



Salata od ječma i brokule s pečenim jajem

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min

 BROJ PORCIJA
2

Sastojci

200 g ječma
1 brokula
2 jaja
2 žličice meda
2 žličice senfa
25 ml limunovog soka
50 ml maslinovog ulja
Sol
Papar

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Isperite ječam i stavite kuhati u kipuću posoljenu vodu. Operite i očistite brokulu te je narežite na manje komade. Nakon 20 minuta iznad ječma umetnite posudu za kuhanje na pari i položite brokulu. Parite 7 minuta dok se ječam nastavlja kuhati.

Za to vrijeme pripremite preljev. U posudu stavite med, senf, limunov sok, maslinovo ulje, sol i papar i promiješajte pjenjačom. Brokulu prebacite u zdjelu za salatu i prelijte pripremljenim umakom. Dobro promiješajte pa dodajte ocijedeni ječam. Provjerite nedostaje li jelu soli i papra.

Na srednju do laganu vatru stavite KitchenAid tavu. U nju pažljivo stavite jaja i pecite poklopljeno dok bjelanjak nije potpuno kuhan, a žumanjak je još uvijek tekući. Servirajte na salati.