

RECEPT MEDO.HR

Autor: Tihana Strawberry soup

Proljetna salata od špinata, sira i jagoda



BILJEŠKE

SASTOJCI

za otprilike jednu osobu

oko dvije šake jagoda
oko dvije šake špinata
oko 60 grama svježeg kozjeg sira
šaka badema (Umjesto badema možete dodati
orahe, lješnjake, indijske oraščice, pinjole...)
maslinovo ulje
sok svježeg limuna
chia bobice
med

PRIPREMA

1. Špinat operite i osušite na papirnim ručnicima.
2. Jagode operite i narežite na četvrtine.
3. Narežite svježi kozji sir.
4. Bademe tostirajte. Prženje orašastih plodova produbljuje njihovu aromu i čini ih ukusnijima i hrskavijima. Orašaste plodove možete tostirati u pećnici ili na tavnici na štednjaku. Ja sam se ovog puta zbog brzine odlučila za tavicu. Jednostavno stavite bademe na tavicu i na laganoj vatri uz miješanje ili tresenje tavice kako ne bi zagorjeli, pecite ih koju minutu dok ne osjetite ugodan miris, a bademi počnu rumenjeti. Nisam dodavala ulja. Ako se pak odlučite tostirati bademe ili druge orašaste plodove u pećnici, prethodno ju zagrijte na 180 stupnjeva a orašaste plodove rasporedite na pleh s papirom za pečenje. Pecite oko 5 minuta, zatim izvadite i rastresite bademe kako bi se izmiješali, a zatim pecite još 2-3 minute.
5. Na veći tanjur ili u zdjelu stavite najprije špinat, zatim jagode, sir i bademe.
6. U posebnoj zdjelici napravite dressing. Za jednu porciju salate bit će dovoljno 2-3 žlice iscijeđenog soka od svježeg limuna, 3 žlice maslinova ulja, 1-2 žličice meda i žličica chia bobica. Sve sastojke dobro promiješajte i žličicom polako ravnomjerno rasporedite po salati.