

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 šoljam**maslinki
- **5 kašika**pecenog susama
- **2 kašikelana**
- **100 g**šampinjona
- **po ukusuzacina**
- **po ukususoli**

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 jepotrebito dodajte još soli i zacina 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