

Pomarančna solata z granatnim jabolkom

Všeč vam bo ta preprosta, svetla in elegantna sredozemska pomarančna solata! Pomaranče poživijo z dodatkom semen granatnega jabolka, sveže mete in preliva iz pomarančnega soka in medu.



Kompleksnost: enostavno

Čas: Priprava – 15 minut, Kuhanje – 0 minut

Oprema za kuhanje: posoda za mešanje

Recept in postopek

To solato iz pomaranč in granatnega jabolka je enostavno pripraviti, v nekaj preprostih korakih.



Pripravite preliv

V majhni skledi ali steklenem kozarcu zmešamo pomarančni (limonin ali limetin sok), čajno žličko olivnega olja in med.

Pripravite pomaranče

Da dobim tiste popolne kolobarje, namesto da lupim kožo z rokami, uporabljam majhen nož za lupljenje pomaranč. Pri res svežih pomarančah lahko lupljenje z rokami razbije notranjost sadeža. Nato poskušam odstraniti čim več bele gobaste plasti med lupino in plodom.

Pripravite čebulo

Nato pripravite čebulo z mojim skrivnim trikom, ki bo omilil njen oster okus. Čebulo narežite in pustite počivati v skledi z ledeno mrzlo vodo približno 5-10 minut. Lahko pa jo tudi

namočite v pomarančni sok ali kis. Predhodno mariniranje čebule deluje pri vseh receptih, v katerih nameravate uporabiti surovo čebulo.

Pripravite granatno jabolko

Sprašujete se, “kako odstranim semena granatnega jabolka?” Jabolko zarezem kot za krhle in ga razstavim. Nato z žličko pobrem semena. Lahko tudi sledeče(?): granatno jabolko vodoravno prerežite na pol. Odrezano stran držite v dlani nad skledo. Z leseno žlico potrkajte po lupini sadja in semena bodo padla ven sama? Vsa dodatna semena lahko shranite v hladilniku dan ali dva.

Sestavite solato

Uporaba na kolobarje narezanih pomaranč za to solato ni samo videti lepo, ampak resnično pomaga pri teksturi solate. V skledi za solato zmešajte na kolobarje narezane pomaranče s prelivom.

Prelijemo s prelivom, ki smo ga pripravili iz oljčnega olja, limoninega (limetinega) ali pomarančnega soka, medu in po želji ščepeca sol.

Na koncu na krožnik položite solato! Da bi dobili res čudovito barvito predstavitev, začnite z nekaj sveže mete kot posteljico za pomarančne rezine. Razporedite pomarančne rezine in čebulo. Potresemo ščepec soli in cimet po želji. Zdaj po vrhu razporedite semena granatnega jabolka. Dodatno pokapljamo s prelivom in dodamo še nekaj listov sveže mete.

Najbolje je, da to solato sestavite le nekaj minut pred serviranjem. In kot ste videli, je precej preprosto!