

Pred nami so daljši sončni dnevi in da bodo spomladanski koraki bolj lahkotni, sem za vas pripravila recept za pripravo lahke, a precej nasične solate. Njena glavna sestavina so ajdovi žganci, ki jih, mimogrede, uvrščamo med tradicionalne zasavske jedi. Ste vedeli, da ajda izvira z jugozahodne Kitajske? V Evropo so jo v 12. stoletju prinesli križarji, tradicionalno pa je veljala za hrano kmetov in revežev.

Pri ajdi uporabljajo predvsem njena semena, iz katerih z luščenjem naredijo ajdovo kašo, z mletjem pa ajdovo moko. Zrnja ajde so odlično prebavljiva, zato jo priporočajo kot dietno hrano. Iz ajdove moke pripravljamo: kruh, štruklje, palačinke, testenine, žgance, biskvite, potico ... Iz posušene cvetoče ajdove rastline se pridobiva zelen ajdov čaj, ki je zelo učinkovit pri zdravljenju krčnih žil in opeklin ter pri odpravljanju težav z visokim krvnim tlakom.

Ajda vsebuje zelo kakovostne beljakovine in vlaknine, ki varujejo prebavila pred rakom in nekaterimi drugimi boleznimi. Ajdova moka je sorazmerno bogata s cinkom, magnezijem ter nekaterimi drugimi nujno potrebnimi mineralnimi snovmi. Poleg vsega naštetega pa ajda ne vsebuje glutena in zato jo lahko uživajo tudi ljudje, ki trpijo za celiakijo.

SESTAVINE

- ½ l ajdove moke (350 g)
- 1 ¼ l slanega kropa
- 1 žlica kokosove masti
- 100 g rukole
- 1 tekoči jogurt
- olivno olje
- 10 suhih sliv brez koščic
- (za pest) mešanico semen (sezamovo, laneno, sončnično, bučno seme)
- čili z morskijo soljo (začimba v mlinčku)



Ajdovi žganci v solati

PRIPRAVA

V slan krop vsujemo ajdovo moko in pokrito kuhamo 6 minut, nato naredimo na sredini luknjo, da pride voda tudi na vrh. Pustimo vreti še 15–20 minut, odlijemo malo vode in zmešamo žgance. Tako jih kuhamo še nekaj minut. Žganci ne smejo biti ne prevlažni ne presuhi. Po potrebi lahko dolijemo vodo, ki smo jo prej odlili.

Zatem jih zabelimo z vročo kokosovo mastjo ter jih nekaj minut pokrite pustimo ob robu štedilnika.

V posodi za solato zmešamo rukolo z malo olivnega olja. Nato ajdove žgance zdrobimo z vilicami in jih položimo na rukolo. Suhe slive razrežemo na polovičke in jih razporedimo po rukoli in žgancih. Vse skupaj prelijemo s tekočim jogurtom, posipamo z mešanico semen ter (po želji) začimimo s čilijem.

Solata je mišljena kot samostojni obrok. Po želji pa lahko poleg pripravite še na primer pečeno piščančje meso. Skratka, pustite domišljiji pristo pot. Dober tek!