

Topla salata od heljde, pečene cikle i šampinjona



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min



BROJ PORCIJA
4

Sastojci

300 g heljdine kaše
150 g šampinjona
300 g cikle
200 g ljubičastog luka
100 g lješnjaka
100 ml maslinovog ulja
sol
1 grančica peršina
1 grančica majčine dušice

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Ciklu ogulite, narežite na ploške, zamotajte u aluminijsku foliju i pecite na 180 °C pola sata. Nakon pola sata pečenja odmotajte ciklu i pecite još 10 minuta. U međuvremenu kuhajte heljdu u kipućoj slanoj vodi (oko 15 minuta).

Tostirajte lješnjake. Šampinjone narežite na polovice i popecite na pola količine maslinovog ulja, posolite. Ljubičasti luk narežite na kockice.

Pomiješajte heljdu, šampinjone i pečenu ciklu, dodajte kockice luka, promiješajte, pospite sjeckanim listićima peršina i majčine dušice, pikantirajte preostalim maslinovim uljem, pospite lješnjacima i poslužite.