



salaty i sałatki

18

WYDAWNICTWO TENTEN



# 18

salaty  
i sałatki

ENCYKLOPEDIA SZTUKI KULINARNEJ



18

ENCYKLOPEDIA SZTUKI KULINARNEJ

# sałaty i sałatki

DANUTA LEBKOWSKA  
przepisy

MAREK LEBKOWSKI  
ANDRZEJ ZYGMUNTOWICZ  
zdjęcia

GRAŻYNA I ANDRZEJ  
BARECCY  
opracowanie graficzne

WYDAWNICTWO «TENTEN»  
WARSZAWA 1991



**W** starych, wytrawnych kuchniach narodowych sałatki nigdy nie były traktowane jako nieobowiązkowy dodatek do głównego dania bądź miła, kolorowa ozdoba stołu, do której nie przywiązuje się większego znaczenia.

Dobra kuchnia wyróżnia się nie tylko dbałością o zaspokojenie głodu, dogodzeniem podniebieniu czy pamięcią o przyzwyczajeniach, lecz także troską o dostarczenie organizmowi człowieka wszystkich składników odżywczych, niezbędnych do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Taką funkcję spełniają sałatki, zwłaszcza te, w których bazowym surowcem są warzywa i owoce. Przy niewielkiej zawartości kalorii dostarczają one przyswajalne węglowodany, błonnik, witaminy, karoten i wiele cennych składników mineralnych, takich jak potas, wapń, żelazo, miedź, jod i kobalt. Bogate w witaminę C są przede wszystkim warzywa kapustne, a także pomidory, papryka, nać pietruszki, szczypiorek, wszystkie owoce jagodowe i cytrusowe. Karoten, który w organizmie człowieka przekształca się w witaminę A zawierają warzywa i owoce o zabarwieniu żółtopomarańczowym, jak marchew, dynia, morele, banany melony, a także zielona sałata, szpinak, szczaw i zielone śliwki. Źródłem cennych składników mineralnych, błonnika i kwasów organicznych są buraki, cukinia, cebula, czosnek, ogórki, pory, selery, szparagi, rzodkiewka, fasola, a z owoców – jabłka, gruszki, winogrona, wiśnie i arbuzy.

Warzywa podawane jako sałatki łatwo komponują się z innymi produktami, wzbogacającymi ich smak i wartość odżywczą. Podaje się je jako dania wstępne, samodzielne, lub jako dodatki do innych potraw, przede wszystkim mięsnych. Rozróżnia się trzy rodzaje sałatek: zielone, proste i komponowane.

Zielone przyrządzane są z liści zielonej sałaty, w różnych jej odmianach i smakach. Podaje się je z sosem winegret na początku jedzenia, lub z określonymi daniami.

Proste sałatki przyrządzane są z jednego bazowego surowca, gotowanego lub surowego i zawsze poda-



wane są na zimno z zimnym sosem. Jako składniki bazowe stosuje się warzywa, mięsa, skorupiaki, śledzie, a także jajka, ryż, fasolkę, ziemniaki i makaron.

Stare przysłowie mówi, że do dobrej sałaty potrzebne są trzy rzeczy:

„sól mędrca, ocet skąpca i oliwa rozrzutnika”.

Jest to gotowy przepis na klasyczny sos winegret, który – podobnie jak majonez – jest podstawą wielu sosów do sałat. Istnieje kilka zasad, o których powinniśmy pamiętać przystępując do robienia sałat i sałatek.

1. Jeżeli kupujemy jarzyny na kilka dni, przechowujemy je w dolnym pojemniku lodówki.
2. Wszystkie jarzyny i owoce myjemy bardzo dokładnie pod bieżącą wodą i osączamy je lub osuszamy.
3. Do obierania i rozdrabniania jarzyn używamy nierdzewnych noży i tarek.
4. Zanim przystąpimy do robienia sałatki przygotujmy sos. Pamiętajmy że zioła – przed dodaniem do sosu – należy rozetrzeć, aby wydobyć z nich aromat. Czosnek należy rozgnieść a zielone przyprawy drobno pokroić.
5. Zawsze staramy się przyrządzać sałaty tak, aby sprawiały przyjemność nie tylko naszym podniebieniom, ale i oczom. Osiągniemy to mieszając ze sobą składniki o smakach ostrych i łagodnych, a także łącząc ze sobą jarzyny i owoce o kontrastowych kolorach.

Aby przyrządzić dobrą zieloną sałatę musimy również pamiętać o kilku zasadach.

1. Kupujemy sałatę o kruchych i delikatnych liściach.
2. Umytą sałatę dokładnie osączamy z wody, ponieważ nadmiar wody zepsuje smak i aromat sosu.
3. Zielonej sałaty nigdy nie kroimy nożem lecz rwiemy palcami na kawałki.
4. Pamiętajmy też, że sałatę polewamy sosem i mieszamy tuż przed podaniem.

Zielone sałaty podajemy przeważnie do głównego dania. Świetnie nadają się do łączenia z innymi jarzynami: rzodkiewką, zielonym ogórkiem, cykorią, pomidorami, oliwkami a także z niektórymi owocami, np. pokrojoną na plasterki pomarańczą. Z dodatkiem sera, jajek ugotowanych na twardo, mięsa lub ryby mogą

stanowić samodzielne danie. Jeżeli podamy do nich gorącą, paryską bułkę lub grzanki z butelką dobrze ochłodzonego, białego wina i półmisek różnych serów, to mamy już gotowe wiosenno-letnie przyjęcie.

Możemy także zrobić bufet sałatkowy dla gości, obok sałat podając dipy, krakersy, małe kanapki i pokrojone na paseczki surowe jarzyny. Taki bufet pozwoli nam na ucieczkę z kuchni i dobrą zabawę z gośćmi, ponieważ prawie wszystko można przygotować wcześniej, przed przyjęciem.

## nożyki do jarzyn i owoców

o specjalnych ostrzach służą do nadawania jarzynom oryginalnego, nie spotykanego w naturze kształtu.

Możemy wyciąć karbowane buraczki, marchewki lub kulki z melona albo avocado.



łyżeczka paryska do wycinania kulek z owoców i jarzyn



łyżeczka do skórki cytrynowej i pomarańczowej oraz do wycinania wąskich pasków z jarzyn



noż do cięcia buraków i kartofli



noż do grejpfruta i ananasa



**winegret** jest klasycznym sosem do sałat i jest podstawą do wielu innych sosów. Składa się z oliwy, octu lub soku cytrynowego, w proporcji 3:1. Do sosu można dodać ser, keczup, musztardę, roztarty czosnek, posiekane oliwki, cebulki, kapary lub zioła. Winegret najlepiej przyrządzać

z białego octu winnego lub soku cytrynowego. Najpierw mieszamy ocet z solą i pieprzem, a potem dodajemy oliwę. Można przygotować większą ilość sosu winegret według poniższych przepisów i używać w miarę potrzeby. Przechowywać w lodówce do 14 dni. Przed użyciem dobrze wymieszać.



#### podstawowy sos winegret

15 łyżek oliwy  
5 łyżek soku  
cytrynowego  
lub octu winnego  
3 łyżeczki soli  
1 łyżeczka pieprzu



#### sos winegret z ziołami

15 łyżek oliwy  
7 łyżek octu winnego  
6 roztartych ząbków  
czosnku  
1 łyżka oregano  
1 łyżka tymianku  
lub bazylii  
1 łyżeczka pieprzu  
3 łyżeczki soli

#### sos winegret z czosnkiem

15 łyżek oliwy  
7 łyżek czerwonego  
octu winnego  
3 roztarte ząbki  
czosnku  
2 łyżki posiekanej  
pietruszki  
3 łyżeczki soli  
1 łyżeczka pieprzu



#### sos winegret z cytryną

15 łyżek oliwy  
5 łyżek soku  
cytrynowego  
1 łyżka startej  
skórki z cytryny  
dokładnie umytej  
w gorącej wodzie





## majonez

a zwłaszcza dobrze zrobiony majonez domowy, znakomicie poprawia smak sałaty. Jego sekret polega głównie na tym, aby wszystkie składniki miały jednakową temperaturę otoczenia i aby oliwę dolewać wolno – kropla po kropli. Majonezu nie należy robić pośpiesznie. Dobre wykonanie wymaga czasu i cierpliwości. Dlatego należy majonez przygotować nieco wcześniej, ale zawsze



**różowy sos majonezowy**  
do krabów, krewetek i raków

150 g majonezu, 100 ml gęstej śmietany  
2-3 łyżki keczupu, 3 łyżeczki sosu Worcestershire  
2 łyżki soku cytrynowego, 50 ml koniaku lub whisky  
1/2 łyżeczki papryki  
do posypania



**zielony sos majonezowy**  
do ryb i jaj

250 g majonezu, 1 łyżka szpinaku  
1 łyżka pietruszki  
1 łyżka estragonu, 1 łyżka koperku  
(wszystkie zioła sparzyć,  
posiekać i przetrzeć przez sito)  
2 łyżki całych kaparów, sól

tego samego dnia, w którym będzie spożyty. Podstawowy majonez robi się z 300 ml oliwy, dwóch całych jajek, dwóch łyżek octu lub soku cytrynowego, dwóch łyżeczek musztardy, jednej łyżeczki soli i jednej łyżeczki cukru. Jajka, ocet, sól, musztardę i cukier należy zmiksować. Do zmiksowanej masy dolewać powoli oliwę, nie przerywając miksowania. Miksować na wolnych obrotach lub ręcznie ubijać trzepaczką. Tak przygotowany majonez jest podstawą wielu sosów.



**sos majonezowy z curry**

250 g majonezu  
2 łyżki gęstej śmietany, 1 łyżeczka curry  
1 łyżeczka zielonej drobno posiekanej pietruszki  
1 rozarty ząbek czosnku  
sól



**sos majonezowy z chrzanem**

250 g majonezu  
3 łyżki utartego chrzanu  
1 łyżka musztardy  
1 łyżka octu winnego  
sól, cukier



**dipy** są to gęste, mocno oziębione sosy o zdecydowanym smaku i konsystencji kremu. Niewielkie ilości dipu nabieramy krakersami, chipsami lub jarzynami pokrojonymi na wąskie paseczki, np. ogórkiem, marchewką, dymką, papryką lub częścią kalafiora, rzodkiewką albo małą pieczarką. Dipy podaje się do koktajli i wina.

### różowy dip z keczupem

100 g twarogu  
 100 g sera rokopol  
 2 łyżki keczupu  
 4 łyżki gęstej śmietany  
 1 łyżka soku cytrynowego  
 1 łyżka brandy lub whisky  
 1/4 łyżeczki ostrej papryki  
 sól, pieprz  
 kilka kropli tabasco



### ostry dip z przyprawami

250 g twarogu  
 100 g majonezu  
 100 g orzechów włoskich  
 drobno posiekanych  
 50 g rodzynek  
 1 papryka czerwona bez pestek  
 1 papryka zielona bez pestek  
 1/4 łyżeczki cayenne pepper  
 sól, pieprz, jedna łyżeczka tabasco



Można je podać przy bufecie z zakąskami i przed rozpoczęciem obiadu lub kolacji. Przygotowanie dipów jest bardzo proste. Wszystkie miękkie składniki, np. ser, majonez, rybki, kraby – ucieramy dokładnie z przyprawami na jednolitą masę, a pod koniec dodajemy drobno posiekane oliwki, orzechy, rodzyнки itp.

### dip z krabów

170 g krabów z puszki  
 (odsączonych i bez łusek)  
 200 g majonezu  
 100 g selerów naciowych  
 (umytych i posiekanych)  
 2 jaja ugotowane na twardo  
 i posiekane  
 2 łyżki posiekanej cebuli  
 1/2 łyżeczki sproszkowanej  
 gałki muszkatołowej  
 1 łyżka soku cytrynowego  
 sól, pieprz



### dip z lososia

250 g odsączonego lososia  
 z puszki  
 200 g twarogu  
 1 łyżka posiekanego  
 szczypiorku  
 2 łyżki sosu Worcestershire  
 sól, pieprz





2 salaty  
2 łyżki zielonej pietruszki  
2 łyżki szczypiorku

SOS

75 g sera roquefort  
1 łyżka śmietanki  
1 cytryna  
sól, pieprz

## zielona sałata z sosem roquefort

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 25 MIN

- 1** Zieloną pietruszkę, szczypiorek i wybrane, najładniejsze liście sałaty umyć dokładnie pod bieżącą wodą.
- 2** Cytrynę umyć w gorącej wodzie i wycisnąć sok.
- 3** Liście sałaty i zioła osączyć z wody i osuszyć, a następnie grubo posiekać.
- 4** Przygotować sos. Ser utrzeć na tarce lub specjalnej maszynie do ucierania serów. Przełożyć do miseczki, dodać śmietankę, sok cytrynowy, sól, pieprz i dokładnie rozetrzeć na jednolitą masę.
- 5** Przed podaniem ułożyć sałatę na półmisku i polać sosem.





