

Salata od Adria Mare kozica s rukolom, narančom, bademima i komoračem

 NAČIN PRIPREME
Jednostvna priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 30min

 BROJ NAMIRNICA
12

Sastojci

Za kozice:

10 ml K Plus maslinovog ulja
50 ml narančinog soka
1/4 žličice narančine korice
1 češanj češnjaka
1 paket Adria mare kozica
Sol
Papar

Za dressing:

40 ml narančinog soka
20 ml jabučnog octa
20 ml K Plus maslinovog ulja
1/2 žličice senfa
1 žličica meda
Crni papar
Sol

Za serviranje:

100 g K Plus rukola
2 naranče
50 g Garden Good badema
1 komorač



Odvojite filete 2 naranče i sakupite sok iz sredine i kore u posudu, trebali bi dobiti 40 ml.

Dodajte mu jabučni ocat, senf, med, maslinovo ulje, crni papar i sol. Miješajte vilicom dok niste dobili homogenu smjesu.

Komorač narežite na tanke kriške i marinirajte u dressingu 10 minuta.

Zagrijte maslinovo ulje u tavi pa dodajte češnjak i pržite nekoliko sekundi. Dodajte sok od naranče, korice naranče te kuhajte oko 6 minuta dok se umak malo ne zgusne.

Dodajte isprane, ocijeđene kozice, sol, crni papar i kuhajte na laganoj vatri, oko 9 minuta dok kozice nisu gotove i višak tekućine se reducirao.

Na rukolu složite marinirani komorač, ohlađene kozice, filete naranče i tostirane bademe.

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici

