„A la Nicos“ salotos su tunu ir avinžirniais

Atverti receptą svetainėje

Kiekis: 2 porcijos

Ingredientai

Salotos

- 1 skardinė kokybiško konservuoto tuno (geriausia – savo sultyse arba aliejuje)
- 2-3 vnt. šviežių kiaušinių (M/L dydžio)
- 150 g šaldytų šparaginių pupelių
- 100 g šaldytų žaliųjų žirnelių
- ½ pundelio šviežių smidrų
- 3-4 valg. šaukštai konservuotų avinžirnių
- 1-2 valg. šaukštai sojos padažo (avinžirnių marinavimui)
- 1 vnt. šalotinis svogūnas ir dar 1 šaukštas vyno acto jiems pamarinuoti

Padažas

- 1 arb. šaukštelis garstyčių (švelnesnių arba Dižono, jei mėgstate aštriau)
- 1 valg. šaukštas baltojo vyno ar obuolių acto
- 3 valg. šaukštai ypač tyro alyvuogių aliejaus (EVOO)
- Žiupsnelis druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų, krapų

Gaminimo eiga

1. Žaliasis pagrindas: Į lėkštės dugną subėriau šaldytas šparaginės pupeles ir šaldytus žirnelius, kuriuos tiesiog nuplikiau verdančiu vandeniu. Taip pat nuplikiau ir nusausinau smidrus – jų kotelius supjausčiau smulkiau, o viršūnėles pasilikau papuošimui.

2. Greitas cinkelis: Vietoj tradicinių (nors ir netikrų!) bulvių panaudojau porą šaukštų konservuotų avinžirnių. Kad nebūtų prėski, juos trumpam užpyliau sojos padažu, kad pasimarinuotų. Tuo pat metu pamarinavau ir riekelėmis supjaustytą šalotinį svogūną, tiesiog užpyliau vyno actu.

3. Kiaušiniai: Užkaičiau kiaušinius. Kadangi norėjau idealiai minkšto trynio, kiaušinius tiesiai iš šaldytuvo įleidau į verdantį vandenį ir viriau lygiai 7 minutes.

4. Konstrukcija: Ant žaliųjų daržovių dugno sugulė išgriebti avinžirniai, skardinė kokybiško konservuoto tuno ir perpus perpjauti kiaušiniai.

5. Emulsijos tipo padažas: Į nedidelį stiklainėlį įdėjau šaukštelį garstyčių, šaukštą vyno acto ir įpyliau ypač tyro alyvuogių aliejaus (EVOO). (Čia laikykitės paprastos taisyklės, 1 dalis skysčio ir 3 dalys aliejaus ir gausis puikiai.) Viską stipriai suplakiau iki vientisos tirštos emulsijos ir apšlaksčiau salotas. Pagardinau pipirais, druska ir krapais.

---

linagamina
SKANAUS MAISTO UŽRAŠAI

Gaminkime kartu!
Daugiau skanių atradimų
Instagram Facebook

© 2026 Lina gamina · linagamina.lt