1 zielona salata  
kilka ładnych liści kapusty  
1 peczęk rzodkiewki  
1 peczęk młodej marchewki  
1 kalarepka, 1 ogórek  
1 seler naciowy, 1 mały kalafior  
1 peczęk młodych cebulek  
1 zielona papryka  
1 czerwona papryka  
1 mała puszelka szparagów  
1 puszelka kukurydzy

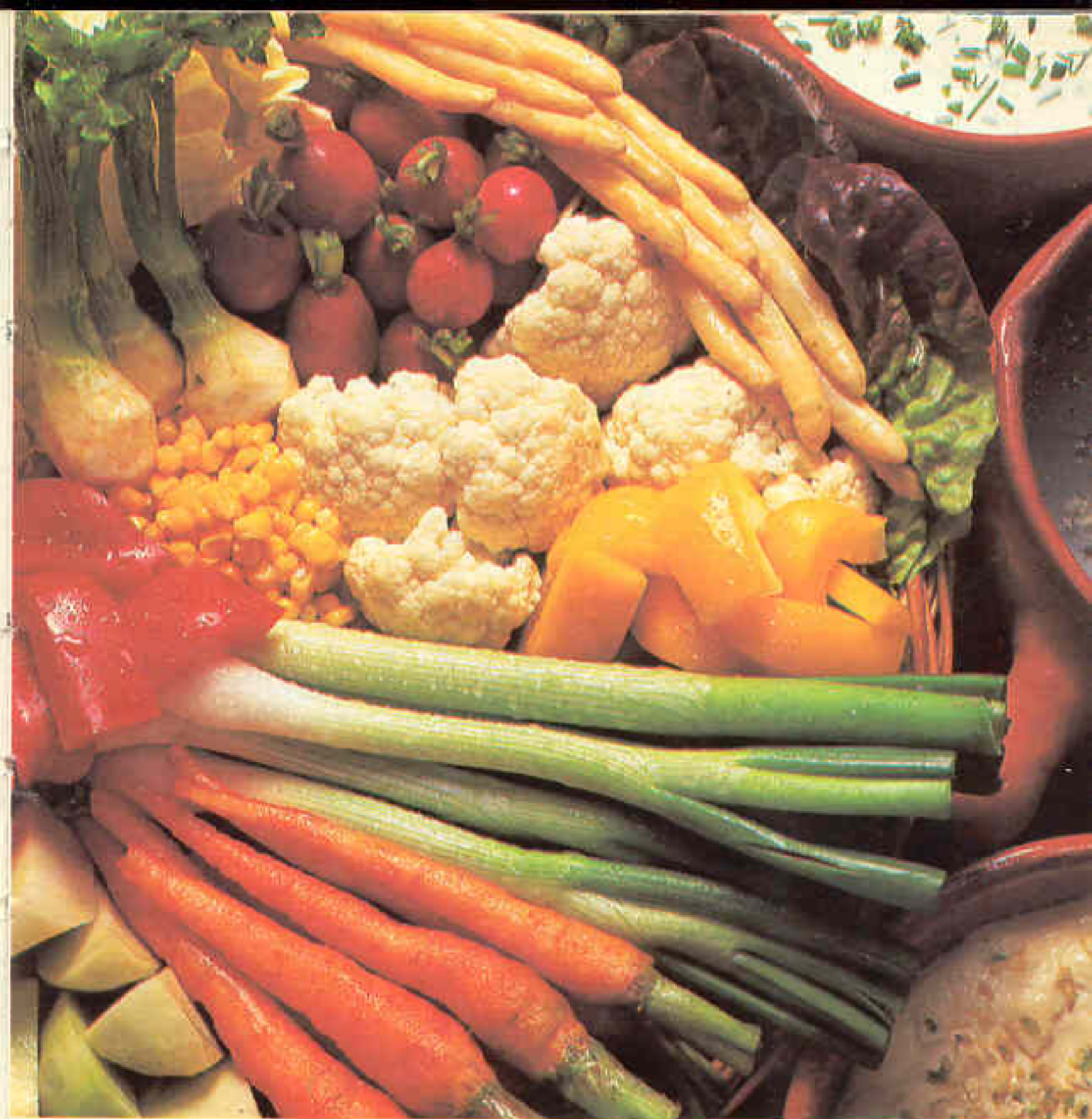
## koszyk surowych jarzyn z dipami i sosami

PORCJA DLA 8 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 45 MIN

**1** Wszystkie jarzyny dokładnie umyć i osuszyć. Kalafior podzielić na małe różyczki. Kalarepę, ogórek i gałązki selera pokroić na słupki długości 5-6 cm. Z papryki wyjąć gniazda nasienne, przekroić wzdłuż na kilka części. Szparagi i kukurydzę odcedzić z zalewy na sicie. Marchewki i rzodkiewki pozostawić całe.

**2** Na dużym, wiklinowym talerzu ułożyć kapusty, a na nich dekoracyjnie rozłożyć jarzyny.

**3** Osobno podać w miseczkach dipy i sosy.





1 zielona sałata  
 400 g kapusty chińskiej lub białej  
 200 g ugotowanej, białej fasoli  
 2 marchewki, 1/2 dużego selera bulwiastego  
 2 pory (tylko białe części)  
 1 ogórek, 2 pomidory, 3 czerwone ostre papryki  
 6 ugotowanych kartofli  
 kilka marynowanych grzybów, korniszonów, cebulek  
 3 łyżki kaparów, 1 łyżka soku cytrynowego  
 1 łyżka majeranku, ząbek czosnku, sól, 2 łyżeczki cukru

SOS

9 łyżek oliwy  
 3 łyżki soku cytrynowego  
 sól, pieprz

## bukiet z surówek

PORCJA DLA 4 OSÓB  
 PRZYGOTOWANIE 4 i 1/2 GODZ.

- 1** Surowe jarzyny starannie umyć i osączyć z wody.
- 2** Przygotować sos. Rozetrzeć sól i pieprz z sokiem cytrynowym. Dodać oliwę i wymieszać.
- 3** Kapustę poszatковать na cieniutkie paseczki długości 5-6 cm. Wymieszać z cukrem i odstawić na 2 godziny. Marchewki i seler obrać i zetrzeć na tarce o małych otworach. Skropić zaraz sokiem cytrynowym, aby nie ściemniały. Do marchewki dodać 1 łyżeczkę cukru. Pory (tylko białe części) pokroić na plasterki. Paprykę bez pestek pokroić na cieniutkie paseczki. Ugotowane kartofle pokroić na plasterki. Każdy pomidor przekroić na 8 części. Ogórek pokroić na plasterki. Fasolkę osączyć z wody, dodać roztarty czosnek, sól, majeranek i 1 łyżkę sosu.



- 4** Poszatowaną kapustę lekko odcisnąć, dodać paprykę, 2 łyżki sosu, wymieszać i odstawić na 2 godziny.
- 5** Na liściach sałaty ułożyć dekoracyjnie jarzyny, przybrać korniszonami, cebulkami i grzybkami. Przed podaniem połączyć sosem.



4 słodkie papryki  
1 ostra papryka „czuszka”  
2-3 duże pomidory  
1 czerwona cebula  
1 ogórek  
2 łyżki zielonej pietruszki  
250 g owczego sera  
sól

SOS

6 łyżek oleju słonecznikowego  
2 łyżki octu winnego  
sól

## sałatka szopska

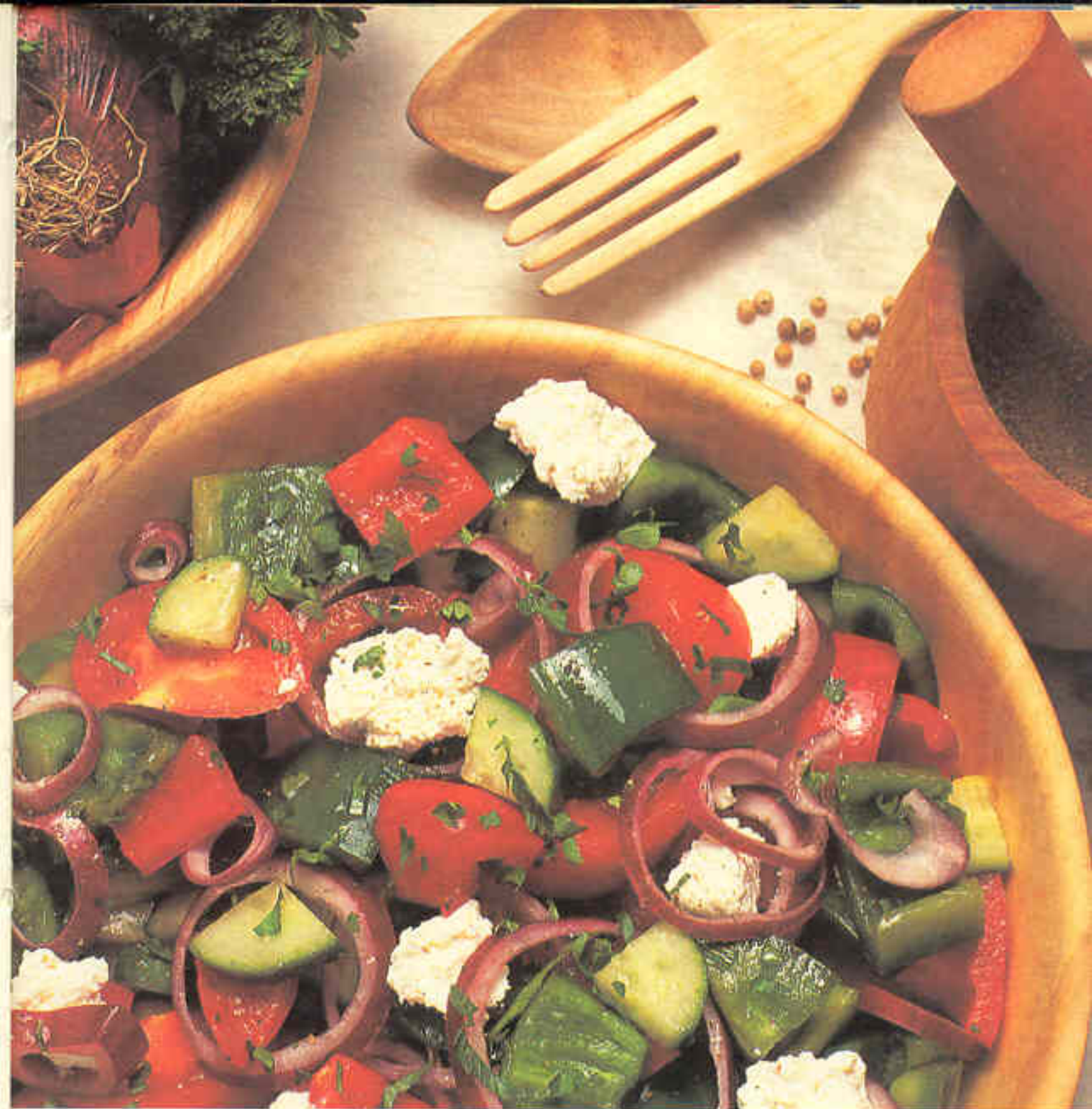
PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN

**1** Papryki umyć, osuszyć i opiec w piekarniku (ok. 5 minut). Zdjąć skórkę. Przeciąć papryki na pół, wyjąć gniazda nasienne. Pokroić na paski szerokości 1 cm.

**2** Pomidory sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórkę. Pokroić na duże kawałki. Cebulę obrać, umyć i pokroić na plasterki. Ogórek umyć i pokroić na duże kawałki. Umyć zieloną pietruszkę i czuszkę, a następnie drobno posiekać.

**3** Ser zetrzeć na grubej tarce lub pokruszyć.

**4** Przygotować sos. Dokładnie rozetrzeć ocet z solą, dodać olej i przez chwilę ucierać, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.



**5** Pokrojone jarzyny lekko osolić i włożyć do miski. Przed podaniem polać sosem, posypać zieloną pietruszką i ostrym serem. Owczy ser można zastąpić góralskim oscypkiem.



