

# SEKSI SALATE

Svibanj je Nacionalni mjesec salata i nema boljeg načina da smršavite i pripremite se za ljetne hlačice i bikinije od uživanja u seksi salatama koje se tope u ustima. Izazovite svoje okusne pupoljke i isprobajte ove egzotične vegetarijanske salate, od kojih neke imaju afrodisijazna svojstva!

Izvor: **Udruga Prijatelji životinja**, foto **iStock, Shutterstock**

## ZAVODLJIVA SHIITAKE SALATA

### SASTOJCI (za 4 osobe)

1/4 kg svježih shiitake gljiva  
1/4 žličice soli ili više,  
prema ukusu  
parar, prema ukusu  
2 žlice maslinova ulja  
8 ploški talijanskog ili  
francuskog kruha  
2 češnja češnjaka,  
prepolovljena  
2 svežnja rikule, očišćeni,  
oprani i osušeni listovi  
2 crvene paprike očišćene  
od sjemenki, nasjeckane  
1 limun, narezan na  
četvrtine

### PRIPREMA

Zagrijati pećnicu na 220° C.  
Očistiti gljive mekanom  
četkom. Odvojiti klobuke  
i narezati ih na tanke  
listiće, stapke iskoristiti za  
pripremu nekog drugog jela.  
Pomiješati klobuke narezane

na listiće sa soli, paprom i  
žlicom ulja. Lagano miješati  
dok se listiće dobro ne  
natope, ostaviti da stoji 10  
ili više minuta, povremeno  
promiješati. Ploške kruha  
složiti na papir za pečenje i  
pečiti oko 10 minuta. Svaku  
plošku natrljati češnjakom  
i pečiti još pet minuta ili dok  
ne poprime zlatnu boju.  
Svaku plošku prerezati  
napola i odložiti. Razdijeliti  
rikulu na četiri tanjura i  
odložiti. Preostalu žlicu ulja  
zagrijati u velikoj teflonskoj  
tavi na srednje jakoj vatri.  
Dodati gljive i pirjati 2-3  
minute, dok ne omekšaju.  
Dodati papriku i pirjati  
još 30 sekundi. Smjesu s  
gljivama žlicom stavljati na  
rikulu, ukrasiti četvrtinom  
limuna i dodati četiri ploške  
preprženog kruha na svaki  
tanjur. Odmah poslužiti.



„ Zavedite svoju ljubav  
gljivama shiitake ili bilo  
kojim drugim gljivama koje volite.  
Gljive se već dugo smatraju  
afrodizijakom zbog njihove  
erotične, prirodne arome “

„ Biljke i začini kao  
što su ružmarin,  
kumin, šafran, čili i  
đumbir upotrebljavali su  
se u ljubavnim napicima  
puno prije nego što su  
našli svoje mjesto u  
kulinarskoj praksi. Ova  
salata sadrži  
vruću aromu čili  
paprike “



## OČARAVAJUĆA SALATA OD KUS-KUSA

### SASTOJCI (za 4 osobe)

1/2 šalice grožđica  
1/4 šalice narančina soka  
1/4 šalice limunova soka  
1/3 šalice i jedna žlica ulja uljane  
repice  
1/2 žličice soli  
1/4 žličice mljevenog cimeta  
1/8 žličice čilija u prahu  
3 šalice vode  
1 1/2 šalice kus-kusa  
1 velika mrkva, nasjeckana

1 velika crvena paprika, očišćena od  
sjemenki i nasjeckana  
1/2 malog luka, nasjeckanog  
1/4 šalice sitno nasjeckanog svježeg  
peršina

### PRIPREMA

Staviti grožđice, narančin i limunov  
sok, 1/3 šalice repičina ulja, sol, cimet i  
čili u staklenku, čvrsto zatvoriti i dobro  
protresti. Pustiti da odstoji. U srednje  
veliku tavu staviti vodu i jednu žlicu  
repičina ulja te pustiti da zakipi. Zatim

umiješati kus-kus, maknuti s vatre,  
pokriti i pustiti da stoji šest minuta,  
dok kus-kus ne upije vodu. Premjestiti  
kus-kus u veliku zdjelu, promiješati  
vilicom i pustiti da se ohladi. Na pari  
kuhati mrkvu i papriku tri minute,  
tako da zadrže boju i ostanu hrskave.  
Lagano isprati hladnom vodom i dodati  
kus-kusu. Dodati nasjeckani luk i peršin  
i promiješati. Ponovno dobro protresti  
dressing, prelići preko kus-kusa i dobro  
promiješati. Ostaviti u hladnjaku  
barem jedan sat. Poslužiti hladno.

## POBUĐUJUĆA SALATA SA ŠPAROGAMA I REZANCIMA

### SASTOJCI

(za 4 osobe)

- 1/4 kg rezanaca
- 1/2 kg šparoga dijagonalno narezanih na manje komade
- 1/2 šalice soka naranče
- 2 žlice soja sosa
- 1 žlica sezamova ulja
- 2 čajne žličice octa
- 1 žličica sjeckanog preprženog češnjaka
- 1 žličica naribanog svježeg korijena đumbira
- 1 žličica naribane narančine korice
- 1/4 žličice smeđeg šećera
- malo umaka od ljute paprike
- pola šalice nasjeckanog mladog luka (samo zeleni dijelovi)

### PRIPREMA

Skuhati rezance prema uputi na pakiranju. Staviti šparoge u cjedilo. Kad su rezanci kuhani, ocijediti vodu preko šparoga u cjedilu - vruća voda i rezanci lagano će ih popariti. Pustiti da sve odstoji u cjedilu oko 10 minuta.

Ostale sastojke staviti u veliku zdjelu i dobro promiješati. Dodati rezance i šparoge te lagano miješati dok se salata ne ujednači.

Držati u hladnjaku nekoliko sati ili ostaviti preko noći, povremeno promiješati. Još jednom promiješati prije serviranja i poslužiti hladno.



„Šparoge su klastični afrodisijak zbog svog sugestivnog izgleda. Treba li još što reći?“

## IZAZOVNA TROPSKA SALATA

### SASTOJCI

(za 5 osoba)

- 3 šalice nasjeckanog sejtana s okusom piletine
- 1/2 šalice nasjeckanog, oguljenog manga
- 1/2 šalice nasjeckanog, svježeg ananasa
- 1/2 šalice vodenih kestena
- 1/2 šalice nasjeckanog celera
- 1/4 šalice nasjeckanog mladog luka
- 1 žlica mango chutney umaka
- 1 žlica veganske majoneze
- 1 žlica veganskog vrhnja
- 2 žličice limunova soka
- 1 žličica naribanog, oguljenog, svježeg korijena đumbira
- 1/2 žličice soli
- 1/4 žličice papra
- 1 velika papaja, oguljena i narezana na 10 kriški

### PRIPREMA

Pomiješati sejtana, mango, ananas, vodeni kesten, celer i mladi luk u velikoj zdjeli. U maloj zdjeli izmiješati chutney umak, majonezu, vrhnje, limunov sok, đumbirov korijen, sol i papar. Sadržaj male zdjele izliti u veliku i dobro promiješati. Razdijeliti na pet tanjura, svaki tanjur ukrasiti s dvije kriške papaje i poslužiti.



„S obzirom na to da ima nisku kalorijsku vrijednost, samo 116 kalorija na 100 grama, i ne sadrži kolesterol, sejtana je idealna dijetna namirnica.“