

25. RECEPT- SOLATA Z MOTOVILCEM, JAJCI IN FIŽOLOM

Surovine:

- 400 g motovilca
- 400g rjavega fižola iz pločevinke
- 2 jajca
- 2 žlici vinskega kisa
- 4 žlice bučnega olja
- 0,25 žličke soli

Postopek:

V manjšo kozico nalijemo hladno vodo. Kozico pristavimo na kuhalnik in v vodo z žlico previdno položimo jajca. Vode mora biti toliko, da so jajca povsem prekrita. Počakamo, da voda zavre, nato pa kozico odstavimo in jajca v vodi pustimo še natanko 8 minut.

Jajca odcedimo in ohladimo pod hladno tekočo vodo. Fižol iz pločevinke stresemo na cedilo, speremo in odcedimo. Motovilec očistimo, operemo in osušimo.

Jajca olupimo in zrežemo na kolobarje ali rezine. V veliko skledo stresemo motovilec in fižol. Po okusu začiniamo z oljem, kisom in soljo. Solato dobro premešamo. Na koncu dodamo še jajca in vse skupaj še enkrat rahlo premešamo.

Pripravljeno solato razporedimo po manjših solatnih skledicah in serviramo.

Vir: internet, Okusno.je

CEPT- Paradižnikova solata z zelišči

Paradižnikova solata z zelišči

Sestavine: 60 dag paradižnika

1 majhen koromač

2 mladi čebulici

1 neškropljena limona

olivno olje

šopek najljubših svežih zelišč (pehtran, bazilika, krebujica, koper, peteršilj, d)

sol in poper

Postopek:

Zelenjavo očistite in operite. Limono ožemite in lupinico nastrgajte. Paradižnik, koromač in mlado čebulico poljubno narežite. Sveža zelišča oplaknite in nasekljajte.

Olivno olje, limonin sok, sol, poper in malce limonine lupinice zmešajte ter prelijte zelenjavo. Zmešajte in potresite s svežimi zelišči.

Dober tek!