2 duże marchewki  
1 zielony ogórek  
1 por  
1/2 selera  
3 młode dymki

SOS POMARAŃCZOWO-IMBIROWY

sok z 1 pomarańczy  
sok z 1 cytryny  
1 łyżka miodu  
kawałek świeżego imbiru  
(lub 1/4 łyżeczki imbiru w proszku)

## chińska sałatka z surowych jarzyn

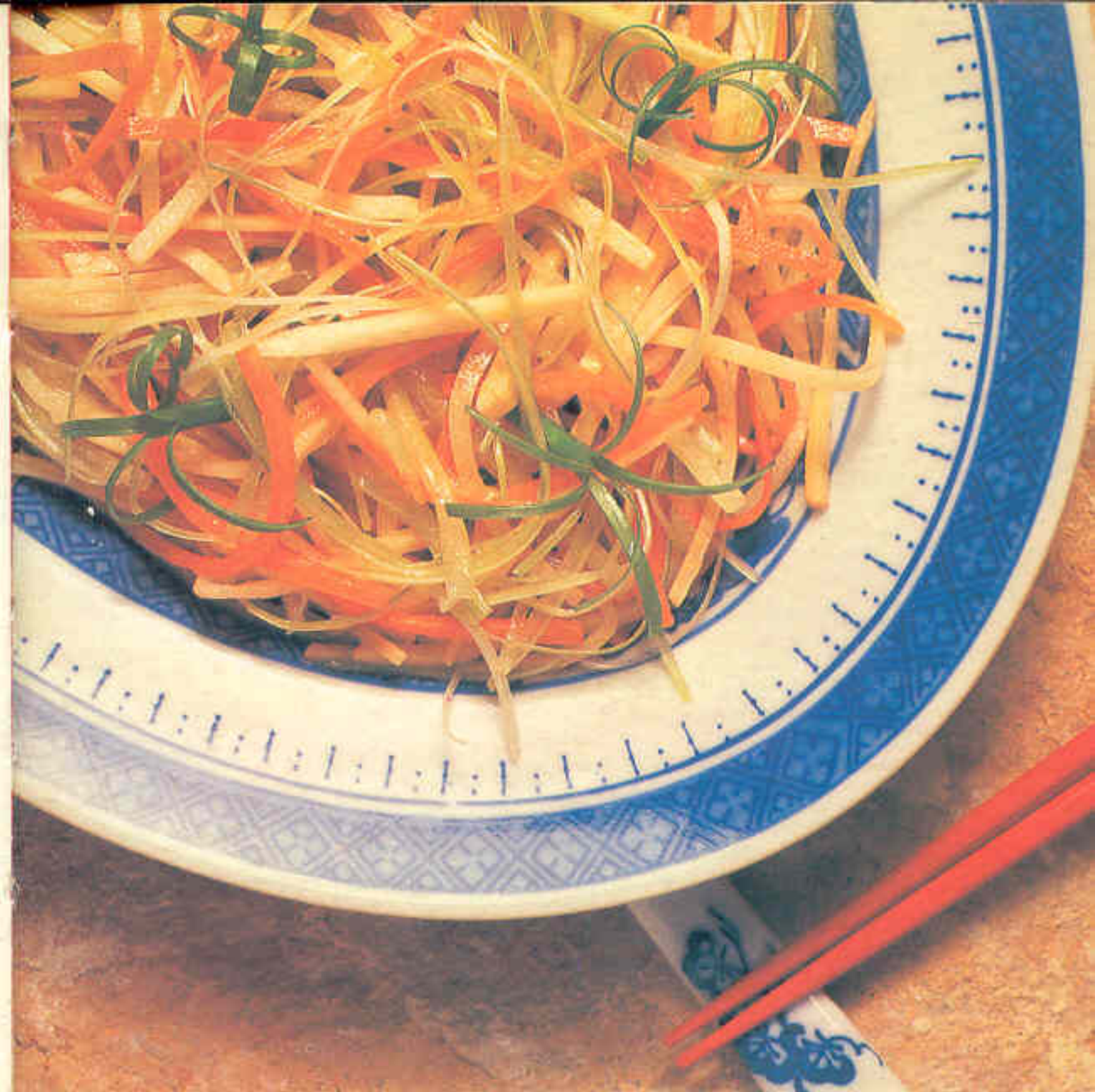
PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 25 MIN

**1** Jarzyny dokładnie umyć, obrać i pokroić na cienkie paseczki wielkości i grubości zapalki. Z ogórka usunąć pestki. Cebulki umyć i obrać.

**2** Zielone części cebulek pokroić wzdłuż na cienkie paseczki, aby powstała „palemka”. Palemki włożyć do zimnej wody, gdzie nabiorą właściwego kształtu.

**3** Imbir obrać i drobno posiekać. Z umytych owoców wycisnąć sok.

**4** Przygotować sos. Posiekany imbir rozetrzeć z łyżką miodu. Dodać soki, wymieszać i zalać jarzyny. Odstawić na 1 godzinę i od czasu do czasu wymieszać.



**5** Przed podaniem ułożyć na półmisku i przybrać palemkami z cebulek.



1 duże czerwone jabłko  
2 pomarańcze bez pestek  
70 g białych winogron bez pestek  
70 g czarnych winogron bez pestek  
250 g białej kapusty  
2 łyżki prażonych ziaren słonecznikowych  
2 łyżki szczypiorku

sos

2 łyżki soku cytrynowego  
2 łyżki oliwy  
sól, pieprz

## sałatka kalifornijska

PORCJA DLA 6 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN

**1** Wszystkie owoce, kapustę i szczypiorek dokładnie umyć i osączyć z wody.

**2** Nie obrane jabłko pokroić na ćwiartki a następnie na plasterki o grubości 2-3 milimetrów i zaraz skropić je sokiem cytrynowym, aby nie ściemniało.

**3** Pomarańcze obrać i podzielić na cząstki. Winogrona oderwać od gałązek.

**4** Kapustę posiekać na paseczki o grubości 1 milimetra. Szczypiorek drobno pokroić.

**5** Przygotować sos. Rozetrzeć sól i pieprz z sokiem cytrynowym. Dodać oliwę i wymieszać.



**6** W dużej misce wymieszać dokładnie sos z owocami, kapustą i szczypiorkiem.

**7** Przed podaniem przelożyć do salaterki i posypać prażonymi ziarnami słonecznika.



1/2 główki białej kapusty  
1 cebula  
2 marchewki  
1 zielona papryka  
1 łyżka soku cytrynowego

SOS

150 g majonezu  
1 łyżka soku cytrynowego  
2 łyżki śmietany  
1 łyżeczka cukru  
sól, pieprz

## angielska sałatka coleslaw

PORCJA DLA 6 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN

- 1** Wszystkie jarzyny dokładnie umyć pod bieżącą wodą. Z kapusty zdjąć wierzchnie liście. Marchewkę i cebulę obrać. Paprykę przeciąć na pół i usunąć gniazda nasienne.
- 2** Kapustę i marchewkę poszatkować na cieniutkie paseczki długości 4 mm.
- 3** Paprykę pokroić na cieniutkie paseczki, a cebulę drobno posiekać.
- 4** Pokrojone jarzyny włożyć do miski, lekko posolić i skropić sokiem cytrynowym.
- 5** Przygotować sos. Majonez wymieszać z sokiem cytrynowym i śmietaną. Dodać sól, cukier i pieprz. Wszystkie składniki dokładnie rozetrzeć.



- 6** Tak przygotowanym sosem zalać jarzyny i wstawić na 1 godzinę do lodówki.



2 ogórki  
1 zielona salata  
1 łyżka posiekanego koperku  
1 łyżka posiekanej pietruszki  
kilka listków świeżej mięty

SOS WINEGRET Z CEBULĄ

6 łyżek oliwy  
2 łyżki octu winnego  
1 cebulka dymka  
sól, pieprz, cukier

## ogórki w sosie winegret

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 15 MIN

**1** Ogórki umyć, obrać i pokroić na plasterki a następnie plasterki przeciąć na pół. Koperkę, zieloną pietruszkę i dymkę umyć i drobno posiekać.

**2** Przygotować sos. Rozetrzeć sól, pieprz i cukier z octem. Dodać oliwę i drobno posiekaną cebulkę. Wymieszać.

**3** Do miski włożyć ogórki, zalać połową sosu i wstawić na 2 godziny do lodówki.

**4** Przed podaniem ułożyć na talerzu liście zielonej sałaty, na nich ogórki, posiekaną pietruszkę z koperkiem, poleć resztą sosu i przybrać listkami mięty.





500 g małych pomidorów

SOS ROSYJSKI

100 ml oleju słonecznikowego

1 łyżka pasty pomidorowej

50 ml keczupu

2 łyżki miodu

1 cebula

sól, pieprz, estragon

## pomidory w sosie rosyjskim

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN

**1** Wybrać małe, ładne, jędrne pomidory jednakowej wielkości. Delikatnie umyć, sparzyć wrzątkiem, włożyć na chwilę do zimnej wody i obrać.

**2** Przygotować sos. Cebulę drobno posiekać. Miód podgrzać i dobrze rozetrzeć. Dokładnie wymieszać sól z pieprzem, estragonem i oliwą. Dodać keczup, łyżkę pasty pomidorowej, miód i posiekaną cebulę.

**3** Pomidory włożyć do salaterki, zalać sosem i odstawić na 1 godzinę do lodówki.





300 g cykorii  
1 winne jabłko  
1 różowy grejpsfrut  
2 pomarańcze  
1 łyżka soku cytrynowego  
1 łyżka łuskanych orzechów włoskich  
1 łyżka rodzynek  
kilka migdałów

SOS WINEGRET

3 łyżki oliwy  
1 łyżka soku cytrynowego  
1 łyżeczka cukru  
sól

## jesienna sałatka z cykorii

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN

**1** Cykorię oczyścić, odciąć gorzki miąższ u nasady korzenia, szybko umyć, osączyć z wody i podzielić na pojedyncze listki.

Każdy listek przeciąć na pół.

**2** Wszystkie owoce umyć. Jabłko pokroić na 16 części, usunąć pestki i skropić sokiem cytrynowym aby nie ściemniało. Pomarańcze i grejpsfrut obrać i wyciąć cząstki.

**3** Rodzynki umyć i namoczyć w przegotowanej wodzie. Migdały sparzyć i obrać ze skórki. Orzechy pokruszyć.

**4** Przygotować sos. Rozetrzeć cukier i sól z sokiem cytrynowym. Dodać oliwę i wymieszać. Do sosu dodać osączone z wody rodzynki i pokruszone orzechy.



**5** Do salaterki włożyć cykorię, jabłko, cząstki pomarańczy i grejpsfruta. Wymieszać, zalać sosem i wstawić na 1 godzinę do lodówki. Przed podaniem posypać migdałami.



250 g selera  
250 g winnych jabłek  
1 banan  
100 g łuskanych orzechów  
2 łyżki soku cytrynowego

SOS

80 g majonezu  
1 łyżka soku cytrynowego  
4 łyżki (50 ml) słodkiej śmietany

## sałatka Waldorf

PORCJA DLA 6 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN

**1** Seler obrać, umyć i pokroić na plastry a następnie na kwadraty wielkości 1 i 1/2 cm. Zalać małą ilością wrzącej wody, dodać 1 łyżkę soku cytrynowego i gotować 5 minut. (Powinien być lekko twardy i jędrny).  
Odcedzić i wystudzić.

**2** Jabłka umyć, obrać i pokroić w kostkę.

**3** Orzechy posiekać. Z banana zdjąć skórkę, pokroić na plasterki i skropić jedną łyżką soku cytrynowego, aby nie ściemniał.

**4** Przygotować sos. Majonez wymieszać z sokiem cytrynowym i 4 łyżkami słodkiej śmietany.



**5** Owoce przełożyć do salaterki, dodać połowę orzechów, zalać przygotowanym sosem, wymieszać i mocno oziębic.

**6** Przed podaniem włożyć do pucharków i posypać pozostałymi orzechami.



1 pęczek młodej marchewki  
1 mały kalafior, 1 biała rzodkiew  
1 młody seler, 2 młode buraki  
100 g brukselki, 100 g młodych kartofli

SOS WINEGRET Z ZIOŁAMI

3 łyżki oliwy, 1 łyżka soku cytrynowego  
1 mała cebula, 1 ząbek czosnku  
1/2 łyżeczki oregano, 1/2 łyżeczki bazylii  
sól, pieprz, cukier

SOS SEROWO-ZIOŁOWY

100 g serka homogenizowanego, 100 ml śmietany  
1 łyżka posiekanego szczypiorku  
1 łyżka posiekanej pietruszki lub koperku  
sól, pieprz

## sałatka z gotowanych młodych jarzyn

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 1 i 1/2 GODZ.

- 1 Jarzyny umyć i starannie wyszorować szczoteczką (nie obierać).
- 2 Ugotować razem w osolonej wodzie marchew, rzodkiew i seler.
- 3 Każdą z pozostałych jarzyn ugotować oddzielnie w osolonej wodzie.
- 4 Jarzyny ostudzić. Buraki i rzodkiew obrać ze skórki.
- 5 Wszystkie jarzyny pokroić na owalne kawałki długości ok. 3 cm.
- 6 Przygotować sos winegret. Cebulę obrać i drobno posiekać, czosnek rozetrzeć. Wymieszać oliwę z sokiem cytrynowym, solą, pieprzem i ziołami. Dodać cebulę i czosnek.



Jarzyny połączyć sosem i starannie wymieszać.

- 7 Przygotować sos serowo-ziolowy. Starannie rozetrzeć serek ze śmietaną i przyprawami. Sos podać oddzielnie w miseczce.



1 kg młodych szparagów  
1/2 kg młodych kartofli  
1 zielona salata

SOS

3 łyżki majonezu  
3 łyżki śmietany  
sól, pieprz

## sałatka ze szparagów

PORCJA DLA 6 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 50 MIN

- 1** Wszystkie jarzyny dokładnie umyć pod bieżącą wodą.
- 2** Kartofle obrać, ugotować na parze i ostudzić.
- 3** Twarde części szparagów odłamać palcami, białe cienko obrać z włókien ostrym nożem, z wiązać bawełnianą nitką w pęczki po 6-7 sztuk. Włożyć do wrzącej, osolonej wody i gotować 15-20 minut. Gdy widelec zacznie łatwo wchodzić w łodygę szparaga, odcedzić i ostudzić.
- 4** Kartofle pokroić na plasterki. Zieloną salate osączyć z wody, osuszyć i porwać palcami na kawałki. Odciać główki szparagów.



- 5** Przygotować sos. Do majonezu dodać śmietanę i sól.
- 6** W dużej misce wymieszać sałatkę, kartofle i główki szparagów. Przed podaniem polać sosem.



