***Sałatki***

***i surówki owocowe***

***i warzywne***

**Sałatka I**

Składniki:

-1 opakowanie makaronu tortelini,

-1 kukurydza z puszki,

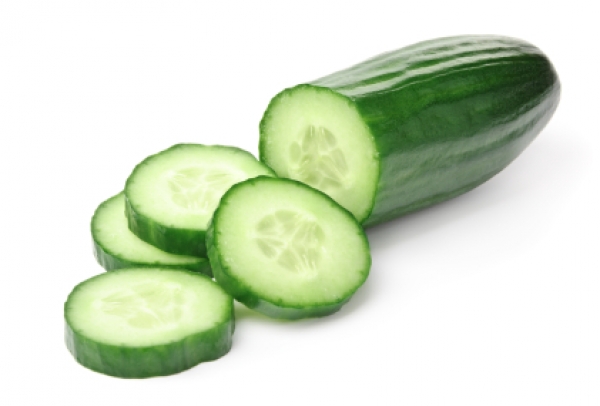
-1 ogórek zielony,

-6 plasterków szynki konserwowej,

(można dodać pora) majonez, sól, pieprz.

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować, ostudzić. Do niego dodać kukurydzę, ogórek pokrojony w cienkie plasterki na cztery części, szynkę w nieduże kwadraciki. Dodać majonez, sól i pieprz.



**Sałatka II**



Składniki:

-1 kapusta pekińska,

- ogórek świeży,

- 2 pomidory,

-1 opakowanie sera Feta,

Sól, pieprz, majonez,

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki pokroić, dodać sól i pieprz i majonez. Wymieszać.

**Sałatka z tuńczyka**

****

Składniki:

-1 puszka tuńczyka,

-1 puszka kukurydzy,

-1 puszka zielonego groszku,

-1 marchewka gotowana,

-1 torebka ugotowanego ryżu, majonez.

Wymieszać wszystkie składniki.

**Sałatka królewska**



Składniki:

- 1 por,

- 1 puszka ananasa,

- seler konserwowy,

- 1 puszka kukurydzy konserwowej,

- 1 jabłko,

- 6 plasterków szynki, majonez.

**Sałatka z ryżu**

Składniki:

- 1 torebka ugotowanego ryżu,

- kukurydza,

- 1 pierś z kurczaka podsmażonego, pokrojonego w małe kawałki. Wcześniej natrzeć wegetą i usmażyć,

- majonez, sól, pieprz,

- puszka ananasa,

Wszystkie składniki wymieszać.

Przygotowała Julia Przybyłek kl. Va



**Sałatka z makaronem**

Składniki:

- makaron grubszy,

- ogórek kiszony,

- żółty ser,

- por,

- pierś przyprawiona delikatem.

Sposób przygotowania:

Pierś pokroić w kostkę, wymieszać z delikatem i usmażyć.

Do tego ugotować makaron (kokardki, rurki lub świderki)

Ogórek, por, ser żółty zetrzeć na tarce z dużymi oczkami.

Wsypać wszystko do miski i wymieszać z majonezem.

Przygotowała Julia Walczak z kl. Va



**Surówka z białej kapusty**

Składniki: ****

- 1/2 główki młodej kapusty,

- 1 łyżeczka soli,

- 1 średnia marchewka,

- 1/2 cebuli,

- 2 łyżki posiekanego koperku (niekoniecznie),

- 3 łyżki oliwy,

- 1 łyżka octu winnego,

- szczypta cukru,

- szczypta pieprzu.

Sposób przygotowania:

Kapustę drobno poszatkować, umieścić w dużej misce i zasypać łyżeczką soli. Dokładnie mieszać i pozostawić na ok. 25 minut, aż kapusta zmięknie. W międzyczasie umyć i obrać marchewkę, zetrzeć ją na średnich oczkach tarki. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Koperek umyć, osuszyć i drobno posiekać.

Do miski z kapustą dodać posiekaną cebulę, koperek i startą marchewkę. Dodać oliwę, ocet winny i doprawić surówkę do smaku cukrem, pieprzem i solą. Dokładnie wymieszać i wstawić do lodówki na ok. 20 minut, aż surówka się przegryzie.

**Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem**



Składniki:

- 1/2 główki czerwonej kapusty,

- 2 winne jabłka,

- 1/2 cebuli,

- 1 łyżka oliwy z oliwek,

- sól i pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:

Kapustę zetrzeć na tarce lub poszatkować, posolić, dobrze wymieszać i wstawić do lodówki na 30 minut.

Jabłka obrać i zetrzeć na grubej tarce. Dodać do kapusty i wymieszać.

Cebulę posiekać, dodać do surówki, skropić oliwą. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Można posypać natką pietruszki.

**Sałatka z roszponką**



Składniki:

- 2 garści roszponki (umyte i osuszone),

- kilka obranych orzechów włoskich,

- kawałek sera feta lub niebieskiego sera pleśniowego,

- niewielki pomidor,

- 2 plasterki wędzonego łososia,

- pieprz, łyżeczka ziół prowansalskich,

- troszkę oliwy do skropienia.

Sposób przygotowania:

Ser pokrój w kostki, pomidora sparz, obierz i przekrój na osiem części. Łososia rozdrobnij na kawałki. Wszystkie składniki łącznie z orzechami wymieszaj w naczyniu, przypraw pieprzem i ziołami, skrop oliwą.

**Lekka i pyszna sałatka z rukolą**



Składniki:

-opakowanie sałaty rukoli,

-główka sałaty lodowej,

-opakowanie pomidorków koktajlowych.

Na sos winegret:

-3 łyżki octu balsamicznego,

-3 łyżki oliwy z oliwek,

-sól,

-pieprz,

-2 łyżeczki miodu,

-1 łyżeczka musztardy.

Sposób przygotowania:

Sałaty myjemy, sałatę lodową rwiemy na kawałki. Pomidorki kroimy na ćwiartki. W miseczce mieszamy ocet, oliwę, sól, pieprz, miód i musztardę. Sałatkę polewamy sosem winegret i mieszamy wszystko razem. Możemy jeszcze dodać np. kiełki rzodkiewki, brokuła, itp.

**Szybka lekka sałatka**



Składniki:

- sałata lodowa 0,5 główki,

- pomidory 2 sztuki,

-oliwa z oliwek 3 łyżki,

-pieprz,

-sól.

Sposób przygotowania:

Sałatę umyć i osuszyć. Najlepiej to zrobić w wirówce do sałaty, wtedy zachowują chrupkość. Następnie porwać na kawałki. Pomidory pokroić w ćwierć plasterki. Warzywa wymieszać, skropić oliwą i przyprawić solą i pieprzem.

**Surówka z białej rzodkwi, papryki i ogórka**

****

Składniki:

- 50 dag białej rzodkwi (waga po obraniu) ,

-20 dag czerwonej papryki ,

-20 dag zielonego ogórka (waga po obraniu),

-10 dag pora,

-10 dag jabłka (waga po obraniu),

-1 łyżka soku z cytryny,

-3 łyżki oleju pieprz cayenne,

-zioła prowansalskie, majeranek, sól kolorowa, pieprz.

Sposób przygotowania:

Białą rzodkiew obrać ze skórki, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Posolić, zostawić na 20 minut, a następnie odcisnąć z soku. Czerwoną paprykę rozkroić, oczyścić z nasion, opłukać i pokroić w paski. Zielony ogórek obrać ze skórki, opłukać i pokroić w kostkę. Por oraz obrane ze skórki i oczyszczone z gniazd nasiennych jabłko pokroić w kostkę. Do miski przełożyć białą rzodkiew, czerwoną paprykę, zielony ogórek, por i jabłko. Dodać sok z cytryny, olej, szczyptę pieprzu cayenne, ziół prowansalskich i majeranku. Przyprawić do smaku solą kolorową i pieprzem. Całość dokładnie wymieszać i schłodzić w lodówce. Podawać jako dodatek do drugiego dania. Wyśmienicie smakuje z pieczonymi ziemniakami, kurczakiem lub kotletem. Podane składniki wystarczą na około 10 porcji.

**Surówka z czerwonej papryki**



Składniki:

-30 dag czerwonej papryki,

- 5 dag pora,

- 5 dag jabłka (waga po obraniu),

- sok z cytryny,

- 1 ½ łyżki oleju,

- ostra papryka w proszku, słodka papryka w proszku,

sól,

- prowansalska pieprz.

