

Salata od lignanja i slanutka



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min



BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

700g Adria Mare jadranskih lignji
30 ml K plus maslinovog ulja
2 češnja češnjaka
1 ljubičasti luk
200 g rajčica
2 limenke K plus slanutka
100 g K plus rikule
bosiljak
Za umak:

sok polovice limuna
15 ml K plus maslinovog ulja
sol

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



U hladnu široku tavu stavite maslinovo ulje i dodajte kolutiće i krakove jadranske lignje koje ste isprali i ocijedili. Upalite plin i pržite 15 minuta na laganoj vatri dok lignje nisu ispustile višak tekućine i potpuno su mekane. Tek kad su gotove lagano ih posolite i pospite sitno sjeckanim češnjakom.

Prebacite ih u zdjelu pa dodajte isprani slanutak, luk koji ste narezali na tanke ploške, nasjeckanu rajčicu i rikulu.

Dodajte sok od limuna, maslinovo ulje, sol i te dobro promiješajte. Ukasite bosiljkom.