

Salata od lišća cikle i rikule sa preljevom od malina



Autorica: Monika Topolko

Za 2 osobe kao lagani obrok

Vrijeme pripreme: 15min

Težina pripreme: Jednostavno

Kategorija: Salate & prilazi

Ova salata je više ideja nego točan recept. Omjer lišća cikle, rikule i malina odredite sami prema svome ukusu. Orahe možete zamijeniti i drugim orašastim plodovima, a možete dodati i kozji sir. Dodatak pečene cikle bi također bio sjajan. Recepta za preljev od malina se ipak probajte držati. Važno je uravnotežiti okuse pa svakako probajte probajte preljev prije nego što ga upotrijebite. Ako su maline kiselije, morat ćete dodati još meda. Od ovoga recepta dobit ćete više preljeva nego što će vam biti potrebno pa ostatak spremite u hladnjak i koristite u drugim slatama. Salatu poslužite kao lagan samostalan obrok ili kao prilog uz jednostavnu piletinu s grila i kus kus.

Salata od lišća cikle i rikule

Sastojci

2 velika busena lišća cikle
4 šake rikole
20 svježih malina
40g preprženih oraha
nekoliko cvjetova vlasca za ukrašavanje (nije obavezno)

Postupak

Lišće cikle narežite na rezance širine 2 cm, a stabljike odstranite. Stavite ga u veću posudu pa mu dodajte rikulu i maline. Preljite preljevom od malina i nježno pomiješajte. Salatu pospite orasima i cvjetovima vlasca te odmah poslužite.

Salatni preljev od malina

Sastojci

40g svježih malina
1 žličica šećera
50ml aceto balsamica
20ml maslinovog ulja
1 žličica meda
prstohvat soli

Postupak

U maloj zdjelici zgnječite maline i šećer i ostavite ih da odstoje 10 minuta, odnosno dok ne puste sok. Potom ih ulijte u staklenku (za zimnicu), dodajte aceto balsamico, ulje, med i sol. Staklenku dobro zatvorite poklopcem i protresite je dok se svi sastojci ne sjedine. Preljev koristite odmah ili ga držite u hladnjaku.