

Gotować – pysznie jak nigdy dotąd

Salatki

z całego świata na przystawkę,
jako dodatek lub samodzielne danie
– pyszne, urozmaicone, wykwintne



Cykada

W tej książce znajdziecie

Wykwintne sosy do sałatek

str. 4-9

- Sos vinaigrette 4
- Majonez 4
- Sos cytrynowo-śmietanowy 4
- Sos z mango 4
- Sos thousand islands 6
- Sos jogurtowo-ziolowy 6
- Sos musztardowy dijon 6
- Sos z sera roquefort 6
- Sos francuski 8
- Sos jablkowo-chrzanowy 8
- Włoski sos sałatkowy 8
- Sos koktajlowy 8

Prace przygotowawcze

str. 10-11

- Obieranie papryki 10
- Krojenie cebuli 10

- Czyszczenie warzyw 11
- Siekane ziół 11

Sałatki i surówki na przystawkę

str. 12-31

- Gęsia pierś z papryką 12
- Roszpinka z filetem wieprzowym 12
- Koktajl z karczochami 13
- Owoce na sałacie lodowej 13
- Sałatka z papryką i salami 14
- Sałatka z serem i radicchio 14
- Sałatka ze szpinakiem i wędzonym łososem 15
- Sałatka fasolowa z pasztetem z gęsi 15
- Awokado z krewetkami 16
- Sałatka z przepiórczymi jajami 16
- Sałatka z kapusty pekińskiej z pomarańczami 17
- Sałatka owocowa z orzechem kokosowym 17
- Sałatka z rzodkwi z wędzonym schabem 18
- Mieszana sałatka z filetemi z pstrąga 18
- Sałatka ze szparagów z sosem bearnaiskim 19



- Sałatka szparagowa ze Schwetzingen 20
- Szparagi z jajkiem i sosem z tuńczyka 21
- Sałatka z jajek i pieczarek 21
- Homarce z roszponką 22
- Sałatka „Figaro” 22
- Sałatka z matiesów i ogórków 23
- Sałatka kalafiorowa z serem 24
- Sałatka serowa z orzechami 24
- Sałata z serowymi grzankami 25
- Sałatka z gryki 25
- Sałatka z owczym serem 26
- Sałatka z jajkami 26
- Koktajl ogórkowy 27
- Sałatka z kopru włoskiego z indyczą piersią 27

- Sałatka z cukinii z czarnymi oliwkami 28
- Sałatka z selera i endywii 28
- Sałatka selerowo-pomarańczowa 29
- Sałatka „Caruso” 29
- Szałotki po sycylijsku 30
- Marynowane bakłażany 31
- Marynowana marchew 31
- Marynowany fenkuł 31



Sałatki jako dodatek do dań głównych

str. 32-49

- Sałatka z pomidorów 32
- Sałatka „Cztery pory roku” 32
- Sałatka z cykorii i pieczarek 33
- Sałatka z cykorii z koryntkami 33
- Sałatka z marchwi i selera 34
- Endywia z klementynkami 34
- Sałatka z pora z jabłkiem i winogronami 35
- Sałatka z pora z boczkiem 35
- Sałata frisée z rzodkiewką 36
- Sałatka kalifornijska 36
- Żółta sałatka 37
- Kolorowa sałatka 37
- Sałatka z ogórków z koperkiem 38
- Tunezyjska sałatka z papryki 38
- Mniszek z orkiszem 39
- Sałatka z mniszka i fasolki azuki 39
- Żółta fasolka szparagowa z jajkiem 40
- Sałata radicchio na sposób śródziemnomorski 40
- Roszpinka z radicchio 41
- Radicchio z sosem serowym 41
- Kapusta pekińska z winogronami 42
- Sałatka z zielonych szparagów 42
- Pikantna sałatka z cukinii 43
- Sałatka z sercami karczochów 43
- Sałatka z brokułów i rzodkiewek 44

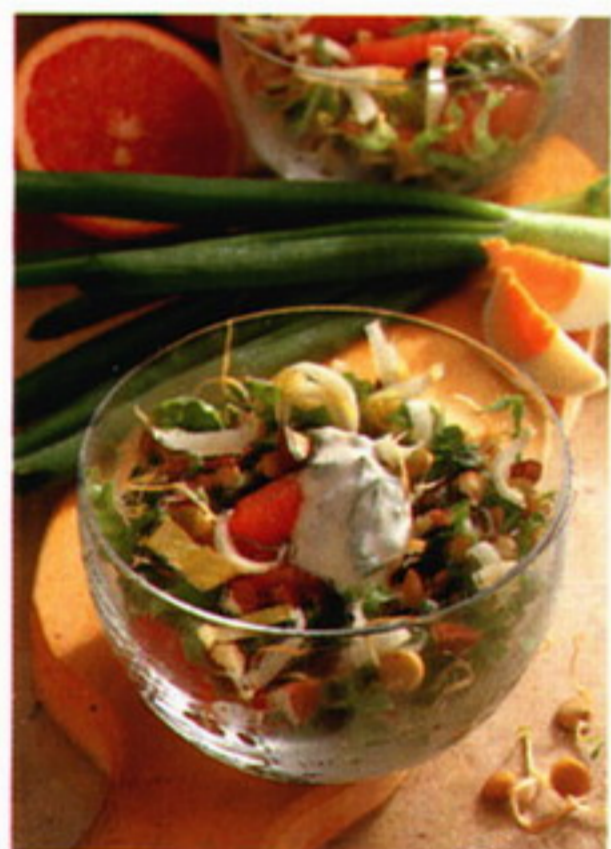


Tyrolska surówka z kapusty 45
 Sałatka z włoskiej kapusty 45
 Sałatka z pieczarkami
 i rzeżuchą 46
 Sałatka z zielonej fasolki
 i chrzanu 46
 Brukselka z jabłkami 47

Kalafior z brokułami 47
 Surówka z białej kapusty „cole
 slaw” 48
 Sałatka ziemniaczana
 z ogórkiem 49
 Zwyczajna sałatka
 ziemniaczana 49

Sałatki jako samodzielne danie

str. 50–69



Sałatka „Pompadour” 50
 Sałatka włoska 50
 Sałatka ziemniaczana
 z koprem włoskim 51
 Sałatka ziemniaczana
 z rzodkiewkami 51
 Sałatka ziemniaczana
 z burakami 52
 Sałatka ziemniaczana z kaszą
 gryczaną 52
 Sałatka z jarmużu i soi 53
 Kolorowa sałatka
 z makaronem 54
 Zielona sałata
 z tuńczykiem 55
 Sałatka grecka 55
 Sałatka z papryki, pomidorów
 i wołowiny 56
 Sałatka ze szparagów
 i szynki 57
 Sałatka z groszkiem
 i jajami 57

Sałatka „Aleksander
 Dumas” 58
 Sałatka z awokado
 i rzeżuchą 58
 Zielona fasolka z serem
 mozzarella 59
 Siedmiogrodzka sałatka
 z fasolki 59
 Sałatka serowa
 z owocami 60
 Sałatka z cukinii i szynki 60
 Sałatka szefa kuchni 61
 Sałata liść dębu z wątróbką
 drobiową 62
 Carpaccio z piersią
 kurczaka 63
 Carpaccio z rybą 63
 Sałatka z prosa i jarzyn 64
 Sałatka ze skorzonery
 i wołowiny 64
 Sałatka z kielków
 sojowych 65
 Caponata 66



Sałatka z soczewicą
 i wędzonym schabem 67
 Sałatka z szynką 67
 Sałatka ryżowa z sosem
 jogurtowym 68

Hiszpańska sałatka
 ryżowa 68
 Sałatka z brokułów
 i szparagów 69
 Sałatka z wędzoną rybą 69

Sałatki na party

str. 70–85

Wykwintna sałatka
 śledziowa 70
 Sałatka drobiowa z ryżem 70
 Sałatka flamandzka 71
 Sałatka z ryżu naturalnego
 i jarzyn 72
 Ryżowa sałatka z ogórkiem
 i pieczarkami 72
 Serowa sałatka
 z krewetkami 73
 Sałatka serbska 73
 Sałatka fasolowa
 z jabłkami 74
 Sałatka z białej fasoli
 i pomidorów 74
 Wegetariańska sałatka
 z ziemniaków 75
 Sałatka ziemniaczana
 z pieczonym mięsem 75
 Marokańska sałatka
 z pomarańczami 76
 Sałatka kukurydziana
 z czarnymi oliwkami 76

