



## Sadno - zelenjavna solata s luščenimi semeni konoplje

**SESTAVINE:** Zelena solata, rdeč radič, avokado, jagode, luščena semena konoplje



## Preliv

### SESTAVINE:

- \* 10 jedilnih žlic olja iz semen konoplje
- \* 3 jedilne žlice jabolčnega kisa
- \* 1 strok česna (strt)
- \* 1 čajna žlička soli
- \* 1 jedilna žlica zenfa

### PRIPRAVA:

Vse sestavine zmešamo v čisti stekleni posodi (lahko tudi kozarec za vlaganje), ga zapremo in zelo dobro stresemo z vso silo, da se sestavine prepojijo med seboj in ugotovili boste, da vam je zares všeč ta okusen preliv iz olja iz semen konoplje in kisa. \* **Ta preliv je zelo enostaven za pripraviti!**



## Solata s kozjim sirom in jabolki

### SESTAVINE:

- \* 2 olupljeni jabolki
- \* 1 čajna žlička neslanega masla
- \* 250g mehkega nezrelega/mladega kozjega sira (Chèvre)
- \* 2 jedilni žlici timijana (sveže narezanih listov)
- \* 1 čajna žlička črnega popra (sveže mletega)
- \* 1/4 skodelice (od 250ml) olja iz semen konoplje
- \* 1 čajna žlička jabolčnega kisa
- \* 1 čajna žlička jabolčnega soka
- \* 1 sol (po okusu)
- \* 1 poper (po okusu)
- \* 2 skodelici (od 250ml) solate, salatine ali mešane solate po želji
- \* luščena semena konoplje (opcija za posip)

### PRIPRAVA:

Za preliv v manjši posodi zmešamo olje, jabolčni kis, jabolčni sok, sol in poper (po okusu).

Jabolka narežemo na cca. 4 debele obročke in jih na maslu popečemo na srednje močnem ognju. Ko so obročki mehki in zlato rjave barve, razdelimo kozji sir na cca. 4 enake dela in oblikujemo v okrogle ploščice približno enake velikosti kot so obročki jabolk.

Vsako okroglo ploščico iz kozjega sira prekrijemo s svežim timijanom in potresemo s sveže mletim poprom.

Okrogle ploščice iz korjega sira damo na obroček jabolke in pečemo cca. 3 minute oziroma dokler vrhu je zlato porjavi. Solato zmešamo z polovico preliva in razdelimo na cca. 4 enake porcije. Nanjo damo obroček jabolke z kozjim sirom. Jed prelijemo z preostankom preliva in serviramo!

**\* Neverjetno okusna kombinacija naravnih in slastnih semen konoplje, kozjega sira in jabolk!**



**Aromatizirano/zeliščno olje iz semen konoplje**

**SESTAVINE:**

- \* 400ml olja iz semen konoplje
- \* 2 to 3 svežih listov bazilike ali žajbelja (brez stebel)
- \* 1 to 2 vejice vsakega (svežega timijana, majarona, origana)
- \* 1 vejica svežega rožmarina
- \* 1 strok česena (olupljen in razpolovljen)

**PRIPRAVA:**

Vsa zelišča pregledamo in odstranimo morebitna slaba in/ali brez-barva. Zelišča pomencamo/potlačimo, da prebudimo njihovo aromo. Združimo zelišča, olje iz semen konoplje in česen. Zmes damo v čist steklen kozarec/steklenico, tesno pokrijemo in hranimo v hladilniku cca. 72 ur, da se prepojijo.

Olje prefiltriramo, zelišča in česen odstranimo in olje dobro zapremo in shranimo v hladilnik cca. 3 tedne.

**\* Poskusite to aromatizirano/zeliščno olje iz semen konoplje uporabiti za vašo naslednjo solato!**



**Balzamičen preliv**

**SESTAVINE:**

- \* 1 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- \* 3 jedilne žlice prahranskega kvasa
- \* 2 jedilni žlici omake tahini (sezamova omaka)
- \* 1/3 skodelice(od 250ml) balzamičnega kisa
- \* 1/2 čajna žlička soli
- \* 1/2 skodelice(od 250ml) vode

**PRIPRAVA:**

Vse sestavine damo v multipraktik in z visoko hitrostijo zmiksamo v kompaktno-kremasto zmes.



