

Mešana solata

*Avtorica recepta: Tia Vinček, 4. b, OŠ Kajetana Koviča Radenci
(porabimo ostanke različne zelenjave)*

Sestavine

- listnata solata (regrat, motovilac, berivka, ledenka ...)*
- različna zelenjava (korenje, redkvice ...)*
- piščančja salama*
- trdi sir (zbrinc, parmezan)*
- trdo kuhano jajce*
- olje, kis in sol*

Postopek priprave:

Solatne liste operemo, po potrebi narežemo na manjše kose in stresemo v solatno

skledo. Dodamo še poljubno zelenjavo, piščančjo salamo in sir. Zabelimo s

polivko iz olja, kisa in soli. Na koncu dodamo še na krhlje narezano trdo

kuhano jajce. Solato lahko obogatimo tudi z jogurtovim prelivom in svežimi

začimbami.

KAKO NAREDITI DOMAČ JOGURTOV PRELIV?

Jogurtov preliv za solato lahko kupite v trgovini, lahko pa ga pripravite doma. Domač je bolj svež, zdrav in lahko ga začinite po svojem okusu. Zanj potrebujete le tekoč jogurt, v katerega zmešate dve žlici oljčnega olja, solite in poprate, vanj lahko dodate drobnjak ali druga zelišča po svojem okusu. Za svežino mu dodajte še sok polovice limone ali limete. Preliv polijte po solati, premešajte, postrezite in uživajte v svežem okusu.