300 g kolorowej fasoli (suchej)  
50 g białej fasoli (suchej)

SOS ZIOŁOWO-CZOSNKOWY

5 łyżek oliwy  
1 łyżka octu winnego  
6 ząbków czosnku  
1 łyżka majeranku  
1 łyżeczka oregano  
1/2 łyżeczki rozmarynu  
1/2 łyżeczki tymianku  
sól, biały pieprz

## sałatka z kolorowej fasoli

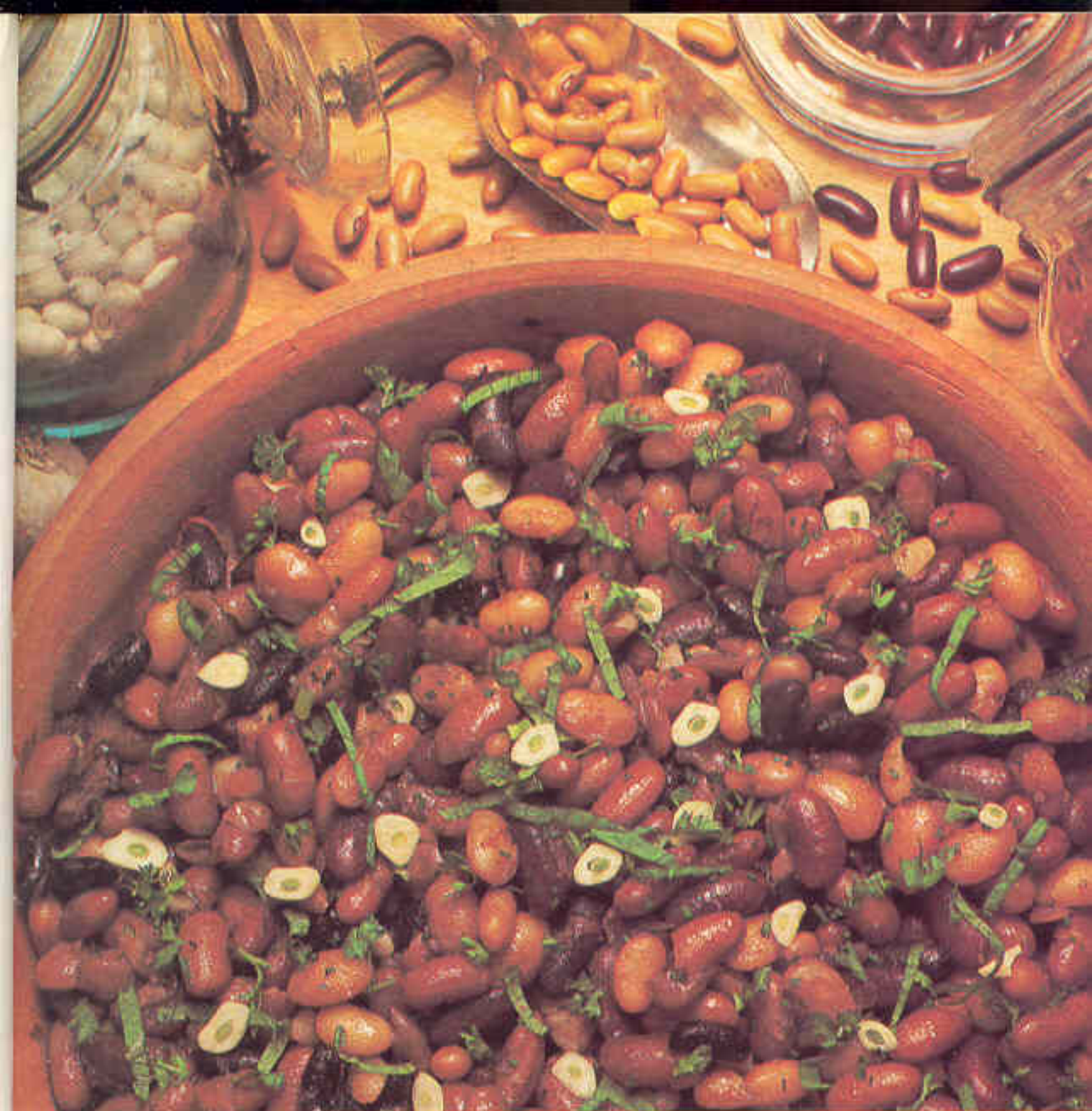
PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN  
GOTOWANIE 1 i 1/2 GODZ

**1** Fasolę umyć, przebrać i moczyć w dużej ilości zimnej wody przez 12 godzin.

**2** Gotować w tej samej nie osolonej wodzie bez przykrycia przez 15 minut. Odcedzić, zalać gorącą wodą, przykryć i gotować ok. 1 i 1/2 godziny. Pod koniec gotowania lekko osolić.

**3** Przygotować sos. Czosnek rozgnieść lub wycisnąć przez maszynkę. Drewnianą łyżką rozetrzeć w miseczce czosnek z solą, pieprzem i ziołami. Dodać ocet, a pod koniec oliwę. Wszystkie składniki dokładnie utrzeć.

**4** Gorącą fasolę odcedzić, wymieszać dokładnie z sosem i odstawić



na kilka godzin, aby sałatka „dojrzała” w temperaturze otoczenia.



100 g długoziarnistego ryżu  
 250 ml bulionu z kury  
 50 g czerwonej fasoli z puszki  
 50 g ziaren kukurydzy z puszki  
 1 pomidor, 1 mała cebula  
 1 jabłko, 1 banan, 2 plasterki ananasa  
 1 pomarańcza bez pestek  
 20 g rodzynek, 1 łyżeczka masła  
 1 łyżka posiekanych ziół  
 (pietruszką, estragon, mięta)

SOS WINEGRET

3 łyżki oliwy  
 1 łyżka soku cytrynowego  
 sól, pieprz

## sałatka indyjska

PORCJA DLA 4 OSÓB  
 PRZYGOTOWANIE 45 MIN

**1** Ryż starannie opłukać pod bieżącą wodą, zalać wrzącym bulionem, zamieszać, przykryć i gotować na bardzo małym ogniu 17–20 minut.

**2** Czerwoną fasolę i kukurydzę po wyjęciu z puszki wypłukać w zimnej wodzie i osączyć na sicie. Cebulę obrać i pokroić na cieniutkie plasterki. Pomidora sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórkę i również pokroić na plasterki. Owoce umyć i obrać. Ananasa i jabłko pokroić w kostkę, banana na plasterki a pomarańczę podzielić na cząstki.

**3** Zieloną pietruszkę, świeży estragon i mięte drobno posiekać. Rodzynki umyć i osączyć z wody.



**4** Przygotować sos. Rozetrzeć dokładnie sok cytrynowy z solą i pieprzem. Dodać oliwę i jeszcze przez chwilę ucierać, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

**5** Na gorącym maśle podsmażyć rodzynki, ostudzić i dodać do zimnego ryżu. Połączyć ryż z fasolą, kukurydzą i owocami, polać sosem i delikatnie wymieszać. Wstawić na 1 godzinę do lodówki. Przed podaniem posypać posiekanymi ziołami.



1 kg selerów  
200 g mąki  
300 g oliwy  
200 g bułki tartej  
5 jaj  
300 g cebuli

SOS WINEGRET

1 łyżka oliwy  
1 łyżka octu winnego  
20 g soli  
20 g cukru

## sałatka z selerów

PORCJA DLA 6 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 60 MIN

**1** Selery obrać, umyć, pokroić na plasterki grubości 3 mm i oprószyć mąką. Jaja ubić widelcem na jednolitą masę. Plasterki selerów panierować z obu stron w rozbitych jajach i tartej bułce. Smażyć na oliwie na złoty kolor. Usmażone selery ostudzić.

**2** Cebulę obrać, umyć, pokroić na cieniutkie plasterki i posolić.

**3** Przygotować sos. Rozetrzeć sól i cukier z octem, dodać oliwę i jeszcze przez chwilę ucierać, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

**4** Selery przełożyć na półmisek, dodać cebulę. Zalać wszystko sosem



i odstawić na 3-4 godziny. Tej sałatki nie należy wstawiać do lodówki.



350 g młodych buraków  
2 korniszony  
1 łyżeczka koperku  
1 łyżeczka szczypiorku

SOS

2 łyżki octu winnego  
4 łyżki jogurtu naturalnego  
sól, pieprz

## bułgarska sałatka z buraków

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 50 MIN

**1** Młode buraki wyszorować szczoteczką pod bieżącą wodą. Zalać zimną wodą i ugotować pod przykryciem. Gdy będą miękkie odcedzić i jeszcze ciepłe obrać. Ostudzić.

**2** Buraki i korniszony pokroić ostrym nożem w kostkę o wielkości 1 cm. Umyty szczypiorek i koperek pokroić na drobne kawałki.

**3** Przygotować sos. Rozetrzeć sól i pieprz z octem. Dodać jogurt i wymieszać.

**4** Do buraków dodać korniszony i szczypiorek. Zalać sosem. Przełożyć do salaterki i posypać koperkiem.



**5** Wariant: do sałatki można dodać 500 g ugotowanych kartofli, pokrojonych w kostkę. Do tej sałatki należy przygotować podwójną ilość sosu.



400 g buraków  
100 g serdelków  
1 cebula dymka  
4 łyżki posiekanych ziół:  
majeranek, kminek, czosnek, goździki

SOS WINEGRET  
Z MUSZTARDA

6 łyżek oliwy  
2 łyżki soku cytrynowego  
1 łyżka musztardy

## alzacka sałatka z buraków

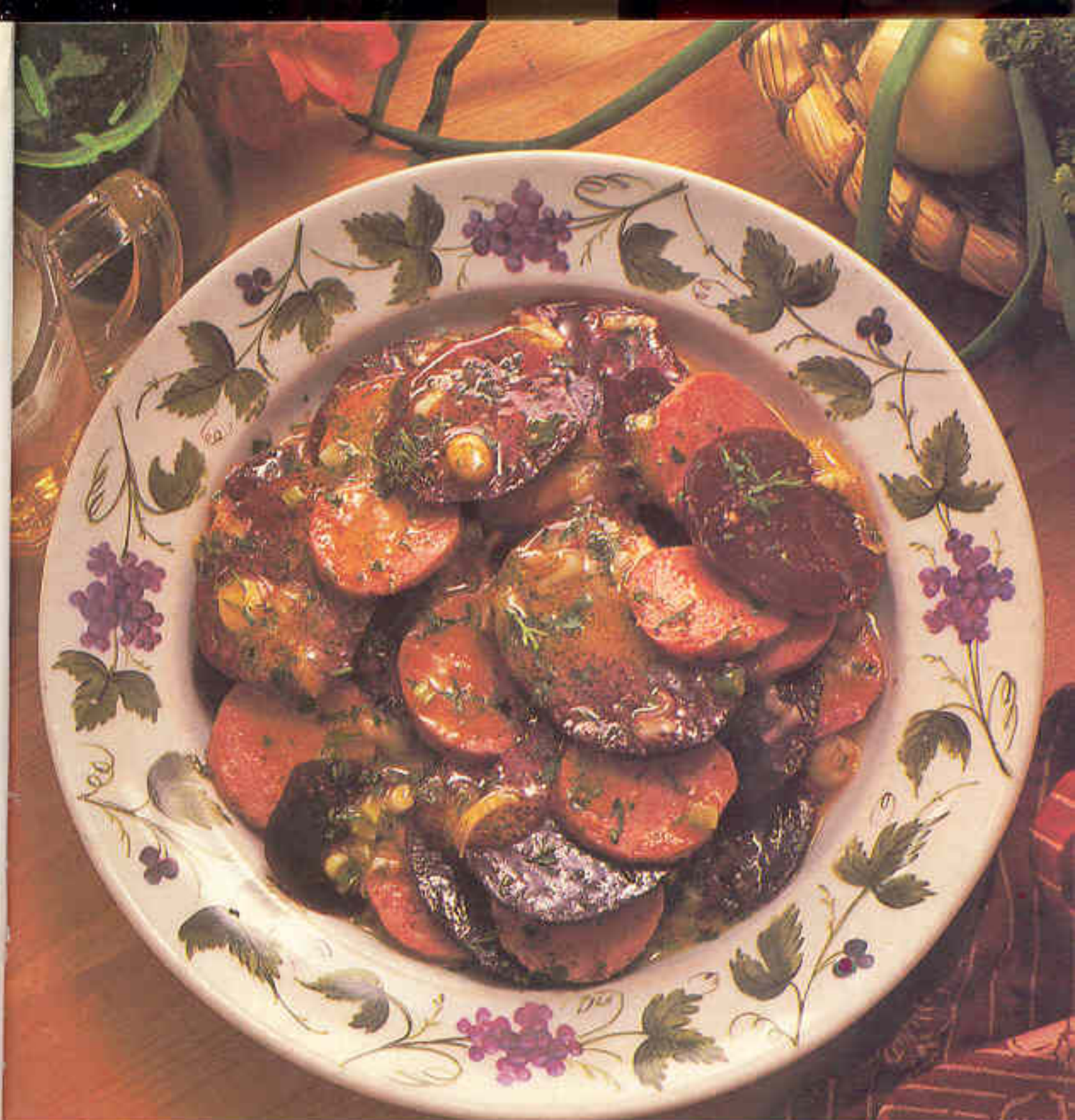
PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 60 MIN

**1** Małe buraki jednakowej wielkości wyszorować szczoteczka pod bieżącą wodą, zalać zimną wodą i ugotować pod przykryciem. Gdy będą miękkie odcedzić i jeszcze ciepłe obrać ze skórki. Ostudzić i pokroić ostrym nożem na plasterki.

**2** Z serdelków zdjąć skórkę. Posiekać na plasterki. Cebulkę obrać, umyć i posiekać. Zioła umyć i drobno posiekać.

**3** Przygotować sos. Rozetrzeć dokładnie musztardę z solą i pieprzem, dodać sok cytrynowy i stale mieszając dolać oliwę.

