

23. RECEPT- POROVA SOLATA

Sestavine:

- 15 dag pora
- 7 dag korenja
- 10 dag kuhanega krompirja
- 10 dag koruze

Preliv:

- 1 lonček navadnega jogurta
- 1 do 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici olja
- malo gorčice
- 2 do 3 žličke kisa
- Sol
- poper
-

Postopek: v plastično posodo damo jogurt in smetano ter kratko mešamo z mešalnikom, da postane rahlo kremasto, zraven prilivamo olje. Odložimo mešalnik in dodamo še gorčico, sol, poper in kis ali sok limone. Premešamo in prelijemo pripravljeno solato.

Kuhan, na kocke narezan krompir, takoj odcedimo in ga pokapljamo z oljem, da se zmehča. Por in korenje ostaneta surova. Če bomo solato ponudili naslednji dan krompir opustimo

Vir: revija Ognjišče, 03/2013

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!