

Salata od čičoke i graška

Odlična zeleno-bijela kombinacija koja vas slasno i zdravo nahrani - bilo da želite lagani obrok ili malo drugačiji prilog.



Sastojci:

- 350-400 g čičoke
- 1,5-2 dl graška
- 1-2 režnja češnjaka
- 1 limun
- cca 0,5 dl maslinovog ulja
- peršinov list
- soli prema potrebi
- papar
- po želji malo feta sira

Priprema:

1.

Grašak skuhaite na pari (imala sam mladi grašak i nisam ga kuhala dulje od 5-6 min). Čičoke ogulite i stavite u hladnu vodu kojoj ste dodali malo limunovog soka (da ne potamne).

2.

Pripremite dressing: ogulite i sitno nasjeckajte/zgnječite češnjak. Iscijedite limunov sok, izmiješajte ga s češnjakom, maslinovim uljem, malo vode i nasjeckanim peršinovim listom. Posolite i popaprite po ukusu.

3.

Skuhani grašak isplahnite pod hladnom vodom i ocijedite. Čičoke naribajte (kod mene na listiće) pa izmiješajte s graškom i dressingom. Salatu ostavite u hladnjaku do posluživanja.

Napomene: Po želji, salatu poslužite posutu namrvljenim feta sirom. S fetom ili bez nje, salata je odličan samostalni obrok ili prilog jelima od ribe i mesa. Uz nju odlično paše čaša finog bijelog vina. :) Umjesto graška možete koristiti skuhanu bob kojem ste uklonili opne. Recept je napisan 16.12.2011.