

Ječam + paprika + tuna

Jednostavna i (ako već imate kuhan ječam) brzinska salata koja će vam biti ukusan (među)obrok ili predjelo. Omjere prilagodite svom ukusu; u receptu su navedene količine u kojima sam ju zadnji put pripremala.



Sastojci:

- šalica kuhanog ječma
- 1 crvena rog paprika
- mala konzerva (80 g) tune
- malo peršinovog lista

Dressing:

- 1 režanj češnjaka
- sok 1/2 limuna
- 2 žlice maslinovog ulja
- papar ili sjeckana ljuta papričica
- soli prema potrebi

Dodatak:

- malo peršinovog lista
- i-ili kalamata masline
- i-ili kuhani bob ili grašak
- i-ili zelena salata, tušt, rikula i sl.

Priprema:

1.

Ako nemate ranije pripremljen kuhani ječam, skuhaite ga u malo posoljenoj vodi (cca 40 min). Isplahnite ga pod hladnom vodom, dobro ocijedite i ohladite. U pravilu imam već kuhan ječam pa u tren oka složim ovo jelo. ;)

2.

Papriku očistite i narežite na kockice. Tunu ocijedite (ovdje iz salamure) i natrgajte vilicom na komadiće, a peršinov list nasjeckajte.

3.

Za dressing ogulite i sitno nasjeckajte/zgnječite češnjak. Dodajte limunov sok, sol i papar ili ljutu papričicu (ja najčešće dodam sitno nasjeckanu papričicu, manje do srednje ljutu). Prelijte uljem i izmiješajte.

4.

Izmiješajte ječam (ako ste ga držali u hladnjaku, isplahnite ga u cjedilu pod hladnom vodom), papriku, tunu i peršinov list. Prelijte izmiješanim dressingom, sve dobro promiješajte i, ukoliko je potrebno, još malo dosolite/začinite do željenog okusa.

Napomene: Salatu poslužite posutu sjeckanim peršinovim listom ili na posteljici lisnate zelene salate, uz dodatak maslina isl.... i uz čašu vina :) Po želji (i izvan sezone rog paprika), u salatu možete staviti paprike u različitim bojama i dobiti vizualno vedriji obrok. ;) Navedene količine daju dva predjela ili samostalan obrok za jednu osobu. Recept je napisan 27.09.2016.