Zbor povrca i jaja (dirigent: Zvijezda majoneza)

AutorJula Venier Gruičić
ShareTweetSaveEmail
1

Staviti kuhati vodu cca 1.5 lit, dodati 3 zlicice soli. Kad prokuha voda ubaciti integralnu rizu i kuhati po uputama na ambalazi. Procijediti, isprati pod mlazom hladne vode, dodati zlicicu

ulja i pustiti rizu sa strane.

2

Narezati povrce, kuhana jaja, mozzarellu, isprati 100 gr slanutka pod tekucom vodom. Sve sastojke sjediniti, dodati suhe zacine i majonezu. Pustiti da se ohladi i uzivati u obroku.

Zbor povrca i jaja (dirigent: Zvijezda majoneza)

3

Recept je za dvije osobe, u slucaju da vam se ne svidaju prepelicja jaja moze zamjeniti s obicnim. Ukoliko ne volite pikantno koristite samo klasicnu majonezu.

Ovo jelo je nutritivno vrlo bogato mineralima i vitaminima i čini kompletni obrok. Prakticno

Zbor povrca i jaja (dirigent: Zvijezda majoneza)

je za odnijeti na posao ili napraviti veću količinu i imati za 2 dana. Sastojke se može mijenjati i prilagodavati svom ukusu. Zbog estetskog izgleda jaja sam dodala na vrh jela, malo posula razlicitih sjemenki i par kolutića mrkve.

100 g Rize integralne

Zbor povrca i jaja (dirigent: Zvijezda majoneza)

3 žličica Soli
1 čajna žličica Maslinovog ulja
40 g Crvene paprike
40 g Zute paprike
1 kom. Tunjevine (80 gr)
100 g Mozzarele
100 g Slanutka
1 čajna žličica Mljevenog cesnjaka
3 čajna žličica Luka u prahu (granulama)
6 kom. Manjih krastavca
1 jušna žlica Tekucine od kiselih krastvca
1 jušna žlica Limunovog soka
1 čajna žličica Persina (iskosanog ili suhog)
3 jušna žlica Majoneze
1 jušna žlica Ljute majoneze
4 kom. Prepelicjih jaja

NAMIRNICE

100 g Rize integralne
3 žličica Soli
1 čajna žličica Maslinovog ulja
40 g Crvene paprike
40 g Zute paprike
1 kom. Tunjevine (80 gr)
100 g Mozzarele
100 g Slanutka
1 čajna žličica Mljevenog cesnjaka
3 čajna žličica Luka u prahu (granulama)
6 kom. Manjih krastavca
1 jušna žlica Tekucine od kiselih krastvca

1 jušna žlica Limunovog soka
1 čajna žličica Persina (iskosanog ili suhog)
3 jušna žlica Majoneze
1 jušna žlica Ljute majoneze
4 kom. Prepelicjih jaja

Način pripreme

1

Staviti kuhati vodu cca 1.5 lit, dodati 3 zlicice soli. Kad prokuha voda ubaciti integralnu rizu i kuhati po uputama na ambalazi. Procijediti, isprati pod mlazom hladne vode, dodati zlicicu ulja i pustiti rizu sa strane.

Zbor povrca i jaja (dirigent: Zvijezda majoneza)

2

Narezati povrce, kuhana jaja, mozzarellu, isprati 100 gr slanutka pod tekucom vodom. Sve sastojke sjediniti, dodati suhe zacine i majonezu. Pustiti da se ohladi i uzivati u obroku.

Zbor povrca i jaja (dirigent: Zvijezda majoneza)

3

Recept je za dvije osobe, u slucaju da vam se ne svidaju prepelicja jaja moze zamjeniti s obicnim. Ukoliko ne volite pikantno koristite samo klasicnu majonezu.

Ovo jelo je nutritivno vrlo bogato mineralima i vitaminima i čini kompletni obrok. Prakticno

je za odnijeti na posao ili napraviti veću količinu i imati za 2 dana. Sastojke se može mijenjati i prilagodavati svom ukusu. Zbog estetskog izgleda jaja sam dodala na vrh jela, malo posula razlicitih sjemenki i par kolutića mrkve.

Zbor povrca i jaja (dirigent: Zvijezda majoneza)

Zbor povrca i jaja (dirigent: Zvijezda majoneza)

NAMIRNICENačin pripreme