



Jejmo solato

Če ste med otroki, ki brez prigovarjanja staršev jedo solato – in to z veseljem –, čestitam! Vendar ste redki, saj si starši štejejo v čast, če nam uspe »prodati« otroku karkoli, kar vsaj spominja na solato. To je žal zakoreninjeno dejstvo, ki se ga je čim prej treba znebiti, saj solata nikakor več ne pomeni le tistega zelenega z navadno preveč kisa in olja ...

ANKA PELJHAN, WWW.KUHNAPATO.SI
FOTO LJUBO VUKELIČ

Solatno-sadno nabodalce

SESTAVINE:

- majhna košarica jagod, pol melone
- šop belega grozdja, pomaranča
- pest mlade špinače
- glava zelene solate
- pest motovilca
- žlica pinjol, žlica arašidov
- žlica pistacij, žlica mandljev
- oljčno olje, balzamični kis
- lesene palčke

NO, PA ZAČNIMO:

- 1 Sadje umij in odstrani neužitne dele pri jagodah in grozdju.
- 2 Melono nareži na kose.
- 3 Pomarančo olupi in krljle očisti belih vlaken.
- 4 Solato in špinačo umij ter zeleno glavo natrgaj na malo manjše kose.
- 5 Semena zmelji – vsako posebej in jih nasuj na krožničke.
- 6 Sadje v skledi zmešaj z oljčnim oljem in balzamičnim kisom.
- 7 Jagode povaljaj v pistacijah, grozdje v mandljih, melono v pinjolah in pomarančo v arašidih; dovoljeno pa je tudi mešanje pomak.
- 8 Na palčko izmenično natakni sadež in solato, pa spet drugi sadež in špinačo ... dokler ne porabiš vsega pripravljenega.
- 9 Pomembno je, da poskrbiš tudi za oko – se pravi, da izmenično nalagaš sadeže in solato tako, da se bodo po obliki in barvi kar najlepše ujeli.



ZELO PRAKTIČNO!

- Naj solata postane zabava!
- Vključimo čim več vrst neobičajnih rastlin, ki se jim reče solata.
- Dodajamo lahko marsikaj z otroku ljubelega jedilnika.
- Sploh ni rečeno, da mora biti mešanica vedno v gromozanski skledi.