KUMARIČNA SOLATA S KREMNIM KEFIRJEM

Ingredients:

- 2 lončka kremnega mlečnega kefirja (odcejamo 5 ur)
- 1–2 kumari
- 1–2 stroka česna
- 1 manjša mlada čebula
- sol
- sveže zmlet poper
- 1 žlička sladke mlete rdeče paprike
- ščep črne kumine

Priprava kumarične solate

Kumare operemo in po potrebi olupimo. Česen in čebulo na drobno narežemo, nato pa vse skupaj zmešamo z začimbami in kefirjem. Kumarično solato postavimo vsaj za pol ure v hladilnik, ker je najboljša, če jo uživamo ohlajeno.

Ta kremni kefirjev preliv je kot nalašč za vse vrste solat. Pripravite lahko na različne načine po svojem okusu. Z gostoto kremnega kefirja lahko eksperimentirate – preprosto pustite dlje časa precejati, če želite gostejši preliv. Lahko eksperimentirate tudi z okusi – kefirju dodajte različne kombinacije zelišč in začimb. Nekateri imajo radi bolj začinjeno in temu receptu dodajo tudi čili v prahu.

Na koncu solato potresemo s semeni ali oreščki po izbiri. Uporabite lahko sezam ali sesekljane orehe, arašide ipd. To bo vaši solati dodalo še nekaj hrustljavosti.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

Več receptov s kefirjem najdete tukaj.

Izdelki uporabljeni v tem receptu:

Kefir Fermentor

Kupite na Kefirko.com

Posoda za sir

Kupite na Kefirko.com

[BIO zrna mlečnega kefirja]

[Kupite na Kefirko.com]

Morska sol

Kupite na Kefirko.com