



JERNEJ KITCHEN

SOLATA S STROČJIM FIŽOLOM IN SEZAMOM

Pripravljena v samo 15 minutah.

ZA 2 OSEBI
PRIPRAVA: 15 MINUT

SOLATA S STROČJIM FIŽOLOM IN SEZAMOM

2 šalotki (čebuli)

2 žlici olivnega olja

400 g kuhanega stročjega fižola
(zamrznjenega ali svežega)

2 žlici sezamovih semen

1 žlica črnih sezamovih semen

1 bio limona (lupinice)

TOOLS AND EQUIPEMENT

ponev

rezalna deska

kuhinjski nož

skleda za solato

ŠALOTKI

Olupimo šalotko (ali čebulo) in jo narežemo na tanke rezine. V vročo ponev damo olivno olje in šalotko. Rahlo pražimo pri šibkem ognju približno 5 minut.

STROČJI FIŽOL

K šalotki dodamo stročji fižol in kuhamo še približno 5 minut pri šibkem ognju.

POSTREŽEMO

V vročo ponev (brez olja) damo sezamova semena in jih rahlo prepražimo. Uporabite lahko mešanico belega in črnega sezama, lahko pa uporabite samo en sezam. Dodamo k fižolu in šalotki. Premešamo, dodamo limonino lupinico in solimo ter popramo po okusu. Postrežemo hladno ali toplo. Poljubno lahko dodamo še nastrgan parmezan, tofu ali pa postrežemo solato s stročjim fižolom z ribo. Dober tek.