**4** Buraki wymieszać z posiekaną cebulą, zalać sosem i wstawić na jedną godzinę do lodówki.



**5** Przed podaniem dodać do buraków pokrojone serdelki, wymieszać i posypać ziołami.



400 g kartofli  
(młodych lub wyciętych tyżeczka)  
100 g karczochów z puszki  
20 małych cebulek marynowanych  
15 korniszonów  
10 rzodkiewek  
10 ziaren zielonego pieprzu  
4 zielone oliwki  
kilka gałązek zielonej pietruszki

SOS MAJONEZOWO-CZOSNKOWY

80 g majonezu  
2 łyżki soku cytrynowego  
3 ząbki czosnku  
sól, pieprz, cukier

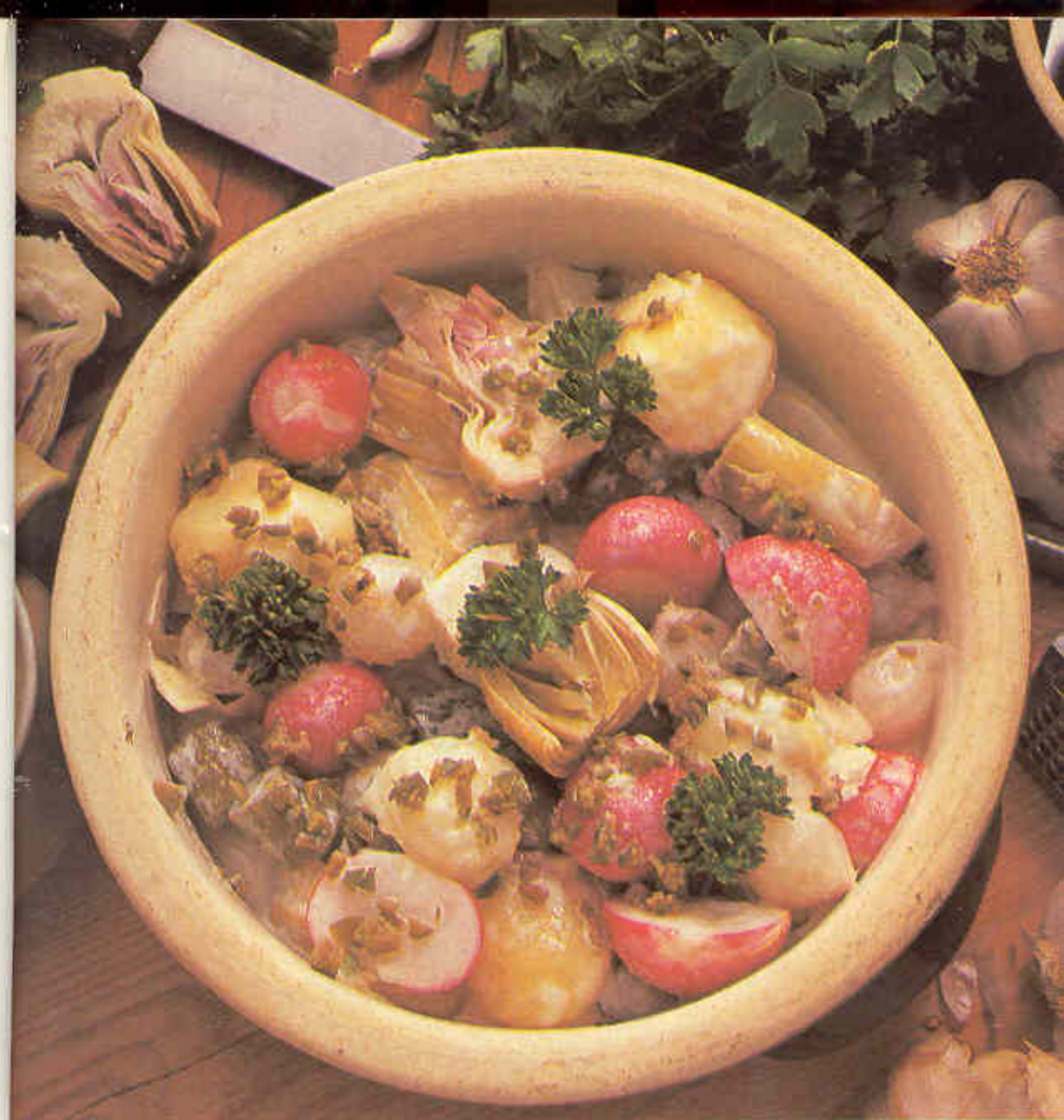
## sałatka kartoflana I

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 40 MIN

**1** Małe, młode kartofle jednakowej wielkości dobrze wyszorować szczoteczką pod bieżącą wodą. Zalać zimną, osoloną wodą i gotować tak, aby się nie rozsypały. Odcedzić i ostudzić. Można również zrobić sałatkę ze starych kartofli. Z surowych kartofli – umytych i obranych – wyciąć kulki, ugotować i ostudzić.

**2** Korniszony, karczochy i marynowane cebulki osączyć na sicie, rzodkiewki umyć. Korniszony pokroić na kawałki długości 1 cm. Duże rzodkiewki przeciąć na pół, a małe zostawić całe. Karczochy przeciąć na połówki lub na ćwiartki, oliwki posiekać.

**3** Przygotować sos. Majonez wymieszać z sokiem cytrynowym, dodać sól, cukier, pieprz i roztarty czosnek. Wymieszać.



**4** Do dużej miski włożyć kartofle, cebulki, rzodkiewki, korniszony i karczochy. Zalać sosem i wymieszać.

**5** Przed podaniem przełożyć do miski, posypać posiekanymi oliwkami, przybrać zielonym pieprzem i zieloną pietruszką.



400 g *kartofli*  
(*młodych lub wyciętych łyżeczką*)  
20 *jajeczek przepiórczych*  
20 *małych pieczarek marynowanych*  
1 *łyżka kaparów*  
1/2 *łyżki szczypiorku*  
1 *puszka anchois*

SOS MAJONEZOWO-SOJOWY

3 *łyżki majonezu*  
1 *łyżka soku cytrynowego*  
1 *łyżka sosu sojowego*  
*cukier*

## sałatka kartoflana II

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 40 MIN

**1** Małe, młode kartofle jednakowej wielkości wyszorować szczoteczką pod bieżącą wodą. Zalać zimną, osoloną wodą. Ugotować tak, aby się nie rozsypały. Odcedzić i ostudzić. Można również zrobić sałatkę ze starych kartofli. Z surowych, obranych i umytych kartofli wyciąć kulki, ugotować i ostudzić.

**2** Jajeczka delikatnie umyć, ugotować na twardo i obrać. Fileciki anchois osączyć na sicie. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Wybrać 20 pieczarek jednakowej wielkości.

**3** Przygotować sos. Dokładnie rozetrzeć cukier z sokiem cytrynowym. Dodać łyżkę sosu sojowego. Pod koniec dodać majonez i dobrze wymieszać.



**4** Do dużej miski włożyć kartofle, całe jajeczka przepiórcze, posiekany szczypiorek i fileciki anchois. Zalać sosem i wymieszać.

**5** Przed podaniem przelożyć do salaterki i posypać kaparami.



150 g łososia wędzonego  
150 g węgorza wędzonego  
100 g krewetek lub krabów z puszki  
50 g anchois  
1 łyżka kaparów  
100 g wątróbek z dorsza

SOS

80 g majonezu  
1 łyżka śmietany  
1 łyżeczka musztardy  
1 pęczek koperku

## sałatka nordycka

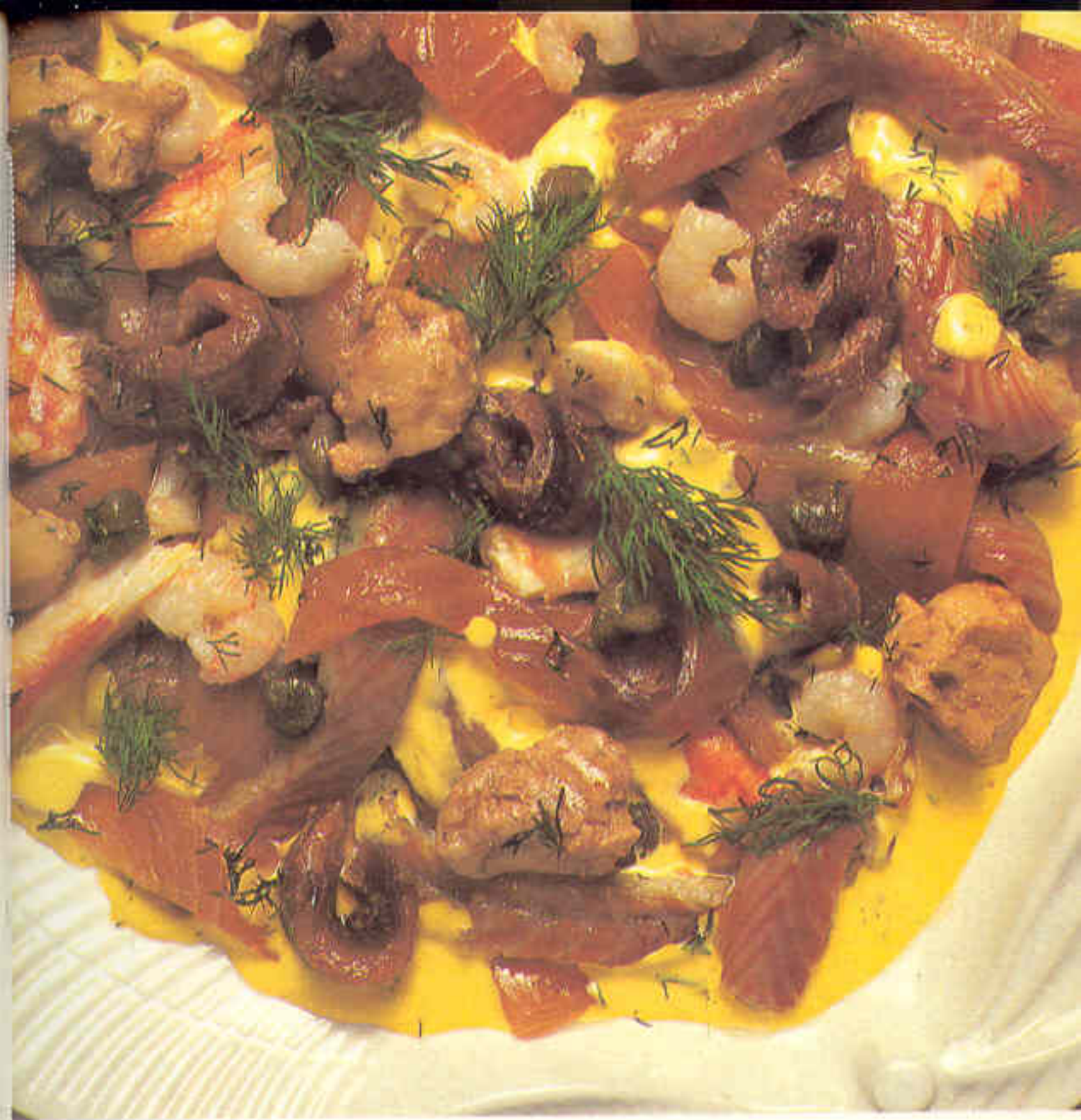
PORCJA DLA 6 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN

**1** Łososia pociąć na plastry a następnie na paski szerokości do 1 cm. Węgorza obrać ze skóry, pociąć na kawałki długości 8 cm. Wyjąć kręgosłup i każdy kawałek przeciąć wzdłuż na 8 części. Anchois pociąć na kawałki wielkości 2 cm. Krewetki wyjąć z puszki i odsączyć na sicie.

**2** Koperk umyć i posiekać. Kilka gałązek pozostawić do przybrania.

**3** Przygotować sos. Majonez wymieszać z musztardą, dodać śmietanę i drobno posiekany koperek.

**4** Do salaterki włożyć łososia, węgorza, kraby i wątróbki. Delikatnie



wymieszać z kaparami i anchois. Polać sosem, przybrać gałązkami koperku.



250 g marynowanych śledzi z cebulą  
1 zielony ogórek  
1 ugotowany kartofel  
1 jabłko  
2 jaja ugotowane na twardo  
1/2 pęczka koperku

SOS

3 łyżki oliwy, 3 łyżki soku cytrynowego  
100 ml białego wina  
3 łyżki musztardy  
1/2 łyżeczki cukru  
1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej, pieprz

## tallińska sałatka śledziowa z koperkiem

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 20 MIN

- 1** Śledzie i cebulę osączyć z marynaty. Śledzie pokroić na paski a cebulę posiekać. Ogórek, kartofel i jabłko pokroić w kostkę. Jaja pokroić na plasterki. Koper umyć i posiekać.
- 2** Przygotować sos. Rozetrzeć musztardę z cukrem, pieprzem i gałką muszkatołową. Dodać sok cytrynowy i wino. Oliwę dolewać powoli stale mieszając.
- 3** Śledzie z jarzynami delikatnie wymieszać. Polać sosem i wstawić na 1–2 godziny do lodówki.
- 4** Przed podaniem ułożyć śledzie na półmisku, posypać koperkiem i przybrać plasterkami jaj.





