

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 ukusum** ladi luk, vlašac ili crni luk
- so
- biber

Priprema

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

Savet

ioka se zove još i divlji krompir, morska repa, zemljina kruška, jeruzalemska artioka... To je višegodišnja zeljasta biljka, slatkog gomolja, nepravilnog oblika. Gomolj ioka, za razliku od obinog krompira, nema škroba nego inulin, zbog ega se preporuјe za ishranu dijabetiara, 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, može podnijeti temperaturu i do -30 C. U ishrani se može koristiti sirova (kao salata), kuhanja ili peena, a može se i kiseliti (zimnica)!