

Salata od cicoke



težina: **lako**

za: **3** osoba

vreme pripreme: **10** min

Sastojci

Za salatu:

- **oko 300** g cicoke
- **4 kašike** kisele pavlake
- **1 kašika** limunovog soka
- **1 kašika** maslinovog ulja
- **po ukusu** mladi luk, vlašac ili crni luk
- so
- biber

Priprema

Țicoku oprati, oguliti i izrendati. Preliti sokom od limuna. Dodati sitno sjeckan luk, pa preliter mješavinom od pavlake i maslinovog ulja. Zaciniti, po ukusu (so, biber) pa dobro sjediniti.

Savet

ȚiȚoka se zove još i divlji krompir, morska repa, zemljina kruška, jeruzalemska artiȚoka... To je višegodišnja zeljasta biljka, slatkog gomolja, nepravilnog oblika. Gomolj ȚiȚoke, za razliku od obiȚnog krompira, nema škroba nego inulin, zbog Țega se preporuȚuje za ishranu dijabetiȚara, kao i osobama, koje imaju problema sa prekomjernom težinom, povišenim holesterolom, visokim krvnim pritiskom! Biljka jako dobro podnosi sušu, kao i niske temperature. Gomolj u tlu, prekriven snijegom, moȚe podnijeti temperaturu i do -30 C. U ishrani se moȚe koristiti sirova (kao salata), kuhana ili peȚena, a moȚe se i kiseliti (zimnica)!