1 puszka krabów  
1 zielona sałata  
1 ogórek  
12 oliwek czarnych  
1 avocado

SOS

200 g majonezu  
1 łyżeczka soku cytrynowego  
2 jaja  
1 ogórek konserwowy  
1 ząbek czosnku  
1/2 łyżeczki musztardy w proszku  
1 łyżeczka pasty anchois  
1/2 łyżeczki tarragonu  
sól, pieprz, odrobina chilli

## sałatka z krabów

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 50 MIN

- 1** Liście sałaty, ogórek i avocado dokładnie umyć. Ogórek pokroić na plasterki, z oliwek usunąć pestki.
- 2** Kraby wyjąć z puszki i osączyć z zalewy na sicie. Jaja ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Ogórek i jaja drobno posiekać.
- 3** Przygotować sos. Majonez wymieszać z sokiem cytrynowym. Dodać przyprawy, sól, roztarty ząbek czosnku, musztardę, pastę anchois, posiekany ogórek i jaja. Delikatnie wymieszać i wstawić do lodówki.
- 4** Avocado obrać, przeciąć wzdłuż ostrym nożem na pół, wyjąć pestkę, a następnie pokroić na grube plastry.



- 5** Na płaskim półmisku ułożyć liście sałaty. Dookoła brzegu półmiska ułożyć plasterki ogórka. Z krabów zrobić pierścień. Środek pierścienia pozostawić pusty.
- 6** Przed podaniem wlać oziębiony sos do środka pierścienia z krabów. Przybrać plasterkami avocado i oliwkami.



300 g krewetek z puszki  
1 zielona sałata  
2 jaja

RÓŻOWY SOS MAJONEZOWY

2 łyżki majonezu  
1 łyżka soku cytrynowego  
2 łyżki gęstej śmietany  
2 łyżki keczupu  
1 łyżka sosu Worcestershire  
(lub sosu Tabasco)  
1 kieliszek koniaku  
1/2 łyżeczki papryki  
do posypania  
sól, pieprz

## koktajl z krewetek

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 15 MIN

- 1** Krewetki wyjąć z puszki i odsączyć z zalewy na sicie.
- 2** Sałatę umyć delikatnie pod bieżącą wodą.
- 3** Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokroić na ćwiartki.
- 4** Przygotować sos. Majonez wymieszać z sokiem cytrynowym, śmietaną, keczupem i sosem Worcestershire. Doprawić solą i pieprzem. Pod koniec wlać kieliszek koniaku.
- 5** Wymieszać krewetki z sosem i wstawić na 1 godzinę do lodówki.



- 6** Koktajl podać w szerokich kielichach wyłożonych pokrojoną, zieloną sałatą. Przybrać ćwiartkami jaj i posypać papryką.



100 g długozłarnistego ryżu  
250 ml bulionu  
szczypta szafranu i curry  
80 g krabów z puszki  
80 g krewetek z puszki  
80 g dużych muli z puszki  
80 g ośmiornic z puszki  
80 g kalmarów z puszki  
1 łyżka zielonego groszku  
1/2 papryki chilli, 1 zielona cytryna

SOS WINEGRET

6 łyżek oliwy, 2 łyżki soku cytrynowego  
sól, pieprz, 1 łyżka zielonej pietruszki

## sałatka z »owoców morza«

PORCJA DLA 6 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 45 MIN

**1** Szafran i curry zalać 1 łyżką wrzątku i dokładnie utrzeć. Ryż starannie opłukać pod bieżącą wodą, zalać wrzącym bulionem, dodać rozpuszczone przyprawy, zamieszać, przykryć i gotować 17–20 minut na bardzo małym ogniu.

**2** „Owoce morza” po wyjęciu z puszek dobrze osączyć na sicie. (Najładniejsze krewetki i ośmiornice zostawić do przybrania sałatki).

**3** Po usunięciu gniazda nasiennego chilli umyć i drobno posiekać. Cebulę umyć, obrać, drobno posiekać, sparzyć wrzącym bulionem i odcedzić. Cytrynę dokładnie umyć i pokroić na plasterki.



**4** Przygotować sos. Rozetrzeć dokładnie sok cytrynowy z solą i pieprzem. Dodać oliwę i drobno posiekaną pietruszkę.

**5** W dużej misce wymieszać zimny ryż z połową sosu, posiekaną cebulą, papryką chilli i zielonym groszkiem. Pod koniec dodać „owoce morza” i delikatnie wymieszać. Przed podaniem przełożyć na duży półmisek, przybrać najładniejszymi krewetkami, ośmiornicami i plasterkami zielonej cytryny a następnie polać resztą sosu.



300 g pieczonej cielęciny  
15 marynowanych śliwek  
2 duże kartofle  
2 gruszki z octu  
1 zielona sałata

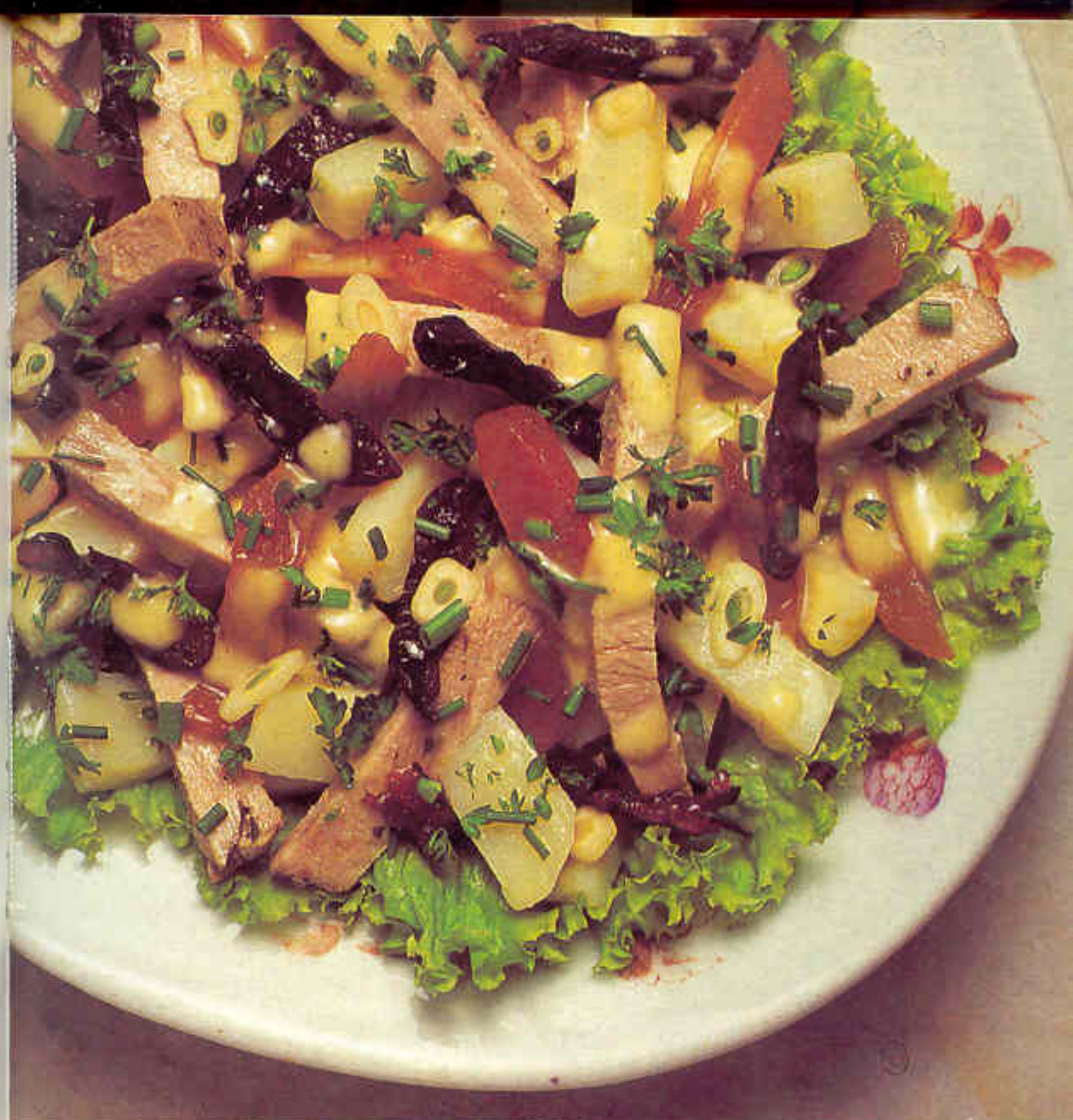
ZIELONY SOS MAJONEZOWY

150 g majonezu  
1 łyżka soku cytrynowego  
1 łyżka posiekanego szczypiorku  
1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki  
sól, pieprz, ząbek czosnku

## sałatka z cielęciny, marynowanych śliwek i gruszek

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 45 MIN

- 1** Zieloną sałatę dokładnie umyć pod bieżącą wodą. 2 duże kartofle obrać i ugotować. Gdy ostygną, pokroić na paski.
- 2** Pieczoną cielęcinę pokroić na plasterki, a następnie na paski.
- 3** Ze śliwek wyjąć pestki. Gruszki przeciąć na ósemki.
- 4** Przygotować sos. Ząbek czosnku rozgnieść lub wycisnąć przez maszynkę. Rozetrzeć z solą i pieprzem, dodać sok cytrynowy i majonez. Na koniec dodać łyżkę posiekanej, zielonej pietruszki. Sos dobrze wymieszać.
- 5** Do cielęciny dodać kartofle i owoce. Zalać sosem, wymieszać i wstawić na 1 godzinę do lodówki.



- 6** Przed podaniem ułożyć sałatkę na półmisku na liściach zielonej sałaty.



250 g szynki  
250 g selera  
1 łyżka soku cytrynowego  
4 gruszki lub 4 brzoskwinie  
100 g luskanych orzechów włoskich

SOS

200 g majonezu  
1 łyżka soku cytrynowego  
2 łyżki śmietany  
1 łyżeczka musztardy  
1 łyżeczka miodu  
1 łyżeczka octu winnego  
sól, pieprz biały

## sałatka szynkowo-selerowa

PORCJA DLA 8 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 50 MIN

- 1** Seler obrać, umyć, pokroić na paseczki, zalać małą ilością wody, dodać sok cytrynowy i gotować 5 minut. Odcedzić i wystudzić.
- 2** Szynkę pokroić na paseczki. Orzechy posiekać.
- 3** Owoce umyć i obrać. Z gruszek usunąć gniazda nasienne a z brzoskwiń pestki. Każdy owoc przekroić na ćwiartki.
- 4** Przygotować sos. Majonez wymieszać z sokiem cytrynowym i śmietaną. Dodać musztardę, ocet, miód i przyprawy.
- 5** Szynkę wymieszać z selerami i połową orzechów. Przełożyć na półmisek.



Przybrać ćwiartkami owoców, posypać resztą orzechów i wstawić na 1 godzinę do lodówki.



300 g różnych rodzajów mortadeli  
100 g serdelków  
50 g korniszonów, 50 g marynowanych cebulek  
1 mała cebula, 1 łyżka kaparów  
1 zielona sałata

SOS ZIOŁOWY Z MUSZTARDA

6 łyżek oliwy, 2 łyżki soku cytrynowego  
1 łyżka musztardy  
1 łyżka świeżej bazylii  
(lub 1/2 łyżeczki suszonej)  
1 łyżka świeżego tymianku  
(lub 1/2 łyżeczki suszonego)  
sól, pieprz

## niemiecka sałatka z wędlin

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 45 MIN

- 1** Zieloną sałatę i cebulę dokładnie umyć pod bieżącą wodą.
- 2** Zdjąć skórkę z wędlin, mortadele pokroić na plastry grubości 1 cm, a następnie pokroić w kostkę wielkości 1 cm. Serdelki pokroić na plasterki grubości 1/2 cm.
- 3** Korniszony pokroić na kawałki wielkości 1 cm.
- 4** Cebulę drobno posiekać.
- 5** Przygotować sos. Bazylię i tymianek bardzo drobno posiekać. Dokładnie utrzeć drewnianą łyżką musztardę z solą, pieprzem i ziołami. Dodać sok cytrynowy, a na końcu oliwę. Wszystko dokładnie wymieszać.



- 6** Do dużej miski włożyć wędliny, korniszony, cebulę i marynowane cebulki. Zalać sosem i dokładnie wymieszać.
- 7** Przed podaniem ułożyć na liściach zielonej sałaty i posypać kaparami.
- 8** Do sałatki z wędlin można podać sałatkę z ugotowanych kartofli pokrojonych w kostkę, z sosem majonezowo-czosnkowym.



100 g suchego makaronu  
250 g wędlin  
(salami, kabanosy, szynka, chudy bekon)  
50 g suszonych grzybów (tylko kapelusze)  
1 cebula  
1 łyżka posiekanej pietruszki

SOS ZIOŁOWY

8 łyżek oliwy, 4 łyżki octu  
1 łyżeczka oregano  
1 łyżeczka tymianku  
1 łyżeczka bazylii  
sól, pieprz, 2 łyżki wywaru z grzybów

## sałatka z makaronu i wędlin

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN  
MOCZENIE I GOTOWANIE GRZYBÓW 2 GODZ.

**1** Suszone grzyby dokładnie umyć i moczyć w zimnej wodzie przez 1 godzinę. Gotować pod przykryciem w 1 litrze wody przez 1 godzinę. Miękkie grzyby odcedzić i odsączyć na sicie. Zostawić 2 łyżki wywaru do sosu.

**2** Ugotować makaron w osolonej wodzie. Przeplukać zimną wodą, odcedzić i ostudzić.

**3** Cebulę obrać, umyć i posiekać. Grzyby pokroić na paseczki. Szynkę, bekon i salami pokroić na plasterki a następnie na paski. Kabanosy pokroić na plasterki.