Sałatka śledziowa
 z ziemniakami 77
 Czerwona sałatka
 śledziowa 77
 Sałatka „Judic” 78
 Sałatka z owoców morza 79
 Ryż naturalny z rybą 79
 Krucha sałata z kurczakiem
 i sosem mango 80
 Sałatka sylwestrowa 81
 Belgijska sałatka jajeczna 81
 Sałatka z pełnoziarnistego
 makaronu 82
 Sałatka z makaronu
 sojowego 82
 Sałatka duńska 83
 Zielona sałatka z makaronu
 spaghetti 83
 Włoska sałatka 84
 Sałatka z salami i serem 84
 Sałatka z makaronu
 i wołowiny 85
 Sałatka z małżami 85

Najważniejsze składniki sałatek

str. 86–95

Wykwintne sosy do sałatek

Sos vinaigrette

Nazwa tego sosu pochodzi od francuskiego słowa „vinaigre” (ocet). Ten sos jest więc zdecydowanie kwaskowaty i mocno doprawiony różnego rodzaju ziołami. Oczywiście ważną rolę odgrywa tutaj jakość użytego octu. Włoski ocet balsamico nadaje się znakomicie do wszystkich warzyw liściastych z krajów śródziemnomorskich, ocet jabłkowy do sałat o zdecydowanym własnym smaku, ocet winny do sałat o delikatnym smaku.



Na 4 porcje sałaty posiekać najpierw 4 świeże gałązki estragonu oraz trybuli, szczypiorek i natkę pietruszki. Do tego dodać 2 małe posiekane szalotki.

Majonez

Można kupić gotowy. Z 80% zawartością tłuszczu – do garniowania, z 50% zawartością tłuszczu – do sałatek, ten ostatni majonez nazywany jest sałatkowym. Prawdziwi znawcy przyrządzają jednak majonez samodzielnie, jakkolwiek jest to nieco skomplikowane. Aby majonez się nie zwarzył, wszystkie składniki muszą koniecznie mieć jednakową temperaturę (najlepiej pokojową). Jajka muszą być świeże.



Na 4 porcje majonezu należy wybrać 2 świeże jajka o wadze ok. 60 g; oddzielić żółtka od białek; od żółtek oddzielić także skłonki białkowe.

Sos cytrynowo-śmietanowy

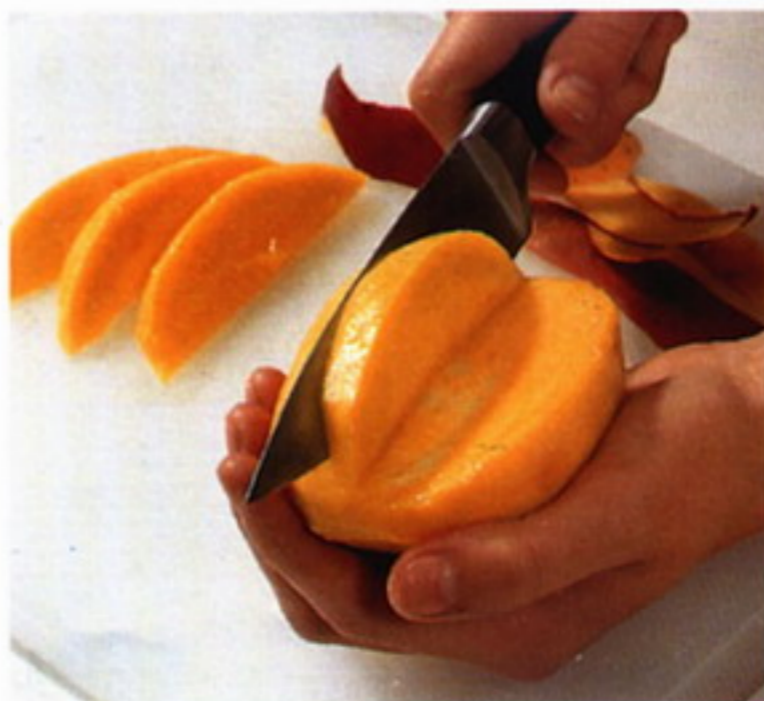
Przyjemnie kwaskowaty smak tego zawiesistego sosu do sałatek harmonizuje ze wszystkimi zielonymi sałatami, szparagami, zielonym młodym groszkiem, selerem naciowym i mieszanymi jarzynami. Dla złagodzenia kwaśnego smaku, można w soku cytrynowym rozpuścić $\frac{1}{2}$ łyżeczki cukru. Uwaga! Do soku cytrynowego dolewać cienkim strumieniem śmietanę, ubijając bez przerwy trzepaczką.



Świeżo odcisnięty sok z 1 cytryny mieszać tak długo z $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli i sporą szczyptą świeżo zmielonego białego pieprzu, aż sól całkowicie się rozpuści.

Sos z mango

Śmietankowo-owocowy sos, który sprawia, że szlachetne ingrediencje, takie jak: ryby, krewetki czy langusty, a także delikatne liście sałaty rozwijają w pełni swój smak. Do tych sałatek można dodać ugotowane na twardo jaja, groszek, kukurydzę lub grzyby. Sałaty liściaste można komponować z pieczonym drobiem lub delikatnymi gatunkami szynki.



Obrać 1 dojrzały owoc mango, pokroić na części, części pokroić w drobną kostkę i wymieszać z 2 łyżeczkami soku cytrynowego.



1/2 łyżeczki soli i szczyptę świeżo zmielonego białego pieprzu mieszać z 2 łyżkami octu winnego, aż do całkowitego rozpuszczenia soli.



4–5 łyżek neutralnego w smaku oleju z pierwszego tłoczenia wymieszać z zieleciną i szalotkami. Kto lubi, może dodać trochę czosnku przeciśniętego przez praskę.



Żółtka utrzeć z 1/2 łyżeczki soli, szczyptą świeżo zmielonego białego pieprzu i 1 łyżką łagodnego octu. Do ucieranego żółtka dolewać 10 łyżek oleju, najpierw kroplami, później cienkim strumieniem.



Uwaga! Ucierać równomiernie, żeby powstał jednolity białawy sos. Jeżeli na powierzchni tworzy się warstewka tłuszczu, należy dolać kilka kropli letniej wody.



Do soku cytrynowego dolewać, cienkim strumieniem, 200 g śmietany, ubijając trzepaczką. W miarę ubijania sos staje się coraz bardziej zawieszony.



Sos należy ubijać tak długo, aż powstanie puszysty krem. Sos podać w oddzielnym naczyniu.



2 łyżeczki miodu podgrzać w niewielkiej ilości soku pomarańczowego, rozpuścić, dodać szczyptę soli, 1 łyżeczkę łagodnej musztardy, 6 łyżek śmietany i dobrze wymieszać.



2 łyżki tłustego białego sera wymieszać ze śmietaną z miodem i połączyć z masą z mango. Sos doprawić solą, musztardą i ewentualnie miodem.

Wykwintne sosy do sałatek

Sos thousand islands

Podstawę tego fantazyjnego sosu „tysiąca wysp” stanowi lekki majonez sałatkowy. Bywa dostępny w handlu jako produkt gotowy, lecz można go bez trudu przyrządzić samodzielnie, nadając mu dowolne odcienie smakowe. Jest odpowiedni do półmisek z różnymi sałatami, do sałatek rybnych i drobiowych.



1 mały korniszon posiekać bardzo drobno, 1/2 szalotki obrać i zetrzeć na tarce do jarzyn.

Sos jogurtowo-ziolowy

Ten lubiany sos sałatkowy, orzeźwiający, lekki i bogaty w wartości odżywcze pasuje do wszystkich świeżych jarzyn. Zimą wzbogaca długo przechowywane lub transportowane warzywa takie, jak: marchew, kapustę, cukinię, bakłażany czy ogórki. Do tego sosu można użyć do 7 różnych gatunków ziół, najlepszy jest oczywiście aromat świeżych ziół.



