

Салата со грав

Гравот е богат со протеини, јаглехидрати, фолати и железо. Исто така содржи и растителни влакна. Тој е многу распространета намирница и е дел од нашата традиционална кујна. Овој пат ви го претставувам во малку понеобична но подеднакво вкусна варијанта-салата.

Потребни состојки:

- 400 г грав
- 200 г пченка
- 150 г сирење
- 1 краставица
- 1 домати
- 1 кромид
- $\frac{1}{2}$ китка магдонос
- $\frac{1}{2}$ лимон
- 2 лажици маслиново масло
- 1 лажичка сенф
- $\frac{1}{2}$ лажичка кумин (опционално)
- $\frac{1}{2}$ лажичка оригано
- 1 лажица мед
- сол
- црн бибер

Начин на подготвување:

Сварете ги гравот и пченката одделно. Кога се готови процедете ги и оставете ги да се изладат. Во меѓувреме подгответе ги останатите состојки. Исечкајте ги краставицата, магдоносот,

кромидот и домотот. Во поголем сад ставете ги гравот, пченката, краставицата, кромидот, домотот, магносот и врз нив изронете го сирењето.

На страна во друг сад измешајте ги лимоновиот сок, маслиновото масло, сенфот, куминот, ориганото, солта и црниот бибер. Пробајте го и доколку е во ред зачинете ја салатата. Промешајте и спремна е за сервирање.

За овој рецепт користев шарен грав.