AutorMirela Volf
ShareTweetSaveEmail
1

Količina navedenih namjernica dostatna je za jednu pripremljenu Zvjezdanu tortilju.

1. Amaranth namočiti te potom kuhati 30 minuta na laganoj vatri.
2. Češnjak i majčinu dušicu prepržiti na maslinovom ulju te dodati jadranske kozice. Kuhati na laganoj vatri dok me omekšaju, u gotovo dodati skuhani amaranth, začiniti po želji.
3. Pomoću spiralizatora oblikovati špagete od tikvica te kratko blanširati.
4. Šparoge skuhati uz dodatak soli dok ne omekšaju.
5. Kukuruznu tortilju oblikovati u obliku košarice zagrijavajući na 200 celzijevih stupnjeva u metalnoj posudi.
5. Na kraju pripremiti dresing od 1 žličice Zvijezda majoneze Jogurt, 1 žličice kiselog vrhnja, pola žličice kurkume i par kapi limuna.
6. Košaricu slagati ovim redom: špagete od tikvica, šparoge, amaranth s jadranskim kozicama te za dodatan okus dresing na bazi Zvijezde majoneze.

I posluženo Vam je izvanredno ukusno, zdravo, fit alkalizirajuće jelo za nadolazak vrućeg sunčanog ljeta.

Dobar Vam tek!

1 kom. kukuruzna tortilja
200 g jadranska kozica
100 g šparoga
1 kom. tikvica
50 g amaranth
1 čajna žličica Zvijezda majoneza jogurt
1 čajna žličica kiselo vrhnje
5 kapi limun
kurkuma
vegeta, sol, majčina dušica
1 kom. češnjak
3 žličica maslinovo ulje

NAMIRNICE

1 kom. kukuruzna tortilja
200 g jadranska kozica
100 g šparoga
1 kom. tikvica
50 g amaranth
1 čajna žličica Zvijezda majoneza jogurt
1 čajna žličica kiselo vrhnje
5 kapi limun
kurkuma
vegeta, sol, majčina dušica
1 kom. češnjak
3 žličica maslinovo ulje

Način pripreme

1

Količina navedenih namjernica dostatna je za jednu pripremljenu Zvjezdanu tortilju.

1. Amaranth namočiti te potom kuhati 30 minuta na laganoj vatri.
2. Češnjak i majčinu dušicu prepržiti na maslinovom ulju te dodati jadranske kozice. Kuhati na laganoj vatri dok me omekšaju, u gotovo dodati skuhani amaranth, začiniti po želji.
3. Pomoću spiralizatora oblikovati špagete od tikvica te kratko blanširati.
4. Šparoge skuhati uz dodatak soli dok ne omekšaju.
5. Kukuruznu tortilju oblikovati u obliku košarice zagrijavajući na 200 celzijevih stupnjeva u metalnoj posudi.
5. Na kraju pripremiti dresing od 1 žličice Zvijezda majoneze Jogurt, 1 žličice kiselog vrhnja, pola žličice kurkume i par kapi limuna.
6. Košaricu slagati ovim redom: špagete od tikvica, šparoge, amaranth s jadranskim

kozicama te za dodatan okus dresing na bazi Zvijezde majoneze.

I posluženo Vam je izvanredno ukusno, zdravo, fit alkalizirajuće jelo za nadolazak vrućeg sunčanog ljeta.

Dobar Vam tek!

Dalmatinska Zvjezdana košarica
NAMIRNICENačin pripreme