

# **Integralni štapići, Detoks salata, Čorba od lososa**

## **Integralni štapići sa belim lukom i paprikom**

500 g integralnog pšeničnog brašna

$\frac{1}{2}$  kašičice suvog kvasca

1 kašika šećera

400 ml tople vode

$\frac{1}{2}$  kašičice praška za pecivo

1 kašičica kuhinjske soli

$\frac{1}{2}$  kašičice belog luka u granulama

$\frac{1}{2}$  kašičice čilija sa morskom soli

50 ml mediteran ulja

## **Za premazivanje**

100 ml mediteran ulja

1 kašičica čilija sa morskom soli

$\frac{1}{2}$  kašičice kuhinjske soli

$\frac{1}{2}$  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 topлом 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 tanjur servirati porciju nudli, dodati na kockice sečen tofu, kuvani grašak, lososa iz šerpe i preliti sa čorbom u kojoj se kuva losos. Poslužiti jelo sa detoks salatom i integralnim štapićima sa belim lukom i paprikom.