Bazylię, koperek, trybulę, pietruszkę, rozmaryn, szczypiorek i tymianek umyć, osuszyć i drobno posiekać.

Sos musztardowy dijon

Sos dijon charakteryzuje się mocnym smakiem. W naszym przepisie podaliśmy umiarkowaną ilość musztardy. Od indywidualnego smaku zależy, czy musztarda będzie w sosie dominująca, czy też jej smak będzie łagodniejszy. Możemy dowolnie zwiększyć ilość musztardy lub złagodzić jej smak, dodając trochę więcej cukru.



7 ziarenek białej gorczycy i 2 ziarenka białego pieprzu rozgnieść w moździerzu.

Sos z sera roquefort

Ten sos ma charakterystyczny smak sera roquefort. Nadaje on wyrafinowany aromat wszelkim sałatom liściastym oraz mieszanym sałatkom z jarzyn o delikatnym smaku takich, jak: awokado, cykoria, kukurydza, cukinia. Równie smaczny jest z selerem naciowym, ogórkami i pomidorami.



50 g sera roquefort i 3 łyżki śmietany rozgnieść widelcem i utrzeć na jednolitą masę.



1/4 strąka czerwonej papryki opiec w piekarniku, aż skórka popęka; paprykę obrać ze skóry i bardzo drobno posiekać.



2 żółtka jajek ugotowanych na twardo przetrzeć przez sito i wymieszać z 50 g majonezu sałatkowego, 3 łyżkami śmietany, 3 łyżkami keczupu, szczyptą soli i chili, pokrojonym w kostkę korniszonem, papryką oraz startą szalotką.



Obrać 1 cebulę i 1 ząbek czosnku. Cebulę drobno posiekać. Czosnek przecisnąć przez praszkę.



100 g chudego jogurtu wymieszać z ziołami, cebulą i 150 g śmietany. Sos doprawić niewielką ilością soli i świeżo zmielonym białym pieprzem.



1 łyżkę musztardy dijon wymieszać z 1 łyżeczką białego octu winnego, 1/2 łyżeczki cukru i rozgniecionymi ziarnkami przypraw.



150 g gęstej śmietany ubić na krem ze szczyptą soli i 1 żółtkiem. Połączyć z musztardą.



50 g chudego twarogu utrzyć z 1 łyżką białego octu winnego i 2 łyżkami wytrawnego białego wina.



Połączyć obie masy serowe, ubijając trzepaczką do konsystencji kremu; jeżeli sos jest za gęsty, dolać nieco zimnego, odtuszczonego rosółu drobiowego.

Wykwintne sosy do sałatek

Sos francuski

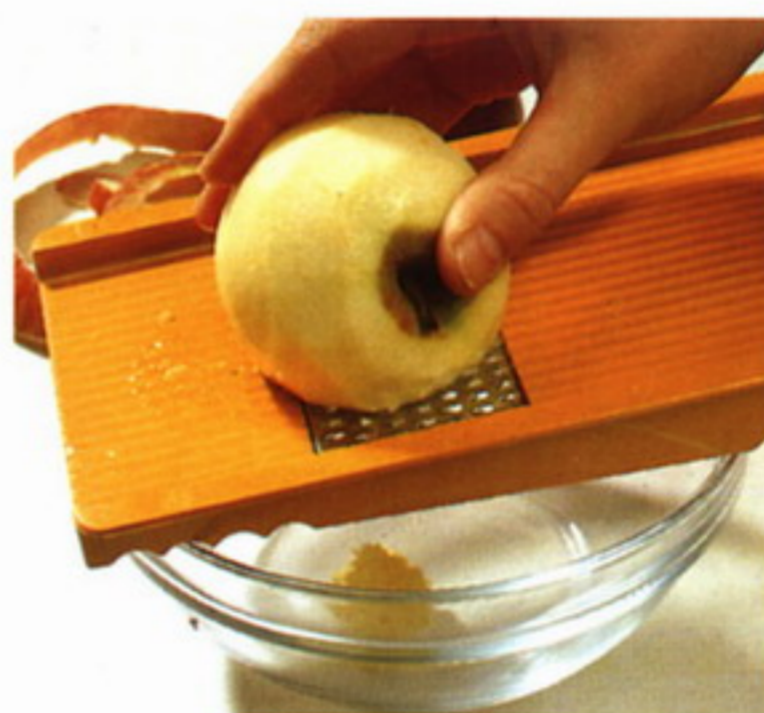
Znakomity sos do wszystkich sałatek ze świeżych, chrupiących warzyw liściastych; odpowiedni również do ogórków, pomidorów, cukini lub zielonej fasoli szparagowej. Sos można doprawić posiekaną cebulą.



2 łyżki soku cytrynowego i po 2 spore szczypty soli, świeżo zmielonego pieprzu i zmielonej gorczycy oraz 1/2 łyżeczki cukru ucierać, aż sól i cukier całkowicie się rozpuszczą.

Sos jabłkowo-chrzanowy

Ten austriacki specjal gęsty jak purée jest chętnie spożywany z gotowaną wołowiną. Rozrzedzony do konsystencji sosu sałatkowego, może być połączony z sałatkami o nieco ostrzejszym smaku np.: z rzeżuchy lub rzeżuchy wodnej, z selera naciowego, czerwonej kapusty, szpinaku, szczawiu a także z sałatkami, których składnikiem jest gotowana wołowina lub peklowana wieprzowina.



2 niezbyt kwaśne jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Włoski sos sałatkowy

Sos ten ma typowy dla potraw włoskich smak tłoczonej na zimno oliwy z oliwek oraz świeżej bazylii. Istnieje bardzo wiele wariantów tego sosu; proponowany przez nas podaje się do sałaty głowiastej z pomidorami.



2 małe szalotki obrać i zetrzeć na tarce. Posiekać 2 łyżki listków bazylii.

Sos koktajlowy

Ten delikatny sos na bazie majonezu odpowiedni jest do wyrafinowanych koktajli zakąskowych – bardzo wykwintnych sałatek podawanych na przystawkę w pucharkach koktajlowych. Owoce morza, szlachetne gatunki ryb, dziczyzna, drób lub pieczona polędwica mogą być łączone ze słodko-kwaśnymi owocami, grzybami lub jajami.



1 małe jabłko obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach i wymieszać z 1 łyżką soku cytrynowego.



5 łyżek oliwy z oliwek lub orzechów włoskich z pierwszego tłoczenia dolewać powoli do przygotowanych składników, ubijając trzepaczką.



Do sosu dodać około 2 łyżki drobno pokrojonego szczypiorku; wymieszać z sałatką.



Kawałek świeżego chrzanzu, o długości 7 do 10 cm, obrać, umyć, zetrzeć na tarce i wymieszać z utartym jabłkiem i 1 łyżką soku cytrynowego.



Całość doprawić solą i cukrem; połączyć z taką ilością naturalnego soku jabłkowego, żeby powstał gęsty sos.



3 łyżki wytrawnego białego wina i 1 łyżkę białego octu winnego wymieszać ze sporą szczyptą soli i świeżo zmielonego białego pieprzu; sól powinna się rozpuścić.



Przygotowane składniki połączyć z 5 łyżkami oliwy z oliwek, ubijając trzepaczką. Sos doprawić do smaku solą i pieprzem.



Sporą szczyptę soli i świeżo zmielonego białego pieprzu, 1 łyżkę startego chrzanzu i 3 łyżki soku ananasowego wymieszać z utartym jabłkiem.



4 łyżki majonezu sałatkowego, 3 łyżki keczupu i 1 łyżkę białego wina połączyć delikatnie trzepaczką z przygotowanymi składnikami.

Obieranie papryki

Różne odmiany papryki nadają salatom aromatycznej świeżości i barwy. Surowa papryka dostarcza najwięcej wartości odżywczych, ale otaczająca ją skórka jest niestety ciężko strawna. Z tego względu osoby o delikatnym żołądku powinny obierać strąki papryki.

- 1** Paprykę umyć, dobrze wytrzeć, opiec na ruszcie w piekarniku, w temperaturze 210°C. Pod skórką zaczęta powstawać pęcherze powietrza.
- 2** Owinąć paprykę wilgotną ściereczką, ostudzić, zdjąć skórę ostro zakończonym nożem.
- 3** Strąk papryki podzielić na ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne, pokroić paprykę w kostkę lub paski.
- 4** Aby pokroić paprykę w krążki, należy obrane ze skóry strąki przekroić w poprzek na pół. Usunąć starannie gniazdo nasienne i połówki pokroić.



