

Mediteranska bomba sa krutonima



Sastojci

Potrebno je:

- 1 avokado
- 1 paradajz
- 1 crvena paprika
- 1 zelena paprika
- 2 kruga konzerviranog ananasa
- 1 glavica zelene salate
- 1 tunjevina
- 100 g integralnog pirinca
- 100 g pecenog badema
- 4-5 kriški tost hleba
- 1 limun

Priprema

Pre nego pocnete sa pripremom ove salate, neophodno je integralni pirinac potopiti da prenoci. Zatim, skuvati pirinac i nakon toga, isprati ga lepo u hladnoj vodi, da se ne lepi. Tost iceci na jednake kockice i isušiti u rerni da budu hrskavi.

U veci dublji sud, zelenu salatu iseci na rezance, bademe grubo izlomiti, a ostalo voce i povrce, iseci na kockice, ne krupne. Sjediniti, dodati tunjevinu bez ulja, nacediti sok od jednog limuna i sve lagano izmešati. Salata se služi odmah.