Izraelska salata

težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1** krastavac srednje velicine
- **2**paradajza srednje velicine
- **1 sitnija glavica**crnog luka
- **3 kašike**iseckanog peršuna
- **3 kašike**soka od limuna
- **2 kašike**maslinovog ulja
- **1/2 kašicice**soli

Priprema

Sve sastojke stavljati u ciniju. Povrce cemo seckati na najfinije komadice. Krastavac dobro oprati oštrom cetkom za povrce, ali ga ne ljuštiti. Prepoloviti ga po dužini, kašicicom izvaditi semenke, pa svaku polovinu po dužini iseci na 4 dela tako da dobijemo 8 dugih, tankih komada, a zatim poprecno sitno iseckati.

Paradajz oprati i oljuštiti. Prepoloviti ga i izvaditi semenke, a zatim cvrsti deo vrlo sitno iseckati. Crni luk oljuštiti, isprati pod vodom i fino iseckati. Peršun oprati pod vodom i posušiti ubrusom, pa fino naseckati.

Posoliti salatu, dodati sok od limuna i maslinovo ulje i lagano izmešati. Servirati odmah sa sobne temperature ili ohladiti u frižideru, ali imati u vidu da ce povrce stajanjem pustiti svoje sokove, pa ce salata biti tecnija.

Savet

Izraelska salata ima nekoliko varijanti, a ona najednostavnija opisana je u receptu. U osnovi ove veganske salate je vrlo sitno seckano povre - paradajz, krastavac, crni luk, peršun, i/ili paprika, ljuta paprika, masline, rotkvice. Kažu da u opisu stoji da je ova salata najpoznatije nacionalno jelo Izraela, medjutim, znamo da je "srpska salata" sa istim sastojcima naše nacionalno jelo :) Izgleda da je suštinski isti recept rasprostranjen širom Mediterana i Bliskog istoka, našao put do mnogih kontinentalnih delova sveta. Salata je veoma osvežavajua i zdrava, jednostavna za pripremu, ekonomina je i vrlo ukusna. Leti se odlino kombinuje s ribom i roštiljem, a kad dodje hladnije vreme salata e rasteretiti teške obroke. Salata može biti predjelo ili prilog glavnom jelu, kao i odlian dodatak jelu u lepinji.