

## 66. RECEPT

### TEMA : Stročji fižol z dišavnicami

Stročjemu fižolu porežemo konce in ga skuhamo

Sestavine: 60 dag stročjega fižola, 30 dag paradižnika, 2 stroka česna, 3 žlice balzamičnega kisa, 20 dag sira brie, po nekaj vejic krebujlice, peteršilja, bazilike in koriandra, sol, poper.

Postopek:

Stročjemu fižolu porežemo konce in ga skuhamo. Paradižnik nasekljamo. Na malo olja popražimo stisnjen česen in paradižnik, dodamo balzamični kis ter začinimo s soljo in poprom. Pražimo dobrih pet minut. Odstavimo in ohladimo. Peteršilj, krebujlico, baziliko in koriander drobno nasekljamo in zmešamo z nekaj žlicami olivnega olja. Odcejen stročji fižol zmešamo s paradižnikom in zeliščno polivko. Potresemo s na kocke narezanim brijem ter postrežemo.

## 67. Kumarična solata z jogurtom

Jogurt lahko zamenjamo s kislim mlekom ali kefirjem

Sestavine:

80 dag kumar, 3 dl jogurta, 2 žlici kisle smetane, 1 limona, pol šopka kopra, sol, poper.

Postopek:

Kumare operemo, po želji olupimo in jih narežemo na tenka kolesca. Limono ožamemo. Jogurt, kisló smetano in limonin sok razžvrkljamo ter začinimo s soljo, sveže mletim poprom in z nasekljanim koprom. Prelijemo kumare, zmešamo in postrežemo.

Po želji vmešamo stisnjen česen, drobnjak ... Jogurt lahko zamenjamo s kislim mlekom ali kefirjem.

Vir: recepti 118 solat- skripta

