

Salata za post na vodi



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **20 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **200 g** spiralne testenine od heljde
- **200 g** kukuruza šecerca
- **1 šalja** maslinke
- **5 kašika** pečenog susama
- **2 kašika** lana
- **100 g** šampinjona
- **po ukusu** začina
- **po ukusu** soli

Priprema

U posudi zagrejte vodu, dodajte soli, kada provri dodajte testeninu, kuvajte dok testenina lepo omekne. U drugoj posudi skuvajte šecerac i šampinjone. Ocedite testeninu, šecerac i šampinjone od vode. Šampinjone isecite na listice. Sve promešajte. Dodajte maslinke, koje ste prethodno takoe narezali, zatim susam i lan, sve sjedinite, ako je potrebno dodajte još soli i začina po Vašem ukusu.

Ovo je veoma ukusna i kaloricna salata, koja Vam u vreme posta može zameniti glavni obrok. Po želji možete dodati ljute papricice, ako volite ljuto, luk vlašac i kašiku maslinovog ulja za dane kada jedete na ulju.

Savet