Krojenie cebuli

Przy krojeniu cebuli unikniemy łez, jeżeli cebulę, nóż i deskę do krojenia opłuczemy zimną wodą i pozostawimy wilgotne. Jeżeli ponadto sprawnie opanujemy metodę krojenia cebuli stosowaną przez kucharzy, krążki czy kostki powstaną tak szybko, że nie będzie czasu na łzy.

- 1** Obraną cebulę przekroić wzdłuż na pół. Połówki naciąć cienko aż do nasady korzonków; pokrojonych plasterków nie rozdzielać.
- 2** Naciętą połówkę cebuli dobrze ścisnąć i ponacinać tym razem poziomo również do nasady korzonków.
- 3** Pokroić połówkę cebuli w cienkie pionowe plasterki; w ten sposób powstaną kostki.
- 4** Krojąc cebulę w krążki, należy całą cebulę pokroić w cienkie plasterki, z nich powstaną krążki.





Czyszczenie warzyw

Szczególnie starannie musimy przygotować jarzyny przeznaczone na sałatki z surowych produktów. Obok popularnej sałaty, godne polecenia są cykoria, marchew, seler naciowy i cukinia.

1 Usunąć zewnętrzne, zepsute liście cykorii, skrócić część od korzenia i przy pomocy ostro zakończonych noża wyciąć gorzki głąb.

2 Marchew wyszorować dokładnie pod bieżącą letnią wodą, osuszyć i obrać nożem lub obieraczem do jarzyn (skrobana marchew traci zbyt wiele soku).

3 Z łodyg selera naciowego należy usunąć grube włókna, podobnie jak z rabarbaru.

4 Umytą cukinię wytrzeć, przekroić wzdłuż na pół, połówki pokroić wzdłuż na paski a te w plasterki, w ten sposób powstaną kostki.



Siekanie ziół

Zioła należy drobno pokroić tuż przed użyciem. Jeżeli pokrojone zioła będą długo stały, utracą większość swoich wartości. Zioła najczęściej siekamy – przy pomocy odpowiedniego noża w kształcie kołyski lub zwykłym nożem.

1 Pęczki lub gałązki ziół umyć dokładnie pod bieżącą letnią wodą i otrząpać z wody.

2 Usunąć grube łodyżki a listki ułożyć pęczkami na desce. Listki drobno posiekać nożem do krojenia zieleniny.

3 Zioła można posiekać także szerokim, ostro zakończonym nożem. Przycisnąć czubek noża do deski, posiekać zioła przesuwając klingę noża w tę i z powrotem.

4 Po umyciu osuszyć szczypiorek ściereczką i drobno pokroić nożycami kuchennymi; szczypiorek można kroić bezpośrednio do sałatki.



Wyborne sałatki z pierśią gęsi i filetem wieprzowym

Fantazyjne kompozycje z mięsem



Gęsia pierś z papryką

na zdjęciu po lewej

po 1 czerwonej, zielonej i żółtej papryce

1 czerwona peperoni

2 szalotki

1 ząbek czosnku

100 g pieczarek

1 łyżeczka masła

po 2 spore szczypty soli i świeżo zmielonego pieprzu

2 łyżki soku cytrynowego

spora szczypta cukru

3 łyżki oleju sezamowego

1 łyżka świeżo posiekanej melisy

150 g wędzonej piersi gęziej, pokrojonej w cienkie plasterki

Nieco droższa • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 500 kJ/120 kcal

11 g białka · 6 g tłuszczu

6 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Paprykę umyć, nasady ogonków odkroić głęboko, usunąć nasiona i białe włókienka. Pokroić paprykę w cienkie krążki zaczynając od czubka. • Peperoni umyć, przekroić na pół, usunąć pikantne w smaku nasionka i włókienka; pokroić w cieniutkie paseczki. • Szalotki i czosnek obrać i bardzo drobno posiekać. • Pieczarki oczyścić, umyć i również drobno posiekać. • Masło roztopić na patelni i zeszklić na nim szalotki z czosnkiem. Dodać posiekane pieczarki i smażyć mieszając tak długo, aż płyn całkowicie odparuje. Masę doprawić szczyptą soli i pieprzu i ostudzić. • Sok cytrynowy wymieszać z cukrem, szczyptą soli i pieprzu, energicznie ubijając dolać olej, następnie dodać masę pieczarkową oraz melisę. • Krążki papryki uło-

żyć dekoracyjnie na 4 talerzach, posypać paseczkami peperoni i obłożyć pieczarkami. Obok sałatki ułożyć plasterki mięsa.

Roszponka z filetem wieprzowym

na zdjęciu po prawej

250 g roszponki

300 g polędwicy wieprzowej

50 g przerośniętego wędzonego boczku

1 łyżeczka oleju

po 2 szczypty soli i świeżo zmielonego pieprzu

2 łyżki octu balsamico

1 łyżeczka musztardy

6 łyżek oliwy orzechowej

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 1090 kJ/260 kcal

16 g białka · 21 g tłuszczu

2 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Usunąć nasady korzonków i zepsute liście roszponki; dokładnie umyć i osuszyć. • Z polędwicy zdjąć błony. Boczek pokroić w drobną kostkę. • Na patelni rozgrzać olej i usmażyć na nim chrupiące skwarczki z boczku. Skwarki przełożyć na bibułę kuchenną, żeby ociekły z tłuszczu. • Filet wieprzowy smażyć z każdej strony na tłuszczu pozostałym na patelni przez ok. 10 minut. Posypać mięso szczyptą soli i pieprzu, owinąć w folię aluminiową i odłożyć na bok. • Ocet wymieszać, mocno ubijając, z musztardą, olejem, szczyptą soli i pieprzu. • Roszponkę wymieszać z przygotowanym sosem, następnie rozłożyć na 4 talerzach. • Mięso pokroić w ukośne plasterki i ułożyć obok sałaty; pokropić niewielką ilością sosu. • Sałatkę posypać skwarkami.

Salatki dla wybrednych

Gdy mają Państwo ochotę porozpieszczać siebie i swoich gości



Koktajl z karczochami

na zdjęciu po lewej

1 łyżka masła
250 g piersi kurczaka
2 żółtka · szczypta soli
1 łyżka soku cytrynowego
1/8 l oleju
1 ząbek czosnku
6 łyżek keczupu
1 łyżka płynnego miodu
szczypta pieprzu cayenne
8 serc karczochów z puszki
16 nadziewanych oliwek
150 g gotowanej szynki
1 pojemniczek rzeżuchy
1/2 cytryny

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 2010 kJ/480 kcal
31 g białka · 36 g tłuszczu
9 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Masło rozgrzać na patelni. Smażyć na nim mięso, na średnim ogniu, z każdej strony 4 minuty. Następnie wyjąć mięso z tłuszczu i ostudzić. • Żółtka rozetrzeć z solą i sokiem cytrynowym. Ręcznym robotem ukręcić majonez dolewając olej, najpierw kropkami a później cienkim strumieniem. • Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę, dodać do majonezu razem z keczupem, miodem, pieprzem cayenne i 2–3 łyżkami wody. • Serca karczochów i oliwki osączyć, karczochy pokroić na ćwiartki. Szynkę pokroić w drobną kostkę a mięso kurczaka w plastry. • Rzeżuchę opłukać i osuszyć. • Połowę majonezu rozłożyć na czterech talerzach. Ułożyć na nich karczochy, mięso, oliwki, szynkę i kępkę rzeżuchy. Każdą porcję polać pozostałym majonezem i ugarniować plasterkami cytryny.

