

**FABU**lous Body

**3 ideje za lagane i brze obroke**

s Maritom Ukić Zeman

**fabu**  
SPOT

# Rižoto s 3 vrste tikvica

## Sastojci:

2 srednje tikvice  
1 manji luk  
1 režanj češnjaka  
1 Limun  
Žlica maslinovog ulja  
200 g riže  
1 dl bijelog vina  
300 dl temeljca od povrća ili vode  
Sol  
Maslac  
Parmezan

## Postupak:

Nasjeckaj tikvice na kockice.

Trećinu stavi u zdjelicu u kojoj je iscijeđeni 1 limun i naribana njegova korica. Te će tikvice čekati do kraja u limunu.

Trećinu stavi kuhati u temeljac od povrća ili vodu. Na malo maslinovog ulja poprži luk pa dodaj češnjak i posljednju trećinu tikvica.

Nakon što su tikvice pustile vodu, dodaj rižu i kad upije tekućinu, zalij bijelim vinom.

Kad ispari alkohol, dodaj po malo temeljca ili vode u kojem su prethodno propasirane ili štapnim mikserom izmiksane tikvice koje su se kuhale.

Kad je riža gotova, dodaj tikvice marinirane u limunu, žlicu maslaca i parmezana po želji. Dodaj soli ako temeljac nije bio dovoljno slan.

Promiješaj i uživaj!



# Salata s ribom i slanutkom

## Sastojci:

100 g ribe (idealno sa žara, može i iz konzerve)

150 g slanutka iz konzerve

1 čajna žličica maslinovog ulja

5 – 6 komada cherry rajčice

Nekoliko kolutova svježeg krastavca

60 g feta sira

1 šalica rikole

Sol

Sok polovice limuna

## Postupak:

Operi rajčice, rikolu i krastavac, nareži ih i pomiješaj u zdjeli.

Feta sir nareži na kockice i dodaj povrću, a slanutak isperi pod vodom i dodaj siru i povrću.

Na kraju dodaj ribu po izboru.

Začini solju i sokom od limuna.



# Proso s povrćem

## Sastojci:

50 g prosa

1 rajčica

Nekoliko kolutova svježeg  
krastavca

1 tikvica

1 crvena paprika

1 šalica zelene salate ili rikole

1 čajna žličica soja umaka

1 čajna žličica sezamovog  
ulja

1 čajna žličica sezamovih  
sjemenki

Papar

## Postupak:

Proso isperi pod vodom i kuhaj oko 10 minuta u 3 puta više vode, zatim ugasi i ostavi poklopljeno još 10 minuta.

Povrće operi, nareži, a zatim poprži na tavi tikvicu i papriku.

Dodaj povrću kuhani proso te začini začinima i uljem.

