



JERNEJ KITCHEN

KUMARIČNA SOLATA Z JOGURTOM

Kumarična solata z jogurtom je pripravljena v samo 15 minutah. Hiter in enostaven poletni recept, odličen za lahko in zdravo kosilo ali večerjo.

ZA 2 OSEBI (KOT PRILOGA)
PRIPRAVA: 15 MINUT

KUMARIČNA SOLATA

- 2 večji sveži kumarici
- 1 rdeča čebula
- 1 čajna žlička soli
- 1 mlada čebula
- 1 čajna žlička čilijevih semen (poljubno)

JOGURTOVA POLIVKA

- 120 g grškega jogurta
- 4 žlice olivnega olja
- 2 stroka česna
- 1 čajna žlička limoninega soka (sveže iztisnjena)
- 1 žlica svežega kopra

TOOLS AND EQUIPEMENT

- cedilo
- manjša skleda
- palični mešalnik
- skleda

KUMARICE IN ČEBULA

Kumarici umijemo, rdečo čebulo olupimo. Narežemo na tanke rezine in damo v večje cedilo. Posujemo z žličko soli, premešamo z rokami in postavimo na stran za 5 - 10 minut.

PRELIV Z GRŠKIM JOGURTOM

V manjši skledi s paličnim mešalnikom dobro premešamo grški jogurt, olivno olje, olupljena in narezana stroka česna, sol, poper in koprc. Preliv mora biti gladek in kremast. Po okusu še dodatno solimo in popramo. Prestavimo v hladilnik do uporabe.

KUMARICE

Z rokami dobro stisnemo kumarice in čebulo, da odteče čim več tekočine. Na ta način bodo kumarice ostale čvrste in hrustljave. Prestavimo v večjo, čisto skledo.

NASVET

[Z vodo, ki so jo spustile kumarice lahko pripravimo slastno kumarično limonado.](#)

KUMARIČNA SOLATA Z JOGURTOM

V skledi premešamo kumarice, rdečo čebulo, sesekljano mlado čebulo in polovico jogurtovega preliva. Prestavimo v servirno skledo. Poljubno posujemo še s čilijem in dodamo preostali jogurtov preliv. V kolikor pa dodatnega preliva ne boste dodajali, ga lahko hranite v hladilniku do 5 dni ali pa porabite v kakšni drugi solati.