

Brze i zdrave proljetne salate

Donosimo vam recepte za osvježavajuće, ukusne i zdrave salate koje je pripremila Makronovina učiteljica kuhanja Ana Janjatović Zorica, a koje ćete napraviti u trenu! Prekrasno šarenilo i zdravlje na vašem tanjuru sačuvat će vitku liniju, osigurati vašem tijelu vrijedne nutrijente, ali će biti užitak i za vaše oko

Salata s rikulom i avokadom

Sastojci:

- 1 šalica rikule
- ½ avokada
- 1 žlica umeboshi začina
- 1 rajčica
- 1 kiwi
- ½ šalice pistacija
- maslinovo ulje, po želji
- limun

Priprema: Avokado pola sata marinirajte s umeboshi začinom pa ga pomiješajte s opranom rikulom, kivijem, rajčicom i pistacijama. Pomiješajte maslinovo ulje i limun pa začinite salatu.

Šljive punjene kremom od indijskih oraščića (slika dolje)

Sastojci:

- 10 svježih šljiva
- 200 g indijskih oraščića
- 3 žlice javorovog sirupa
- 1 prstohvat vanilije
- 2 kapi eteričnog ulja naranče
- listići mente

Priprema: Operite i prepolovite šljive pa im izvadite koštice. Indijske oraščice namočite i ostavite da stoje 2 sata pa ih izmiksajte s javorovim sirupom, vanilijom i eteričnim uljem naranče. Nadjenite šljive, ukasite ih listićima mente pa poslužite.

Novu zbirku recepata posvećenih salatama potpisuje jedna od najiskusnijih Makronovinih učiteljica prirodne kuhinje, Ana Janjatović Zorica. Nakon Tofua, Složenaca i variva te Mahunarki, Ana je osmislila novu kuharicu jednostavno nazvanu SALATE u kojoj je ponudila osvježavajuće i nove kombinacije dobro poznatih, kao i onih manje poznatih sastojaka i namirnica za salate poput chia sjemenki i sjemenki konoplje, crnog kima, medvjedeg luka i drugih. U kuharici ćete pronaći recepte za svježe salate poput endivije s rotkvicama, sojinim jogurtom i sjemenkama bundeve, zatim recepte za kratko kuhane salate poput tikvica s mentom i lješnjacima, kao i za toplo-hladne salate primjerice shiitake sa seitanom i rikulom. Zastupljene su i raznovrsne salate sa žitaricama kao brzi i cjeloviti obroci, a dodatak su i zanimljive voćne salate poput breskvi u teškom sirupu ili jagoda s kremom. Za odlične fotografije i stiliziranje hrane, i ovoga puta zaslužna je vrhunska fotografkinja Maja Danica Pečanić.

Cijena: 49 kn