



SOLATE POLNE VITAMINOV ZA ZIMSKE DNI

Zima je tu, dnevi postajajo krajši in hladnejši. Poleg juh in enolončnic se v tem času prileže tudi kakšna dobra solata. Barvita sveža hrana je zdaj še posebej pomembna za krepitev vašega imunskega sistema v hladnejših dneh. Ni potrebno da so solate dolgočasne, lahko so zabavne, vas dobro nasitijo in sprožijo pravo eksplozijo okusa. Vse je odvisno od kombinacije! Predstavljamo vam 3 solate polne vitaminov za zimske dni.

Kislo zelje, vsebuje veliko vitamina C, in ga je najbolje zaužiti surovo. Če pa mu dodamo še nekaj kapljic Štajersko prekmurskega bučnega olja, bo solata še bolj slastna.

Kislo zelje z bučnim oljem

Sestavine: 0,5 kg kislega zelja, bučno olje, sol, poper

Kislo zelje potresite s soljo in poprom ter dodajte domače bučno olje. Jed ponudite s črnim kruhom.

Črna redkev ima zelo izrazit vonj in okus, zelo dobro se ujame v solati s fižolom in bučnim oljem. Preverite naš recept za solato, ki vas nasiti, poveča odpornost in nahrani z vitamini.

Črna redkev s fižolom in bučnim oljem

Sestavine: 250 g kuhanega fižola v zrnju, 250 g naribane črne redkve, bučno olje, kis, sol, poper

Črno redkev olupite, naribajte in dodajte ohlajen kuhan fižol. Po okusu solite in prelijte z bučnim oljem ter dodajte kis.

Sočna in hrustljava, takšna mora biti okusna korenčkova solata, ta surova zelenjavna solata pa bo z nekaj kapljicami bučnega olja in praženimi bučnimi semeni postala prava kulinarična poslastica.

Korenčkova solata z bučnimi semeni

Sestavine: 3 veliki korenčki, 50 g bučnih semen, sol, kis, bučno olje

Korenje olupite in nastrežite na rezance. Bučna semena seseklajte. Za bolj aromatičen okus bučna semena prepražite. Vse skupaj premešajte, posolite ter pokapljajte z bučnim oljem in kisom.