

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

KUMARE vitamin C

ima vlogo pri zaščiti celic pred
oksidativnim stresom



ANTIOKSIDANT

prispeva k zmanjševanju
utrujenosti in izčrpanosti



UTRUJENOST IN IZČRPANOST

vitamin K

prispeva k normalnemu strjevanju krvi



KRI



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

KUMARIČNA SOLATA S FIŽOLOM

SESTAVINE

- 2 srednje veliki sveži kumari
- 4 žlice kuhanega belega fižola
- 150 g grškega jogurta
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 strok česna
- sok polovice limone
- svež peteršilj, koper, meta
- sol, poper



PRIPRAVA

1. Kumare temeljito operemo in narežemo na rezine ali polmesece.
2. V skledi zmešamo grški jogurt, oljčno olje, sesekljan česen in limonin sok. Dobro premešamo, da dobimo kremasto omako.
3. Omako premešamo s kumarami in fižolom, nežno premešamo ter začinimo s soljo in poprom.
4. Potresemo s svežim nasekljanim peteršiljem, koprcom in / ali meto ter pokapljamo z oljčnim oljem.
5. Solato postrežemo takoj ali pa jo za 15–20 minut postavimo v hladilnik, da se okusi povežejo.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Pred rezanjem kumare preverimo, ali je grenka. Grenak konec odrežemo in zavržemo, preostali del uporabimo.