала вакви, топли и едноставни јадења што го собираат семејството околу масата.

### **Потребни состојки:**

- 1 кг компири
- 10 суви црвени пиперки
- 4 јајца
- 200 мл вода
- 3 лажици маслиново масло
- 1 лажичка сол
- прстофат шарен бибер
- буковска пипер за сервирање

### **Начин на подготовка:**

Компирите ги лупиме и ги ставаме да се варат во вода. Во истиот сад ги додаваме и сувите пиперки и вариме додека компирите не се готови. Пиперките ги чистиме од семките и ги лупиме, па заедно со компирите ги пасираме со виљушка во мазна смеса.

(Бидејќи ова јадење е многу често на нашето мени, јас постапката ја олеснив така што во процесор ги ставам пиперките, само исчистени од семките, и додавам еден компир. Пасирам додека не добијам хомогена смеса, па ја додавам во преостанатите компири и сè заедно пасирам.)

Смесата ја префрламе во загреан сад на умерен оган. Ги додаваме водата, солта, маслиновото масло и биберот и мешаеме додека убаво не се соедини и загрее. Ги додаваме изматените јајца и готвиме уште неколку минути со постојано мешање, додека јацата не се готови .

Сервираме со малку маслиново масло одозгора и прстофат буковска пипер.

### **Нутриционистички осврт:**

Ова е јадење од неколку едноставни состојки, но со добра хранлива рамнотежа. Топло, заситува и лесно се вари а е комбинација од сложени јаглехидрати, протеини и корисни масти – карактеристична за традиционалните домашни оброци.

### **Позитивни страни:**

Компирите обезбедуваат сложени јаглехидрати и калиум за стабилна енергија и мускулна функција.

Јајцата носат целосни протеини и важни микронутриенти за метаболизмот и нервниот систем.

Сувите пиперки придонесуваат со антиоксиданси и природни растителни пигменти.

Маслиновото масло обезбедува корисни масти и подобра апсорпција на витамините.

Природно е без лактоза и без глутен.

### **На што да се внимава:**

Оброкот има повисок јаглехидратен товар, па најдобро е да се комбинира со свежа салата или друг извор на растителни влакна. Количината масло може да се прилагоди според потреба.

Едноставно, топло и искрено – јадење што ги храни и телото и спомените.



Gastronemist



Gastronemist



Gastronemist