

Integralni štapići, Detoks salata, Čorba od lososa

Integralni štapići sa belim lukom i paprikom

500 g integralnog pšeničnog brašna
½ kašičice suvog kvasca
1 kašika šećera
400 ml tople vode
½ kašičice praška za pecivo
1 kašičica kuhinjske soli
½ kašičice belog luka u granulama
½ kašičice čilija sa morskom soli
50 ml mediteran ulja

Za premazivanje

100 ml mediteran ulja
1 kašičica čilija sa morskom soli
½ kašičice kuhinjske soli
½ kašičice belog luka u granulama

Način pripreme

U manjoj posudi aktivirati kvasac u toploj vodi sa šećerom. Kad kvasac proradi, dodati ga u posudu sa integralnim brašnom. U testo sipati so, beli luk u granulama, čili sa morskom soli i umesiti. Na pola mešenja dodati mediteran ulje, dobro umesiti i ostaviti 30 minuta na toplom mestu.

Kad testo naraste, razvući ga oklagijom, seći na trake radlom i ređati na pleh obložen pek papirom. Pripremiti premaz od mešavine ulja, čilija sa morskom soli, belim lukom i još soli. Četkicom premazati štapiće i peći u zagrejanoj rerni 200°C dok ne porumene, 15-20 minuta. Kad se ispeku premazati još jednom po želji i servirati.



Detoks salata

250 g brokolija
100 g suvih kajsija
250 g crvenog kupusa
400 g leblebija
50 g semena suncokreta
 $\frac{1}{2}$ glavice crnog luka
1 kašičica kuhinjske soli

Dressing

1 pomorandža
5 kašika mediteran ulja
1 kašika alkoholnog sirćeta
20 g đumbira
2 čena belog luka

Način pripreme

Pripremiti dresing u posebnoj posudi. Spojiti isceden sok od pomandže, očišćen i izrendan đumbir, beli luk, ulje i sirće. Žicom umešati emulziju. U ključaloj vodi blanširati cvetove brokolija, a kada omekšaju procediti i preliti hladnom vodom. Suve kajsije iseći na trake. U većoj posudi spojiti isečene suve kajsije, seme suncokreta, sitno seckan crni luk, skuvane leblebije, na trake tanko sečen crveni kupus, kuhinjsku so i promešati. Osušiti brokoli krpom ili ubrusom i dodati ga u salatu. Preliti dresingom, promešati, ostaviti u frižideru i kasnije servirati.



Čorba od lososa sa nudlama od heljde

400 g fileta lososa
300 g nudli od heljde
300 g tofu sira
200 g graška
1,5 l vode
80 ml soja sosa
60 ml mirina
 $\frac{1}{2}$ kašičice mlevenog đumbira
 $\frac{1}{2}$ kašičice belog luka u granulama
 $\frac{1}{2}$ kašičice bibera sa belim lukom

Način pripreme

Šerpu naliti vodom i dodati đumbir, beli luk, biber i soja sos. Kada proključa dodati mirin i kratko ostaviti sve zajedno da ključa. Lososu odstraniti kožu i koščice. Iseći ga na kocke veličine zalogaja, ubaciti u šerpu i ugasiti ringlu. Nudle kuvati u drugoj šerpi 2 do 3 minuta i procediti. U dublji tanjir servirati porciju nudli, dodati na kockice sečen tofu, kuvani grašak, lososa iz šerpe i preliti sa čorbom u kojoj se kuvao losos. Poslužiti jelo sa detoks salatam i integralnim štapićima sa belim lukom i paprikom.