



SAŁATKA Z MANGO, CHILI I KAWIOREM

SKŁADNIKI

papryczka chili – 1 szt.

korzeń imbiru – 10 g

miód – 2 łyżeczki

ocet winny – 1 łyżka

oliwa z oliwek – 4 łyżki

pieprz – szczypta

sól

mango – 2 szt.

sałata karbowana – 1 szt.

prażone pistacje – 10 dag

kawior z pstrąga lub łososia – 50 g

KROK 1: DRESSING

Chili pozbawiamy nasion. Razem z czosnkiem i imbirem drobno siekamy. Mieszamy z miodem, octem winnym, oliwką, pieprzem i solą.

KROK 2: DO SAŁATY DAJEMY DRESSING

Mango obieramy, miąższ odcinamy od pestki i kroimy w paski. Sałatę myjemy i otrząsamy do sucha, w razie potrzeby rwiemy na małe kawałki. Pistacje obieramy z łupinek i grubo siekamy. Sałatę mieszamy z dressingiem i przekładamy na dwa talerze.

KROK 3: DEKORUJEMY KAWIOREM

Układamy na sałacie mango, posypujemy pistacjami i dekorujemy kawiozem.

SAŁATKA Z SZYNKĄ SZWARCWALDZKĄ



SKŁADNIKI

0,5 opakowania rukoli

0,5 główki sałaty lodowej

4 gruszki

2 ogórki ze skórką

15 plastrów szynki szwarcwaldzkiej

0,5 kg pomidorów koktajlowych

100g orzechów włoskich pokrojonych na małe kawałki

6 łyżek oliwy z oliwek

2 łyżki miodu

3 łyżeczki soku z cytryny

1 łyżka musztardy

sól , pieprz

PRZYGOTOWANIE

Sałatę myjemy, osuszamy, układamy na półmisku. Gruszki myjemy, pozbawiamy gniazd nasiennych, kroimy w cienkie plastry. Ogórki dokładnie myjemy, kroimy w plasterki, razem ze skórką. Pomidorki koktajlowe kroimy na połówki.

SOS

Dokładnie mieszamy: oliwę, miód, sok z cytryny, musztardę, sól, pieprz.

JAK PODAWAĆ

Wszystkie składniki sałatki ułożyć na sałacie. Na wierzchu poukładać porwane na mniejsze kawałki plastry szynki. Polać sosem. Na wierzchu posypać orzechami.

Słodka sałatka z kurczakiem curry i chrupiącym słonecznikiem



Składniki

450g fileta z kurczaka
2 łyżeczki mieszanki przypraw curry
1 puszka kukurydzy konserwowej
1 puszka brzoskwiń
300g pekińskiej kapusty
2 marchewki
100g rodzynek
80g łuskanego słonecznika
sól
pieprz
masło klarowane

Sos:

3 łyżki majonezu
4 łyżki jogurtu naturalnego
4 łyżki pikantnego ketchupu
sól
pieprz

Sposób przygotowania

1. Filet z kurczaka pokroić w grubszą kostkę, oprószyć solą, pieprzem, curry i odstawić na 20 minut. Po tym czasie usmażyć na rozgrzanym maśle klarowanym.

2. Poszatowaną kapustę pekińską wymieszać z marchewką startą na tarce o małych oczkach, lekko posolić.

3. Kukurydzę i brzoskwinie odsączyć z zalewy. Brzoskwinie pokroić w kostkę, a rodzynki namoczyć w soku z brzoskwiń. Słonecznik uprażyć na suchej patelni.

4. Sos: Majonez, jogurt i ketchup wymieszać, doprawić solą, pieprzem i całość ponownie dokładnie wymieszać.

5. Sałatkę układać warstwami: połowa kapusty z marchewką, połowa kukurydzy, 1/2 sosu, rodzynki, kurczak, pozostała ilość kukurydzy, pozostała ilość sosu, pozostała kapusta z marchewką, brzoskwinie i prażony słonecznik.

Sałatka z kaszą kuskus i suszonymi pomidorami



Składniki

Pół szklanki kaszy kuskus
8 pomidorów suszonych
Garść posiekanego koperku
5 łyżek kukurydzy z puszki
Średnia marchew
Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

1. Przygotowujemy kaszę kuskus zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Marchewkę obieramy i tarkujemy na tarce.
3. Do kaszy i marchewki dodajemy kukurydzę, posiekane pomidory suszone i koperek. Doprawiamy solą i pieprzem i dodajemy oliwkę z suszonych pomidorów.

Sałatka z fetą i chrupiącym boczkiem



Składniki

1 opakowanie mieszanki sałat
2 ogórki (gruntowy i konserwowy)
Kilka oliwek
1/2 opakowania fety
10 plastrów wędzonego boczku
2 pomidory
2 jajka
Ząbek czosnku
3 łyżki oliwy z oliwek
Przyprawy (bazylia, oregano, pieprz)

• Sposób przygotowania

Jajko gotujemy na twardo. Boczek podsmażamy, przekładamy na ręcznik papierowy aby odsączyć z nadmiaru tłuszczu. Ogórki, fetę, pomidor, ugotowane jajka, boczek kroimy. Sałatę rwiemy. Ząbek czosnku przeciskamy przez praskę, łączymy z oliwą i przyprawami. Wszystkie składniki łączymy i polewamy oliwą.

Salata z łososiem i granatem



Składniki

op.mieszanki sałat
200 g wędzonego łososa w plastrach
10 pomidorków koktajlowych
4 jajka
1 granat
sos: 1 cebulka biała
1 łyżeczka musztardy
1 łyżka płynnego miodu
5 łyżek oliwy
2 łyżki soku z cytryny
sól

• Sposób przygotowania

- 1.Sałaty i pomidorki umyj i osusz. Jajka ugotuj na twardo, przestudz, obierz i pokrój w ćwiartki.
- 2.Przygotuj sos: cebulę obierz i drobno posiekaj, wymieszaj dokładnie z miodem i musztardą, sokiem z cytryny i oliwą.
3. Na talerzach rozłóż sałaty, pomidorki i jajka. Przypraw solą. Dodaj wędzonego łososa pokrojonego w mniejsze porcje i polej sosem. Na koniec udekoruj pestkami granatu.