



Салата од Блискиот Исток (Посно)

Навистина постои многу простор за креативност при подготовката на салатите и има многу малку правила за тоа што е, а што не е во ред. Оваа салата потекнува од традиционалните рецепти од Израел и неговата околина. Таа е здрава, вкусна и хранлива, полна со убави состојки кои ќе ви го разубават денот.



Состојки:

- 200 гр. сварен басмати ориз
- 150 гр. хељда
- кора и сок од 1 лимон
- 1 шолја бадеми
- 2 млади лукчиња
- 100 гр. спанаќ
- 3 чешниња лук

Ќе ви треба и:

- Сол, бибер и маслиново масло

Чекор 1

Ова е навистина лесен рецепт, но бара познавање на различни техники на готвење, па затоа внимавајте!

Ја оставаме хељдата цела ноќ да отстои во вода и потоа ја сушиме и ја потпекуваме во голема тава за пржење без масло.

Печеме околу 5 минути на средно ниво. Повремено промешуваме.

Чекор 2

Исечкајте ги бадемите и додадете ги во истата тава за пржење.

Потпечете ги додека да добијат златна боја и да станат крцкави.

Лесно можете да процените кога се готови според нивниот мирис.

Чекор 3

Варете го басмати оризот во солена вода 12 минути.

Во овој рецепт не е важно дали оризот е доволно зготвен бидејќи тоа дава посебен вкус на салатата.

Чекор 4

Го миеме и го сечкаме спанаќот - ова е всушност подлогата на нашата салата.



Чекор 5

Излупете го лимонот и кората ситно исечкајте ја. Младите лукчиња исечете ги на тенки ленти.

Потоа ги сечкаме чешнињата лук и ги пржиме во маслиново масло додека не станат крцкави. Во нив го додаваме сокот од лимонот за да направиме вкусен сос.

Чекор 6

СЕРВИРАЈТЕ на чинија, најпрво спанакот, врз него оризот и хељдата и лесно промешајте. Додадете ги бадемите, кората од лимон и младите лукчиња и прелијте со сосот од лук и лимон.

Совет

Оваа салата е доволна да замени еден оброк, но летно време е идеална во комбинација со месо на скара.

Слободно додадете наут, лути пиперки, па дури и сушено овошје.

Користени производи:



Тава за пржење



Делимано Лонец



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