

SALATKI

SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

1 puszka kukurydzy, 2 strąki papryki (czerwonej i zielonej), 1 świeży ogórek, szczypiorek
SOS : 2 łyżki octu, 6 łyżek oleju, 2 łyżki keczupu, sól, pieprz, sos Tabasco do smaku
Paprykę i ogórka pokroić w bardzo drobną kosteczkę. Dodać osączoną kukurydzę, dokładnie wymie
Przygotować sos: olej utrzeć z octem, dodać keczup, przyprawić solą, pieprzem i sosem Tabasco. F
tym warzywa, dobrze wymieszać, przed podaniem posypać posiekanym szczypiorkiem.

SALATKA SZANGHAJSKA

Kapusta pekińska, 2 kwaśne jabłka, majonez, musztarda, uprażone ziarnka sezamu, posiekane orze
włoskie
Kapustę drobno poszatkować, jabłka zetrzeć na grubej tarce. Majonez doprawić niewielką ilością
musztardy, wymieszać z kapustą i jabłkami, doprawić solą i pieprzem.
Przed podaniem posypać sezamem i orzechami.

SURÓWKA Z KAPUSTY CUKROWEJ

Mała główka kapusty cukrowej, 1 czarna rzodkiew, 1/2 cebuli, 1/2 szklanki gęstej śmietany, łyżeczka
chrzanu, sól, pieprz, cukier
Kapustę cienko poszatkować, lekko posolić. Rzodkiew obrać, zetrzeć na drobnej tarce. Cebulę drob
posiekać. Wymieszać kapustę z rzodkwią, cebulą, śmietaną, doprawić solą, pieprzem, chrzanem i c

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z JABŁKAMI

Średnia główka czerwonej kapusty, 3 jabłka winne, 1/2 cebuli, sól, pieprz, olej, cukier, ocet.
Kapustę poszatkować na cienkiej szatkownicy, lekko posolić. Jabłka umyć starannie, usunąć gniazd
nasionne, nie obierać, zetrzeć na grubszej tarce. Cebulę drobno posiekać. Gdy kapusta zmięknie,
wymieszać ją z olejem, jabłkami, cebulą, doprawić solą, cukrem, pieprzem i octem.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ W ZAPRAWIE POMIDOROWEJ

Mała główka kapusty włoskiej, 2 kiszone ogórki, 2 duże jabłka, kilka łyżek gęstej miazgi pomidorowe
łyżki gęstej śmietany (albo oleju - to inna wersja), sól, cukier, koperek.
Kapustę drobno pokrajać, posolić i odstawić, aby zmiękła. Jabłka opłukać i wraz z ogórkiem zetrzeć
grubej tarce. Wymieszać kapustę z jabłkami, ogórkiem, śmietaną (lub olejem) i pomidorami, posypa
koperkiem, jeśli trzeba dodać szczyptę cukru.

SURÓWKA Z KISZONYCH RYDZÓW

30 dkg kiszonych rydzów, 1 cebula, olej, pieprz.