Owoce na sałacie lodowej

na zdjęciu po prawej

1 mała główka sałaty lodowej
1 łyżka octu ziołowego
szczypta soli
2 łyżki oleju z kielków
3 lodygi selera naciowego
250 g truskawek
1 melon · 1 awokado
200 g krewetek
2 łyżki soku cytrynowego
1/8 l śmietany · 3 łyżki majonezu
1/2 łyżeczki świeżo zmielonego białego pieprzu
1 łyżka koniaku · szczypta cukru
1 gałązka melisy

Nieco droższa • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1800 kJ/430 kcal
14 g białka · 34 g tłuszczu
18 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Salatek rozdzielić na liście, opłukać zimną wodą i osączyć. Ocet wymieszać z olejem. Salaterkę wyłożyć liśćmi sałaty i polać je octem wymieszonym z olejem. • Lodygi selera obrać z grubych włókien, umyć, osuszyć ściereczką i pokroić w plasterki. • Truskawki umyć, osączyć, przekroić na pół; duże owoce pokroić w ćwiartki, usunąć szypułki. • Melon przekroić na pół, wyskrobać pestki, z miąższu wyciąć kulki. • Awokado przekroić na pół, wyjąć pestkę, owoc obrać i pokroić w kostkę. • Krewetki opłukać zimną wodą, osączyć, delikatnie wymieszać z owocami i pokropić sokiem cytrynowym. • Śmietanę ubić niezbyt sztywno. Dodać do niej majonez, koniak, pieprz i cukier. • Na liściach sałaty ułożyć sałatkę owocową i schłodzić w lodówce. • Przed podaniem polać sałatkę sosem i posypać listkami melisy.

Przystawki pełne smaku i koloru

Mimo sera i salami sałatki są niskokaloryczne



Sałatka z papryką i salami

na zdjęciu po lewej

2 zielone papryki
1 czerwona i 1 żółta papryka
1 duża cebula
100 g węgierskiego salami w plasterkach
1/2 pęczka pietruszki
2 ząbki czosnku
1/2 łyżeczki soli
3 łyżki czerwonego octu winnego
2 łyżki oleju z kielków
spora szczypta świeżo zmielonego pieprzu

Tania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 880 kJ/210 kcal
7 g białka · 17 g tłuszczu
9 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut
Marynowanie: 8 do 10 minut

S trąki papryki przekroić na pół, oczyścić z nasion i włókienek. Paprykę umyć, osuszyć ściereczką i pokroić na cienkie paseczki. • Cebulę obrać i pokroić w cienkie krążki. • Plasterki salami pokroić w ćwiartki. • Pokrojoną paprykę, salami i cebulę wymieszać w misce. • Pietruszkę umyć, osuszyć, usunąć grube łodyżki, listki drobno posiekać i posypać nimi sałatkę. • Czosnek obrać, drobno posiekać, posypać solą i rozgnieść. Rozetrzeć z octem winnym, olejem i pieprzem. Marynatą poleć sałatkę, wymieszać i odstawić na 8 do 10 minut. • Smacznym dodatkiem są pełnoziarniste tosty lub świeży wiejski chleb.

Nasza rada: W lecie warto spróbować importowanej z Węgier i Rumunii podłużnej żółtej papryki. Jest ona niezwykle aromatyczna. Sałatkę

tę można doprawić bardzo ostro małańką, ale piekielnie ostrą papryczką czereśniową. Oczyszczoną z nasion i pokrojoną w cieniuteńkie paseczki papryczkę dodać do sałatki.

Sałatka z serem i radicchio

na zdjęciu po prawej

1 duża główka sałaty radicchio
200 g pieczarek
2 czerwone cebule
150 g ementalera
1 gruszka
1 łyżeczka musztardy
2 łyżki octu ziołowego
po 1/2 łyżeczki soli i świeżo zmielonego pieprzu
2 łyżki oleju z orzechów włoskich
1 pęczek szczypiorku

Tania • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1090 kJ/260 kcal
14 g białka · 16 g tłuszczu
15 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

L iście radicchio rozerwać na kawałki, umyć i osączyć. • Pieczarki umyć, osuszyć ściereczką i pokroić w cienkie plasterki. • Cebulę obrać, pokroić w cienkie krążki, ser – najpierw w plasterki a potem na paski. • Gruszkę umyć, przekroić na ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne, obrać; ćwiartki gruszki pokroić w plasterki. • Musztardę rozetrzeć najpierw z octem, solą i pieprzem, następnie ubić z olejem. Sos wymieszać ze składnikami sałatki. • Szczypiorek umyć, osuszyć i drobno pokroić. Przed podaniem posypać sałatkę szczypiorkiem. • Odpowiednim dodatkiem są chrupiące długie bułki.

Sałatka ze szpinakiem i wędzonym łososiem

Ekskluzywny wstęp do menu



200 g młodego szpinaku
1 duża cebula
4 jaja ugotowane na twardo
200 g wędzonego łososa
1/2 pęczka szczypiorku
2 łyżki soku cytrynowego
spora szczypta soli
szczypta cukru
kubek (150 g) jogurtu naturalnego
3 łyżki gęstej śmietany
1/2 łyżeczki grubo zmielonego pieprzu

Nieco droższa • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 1380 kJ/330 kcal
28 g białka · 22 g tłuszczu
9 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Szpinak przebrać, usunąć grube łodyżki, umyć i dobrze osączyć. • Cebulę obrać i pokroić w cieniutkie krążki. • Jajka obrać i pokroić w plasterki. • Łososa pokroić

w paski. • Koperek umyć, osuszyć ściereczką i drobno pokroić. • Półmisek do sałatek lub cztery talerze wyłożyć listkami szpinaku. Na nich ułożyć krążki cebuli i paseczki łososa, posypać koperkiem. Na wierzchu ułożyć plasterki jajek. • Sok cytrynowy wymieszać z solą i cukrem, dodać jogurt i śmietanę, całość wymieszać. Sałatkę połączyć sosem i posypać pietruszką.

Nasza rada: Szpinak można pokroić w paski, wymieszać z plasterkami jaj, ćwiartkami pomidorów, krążkami cebuli i szynką zamiast łososa. Sałatkę doprawić sosem vinaigrette (patrz str. 10).

Sałatka fasolowa z pasztetem z gęsi

Przystawka w świątecznym menu



500 g młodej zielonej fasolki szparagowej
1/4 l wody
4 gałązki cząbru
1 szalotka
3 łyżki octu z sherry
po szczypcie soli, świeżo zmielonego białego pieprzu i cukru
musztardy na koniec noża
4 łyżki oleju z orzechów włoskich
50 g orzechów włoskich
150 g gęsiego pasztetu z truflami

Nieco droższa • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1210 kJ/290 kcal
25 g białka · 23 g tłuszczu
10 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Marynowanie: 2 godziny

Fasolkę oczyścić i umyć. Zagotować wodę z solą

i 2 gałązkami cząbru. Gotować w niej fasolę przez 15 minut. Następnie wyjąć fasolę z wody i dobrze osączyć na sicie. • Pozostały cząber drobno posiekać, szalotkę obrać, również drobno posiekać i wymieszać z octem, solą, pieprzem, cukrem i musztardą; ubić z olejem z orzechów włoskich. • Do sosu włożyć fasolę razem z orzechami i ostrożnie wymieszać. Sałatkę odstawić co najmniej na 2 godziny. • Pasztet pokroić w cienkie plastry i ułożyć dekoracyjnie na półmisku z sałatką fasolową. • Odpowiednim dodatkiem jest świeże białe pieczywo i solone masło.

Nasza rada: Jeżeli sałatka z pasztetem z truflami wydaje się Państwu za droga, można przyrządzić ją z każdym innym tańszym pasztetem.

Od awokado do przepiórczych jaj

Kiedy mają Państwo ochotę na coś nadzwyczajnego



Awokado z krewetkami

na zdjęciu po lewej

100 g twarożku zielonego
6 łyżek kwaśnej śmietany
16 krewetek olbrzymich
2 dojrzałe awokado
2 łyżki soku cytrynowego
szczypta soli
spora szczypta
sproszkowanego czosnku
trochę melisy lub koperku do
garniowania

Nieco droższa • Szybka

Jedna porcja zawiera
ok. 1890 kJ/450 kcal
20 g białka · 39 g tłuszczu
4 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Twarożek utrzeć z kwaśną śmietaną na gładką masę i rozłożyć na czterech talerzach. • Oddzielić mięso krewetek od skorupki, usunąć

jelita. Krewetki opłukać zimną wodą i osuszyć ściereczką. • Zdjąć skórę z awokado lub, jeżeli nie są odpowiednio dojrzałe, delikatnie obrać je nożem. Przekroić owoce wzdłuż na pół i wyjąć z nich pestki. Miąższ pokroić na cienkie plasterki i ułożyć dekoracyjnie razem z krewetkami na talerzach obok sosu. Pokropić sokiem cytrynowym, posolić i posypać czosnkiem w proszku. • Melisę lub koperkę opłukać, otrząpać z wody i ugarnirować sałatkę. Sałatkę podać natychmiast, ponieważ pokrojone owoce awokado szybko tracą apetyczny wygląd.

