

Namaz od tikvica i rukole



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **20 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **350 g** očišćenih tikvica
- **150 g** golice (semenki bundeve)
- **90 g** rukole
- **100 ml** ulja od koštica groža
- **1 ravna kašičica** soli
- **1 kašičica** mirojije
- **1 cen** belog luka

Priprema

Očišćene semenke bundeve staviti u cediljku, oprati pod mlazom vode i ocediti. Zatim ih staviti u suv tiganj i na srednjoj temperaturi (na skali od 1 do 6, na 4), ispržiti semenke. im pocnu da pucketaju, skloniti ih sa šporeta. U zagrejan tiganj staviti ulje, dodati tikvice isecene na kolutove debljine 1 cm, posuti solju i miroijom i pržiti dok tikvice ne budu mekane (oko 10 minuta). Skloniti sa šporeta, tikvice malo pomeriti u stranu, dodati sitno isecen veci cen belog luka i promešati. Rukolu staviti u cediljku, oprati pod mlazom vode i ocediti. U secka staviti prvo tikvice sa belim lukom i semenke bundeve i izmiksati. Zatim dodati rukolu i svo ulje u kome su se tikvice pržile. Opet sve izmiksati da se dobije glatka smesa, pa staviti u teglicu. Koristiti za sendvice, bruskete, paste...

Savet

Napomena: Ukoliko je rukola baš sveža, ovaj namaz može da stoji u frižideru 3 do 4 dana.