**4** Przygotować sos. Rozetrzeć zioła z solą i pieprzem. Dodać ocet, oliwę i 2 łyżki wywaru z grzybów. Dokładnie wymieszać.



**5** Do dużej miski włożyć makaron, wędliny, grzyby, posiekaną cebulę a następnie zalać sosem i wymieszać.

**6** Przed podaniem przełożyć do salaterki. Posypać zieloną pietruszką.



10 jaj  
1 cebula  
1 zielona salata  
kilka gałązek zielonej pietruszki

SOS

3 łyżki majonezu  
3 łyżki oliwy  
1 łyżeczka musztardy  
sól, pieprz, cukier

## sałatka galicyjska

PORCJA DLA 6-8 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 40 MIN

**1** Jaja umyć, włożyć do zimnej wody i gotować 10 minut. Po ugotowaniu włożyć do zimnej wody na kilka minut, aby skorupki łatwo odeszły od białka. Jaja obrać i posiekać.

**2** Zieloną sałatę umyć pod bieżącą wodą. Cebulę obrać, umyć i posiekać.

**3** Przygotować sos. Rozetrzeć dokładnie oliwę z solą, pieprzem i cukrem. Roztartą oliwę dodawać po łyżeczce do majonezu, ciągle mieszając, aż utworzy się jednolita masa. Pod koniec dodać musztardę i dobrze wymieszać.

**4** Do dużej miski włożyć posiekane jaja i cebulę. Zalać sosem i wymieszać. Z otrzymanej masy formować łyżką



porcje wielkości jaja. Układać na płaskim półmisku wyłożonym listkami zielonej sałaty. Przybrać gałązkami zielonej pietruszki. Podawać z pieczonym mięsem i marynowanymi grzybkami.



500 g wątróbek drobiowych  
70 g masła  
1 duża cebula  
50 ml madery  
1 łyżeczka koniaku  
50 g rodzyneków  
2 jaja ugotowane na twardo  
sól, pieprz

## żydowska sałatka z wątróbki

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 1 i 1/2 GODZ

- 1** Z wątróbek usunąć żółć a następnie umyć je i osuszyć.
- 2** Cebulę obrać, umyć i posiekać. Rodzynki umyć dokładnie w ciepłej wodzie.
- 3** Na dużej patelni roztopić masło, włożyć wątróbki i smażyć przez kilka minut. Skropić koniakiem i jeszcze przez kilka minut dusić a następnie wyjąć z patelni. Na tym samym maśle usmażyć posiekaną cebulę.
- 4** Ostudzone wątróbki posiekać, zalać maderą i ponownie włożyć na patelnię. Wymieszać z cebulą i lekko podgrzewając mieszać jeszcze przez chwilę. Na koniec dodać sól i pieprz.



- 5** Na gorącym maśle smażyć przez chwilę oplukane rodzynki. Przed samym podaniem posypać sałatkę posiekanym jajkiem i rodzynekami.



500 g pieczonego kurczaka  
2 ogórki, 2 pomidory

MARYNATA NR 1 DO KURCZAKA

4 łyżki sosu sojowego  
2 łyżki oliwy  
1/2 łyżki octu winnego  
1/2 łyżeczki imbiru w proszku  
2 łyżeczki cukru, pieprz

MARYNATA NR 2 DO OGÓRKÓW

1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka oliwy

## sałatka z kurczaka o smaku imbirowym

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 1 GODZ 30 MIN

- 1** Z kurczaka zdjąć skórę, wyjąć kości. Mięso pokroić na kawałki wielkości 2 cm.
- 2** Przygotować marynatę nr 1. Sos sojowy połączyć z octem i oliwą. Następnie dodać imbir, cukier i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszać.
- 3** Do salaterki włożyć pokrojonego na kawałki kurczaka, zalać przygotowaną marynatą, wymieszać i odstawić na 1 godzinę do lodówki.
- 4** Ogórki i pomidory pokroić na plasterki.
- 5** Przygotować marynatę nr 2. Łyżeczkę soli rozetrzeć z łyżeczką oliwy, zalać



pokrojone ogórki i również odstawić do lodówki na 1 godzinę.

- 6** Przed podaniem wyjąć kurczaka z marynaty, ułożyć na środku okrągłego półmiska. Marynatę zachować. Dookoła kurczaka ułożyć na przemian ogórki i pomidory. Całość polać marynatą z kurczaka.



1 ugotowany kurczak  
1 świeży ananas  
2 łodygi selera naciowego  
50 g orzechów włoskich  
1 brzoskwinia

sos

250 g majonezu  
250 ml kwaśnej śmietany  
sok z 1/2 cytryny  
1 łyżeczka startej skórki cytrynowej  
sól, pieprz

## sałatka z kurczaka w ananasiu

PORCJA DLA 2 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 40 MIN

- 1** Z ugotowanego kurczaka wyjąć kości, zdjąć skórę, mięso pokroić w kostkę.
- 2** Ananas, cytrynę i łodygi selera dokładnie umyć. Seler pokroić w kostkę.
- 3** Ananas przekroić wzdłuż (łącznie z „czuprynką”). Miąższ wyjąć ostrożnie, aby nie uszkodzić skórki, a następnie pokroić go w dużą kostkę.
- 4** Wycisnąć sok z cytryny. Zetrzeć wierzchnią warstwę skórki.
- 5** Przygotować sos. Do majonezu dodać śmietanę, startą skórki z cytryny, sok cytrynowy, sól i pieprz.



- 6** Do dużej miski włożyć pokrojonego kurczaka, ananas i seler. Zalać sosem i wymieszać.
- 7** Przed podaniem przełożyć sałatkę do wydrążonych połówek ananasa i przybrać połówkami orzechów i brzoskwini.

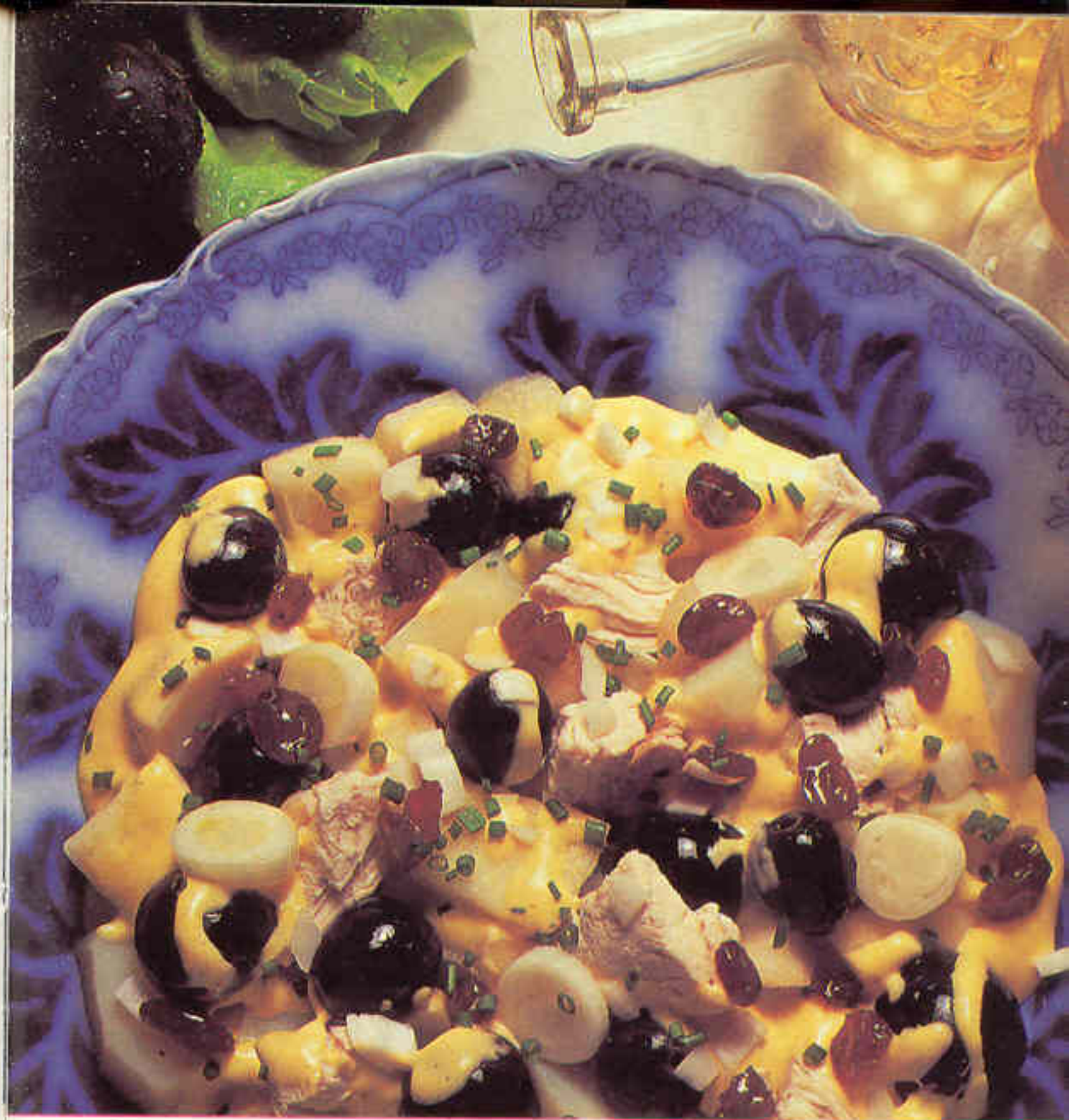


500 g gotowanej kury  
500 g ugotowanych kartofli  
200 g dużych, czarnych winogron  
bezpestkowych  
50 g czarnych oliwek  
50 g rodzynek  
12 młodych cebulek dymek  
1 duże jabłko  
1/2 łyżeczki soli  
1/2 łyżeczki pieprzu  
1 łyżeczka soku cytrynowego  
180 g majonezu

## czarno-biała sałatka z kury i winogron

PORCJA DLA 8 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 60 MIN

- 1** Kartofle umyć, ugotować w łupinach i ciepłe obrać, ostudzić i pokroić w kostkę.
- 2** Z ugotowanego, zimnego kurczaka zdjąć skórę i wyjąć kostki. Pokroić na małe kawałki.
- 3** Cebulki obrać i umyć. Odciąć zielone pędy i posiekać tylko białe części. Jabłko umyć, obrać, usunąć pestki, pokroić w kostkę i skropić sokiem cytrynowym aby nie ściemniało.
- 4** Winogrona dobrze umyć i oderwać od gałązek. Rodzynki sparzyć i osączyć na sicie. Oliwki przeciąć na pół i usunąć pestki.
- 5** Do dużej miski włożyć pokrojoną kurę, kartofle, dodać połowę



winogron, jabłko, rodzynki, oliwki, sól, pieprz i wymieszać z połową majonezu.

- 6** Sałatkę przełożyć do salaterki, w której będzie podana. Połączyć pozostałym majonezem, przybrać resztą winogron i wstawić na 30 minut do lodówki.



1 ugotowana kura  
225 g ugotowanego ryżu o długich ziarnach  
50 g migdałów  
1 ogórek  
1 czerwona papryka  
2 korniszony  
2 łyżeczki octu winnego

SOS MAJONEZOWO-MORELOWY

300 g majonezu  
2 łyżki śmietany (kremówki)  
2 łyżki konfitur morelowych  
1 łyżeczka curry  
2 łyżeczki soku cytrynowego

## kura w majonezie morelowym

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 60 MIN

- 1** Z ugotowanej kury wyjąć kości, zdjąć skórę, pokroić w kostkę.
- 2** Z ugotowanego, ciepłego ryżu uformować pierścień lub gorący ryż włożyć do formy odpowiedniego kształtu. Po ostudzeniu włożyć do lodówki.
- 3** Paprykę umyć i wyjąć gniazda nasienne. Korniszony obrać ze skórki. Paprykę, migdały i korniszony drobno posiekać.
- 4** Zielony ogórek pokroić na plasterki, sparzyć wrzącą wodą, odcedzić i zalać octem na 10 minut.
- 5** Przygotować sos z majonezu i śmietany. Dodać curry, konfitury i sok cytrynowy a następnie dokładnie wymieszać.



- 6** Do dużej miski włożyć pokrojoną kurę i zalać sosem.
- 7** Przed podaniem wyłożyć pierścień z ryżu na półmisek. Do środka pierścienia włożyć kurę w majonezie. Ryż przybrać plasterkami ogórka, posiekaną papryką, korniszonami i migdałami.



2 gruszki  
2 jabłka  
2 brzoskwinie  
4 morele  
100 g czereśni  
4 łyżki białego, wytrawnego wina

SOS

200 ml białego, wytrawnego wina  
1 łyżka oliwy  
1 łyżka musztardy  
1/2 łyżeczki startej skórki cytrynowej  
1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej  
1 i 1/2 łyżeczki cukru pudru

## ostra sałatka owocowa

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN

- 1** Wszystkie owoce dokładnie umyć. Gruszki i jabłka obrać, wyjąć pestki, pokroić na ósemki i skropić czterema łyżkami wina.
- 2** Brzoskwinie pokroić na ćwiartki, morele na połówki. Z czereśni wyjąć pestki.
- 3** Przygotować sos. Musztardę rozetrzeć z oliwą i winem. Dodać skórkę cytrynową, gałkę muszkatołową i cukier puder.
- 4** W dużej misce wymieszać owoce, zalać sosem i wstawić do lodówki na 1 godzinę. Przed podaniem przełożyć do dużej salaterki.