Nasza rada: Stosunkowo drogie krewetki olbrzymie można zastąpić krewetkami z Morza Północnego lub grenlandzkiemi. Na cztery porcje potrzeba 150 g krewetek.

Sałatka z przepiórczymi jajami

na zdjęciu po prawej

1 mała główka sałaty frisée
100 g pomidorów
czereśniowych
8 konserwowych
przepiórczych jaj
2 łyżki octu z sherry
po 2 szczypty soli i świeżo
zmielonego białego pieprzu
5 łyżek oliwy z oliwek
300 g boczniaków
1 mały ząbek czosnku

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera
ok. 800 kJ/190 kcal
13 g białka · 13 g tłuszczu
6 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Główkę sałaty podzielić na liście, umyć i odwirować. Liście rozerwać na kawałki

i rozłożyć na czterech talerzach. • Pomidorki umyć i przekroić na pół. Przepiórcze jaja również przepołować. • Ocet wymieszać ze szczyptą soli i pieprzu. Dodać do niego 4 łyżki oliwy, mocno ubijając. • Grzyby oczyścić i umyć pod bieżącą wodą, osączyć i pokroić w paski. Ząbek czosnku obrać. • Pozostałą łyżkę oliwy rozgrzać na patelni i dodać do niej grzyby. Czosnek przecisnąć przez prasę i smażyć razem z grzybami 8 minut na średnim ogniu. Następnie doprawić szczyptą soli i pieprzu. • Grzyby, połówki pomidorów i jaj ułożyć ładnie na sałacie i pokropić sosem. Sałatkę podać natychmiast.

Nasza rada: Zamiast boczniaków do sałatki można dodać pokrojone w cienkie plasterki pieczarki.

Pełnowartościowe sałatki jarzynowe

Z owocami, orzechami i innymi zdrowymi składnikami



Sałatka z kapusty pekińskiej z pomarańczami

na zdjęciu po lewej

150 g kapusty pekińskiej
(1/2 małej główki)

50 g rodzynek

1 pomarańcza

50 g orzechów włoskich

75 g śmietany

1 łyżka oleju z orzechów włoskich

sok z 1/2 limony

1 łyżka zagęszczonego soku jabłkowego

100 g ziarnistego białego sera

1/2 łyżeczki świeżego lub suszonego rozartego rozmarynu

Pełnowartościowa • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1100 kJ/260 kcal
7 g białka · 17 g tłuszczu
18 g węglowodanów

Przygotowanie: 15 minut

Kapustę umyć, dobrze osączyć i pokroić ukośnie w cieniutkie paseczki. • Rodzynki umyć i osączyć. Pomarańczę obrać i wyfiletować (zachować 4 cząstki do ugałrowania). • Orzechy grubo posiekać (4 połówki orzechów odłożyć do ugałrowania). Wszystkie składniki sałatki włożyć do miski. • Śmietanę wymieszać z olejem, sokiem limonowym i jabłkowym. Sos wymieszać ze składnikami w misce. Do sałatki dodać także ser i drobno posiekany świeży lub suszony rozmaryn. Sałatkę ugałrować cząstkami pomarańczy i połówkami orzechów.

Sałatka owocowa z orzechem kokosowym

na zdjęciu po prawej

1 marchew średniej wielkości
(ok. 100 g)

50 g rodzynek

sok z 1/2 limony

100 g świeżego miąższu orzecha kokosowego (1/3 orzecha)

8 świeżych daktyli

1 owoc mango · 1 awokado

100 g śmietany

2 łyżeczki płynnego miodu

spora szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu

1 gałązka melisy

Pełnowartościowa • Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 1900 kJ/450 kcal
4 g białka · 29 g tłuszczu
42 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Marchew umyć, obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Rodzynki umyć i osączyć. Uartą marchew wymieszać z rodzynekami i 1/2 łyżki soku z limony. • Miąższ orzecha kokosowego pokroić w cienkie plasterki. • Daktyle umyć, osączyć, przekroić wzdłuż na pół, usunąć pestki i ogonki. • Mango obrać, odkroić miąższ od pestki i pokroić w kostkę. • Awokado cienko obrać, przekroić wzdłuż na pół, wyjąć pestkę i miąższ pokroić w cienkie plasterki. • Przygotowane składniki ułożyć na czterech talerzach. Plasterki awokado skropić 1/2 łyżki soku z limony. • Śmietanę ubić niezbyt sztywno, wymieszać z miodem, pozostałym sokiem z limony i odrobiną pieprzu. • Sałatkę połączyć sosem i doprawić do smaku pieprzem z młynka. Każdą porcję ugałrować listkiem melisy.

Sałatki z wędzonymi „akcesoriami”

Najważniejszymi składnikami są nadal warzywa i zioła



Sałatka z rzodkwi z wędzonym schabem

na zdjęciu po lewej

2 białe rzodkwie
3 łyżki czerwonego octu winnego
1/2 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
1 łyżeczka soli
1 łyżka oleju z orzechów włoskich
150 g wędzonego schabu
1 pęczek szczypiorku

Łatwa do wykonania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 800 kJ/190 kcal
8 g białka · 15 g tłuszczu
5 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Rzodkiew obrać, umyć i pokroić najpierw w plas-

try a potem w cienkie paski. • Ocet wymieszać ze świeżo zmielonym pieprzem i solą, następnie ubić z olejem; sosem doprawić rzodkiew. • Wędlinę pokroić w cienkie paski, jeśli to konieczne, odkroić tłusty brzeg. Szczypiorek umyć, osuszyć ściereczką i drobno pokroić. • Pokrojoną wędlinę i szczypiorek dodać do rzodkwi. Sałatkę podawać natychmiast. • Smacznym dodatkiem jest świeży wiejski chleb z masłem.

Nasza rada: Ponieważ rzodkiew szybko wchłania wodę, należy sałatkę przygotować tuż przed podaniem. Starta marchew wymieszana z rzodkwią wygląda bardzo apetycznie i łagodzi jej ostry smak, mimo to sałatka zachowuje pikantny smak.

Mieszana sałatka z filetami z pstrąga

na zdjęciu po prawej

2 główki cykorii
100 g roszponki
1 pęczek rzodkiewek
2 ugotowane marchwie
1 czerwona papryka
4 filety z wędzonego pstrąga
1 pęczek różnych ziół np.: trybuli, bazylii i szczypiorku
garść rzeżuchy wodnej
3 łyżki octu ziołowego
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki ostrej musztardy
3 łyżki oleju z kielków
2 jaja ugotowane na twardo

Nieco droższa • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1590 kJ/380 kcal
30 g białka · 24 g tłuszczu
11 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Część od korzenia cykorii skrócić i ostro zakończonym nożem wyciąć głąby. Cykorię pokroić w paski, opłukać zimną wodą i osączyć. • Roszponkę oczyścić, dokładnie umyć i osączyć lub odwirować. • Rzodkiewki umyć, osuszyć ściereczką i pokroić razem z marchwią w plasterki. • Paprykę przekroić na pół, usunąć gniazdo nasienne; umyć, wytrzeć i pokroić w kostkę. • Filety rybne rozdrobnić. • Zieleninę opłukać zimną wodą, osuszyć i drobno posiekać. • Ocet wymieszać z solą i musztardą. Ubić z olejem, na koniec dodać zieleninę. • Wszystkie przygotowane na sałatkę składniki wymieszać delikatnie z sosem. • Jajka obrać ze skorupki, drobno posiekać i posypać nimi sałatkę.

