



Салата од грав со црна точка

Ова е навистина здрава летна салата направена од квалитетен, но евтин зеленчук кој лесно можете да го најдете на пазарите. Гравот со црна точка како и киселата павлака ви овозможуваат ова јадење да биде ваш главен оброк во топлите денови кога ви треба нешто што ќе ве освежи и истовремено ќе ве засити.



Состојки:

- 2 домати
- 1 краставица
- 3 цели печени црвени пиперки
- 1 бел кромид
- 200 грама грав со точка
- 1 супена лажица кисела павлака

Ќе ви треба и:

- Сол, бибер и маслиново масло

Чекор 1

Оставете го гравот цела ноќ да стои во топла вода, потоа измијте го убаво со ладна вода и варете го 45 минути со многу сол.

Задолжително користете чиста вода за варењето, бидејќи гравчињата можат да добијат нечист изглед од отстојаната вода.

Чекор 2

ВРЕМЕ Е ЗА СЕЧКАЊЕ: Ситно исечкајте ги доматиите и пиперките и потоа краставицата исечкајте ја на подолги ленти. Кромидот исечкајте го на крукчиња.

Чекор 3

Сервирањето е навистина едноставно - најдолу ставете го сварениот грав и добро зачинете го со сол. Овој рецепт трпи многу сол.

Редете го зеленчукот во слоеви и одозгора ставете ја павлаката и малку маслиново масло. Можете слободно да додадете и вински оцет.

Совет

Оваа салата можете да ја јадете и како самостоен оброк, или како гарнир со скара.

Би можеле да ја надополните и со свежо нане или магнонос, или пак со малку лута пиперка.

Гравот со точка е одличен и како фил за тортиљи.



Користени производи:



Експрес лонец



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk