

ZELJNATA SOLATA

(580 g) za 4 osebe, čas priprave: 30 minut

1 glava očiščenega svežega zelja (500 g)
2 žlici bučnega olja (30 g)
3 žlice jabolčnega kisa (45 g)
žlička soli (3 g)
malo popra (po okusu)

Priprava

Zelje očistimo, narežemo na tanke rezine, posolimo in pustimo približno 20 minut, da se malo zmešča. Nato dodamo poper, olje in kis ter premešamo.

Povprečna hranilna vrednost na 100 gramov

Energijska vrednost	286 kJ/68 kcal
Maščobe	5,2 g
- od tega nasičene maščobe	0,9 g
Ogljikovi hidrati	4,2 g
- od tega sladkorji	3,6 g
Prehranske vlaknine	1,3 g
Beljakovine	1,1 g
Sol	0,5 g



ZELENA SOLATA

(580 g) za 4 osebe, čas priprave: 15 minut

1 glava očiščene zelene solate (500 g)
3 žlice bučnega olja (30 g)
4,5 žlice balzamičnega kisa (45 g)
pol žličke soli (3 g)

Priprava

Solato operemo pod mrzlo vodo in jo natrgamo na majhne kose, dodamo sol, olje in kis ter dobro premešamo.

Povprečna hranilna vrednost na 100 gramov

Energijska vrednost	290 kJ/69 kcal
Maščobe	5,3 g
- od tega nasičene maščobe	0,9 g
Ogljikovi hidrati	4,4 g
- od tega sladkorji	2,2 g
Prehranske vlaknine	1,5 g
Beljakovine	0,9 g
Sol	0,5 g



PARADIŽNIKOVA SOLATA S KUMARO

(560 g) za 4 osebe, čas priprave: 15 minut

3 paradižniki (300 g)
1 kumara (120 g)
1 rdeča čebula (60 g)
3 žlice bučnega olja (30 g)
4,5 žlice balzamičnega kisa (45 g)
žlička soli (3 g)

Priprava

Kumaro olupimo in narežemo na kolobarje, paradižnik pa na koščke in ju postavimo v skledo za solato. Dodamo na kolobarje narezano čebulo, olje, kis in sol. Vse sestavine premešamo.

Povprečna hranilna vrednost na 100 gramov

Energijska vrednost	298 kJ/71 kcal
Maščobe	5,4 g
- od tega nasičene maščobe	0,9 g
Ogljikovi hidrati	4,8 g
- od tega sladkorji	3,2 g
Prehranske vlaknine	0,6 g
Beljakovine	0,7 g
Sol	0,5 g



GRŠKA SOLATA

(600 g) za 4 osebe, čas priprave: 15 min

1 olupljena kumara (120 g)
1 zelena paprika (100 g)
2 paradižnika (200 g)
1 rdeča čebula (60 g)
50 g sira feta
50 g črnih oliv
2 žlici ekstra deviškega oljčnega olja (20 g)
1 žlička origana

Priprava

Papriki, paradižnike in olupljeno kumaro narežemo na kose. Čebulo olupimo, razpolovimo in narežemo na tanke rezine. Sestavine premešamo in dodamo na kocke narezan sir feta. Prelijemo z oljčnim oljem, potresemo z origanom in nežno premešamo.

Povprečna hranilna vrednost na 100 gramov

Energijska vrednost	307 kJ/73 kcal
Maščobe	5,5 g
- od tega nasičene maščobe	1,5 g
Ogljikovi hidrati	3,7 g
- od tega sladkorji	1,6 g
Prehranske vlaknine	0,9 g
Beljakovine	2,1 g
Sol	0,4 g



RADIČ V SOLATI S FIŽOLOM

(583 g) za 4 osebe, čas priprave: 15 do 60 minut

1 glava očiščenega rdečega radiča (približno 420 g)
100 g kuhanega fižola
3 žlice repičnega ali bučnega olja (30 g)
3 žlice vinskega kisa (30 g)
pol žličke soli (3 g)

Priprava

Fižol, ki smo ga prejšnjo noč namočili v vodi, skuhamo. Lahko uporabimo tudi konzerviran fižol in tako čas priprave skrajšamo. Radič operemo in narežemo, primešamo odcejen kuhan fižol, dodamo olje, kis in sol ter premešamo.

Povprečna hranilna vrednost na 100 gramov

Energijska vrednost	382 kJ/91 kcal
Maščobe	5,3 g
- od tega nasičene maščobe	0,4 g
Ogljikovi hidrati	8 g
- od tega sladkorji	0 g
Prehranske vlaknine	4,3 g
Beljakovine	2,7 g
Sol	0,5 g



KROMPIRJEVA SOLATA

(700 g) za 4 osebe, čas priprave: 60 minut

630 g krompirja
2 srednje veliki rdeči čebuli (120 g)
3 žlice repičnega olja (30 g)
4,5 žlice jabolčnega kisa (45 g)
žlička soli (3 g)
ščepec mletega popra

Priprava

Krompir, ki smo ga skuhali v olupku, olupimo, narežemo na rezine in dodamo čebulo, narezano na tanke trakce. Začinimo z oljem, kisom, soljo in poprom ter premešamo, da se vse sestavine lepo povežejo.

Povprečna hranilna vrednost na 100 gramov

Energijska vrednost	500 kJ/119 kcal
Maščobe	4,4 g
- od tega nasičene maščobe	0,4 g
Ogljikovi hidrati	16 g
- od tega sladkorji	1 g
Prehranske vlaknine	1,5 g
Beljakovine	2,1 g
Sol	0,4 g



OPOMBA:

Hranilne vrednosti so okvirne in so namenjene za primerjavo med solatami. Na hranilno vrednost vpliva veliko dejavnikov, kot so sorta izbrane zelenjave, velikost in zrelost. Hranilne vrednosti za solate so izračunane s pomočjo podatkov Odprte platforme za klično prehrano (opkp.si) in spletne aplikacije Prehranske označbe (prehranskeoznacbe.si).

FRANCOSKA SOLATA

(720 g) za 4 osebe, čas priprave: 60 minut

180 g kuhanega krompirja
100 g kuhanega graha
100 g kuhanega korenja
100 g kislih kumaric
2 jajci
4–5 žlic majoneze (130 g)
10 g gorčice
ščepec soli
malo popra (po okusu)



Priprava

Krompir in korenje narežemo na drobne kocke in ju tako kot grah vsakega posebej skuhamo v vodi, ki jo rahlo solimo. Kuhano zelenjavo odcedimo in ohladimo, nato ji primešamo na kockice narezane kumarice in trdo kuhano jajce. Mešanici dodamo majonezo in gorčico, sol in poper po okusu. Dobro premešamo, da se vse sestavine lepo povežejo med seboj, solato pred serviranjem dobro ohladimo v hladilniku.

Nasvet: zamrznjene mešanice zelenjave za francosko solato bistveno skrajšajo čas priprave. Pogosto pa se zgodi, da krompir v predpripravljenih mešanicah razpade. Če vam to ni všeč in želite ohraniti teksturo krompirja, izberite zamrznjene mešanice graha in korenja, krompir pa skuhajte posebej.

Povprečna hranilna vrednost na 100 gramov

Energijska vrednost	794 kJ/189 kcal
Maščobe	16 g
- od tega nasičene maščobe	2,4 g
Ogljikovi hidrati	7,7 g
- od tega sladkorji	1,6 g
Prehranske vlaknine	1,9 g
Beljakovine	3,6 g
Sol	0,5 g

PEČENE PAPRIKE V SOLATI

(600 g) za 4 osebe, čas priprave: 45 minut

6 pečenih podolgovatih rdečih paprik (500 g)
4,5 žlice oljčnega olja (45 g)
3 žlice balzamičnega kisa (30 g)
3 stroki česna (20 g)
žlička soli (3 g)
peteršilj

Priprava

Paprike operemo, osušimo in spečemo na žaru ali v pečici. Pečene ohladimo, olupimo in jih prelijemo z mešanico olja, kisa, drobno nasekljanega česna in peteršilja.

Povprečna hranilna vrednost na 100 gramov

Energijska vrednost	441 kJ/105 kcal
Maščobe	7,8 g
- od tega nasičene maščobe	1,1 g
Ogljikovi hidrati	7,7 g
- od tega sladkorji	5,3 g
Prehranske vlaknine	2,3 g
Beljakovine	1,1 g
Sol	0,5 g