Sałatka ze szparagów z sosem bearneseńskim

Klasyczny sos harmonizuje doskonale z wykwintnymi składnikami

2 szalotki
1 łyżka białego octu winnego
1/4 l wytrawnego białego wina
po 500 g zielonych i białych szparagów
1 łyżeczka soli
szczypta cukru
1 łyżka soku cytrynowego
250 g twardych pomidorów
1/2 kurczaka upieczonego na rożnie
1/2 pęczka koperku
3 żółtka
150 g masła
po sporej szczypcie soli i pieprzu cayenne

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera
ok. 3190 kJ/760 kcal
36 g białka · 56 g tłuszczu
16 g węglowodanów

Przygotowanie: 45 minut

Szalotki obrać, drobno posiekać, zagotować z octem i winem, wygotować połowę płynu, następnie ostudzić. • Białe szparagi obrać z góry na dół, obciąć wszystkie zdrewniałe końce. Szparagi związać w pęczki. Włożyć do dużego garnka, zalać wodą, dodać sól, cukier i sok cytrynowy; gotować przez 15–20 minut. • Pomidory obrać ze skóry, przekroić na pół, usunąć nasady ogonków oraz nasiona; miąższ pokroić w kostkę. • Koperek umyć, osuszyć i drobno pokroić. • Jedną trzecią górnej części szparagów obciąć i jeszcze raz przekroić na pół (dolne części szparagów użyć na zupę razem z wodą, w której się gotowały). • Pokrojone pomidory, szparagi i mięso wymieszać ostrożnie, dodając koperek. • Żółtka dodać do winnego wywaru, ubijając trzepaczką. Masło roztopić i letnie dolewać do sosu cienkim strumieniem stale ubijając trzepaczką. Sos doprawić do smaku solą i pieprzem cayenne; polać nim sałatkę.



Sałatka szparagowa ze Schwetzingen

Nowy pomysł na przystawkę w sezonie szparagowym



pierś kurczaka o wadze
250–300 g
1 łyżeczka soli · 4 ziarnka pieprzu
1 mały listek laurowy
500 g szparagów średniej
grubości
szczypta cukru · 1 łyżeczka masła
2 małe pomidory
4 plasterki ananasa grubości
1 cm (400 g)
3 łyżki majonezu
5 łyżek kwaśnej śmietany
1 łyżka soku cytrynowego
po szczypcie soli, świeżo zmie-
lonego białego pieprzu i cukru
kilka kropli sosu worcester
4 liście sałaty
1 pojemniczek rzeżuchy

Dosyć pracobłonna

Jedna porcja zawiera ok.
750 kJ/180 kcal · 5 g białka
8 g tłuszczu · 22 g węglowod.

Przygotowanie: 1 godzina
Marynowanie: 30 minut

Mięso opłukać zimną wodą. $\frac{3}{4}$ l wody zagotować z $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli, ziarnkami pieprzu i listkiem laurowym; do wrzącej wody włożyć mięso i gotować przez 20 minut. Ugotowaną pierś wyjąć z wywaru i ostudzić. • Szparagi obrać, umyć i pokroić na kawałki długości 5 cm. $\frac{1}{2}$ l wody zagotować z $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli, cukrem i masłem. Gotować w niej szparagi przez 15 do 20 minut, następnie osączyć na sicie. • Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry, pokroić na ćwiartki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w paski. • Plasterki ananasa obrać i pokroić na małe kawałki. • Mięso oddzielić od kości i pokroić w kostkę. • Majonez wymieszać z kwaśną śmietaną, sokiem cytrynowym, solą, pieprzem, cukrem i sosem worcester. Przyrządzonym sosem poleć składniki sałatki, ostrożnie wymieszać i odstawić sałatkę na 30 minut, żeby nabrała smaku. • Liście sałaty i rzeżuchę umyć; sałatę ułożyć na czterech talerzach, na liściach położyć starannie sałatkę. Każdą porcję ugałnować kępką rzeżuchy.

Salatki z jaj nie tylko na Wielkanoc

Jajka musza być bardzo świeże



Szparagi z jajkiem i sosem z tuńczyka

na zdjęciu po lewej

4 jajka
24 laski szparagów
1 łyżeczka soli
1 kostka cukru
150 g tuńczyka z puszki
2 filety z sardeli
1 kubek (150 g) jogurtu naturalnego
1 łyżka soku cytrynowego
1 łyżka kaparów
1 pęczek świeżej bazylii
szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu
4-8 liści sałaty

Szybka • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1300 kJ/310 kcal
27 g białka • 20 g tłuszczu
7 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Zaokrąglony koniec jajek nakłuć igłą. Jajka gotować przez 8 minut, następnie zalać zimną wodą i obrać. • Szparagi cienko obrać, zdrewniałe końce obciąć. $\frac{1}{4}$ l wody zagotować z solą i cukrem. Do wrzącej wody włożyć szparagi, gotować przez 15 minut. Wyjąć szparagi z wody i ostudzić. • Tuńczyka osączyć i zmiksować razem z filedami z sardeli lub drobno posiekać. Dodać jogurt, sok cytrynowy i kapary; wymieszać sos. Bazylię opłukać i otrząpać z wody. 4 ładne wierzchołki łodyżek bazylii odłożyć do ugarniowania. Pozostałe listki oberwać z gałązek, pokroić w paseczki, dodać do sosu, sos doprawić pieprzem. • Liście sałaty umyć, odwirować i ułożyć na czterech talerzach. • Jajka przekroić na pół lub na ćwiartki, razem ze szparagami i sosem ułożyć na talerzach. • Podać ze świeżymi długimi bułkami.

Salatka z jajek i pieczarek

na zdjęciu po prawej

5 łyżek śmietany
2 łyżki oleju słonecznikowego
2 łyżki soku cytrynowego
1 łyżeczka świeżo utartego chrzanu
$\frac{1}{2}$ łyżeczki niezbyt ostrej musztardy
1 pęczek pietruszki
po szczypcie soli, świeżo zmielonego białego pieprzu, cukru i gałki muszkatołowej
4 jaja ugotowane na twardo
200 g różowych pieczarek

Tania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 1210 kJ/290 kcal
15 g białka • 24 g tłuszczu
4 g węglowodanów

Przygotowanie: 15 minut

Z śmietany, oleju, soku cytrynowego, chrzanu

i musztardy zrobić kremowy sos. • Szczypiorek i pietruszkę umyć i otrząpać z wody. Pietruszkę drobno posiekać i dodać do sosu. Sos doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem i gałką muszkatołową. • Jajka obrać ze skorupki i pokroić w plasterki. • Pieczarki oczyścić, umyć i pokroić w cienkie plasterki. Plasterki jaj i pieczarek ułożyć kolistnie na czterech talerzach i pokropić sosem. • Szczypiorek drobniutko pokroić i posypać nim sałatkę. • Podać z tostami lub bagietkami.

Przystawki z owocami morza i mięsem

Niebanalne rozpoczęcie uroczystego menu



Homarce z roszponką

na zdjęciu po lewej

150 g roszponki
1/2 melona · 1 mała cukinia
3 łyżki octu
po 2 szczypty soli i świeżo zmielonego białego pieprzu
1/2 łyżeczki musztardy dijon
1/2 łyżeczki drobno posiekanych kaparów
2 łyżki świeżo posiekanych ziół takich, jak: pietruszka, bazylija, biedrzeniec, ogórecznik
4 łyżki oliwy z oliwek
1 cytryna
8 ogonów homarców
1 łyżeczka soli
2 ząbki czosnku
2 łyżki masła
2 łyżki świeżo posiekanej pietruszki
4 gałązki melisy

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 880 kJ/210 kcal
19 g białka · 10 g tłuszczu
10 g węglowodanów

Przygotowanie: 45 minut

Roszponkę oczyścić, umyć i odwirować. • Melon przekroić na pół, usunąć pestki; z miąższu wyciąć kulki. Cukinię umyć, obciąć końce; pokroić w cienkie plasterki. • Ocet wymieszać z olejem, musztardą, szczyptą soli i pieprzu, kaparami i ziołami. • Cytrynę pokroić w plasterki, razem z ogonami homarców włożyć do dużej ilości wrzącej osolonej wody, gotować 8 minut. Homarce wyjąć z wody, osączyć. Oddzielić mięso od skorupki. • Czosnek obrać i drobno posiekać. Na dużej patelni rozgrzać masło, smażyć na nim homarce razem z pietruszką i czosnkiem przez 2–3 minuty. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. • Roszponkę,

kulki melona i plasterki cukinii zanurzyć w sosie i ułożyć na czterech talerzach. Na każdej porcji położyć po 2 ogony homarców i ugarniować listkami melisy.