**Solatni preliv z agrumi**

**SESTAVINE:**

- \* Sok 2 pomaranč
- \* Sok 1 limone
- \* 1 jedilna žliva mletega ingverja
- \* 1/2 stroka mletaga česna (lahko tudi več, če vam je všeč)
- \* 1/8 skodelice(od 250ml) sojine omake
- \* 1 jedilna žlica jabolčnega kisa
- \* 1/2 skodelice(od 250ml) + 2 jedilni žlici luščenih semen konoplje
- \* 1/8 skodelice(od 250ml) konopljinega ali oljčnega olja

**PRIPRAVA:**

Vse sestavine na fino zmiksamo v multipraktiku. Preliv postrežemo z mlado solato, motovilcem, radičem, sončničnim brstjem, kumaricami in rezinami pomaranče. Vse skupaj posujemo z luščenimi semeni konoplje. \* **Ta preliv lahko shranimo v hladilnik cca. 1-2 tedna. Dobro ga premešamo pred uporabo!**

**Pisana solata**

**SESTAVINE:** Mladi listi špinacije, olive kalamate, luščena semena konoplje, lanena semena, sončnična semena (opcija), buča + bučna semena (opcija), korenček, čičerika, chia semena.

**Jutranja nebesa****SESTAVINE:**

- \* 1/4 ananasa (narezanega na cca. 1,5cm velike kocke)
- \* 1/2 grenivke (uporabimo le meso tako, da odstranimo belo kožico)
- \* 1 čajna žlička sesekljanega ingverja
- \* 1/3 banane (narezane na tanke kolobarčke)
- \* 1 čajna žlička cimeta
- \* 1 dataljn (namočen za 20 minut, nato sesekljan)
- \* 1 jedilna žlica sveže sesekljane bazilike
- \* 1 čajna žlička mleka iz semen konoplje (opcija: sojino ali mandljevo mleko)
- \* Luščena semena konoplje (za posip)
- \* Sezamova semena (opcija)

**PRIPRAVA:**

V skledi vse sestavine premešamo!

**Surova solatna mešanica z aričko****SESTAVINE:**

- \* 1/4 skodelice(od 250ml) hladno stisnjenega oljčnega olja + konopljino (po okusu)
- \* 2 stroka česna (sesekljana)

- \* 1/2 čajne žličke Himalajske soli
- \* 1/4 čajne žličke sesekljanega čilija
- \* 1/4 skodelice(od 250ml) rdeče čebule (narezane na zelo tanke trakce)
- \* 1/4 skodelice(od 250ml) sesekljanega peteršilja
- \* 1/3 skodelice(od 250ml) limoninega soka
- \* 3 srednje velike artičoke
- \* 2 jedilni žlici luščenih semen konoplje + za posip
- \* 8 Siciljanskih oljk (narezane na kolobarčke)

**PRIPRAVA:**

1. Začnemo z pripravo marinade iz oljčnega olja, česna, soli in čilija. Damo na stran!
2. Pripravimo čebulo in peteršilj. Damo na stran!
3. Limoni sok iztisnemo in lupino damo v veliko posodo z mrzlo vodo
4. Pripravimo artičoke tako, da odstranimo in zavržemo vse zunanje ostre liste. Vstavimo se, ko pridemo do blede notranjosti ter steblo olupimo z lupilcem. Artičoke damo v vodo z limonino lupino, da preprečimo porjavitev.
5. Najprej odstranimo eno artičoko iz vode, narežemo mehke del vključno s stebлом na zelo fine trakove. Odstranimo 'dlačice' in vse notranje ostre listi in jih zavržemo.
6. Rezine artičoke takoj prepojimo z limoninim sokom, da preprečimo porjavitev.
7. Artičoke zmešamo s čebulo, peteršiljem in pripravljeno marinado. Vse zmešamo z luščenimi semeni konoplje in narezanimi oljkami. Pred serviranjem solato dekoriramo z luščenimi semeni konoplje in čilijem.



