**Autor**Marina Kusić

ShareTweetSaveEmail

1

Ječam je izuzetno zdrava žitarica koju ne vole baš svi, no na ovaj način će je obožavati.

Za šarenu salatu od ječma potrebno ga je prethodno skuhati, na jedan dio ječma idu tri dijela vode, kuha se 20 minuta do pola sata, ovisno kako tko voli. Osobno mi je draže da nije raskuhan pa ga kuham kraće. Nakon što je kuhan, dobro ga ohladiti.

Crveni kupus i mrkva se naribaju, doda se baby špinat, pola limenke kukuruza, žlica chia sjemenki, jedna narezana rog crvena paprika i rajčica koje smo prethodno očistili od sjemenki, a za dresing se pomiješaju dvije žlice Zvijezda majoneze light, grčki jogurt i jedna žlica maslinovog ulja. Po želji se posoli i popapri. Sve se zajedno promiješa, ohladi i servira, a kada je servirano, na salatu se nariba tvrdi kravlji sir. Dobar tek!

Povratak orza



100 g ječma
1 kom. rajčica
½ kom. limenka kukuruza
1 kom. rog crvena paprika
½ kom. glavice crvenog kupusa
1 dash chia sjemenki
1 kom. mrkva
100 g baby špinata
2 g sol
1 g papar
2 žlica Zvijezda light majoneza
2 žlica grčki jogurt
1 dash Zvijezda ekstradjevičansko masilnovo ulje
50 g tvrdi kravlji sir

NAMIRNICE

100 g ječma
1 kom. rajčica
½ kom. limenka kukuruza
1 kom. rog crvena paprika
½ kom. glavice crvenog kupusa
1 dash chia sjemenki
1 kom. mrkva
100 g baby špinata
2 g sol
1 g papar
2 žlica Zvijezda light majoneza
2 žlica grčki jogurt
1 dash Zvijezda ekstradjevičansko masilnovo ulje
50 g tvrdi kravlji sir

Način pripreme

1

Ječam je izuzetno zdrava žitarica koju ne vole baš svi, no na ovaj način će je obožavati.

Za šarenu salatu od ječma potrebno ga je prethodno skuhati, na jedan dio ječma idu tri dijela vode, kuha se 20 minuta do pola sata, ovisno kako tko voli. Osobno mi je draže da nije raskuhan pa ga kuham kraće. Nakon što je kuhan, dobro ga ohladiti.

Crveni kupus i mrkva se naribaju, doda se baby špinat, pola limenke kukuruza, žlica chia sjemenki, jedna narezana rog crvena paprika i rajčica koje smo prethodno očistili od sjemenki, a za dresing se pomiješaju dvije žlice Zvijezda majoneze light, grčki jogurt i jedna žlica maslinovog ulja. Po želji se posoli i popapri. Sve se zajedno promiješa, ohladi i servira, a kada je servirano, na salatu se nariba tvrdi kravlji sir. Dobar tek!



Povratak orza
NAMIRNICENačin pripreme