- 5** Wariant:  
czereśnie można zastąpić śliwkami.



4 śliwki, 2 kwaśne jabłka  
2 banany, 2 gruszki  
1 pomarańcza, 1 łyżka soku cytrynowego

SOS MAJONEZOWO-IMBIROWY

100 g majonezu  
25 ml koniaku  
1 łyżeczka cukru pudru  
1 łyżeczka soku cytrynowego  
1/2 łyżeczki imbiru  
1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej  
pieprz biały

## sałatka owocowa w sosie majonezowo-imbirowym

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 30 MIN

- 1** Wszystkie owoce dokładnie umyć i obrać.
- 2** Śliwki przeciąć na pół i wyjąć pestki.
- 3** Jabłka i gruszki pokroić na ósemki, banany na plasterki, a pomarańcze na kawałki.
- 4** Pokrojone jabłka, gruszki i banany skropić sokiem cytrynowym, aby nie ściemniały.
- 5** Przygotować sos. Rozetrzeć dokładnie cukier z pieprzem, imbirem i gałką muszkatołową. Dodać sok cytrynowy, majonez i koniak. Dobrze wymieszać.



- 6** Owoce przełożyć do salaterki i zalać sosem. Najlepiej przygotować sałatkę tuż przed podaniem. Podawać do cielęciny i drobiu.

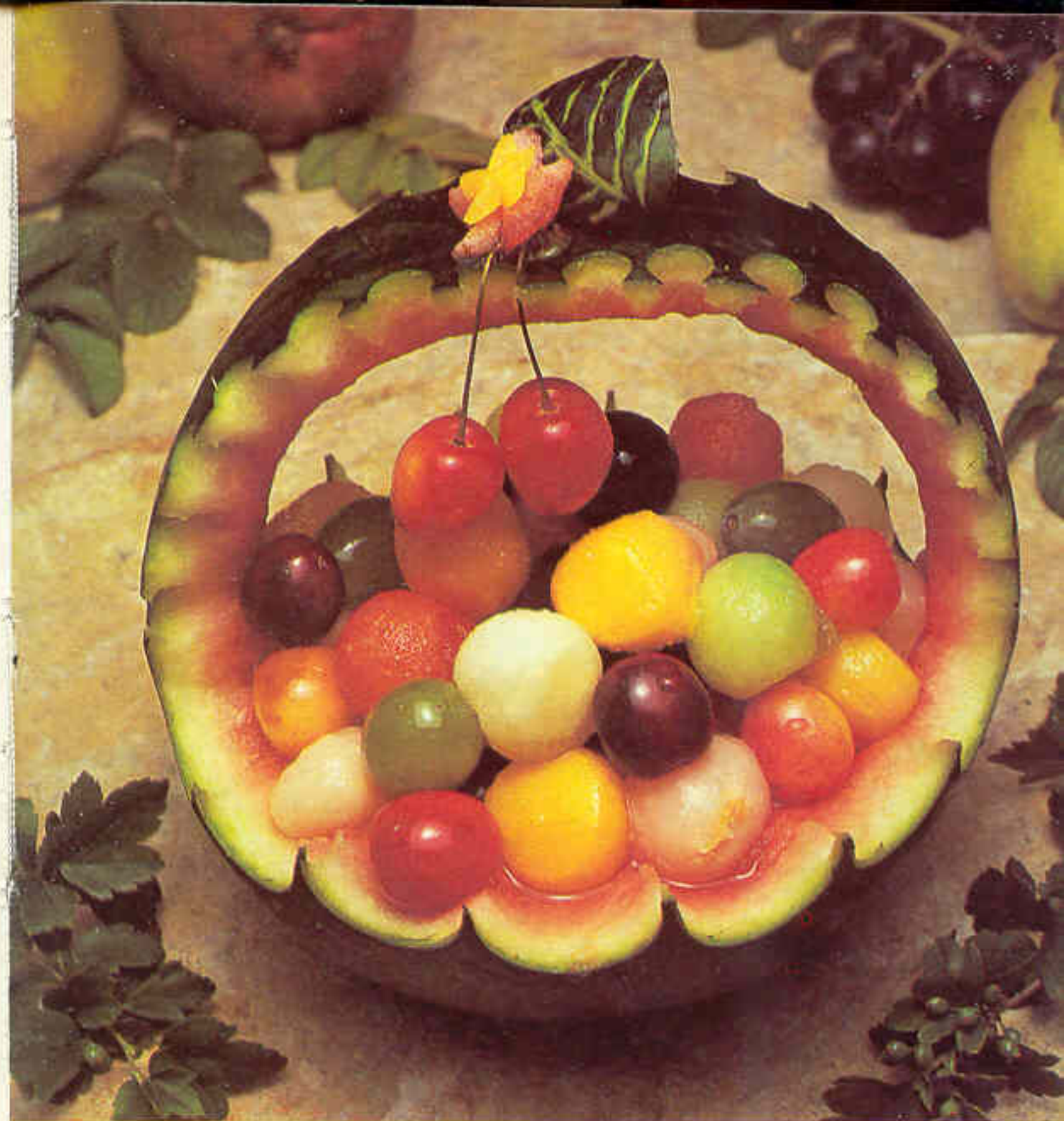


1/2 arbuza  
1/2 melona  
5 brzoskwiń  
3 gruszki  
200 g czarnych winogron  
2 łyżki cukru  
sok z 1/2 cytryny  
75 ml brandy

## letnia sałatka owocowa

PORCJA DLA 4 OSÓB  
PRZYGOTOWANIE 60 MIN

- 1** Wszystkie owoce dokładnie osuszyć.
- 2** Z arbuza i melona usunąć pestki. Z miąższu wyciąć kulki łyżeczką paryską. Łyżką stołową wyrównać wnętrze arbuza uważając, aby nie uszkodzić brzegów i skóry, ponieważ lupina arbuza będzie nam służyć za miskę do sałatki.
- 3** Obrać brzoskwinie i gruszki. Usunąć pestki. Łyżeczką paryską wyciąć kulki.
- 4** Do dużej miski wycisnąć sok z 1/2 cytryny, dodać 2 łyżki cukru i 75 ml brandy. Włożyć kulki z owoców i winogrona. Delikatnie wymieszać i wstawić do lodówki na 3-4 godziny.



- 5** Przed podaniem przełożyć owoce z miski do wydrążonego arbuza.



3 kiwi, 1 mango, 2 banany  
 1 grejpfrut czerwony  
 100 g winogron bezpestkowych  
 4 plastry ananasa z puszki  
 1 puszka mandarynek  
 1 puszka litchis  
 10 czereśni bez pestek  
 1 łyżka soku cytrynowego  
 sok z 2 pomarańcz  
 1 kawałek imbiru kandyzowanego  
 75 ml dżinu  
 kilka gałązek świeżej mięty

## orientalna sałatka owocowa

PORCJA DLA 4 OSÓB  
 PRZYGOTOWANIE 30 MIN

### 1 Świeże owoce

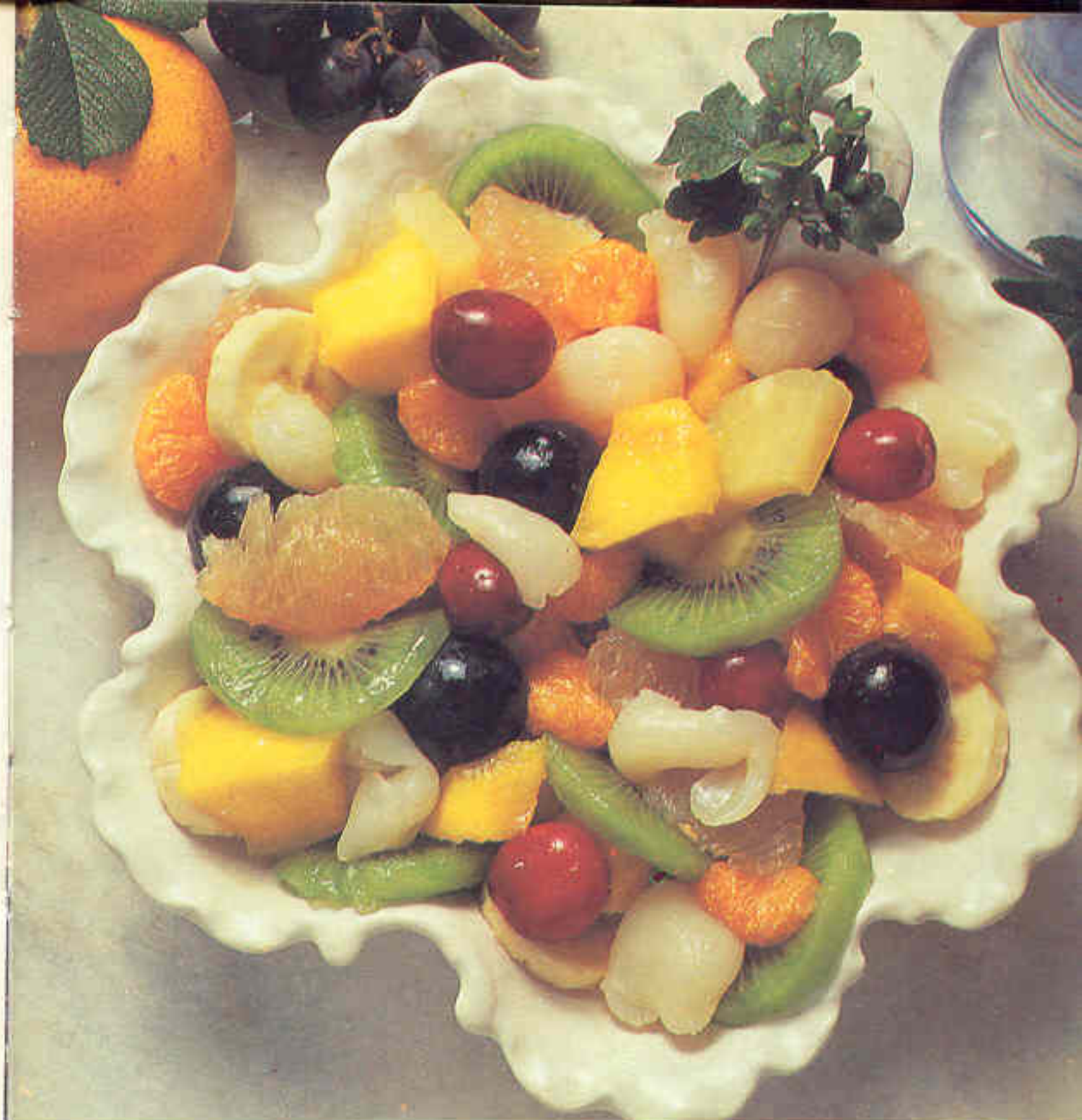
starannie umyć. Kiwi i mango obrać i pokroić na kawałki. Grejpfruta obrać i wyciąć cząstki. Banany obrać, pokroić na plasterki i skropić natychmiast sokiem cytrynowym, aby nie ściemniały.

### 2 Plastry ananasa

pokroić na 6 kawałków. Mandarynki i litchis osączyć na sicie z syropu. Imbir drobno posiekać. Z pomarańcz wycisnąć sok.

### 3 Wszystkie pokrojone

owoce włożyć do dużej miski, dodać owoce z syropu, winogrona, czereśnie, posiekany imbir i sok z pomarańcz. Wymieszać i zalać dżinem. Wstawić na 2-3 godziny do lodówki.



### 4 Przed podaniem

przełożyć do salaterki lub pucharków. Przybrać listkami mięty.

### 5 Sałatkę owocową

można podawać z bezami.



spis potraw

- 14 zielona sałata z sosem roquefort
- 16 koszyk surowych jarzyn z dipami i sosami
- 18 bukiet z surówek
- 20 sałatka szopska
- 22 chińska sałatka z surowych jarzyn
- 24 sałatka kalifornijska
- 26 angielska sałatka coleslaw
- 28 ogórki w sosie winegret
- 30 pomidory w sosie rosyjskim
- 32 jesienna sałatka z cykorii
- 34 sałatka Waldorf
- 36 sałatka z gotowanych młodych jarzyn
- 38 sałatka ze szparagów
- 40 sałatka z kolorowej fasoli
- 42 sałatka indyjska
- 44 sałatka z selerów
- 46 bułgarska sałatka z buraków
- 48 alzacka sałatka z buraków
- 50 sałatka kartoflana I
- 52 sałatka kartoflana II
- 54 sałatka nordycka
- 56 sałatka z białej fasoli i tuńczyka
- 58 tallińska sałatka śledziowa z koperkiem
- 60 sałatka z krabów
- 62 koktajl z krewetek
- 64 sałatka z „owoców morza”
- 66 sałatka z cielęciny, marynowanych śliwek i gruszek
- 68 sałatka szynkowo-selerowa
- 70 niemiecka sałatka z wędlin
- 72 sałatka z makaronu i wędlin
- 74 sałatka galicyjska
- 76 żydowska sałatka z wątróbki
- 78 sałatka z kurczaka o smaku imbirowym
- 80 sałatka z kurczaka w ananasie
- 82 czarno-biała sałatka z kury i winogron
- 84 kura w majonezie morelowym
- 86 ostra sałatka owocowa
- 88 sałatka owocowa w sosie majonezowo-imbirowym
- 90 letnia sałatka owocowa
- 92 orientalna sałatka owocowa