**Zeliščno/zelenjavna solata**



**SESTAVINE:**

- \* 1 skodelice(od 250ml) na tanko narezane bučke (kot špageti)
- \* 1/2 skodelice(od 250ml) narezanega svežega paradižnika
- \* 1/2 skodelice(od 250ml) narezanega avokada (brez kože in semen)
- \* 1/4 čajne žličke zdrobljenega česna
- \* 1/8 čajne žličke rožmarina (suhega)
- \* 1/4 čajne žličke origana (suhega)
- \* 1/2 čajne žličke limoninega soka
- \* 1 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje

**PRIPRAVA:**

Vse sestavine damo v večjo posodo in premešamo. Dekoriramo z luščenimi semeni konoplje!



**Testenine na solato**

**SESTAVINE:**

- \* 190 gr konopljinih testenin (fusilli)
- \* 350 gr obročkov lignjev
- \* 1/2 rumene paprike
- \* 30 gr svežih špinačnih listov
- \* 50 gr prekajenega lososa
- \* 60 gr kravjega sira (npr. fontina) narezana na kocke
- \* 60 gr kravjega sira (npr. asiago) narezan na kocke
- \* ena čajna žlička kaper
- \* svež origano

- \* svež šatraj
- \* bazilika
- \* drobnjak
- \* konopljino ali oljčno olje
- \* sol in poper
- \* 1 strok česna

#### **PRIPRAVA:**

**\* Priprava te solete je tako enostavna, da bi bilo skoraj potratno opisovati postopek priprave!**

V nizki posodi (ponvi) segrejemo olje in na njem popražimo strok česna, ki ga odstranimo preden popečemo obročke lignjov (cca. 10 minut oz. dokler niso mehki).

Testenine skuhamo v slanem kopru in jih nato takoj ohladimo s hladno vodo, da zaustavimo kuhanje.

Testenine damo v večjo posodo in jih prelijemo z oljem, da se ne sprimejo.

Sir in papriko zrežemo na kocke, losos narežemo na trakce, sveže špinačine liste prelomimo na manjše dele in vsa zelišča sesekljam. Vse sestavine dodamo testeninam. Zaključimo z kaperami in mletim črnim poprom. Vse skupaj dobro premešamo in damo v hladilnik za nekaj ur. Pred serviranjem prelijemo z malo olja. Ta solata je sveža, lahka in radodarno aromatizirana jed!



**Solatni preliv #2**

#### **SESTAVINE:**

- \* 3 jedilne žlice olja iz semen konoplje
- \* 1 čajna žlica balzamičnega kisa
- \* 1 čajna žlica svežega limoninega soka
- \* 1 strok česna
- \* 2-3 koščki svežega olupljenega ingverja
- \* sol
- \* sveže zmlet poper
- \* drobno sesekljana sveža zelišča (peteršilj, drobnjak ipd.)
- \* luščena semena konoplje

#### **PRIPRAVA:**

Ingver in česen stisnemo v stiskalnici za česen, dodamo ostale sestavine in dobro zmešamo (priporočamo mešalec, sokovnik ipd.). Na koncu dodamo zelišča, nežno prelijemo solato in posipamo z luščenimi konopljinimi semeni. Uporabimo za zeleno solato, vse vrste zelenjavnih solat, mešanih s paradižnikom ipd. Shranjujemo v dobro zaprti posodi v hladilniku do 14 dni, pred uporabo dobro pretresemo.



**Sočna korenčkova solata**

#### **SESTAVINE za 4 osebe:**

- \* 8 velikih korenčkov
- \* 4 jedilne žlice luščenih semen konoplje
- \* 6 jedilnih žlic olja iz semen konoplje
- \* 2 jedilni žlici limoninega soka
- \* 2-3 koščki svežega ingverja (ali manj)
- \* morska sol

**PRIPRAVA:** Grobo postrgamo korenje. Na rahlo popražimo semena in jih dodamo h korenju. Ingver stisnemo v stiskalnici za česen in zmešamo s preostalimi sestavinami. Omako prelijemo na korenje in semena, dobro premešamo. Preden postrežemo pustimo solato stati pol ure.