Sposób przygotowania:

Czerwoną paprykę oczyścić, opłukać i pokroić w paski. Por opłukać i pokroić w półplasterki. Jabłko obrać ze skórki, oczyścić z gniazd nasiennych, opłukać i pokroić w kostkę. Do miski przełożyć czerwoną paprykę, por i jabłko. Całość skropić kilkoma kroplami soku z cytryny. Dodać olej, szczyptę czosnku niedźwiedziego, ostrej i słodkiej papryki w proszku. Przyprawić do smaku solą prowansalską i pieprzem. Całość razem wymieszać i odstawić na około 30 minut. Podane składniki wystarczą na około 4 porcje.

**Sałatka owocowa z sosem jogurtowym**



Składniki:

- 1/2 szklanki jogurtu,

- po 1/4 szklanki soku z limonki (lub cytryny) i miodu,

- 1 łyżeczka skórki otartej z cytryny,

- 1 melon ogen lub zimowy (o zielonym miąższu) pokrojony w kostkę,

30 dag zielonych winogron (bezpestkowych lub oczyszczonych z pestek),

- 1/4 ananasa,

- 1 spore zielone jabłko pokrojone w kostkę.

Sposób przygotowania:

Zrób sos z jogurtu, soku z limonki, miodu i skórki cytrynowej. Przykryj i wstaw do lodówki. Ćwiartkę ananasa obierz, miąższ pokrój na kawałeczki. Wszystkie owoce wymieszaj w misce, przykryj i wstaw do lodówki. Jeśli chcesz, możesz posypać je odrobiną cukru pudru do smaku. Po 3-6 godzinach wyjmij z lodówki owoce i sos jogurtowy, wymieszaj, odłóż na 15 minut, aby smaki się połączyły. Do sałatki możesz dodać różne miękkie owoce sezonowe: truskawki, poziomki, jagody, porzeczki, maliny, morele itp.

**Fantastyczna sałatka owocowa**



Składniki

ilość porcji: 4

-1 czerwone jabłko bez gniazda nasiennego, posiekane,

-1 zielone jabłko bez gniazda nasiennego, posiekane,

-1 nektarynka bez pestki, w plasterkach,

-2 posiekane łodyżki selera naciowego,

-1/2 szklanki suszonych żurawin,

-1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich,

-225 g beztłuszczowego jogurtu cytrynowego.

Sposób przygotowania:

W dużej misce wymieszać kawałki czerwonego i zielonego jabłka, nektarynki, selera oraz suszone żurawiny i orzechy. Dodać jogurt i wszystko razem wymieszać. Do czasu podania chłodzić w lodówce.

**Wiosenna sałata ze szczypiorkiem**



-1 sałata masłowa,

-1 ogórek,

- 5 rzodkiewek,

- Sos sałatkowy paprykowo-ziołowy Knor,r

- szczypiorek,

- ząbek czosnku,

- jogurt naturalny - 150 gramów,

- 0,5 cytryny.

Sposób przygotowania:

W salaterce wymieszaj delikatnie liście sałaty, plasterki ogórka oraz rzodkiewki. Sałatę umyj i osusz. Następnie porwij liście na mniejsze kawałki. Ogórka przekrój wzdłuż na pół, wydrąż miąższ z pestkami i pokrój go w półksiężyce. Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki. Zawartość opakowania Knorr rozmieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz sokiem z cytryny. Wymieszaną w salaterce sałatę polej przygotowanym sosem, a na koniec posyp pokrojonym drobno szczypiorkiem.

**Ryżowa sałatka owocowa**



Składniki:

-3 saszetki ryżu każdy po 100 g,

-2 brzoskwinie,

-10 gron ciemnych winogron,

-3 kiwi,

-jabłko,

-2 łyżki jogurtu naturalnego.

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na sypko według instrukcji na opakowaniu. Owoce pokroić według uznania jak kto lubi, jabłko i kiwi obrać i pokroić w kostkę. Można dodać na koniec dwie łyżki jogurtu naturalnego, ja wolę jednak bez. Sałatka idealna do przełożenia do opakowania lunchowego, kolorowa i zdrowa. Można jeść samą bądź jako dodatek do mięs np. grillowanych lub gotowanych.