AutorMarinela Stjelja

ShareTweetSaveEmail

1

Skuhajte ječam, specite piletinu(narežite na kockice) i zdinstajte narezane šparoge i mladi luk sa mediteranskim začinima na maslinovom ulju. Kad se ohlade dodajte im nasjeckanu rajčicu, svježi krastavac i kukuruz.



2

Smjesi dodajte Zvijeda majonezu, vrhnje, limunov sok i začine i poslužite. Dobar tek! Toplo hladni užitak može biti poslužen. Salata je savršena za bilo koju prigodu ili kao lagani obrok.

Razigrani ječam sa šparogama



200 g Ječma
200 g pečene piletine
200 g Šparoga
2 kom. Rajčica
150 g Kukuruza
1 kom. Svježeg krastavca
3 jušna žlica Zvijezda majoneze
1 jušna žlica Vrhnja
1 kom. Mladog luka
1 jušna žlica Limunov sok
Prstohvat soli
Prstohvat papra
Prstohvat mediteranskih začina
1 jušna žlica Maslinovog ulja

NAMIRNICE

200 g Ječma
200 g pečene piletine
200 g Šparoga
2 kom. Rajčica
150 g Kukuruza
1 kom. Svježeg krastavca
3 jušna žlica Zvijezda majoneze
1 jušna žlica Vrhnja
1 kom. Mladog luka
1 jušna žlica Limunov sok
Prstohvat soli
Prstohvat papra
Prstohvat mediteranskih začina
1 jušna žlica Maslinovog ulja

Način pripreme

1

Skuhajte ječam, specite piletinu(narežite na kockice) i zdinstajte narezane šparoge i mladi luk sa mediteranskim začinima na maslinovom ulju. Kad se ohlade dodajte im nasjeckanu rajčicu, svježi krastavac i kukuruz.



2

Smjesi dodajte Zvijeda majonezu, vrhnje, limunov sok i začine i poslužite. Dobar tek! Toplo hladni užitak može biti poslužen. Salata je savršena za bilo koju prigodu ili kao lagani obrok.



Razigrani ječam sa šparogama
NAMIRNICENačin pripreme