


## HRANA IN MI

Zdravo.

Danes se še zadnjič dobimo na daljavo in doma pripravimo jed, ki nam bo šla v slast in ni pretežek obrok. V kolikor imate doma sestavine, voljo do dela in željo po lahki, sveži in okusni solati, je pred vami recept za solato s piščancem.

<p><b>Slastna solata s piščancem</b></p>  <p>Za dve osebe potrebujemo naslednje sestavine:</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g perutnine (najbolje kar file)</li><li>• nekaj žlic oljčnega olja</li><li>• nekaj listov zelene solate</li><li>• 2 paradižnika</li><li>• 1 kumara</li><li>• 2 žlici sezama</li><li>• pol žličke soli</li><li>• ščepec popra</li><li>• nekaj kapljic čilijeve omake</li><li>• žlica gorčice</li><li>• 2 žlici kisle smetane</li><li>• 1 dl jogurta</li><li>• 1 korenček</li><li>• 1 strok česna</li><li>• ščepec drobnjaka ali peteršilja</li></ul>
---	---

Preden se lotite dela, poskrbite za čistočo in higieno prostora – pošteno si umijte roke in pripravite vse sestavine, posodo in ostale pripomočke, ki jih boste potrebovali.

### Navodilo za delo:

Zelena solata in paradižnike operemo. Solato natrgamo na manjše kose, paradižnike pa narežemo na manjše kose.

Kumaro narežemo na tanke kolobarje, korenček pa s pomočjo lupilca zelenjave nastrgamo na trakove. Česen sesekljam. Vse skupaj zmešamo in dodamo v skledo k solati in paradižniku.

V ponvi segrejemo oljčno olje. Na vroče olje stresemo na trakove narezano perutnino. Obilno posolimo in popoprmo, dodamo kapljice čilijeve omake in sezam. Vse premešamo in na hitro popečemo na močnem ognju.

Meso ohladimo in ga nato dodamo v skledo k ostali zelenjavi.

V manjši posodi zmešamo jogurt, gorčico in kisko smetano, dodamo še malo olja in vse skupaj dobro premešamo, da nastane jogurtov preliv. Potrosimo z drobnjakom ali peteršiljem.

Solata mora biti dobro ohlajena. Nato jo prelijemo s polovico preliva in premešamo. Postrežemo jo tako, da poleg v skledici priložimo polovico preliva, ki si ga vsak doda po svoje.

Dober tek.

Če pa želite, si lahko ogledate še drugo različico solate s piščancem na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=nOyhP9VBn4E>



Cezarjeva solata s piščancem

Lepo bodite in čez nekaj dni se vidimo v šoli,

učiteljica Sonja