

AutorLaura Roman
ShareTweetSaveEmail
1

Pripremite marinadu za losos: u posudici sjedinite zvijezda majonezu i tamari ili soja umak. Losos sa svih strana premažite umakom. Stavite na pleh za pečenje koji ste obložili papirom

za pečenje, te stavite peći na 180 stupnjeva 10-12 minuta.

2

Rižu isperite i skuhajte prema uputama.

3

Šparoge blanširajte tako da ih kratko termički obradite u zakuhaloj vodi 2-3 minute. Nakon termičke obrade, uronite ih u hladnu vodu kako biste zaustavili proces kuhanja i kako bi šparoge ostale žarko zelene boje.

4

Narežite avokado i krastavac i operite rukolu.

5

Pripremite umak za serviranje: u posudicu stavite Zvijezda majonezu, tamari ili soja umak, limunov sok, te sitno nasjeckani đumbir. Dobro promiješajte.

6

U zdjelicu stavite rižu s jedne strane, te rukolu s druge. Posložite šparoge, te krastavac i avokado. Na vrh stavite filet lososa, te sve prelijte pripremljenim umakom. Dobar tek!

200 g lososa
½ cup riže
1 jušna žlica Zvijezda majoneze
1 jušna žlica tamari ili soja umaka
100 g šparoga
½ kom. avokada
½ kom. krastavca
1 čajna žličica Zvijezda majoneze
1 čajna žličica tamari ili soja umaka
50 ml tekućeg jogurta
1 čajna žličica limunovog soka
1 cm svježeg đumbira
2 šake rukole



NAMIRNICE

200 g lososa
½ cup riže
1 jušna žlica Zvijezda majoneze
1 jušna žlica tamari ili soja umaka
100 g šparoga
½ kom. avokada
½ kom. krastavca
1 čajna žličica Zvijezda majoneze
1 čajna žličica tamari ili soja umaka
50 ml tekućeg jogurta
1 čajna žličica limunovog soka
1 cm svježeg đumbira
2 šake rukole

Način pripreme

1

Pripremite marinadu za losos: u posudici sjedinite zvijezda majonezu i tamari ili soja umak. Losos sa svih strana premažite umakom. Stavite na pleh za pečenje koji ste obložili papirom za pečenje, te stavite peći na 180 stupnjeva 10-12 minuta.

2

Rižu isperite i skuhajte prema uputama.

3

Šparoge blanširajte tako da ih kratko termički obradite u zakuhaloj vodi 2-3 minute. Nakon termičke obrade, uronite ih u hladnu vodu kako biste zaustavili proces kuhanja i kako bi

šparoge ostale žarko zelene boje.

4

Narežite avokado i krastavac i operite rukolu.

5

Pripremite umak za serviranje: u posudicu stavite Zvijezda majonezu, tamari ili soja umak, limunov sok, te sitno nasjeckani đumbir. Dobro promiješajte.

6

U zdjelicu stavite rižu s jedne strane, te rukolu s druge. Posložite šparoge, te krastavac i avokado. Na vrh stavite filet lososa, te sve prelijte pripremljenim umakom. Dobar tek!

LOS Zvijezdal’OS
NAMIRNICENačin pripreme