

#kulinarika

QL RECEPT

MEDITERANSKA SOLATA V KOZARCU

KO NIMATE IDEJE, KAJ BI S SEBOJ VZELI ZA MALICO ALI KOSILO, JE HITRA SOLATA V KOZARCU ODLIČNA IDEJA ZA ZDRAV IN SVEŽ OBROK. UPORABITE VELIK KOZAREC ZA VLAGANJE, NA DNO VLIJETE NEKAJ ŽLIC PRILJUBLJENE POLIVKE ZA SOLATO, NATO PA V PLASTEH NALOŽITE SVOJE NAJLJUBŠE SESTAVINE. V NAVDIHU MEDITERANSKE TEMATIKE SMO VAM PRIPRAVILI PREDLOG PRELIVA, KI JE BOGAT Z OKUSOM IN ANTIOKSIDANTI TER SE ODLIČNO SPOJI Z MEDITERANSKO SVEŽO ZELENJAVO.



Sestavine:

- 2 veliki žlici preliva za solato
- ½ skodelice češnjevega paradižnika
- ½ skodelice rezin kumare
- ½ skodelice narezane paprike
- 1/3 skodelice kuhane kvinoje
- 2 žlici nadrobljenega sira pecorino
- 5 narezanih oliv
- 2 skodelici zelene solate

PRELIV ZA SOLATO Z ANTIOKSIDANTI

Sestavine:

- ¼ skodelice jabolčnega kisa
- 2 žlici limoninega soka
- 1 strok česna
- 1 žlička mletih lanenih semen
- 1 žlička gorčičnih semen
- ½ žličke origana
- ¾ skodelice olivnega olja
- sol, poper

Vse sestavine razen olja damo v blender in dobro zmiksamo. Počasi dodajamo olje in miksamo tako, da dobimo gladko emulzijo. Poskusimo in po potrebi še solimo in popramo.

QL ZANIMIVOST

Ne samo olivno olje in lanena semena, tudi origano je bogat z antioksidanti!

MEDITERANSKA SOLATA V KOZARCU

Na dno kozarca damo preliv, nato v plasteh naložimo vse sestavine in zapremo s pokrovom. Pred uporabo dobro pretresemo, da se preliv razporedi.

