**Autor**Lucija Dimjašević

ShareTweetSaveEmail
1

Bliži nam se ljeto: sunce, more, vrući pijesak, bikini..
Nakon zime, a i nakon silne hrane u doba korone, vrijeme je za vraćanje u formu!
Predstavljamo vam izvrsnu detoks- salatu, smišljenu u zadnji čas za stasni spas: bikini-salatu!

Brokulu kratko prokuhati u vodi, mrkvu naribati, zelje, luk i feta sir narezati. Sve pomiješati. Dodati brusnice i oraščiće.
U drugoj posudi pomiješati jogurt, majonezu, limunov sok, maslinovo ulje, senf, med, sol i začine.
Salatu preliti pripremljenim dresingom.

Ovu zdravu i laganu salatu bikini- salatu posvećujem svim mayo-skepticima koji misle da majoneza samo deblja. Evo dokaza da nije tako!

brokula
mrkva
mladi luk
crveni kupus
peršin
feta sir
malo indijskih oraščića
malo suhih bruhnica
200 ml grčki jogurt
2 jušna žlica majoneze
sok od 1 limuna
1 čajna žličica senfa
1 čajna žličica meda
sol, maslinovo ulje
mješavina dalmatinskih začina: origano, bosiljak,mažuran, ružmarin,majčina dušica, kadulja, čubar



NAMIRNICE

brokula
mrkva
mladi luk
crveni kupus
peršin
feta sir
malo indijskih oraščića
malo suhih bruhnica
200 ml grčki jogurt
2 jušna žlica majoneze
sok od 1 limuna
1 čajna žličica senfa
1 čajna žličica meda
sol, maslinovo ulje
mješavina dalmatinskih začina: origano, bosiljak,mažuran, ružmarin,majčina dušica, kadulja, čubar

Način pripreme

1

Bliži nam se ljeto: sunce, more, vrući pijesak, bikini..
Nakon zime, a i nakon silne hrane u doba korone, vrijeme je za vraćanje u formu!
Predstavljamo vam izvrsnu detoks- salatu, smišljenu u zadnji čas za stasni spas: bikini-salatu!

Brokulu kratko prokuhati u vodi, mrkvu naribati, zelje, luk i feta sir narezati. Sve pomiješati. Dodati brusnice i oraščiće.
U drugoj posudi pomiješati jogurt, majonezu, limunov sok, maslinovo ulje, senf, med, sol i

začine.
Salatu preliti pripremljenim dresingom.

Ovu zdravu i laganu salatu bikini- salatu posvećujem svim mayo-skepticima koji misle da majoneza samo deblja. Evo dokaza da nije tako!

Bikini salata
NAMIRNICENačin pripreme