**Autor**Damir Popović

ShareTweetSaveEmail

1

Očistiti 17o grama salate i nadodati 100 grama tune, 1 glavicu ljubičastog luka, 4 komada maslina te 2 jušne žlice Zvijezda majoneze i jušnu žlicu ajvara. Posebno kuhati piletinu (200 gr. i 2 šalice riže, 200 gr. kuhane cikle i nadodati na već pripremljenu salatu. Na kraju salatu začiniti acetom balsamicom i prepustite se proljetnoj rapsodiji okusa!

200 g Salata
1000 g Tuna
20 g Kuhana cikla
2 jušna žlica Zvijezda light majoneza
1 jušna žlica Zvijezda ajvar
20 g Kuhana piletina
1 jušna žlica Aceto balsamico
1 kom. Ljubičasti luk
2 šalica Kuhana integralna riža
4 kom. Masline



NAMIRNICE

200 g Salata
1000 g Tuna
20 g Kuhana cikla
2 jušna žlica Zvijezda light majoneza
1 jušna žlica Zvijezda ajvar

20 g Kuhana piletina
1 jušna žlica Aceto balsamico
1 kom. Ljubičasti luk
2 šalica Kuhana integralna riža
4 kom. Masline

Način pripreme

1

Očistiti 17o grama salate i nadodati 100 grama tune, 1 glavicu ljubičastog luka, 4 komada maslina te 2 jušne žlice Zvijezda majoneze i jušnu žlicu ajvara. Posebno kuhati piletinu (200 gr. i 2 šalice riže, 200 gr. kuhane cikle i nadodati na već pripremljenu salatu. Na kraju salatu začiniti acetom balsamicom i prepustite se proljetnoj rapsodiji okusa!

Proljetna miješana ludorija
NAMIRNICENačin pripreme