

Nica, nizza salata



Za 5 osoba predjelo ili 3 osobe glavno jelo

- pola glavice zelene salate (hrskave sorte) *
- 200g mlade zelene mahune
- 100g crvene mesnate paprike
- 100 g luka **
- 250g sviježih krastavaca
- 250 g rajčica, paradajz ***
- 5 tvrdo kuhanja jaja
- 10 crnih i 10 zelenih maslina
- 300g tune iz konzerve (one u vodi)
- 10 slanih inčuna
- 1 dl [maslinovog ulja](#)
- 2 dl mediteranskog dresinga

* [salata kristalka \(iceberg salata\)](#) ili rimska salata (*lat. Lactuca sativa var. romana*)

** [luk srebrenac](#) ili [ljubičasti luk](#) tj. sorte koje nisu jako ljute

*** sitniji npr. cherry ili koktel

Prvo pripremite [mediteranski dresing](#) ili preliv za nica salatu da se sastojci dobro prožmu.

Mlade zelene mahune očistiti i narezati na 2-3 cm dugačke komade i [blanširati](#) tj. prokuhati u osoljenoj vodi cca. 10 minuta i odmah u hladnoj (bolje ledenoj) vodi ohladiti.

Mahune dobro ocijedite i osušite na krpi.

Jaja skuhajte posebno tvrdo, ohladite i narežite u ovisnosti od veličine jaja na četvrtine ili šestine.

Zelenu salatu operite i natrgajte na veće komade.



Rajčicu prerežite na četvrtine, masline narežite na sitne komadiće.

Luk i krastavce nasjecite na kolutove, a papriku na tanke trakice.

Tunu dobro ocijedite i usitnite (iscufajte) sa vilicom. Pošto je tuna bila u vodi, istisnite je rukama i zalite sa decilitrom maslinovog ulja.

Inćune nasjeckajte na što sitnije komade.

Servirajte u duboki tanjur, nabolje onaj za tjesteninu, sljedećim redom;

Prvo u krug po tanjuru, kao i na dno složite zelenu salatu, na nju mahune.

Zatim redajte luk i krastavce, preko toga dolazi paprika i na to rajčica. Na rub tanjura dolaze po 4 četvrtine jaja.

Tunu stavite sa žlicom u sredini da izgleda kao mali brežuljak, posipajte sve sa maslinama.

Na kraju preko cijelog tanjura posipajte sitno sjeckane inćune.

Ovako pripremljene tanjure stavite u hladnjak na pola sata.

Mediteranski dresing prelite po nica salati tek kod serviranja.

