

ŚWIEŻE WARZYWA

Z ZIARNAMI SŁONECZNIKA

4 os.

20 min

1 główka karbowanej sałaty
1 czerwona papryka
1 pomarańczowa papryka
1/2 puszki kukurydzy (ok. 200 ml)
1 średni świeży ogórek
3 łyżki luskanego słonecznika
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka suszonej bazylii
1 łyżeczka ziół prowansalskich
1 łyżeczka koperku
sól, pieprz

Sałatę myjemy, osuszamy i rwiemy na kawałki. Papryki myjemy i, po usunięciu gniazd nasiennych, kroimy w paseczki. Ogórka obieramy i kroimy na plasterki. Warzywa mieszamy, dodajemy opłukaną kukurydzę. Surówkę skrapiamy sokiem z cytryny. Dodajemy ziarna słonecznika i przyprawy, całość mieszamy.

SALAATOWA KOMPOZYCJA

4 os.

20 min

kilka liści karbowanej sałaty
kilka liści zielonej sałaty
200 g rukoli
100 g mniszka lekarskiego
2 ząbki czosnku
2 małe cebulki
6 łyżek oliwy z oliwek
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka posiekanego szczypiorku
1 łyżeczka musztardy
sól, pieprz
kilka plasterków bagietki

Liście wszystkich sałat oraz mniszka myjemy, osuszamy i rwiemy na kawałki. Jeden ząbek czosnku przekrajamy na pół i smarujemy nim wnętrze salaterki, do której wrzucamy sałatę i skrapiamy ją sokiem z cytryny. Cebulki myjemy, obieramy i drobno siekamy. Cztery łyżki oliwy mieszamy z musztardą, doprawiamy solą oraz pieprzem i mieszamy z surówką. Plasterki bagietki kroimy w kostkę i podsmażamy na 2 łyżkach oliwy. Smażymy je z drugim ząbkiem czosnku przekrojonym na pół; usmażone układamy na sałacie, a całość posypujemy szczypiorkiem.

MARCHEWKOWO-PAPRYKOWA

4 os.

20 min

500 g marchwi
1 czerwona papryka
1 zielona papryka
3 cebulki dymki
4 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki ziarna sezamu
2 łyżeczki orzechów laskowych
3 łyżeczki octu winnego
1 łyżka soku z cytryny
sól, cukier

Marchew obieramy, myjemy i trzemy na tarce o dużych otworach. Papryki myjemy i po usunięciu gniazd nasiennych kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy 3 łyżki oliwy i podsmażamy ziarno sezamu, solimy je, dodajemy paprykę i podsmażamy jeszcze przez kilka minut. Następnie mieszamy z marchwią i doprawiamy solą oraz cukrem, skrapiamy octem. Dymki myjemy i kroimy w cienkie plasterki. Orzechy siekamy i łączymy z cebulkami oraz pozostałą oliwą. Tak powstałym sosem polewamy sałatkę. Powinna ona stać w chłodnym miejscu przez 15 min, zanim zostanie podana na stół.



Z KURCZAKIEM LUB INDYKIEM

Z RYŻEM I ANANASEM

2 os.

1 h

*1 puszka ananasa w kawałkach
(350 ml)*

1/2 czerwonej papryki

1/2 zielonej papryki

5 cm białej części pora

60 g ryżu

1 filet z piersi indyka

4 łyżki oliwy

1 łyżeczka sosu sojowego

1 łyżeczka słodkiej papryki

150 ml majonezu

4 łyżki jogurtu naturalnego

1 łyżeczka curry, sól, pieprz

Ananasa odcedzamy z zalewy. Ryż gotujemy w osolonej wodzie. Pierś z indyka nacieramy mieszanką z 1 łyżeczki sosu sojowego, 1 łyżeczki słodkiej papryki, szczypty soli i wkładamy do lodówki na 30 min. Po tym czasie smażymy ją na oliwie, a następnie kroimy na kawałki. Do ugotowanego, odcedzonego ryżu dodajemy pokrojoną w krótkie paseczki czerwoną i zieloną paprykę, plasterki pora oraz kostki ananasa i kawałki kurczaka. Wszystko mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem.

Przygotowujemy sos: majonez mieszamy z jogurtem. Dodajemy do smaku sól, pieprz i łagodne curry. Sos dodajemy do sałatki.

Z OLIWKAMI

4 os.

25 min

400 g gotowanego kurczaka

2 łodygi selera naciowego

1/2 czerwonej papryki

10 zielonych oliwek

1 czerwona cebula

1 soczyste jabłko

6 liści sałaty lodowej

sól, pieprz

6 łyżek majonezu

1 łyżka miodu

1 łyżka soku z cytryny

Mięso kurczaka kroimy w grubą kostkę. Warzywa myjemy i oczyszczamy. Seler kroimy w cienkie plasterki, paprykę w kostkę. Cebulę kroimy w bardzo drobną kostkę lub siekamy. Jabłko obieramy i kroimy w kostkę. Liście sałaty drzemy na kawałki. Oliwki kroimy na krążki. **Przygotowujemy sos:** mieszamy majonez z łyżką miodu i dodajemy sok z cytryny. Smak powinien być łagodny, nie za bardzo słodki lub kwaśny. W dużej misce mieszamy składniki sałatki. Całość polewamy sosem, ponownie mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy od razu.

Z AWOKADO

4 os.

25 min

1 awokado

300 g wędzonej piersi z kurczaka

1 mała puszka groszku

1 żółta papryka

kilka liści sałaty

1 mała cebula

1 łyżka soku z cytryny

3 łyżki oliwy z oliwek

1 ząbek czosnku

sól, pieprz

Pierś z kurczaka kroimy na kawałki. Sałatę myjemy i osuszamy. Cebulę myjemy, obieramy i drobno siekamy. Paprykę myjemy i kroimy w kostkę. Groszek odsączamy. Na dnie salaterki układamy kawałki liści sałaty, następnie warzywa i mięso.

Przygotowujemy sos: awokado przekrajamy na pół, usuwamy pestkę, miąższ miksujemy, dodając sok z cytryny, wyciśnięty czosnek i oliwę z oliwek. Kiedy składniki dokładnie się połączą, sosem polewamy porcje sałatki.