Sałatka „Figaro”

na zdjęciu po prawej

2 czerwone buraczki średniej wielkości
2 lodygi selera naciowego
100 g peklowanego ozora
1 mała główka sałaty
2 łyżki majonezu sałatkowego
4 filety z sardeli, drobno posiekane
2 łyżki keczupu
1 łyżka czerwonego octu winnego
1 spora szczypta soli, świeżo zmielony biały pieprz
cukier

Łatwa do wykonania · Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 670 kJ/160 kcal · 9 g białka
9 g tłuszczu · 12 g węglowod.

Przygotowanie: 30 minut

Buraczki wyszorować dokładnie pod bieżącą wodą, obrać i pokroić na zapalki. • Łodygi selera umyć. Obciąć korzenie i nasady liści, twarde włókna obrać tak, jak z rabarbaru. Łodygi pokroić w plasterki grubości 1/2 cm. • Ozór również pokroić w cienkie paski. • Zewnętrzne liście sałaty usunąć, środkową część umyć dokładnie letnią wodą, odwirować i pokroić w cienkie paski. Składniki na sałatkę wymieszać. • Majonez połączyć z keczupem, octem, sardelą, solą, pieprzem i cukrem. Jeśli sos jest za gęsty, można dolać trochę wody lub mleka; doprawić na słodko-kwaśno. • Sos wymieszać delikatnie z przygotowanymi na sałatkę składnikami.

Sałatka z matiesów i ogórków

Świeży smak dzięki ogórkom i rzodkiewce

4 filety z matiesów
4 łyżki śmietany
4 łyżki jogurtu naturalnego
1 mała cebula
po 1 pęczku koperku, pietruszki i szczypiorku
po szczypcie soli, świeżo zmielonego pieprzu i cukru
1/2 ogórka sałatkowego
1 pęczek rzodkiewek
4 liście sałaty
4 części cytryny

**Łatwa do wykonania •
Tania**

Jedna porcja zawiera
ok. 1390 kJ/330 kcal
18 g białka · 27 g tłuszczu
7 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Solone filety moczyć w wodzie, pozostawiając je w chłodnym miejscu. • Śmietanę ubić na sztywno; połączyć z jogurtem i sokiem cytrynowym. • Cebulę obrać, przecisnąć przez praskę do czosnku lub zetrzeć na tarce i dodać do sosu jogurtowego. • Koperkę, pietruszkę i szczypiorek opłukać i otrzepać z wody. Kilka gałązek odłożyć do ugarniowania, resztę posiekać. Zieloninę wymieszać z sosem. Doprawić solą, pieprzem i cukrem. • Ogórek obrać, przekroić wzdłuż na pół, łyżką wyskrobać nasiona. Pokroić w cienkie plasterki. • Rzodkiewki oczyścić, umyć i również pokroić w cienkie plasterki. • Liście sałaty umyć, otrzepać z wody i położyć na czterech talerzach. • Filety osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić na wąskie kawałki. • Dwie trzecie sosu ziołowego rozłożyć na talerzach. Na sosie ułożyć warstwami kawałki matiesów, plasterki ogórka i rzodkiewek. • Sałatkę ugarniować częściami cytryny i pozostałym sosem. • Smacznym dodatkiem jest pełnoziarnisty chleb z masłem.



Salatkowe wariacje na temat sera

Wiele gatunków sera może być składnikiem wykwintnych sałatek



Salatka kalafiorowa z serem

na zdjęciu po lewej

500 g różyczek kalafiora

250 g cukinii

po 150 g sera mozzarella i miękkiego sera śmietankowego

75 g śmietany

po 1 łyżce oleju z orzechów włoskich i syropu klonowego

2 łyżki soku cytrynowego

1 łyżeczka ziaren czerwonego pieprzu

1 łyżka nie obranych migdałów

1 gałązka melisy

Pełnowartościowa • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1390 kJ/330 kcal
22 g białka · 21 g tłuszczu
11 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Kalafior umyć, większe króżycki przekroić, małe pozostawić w całości. Gotować przez 10 minut w niewielkiej ilości wody lub w garnku do gotowania na parze, osączyć na sicie i ostudzić. • Cukinię umyć, obciąć końce; pokroić w kostkę. • Ser pokroić w kostkę. • Śmietanę wymieszać z olejem, syropem klonowym i sokiem cytrynowym. • Osączone różyczki kalafiora i kostki cukinii oraz pokrojony ser włożyć do miski. Połączyć sosem, wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Migdały zetrzeć na tarce o grubych oczkach i posypać nimi sałatkę. Sałatkę podać na czterech talerzach ugałnrowaną listkami melisy.

Nasza rada: Sałatkę można posolić solą morską. Należy dodać ją do sałatki tuż przed końcem przyrządzania.

Salatka serowa z orzechami

na zdjęciu po prawej

250 g jogurtu naturalnego

4 łyżki soku cytrynowego

1 łyżka świeżo startego chrzanu · 2 łyżeczki cukru

szczypta soli · 1/8 l śmietany

50 g orzechów włoskich

50 g orzechów laskowych

125 g niezbyt miękkiego sera camembert

125 młodego sera gouda

1 seler naciowy

1 duże czerwone jabłko

1/2 główki endywii lub batawii

Łatwa • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 2690 kJ/640 kcal
22 g białka · 53 g tłuszczu
19 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Jogurt wymieszać z sokiem cytrynowym, chrzanem,

cukrem i solą. Śmietanę ubić na sztywno i połączyć z jogurtem. • Kilka orzechów włoskich odłożyć do gałnrowania, pozostałe grubo posiekać. Orzechy laskowe posiekać nieco drobniej. Pokrojone orzechy dodać do sosu. • Camembert pokroić w słupki. Z goudy odkroić brzeg i również pokroić w słupki. • Delikatne łodygi ze środka selera umyć i pokroić ukośnie na cienkie plasterki (zewnętrzne łodygi wykorzystać na zupę). • Jabłko umyć, przekroić na ćwiartki i usunąć gniazdo nasienne. Ćwiartki jabłka pokroić najpierw na plasterki, potem w słupki. • Pokrojony ser, seler i jabłko wymieszać z sosem. • Sałatkę dokładnie umyć i otrząpać z wody. Liście sałaty pokroić na małe kawałki i rozłożyć na czterech talerzach. • Na liściach ułożyć serową sałatkę i ugałnrować orzechami włoskimi.

Sałata z serowymi grzankami

Świeża i chrupiąca przystawka



1 główka sałaty liść dębu
1 bułka z poprzedniego dnia
2 ząbki czosnku
5 łyżek tłoczonej na zimno oliwy z oliwek
2 łyżki świeżo startego owczego sera pecorino lub parmezanu
2 łyżki octu ziołowego
1/2 łyżeczki soli
szczypta świeżo zmielonego pieprzu

Tania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 630 kJ/150 kcal
7 g białka · 7 g tłuszczu
14 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Sałatę oczyścić, pokroić w szerokie paski, opłukać na sicie pod bieżącą zimną wodą i osączyć. • Bułkę pokroić najpierw na kromki grubości 1 cm następnie w kostkę. • Czosnek obrać,

przecisnąć przez praskę, połączyć z oliwą. 1 łyżkę oliwy rozgrzać na patelni i usmażyć na niej złociste grzanki. Posypać startym serem i smażyć grzanki, aż ser się roztopi. • Ocet wymieszać z solą i pieprzem, a następnie ubić z 4 łyżkami oliwy. Sałatę doprawić sosem i podać posypaną serowymi grzankami.

Nasza rada: Sałatę liść dębu, można zastąpić inną sałatą np.: roszponką, frisée, endywią lub głowiastą. Kto ma ogród, powinien koniecznie uprawiać odrastające odmiany sałaty (należy obrywać pojedyncze liście, nie wolno ścinać wierzchołka), aby od wiosny do jesieni zapewnić sobie świeżą sałatę.

Sałatka z gryki

Grykę warto wypróbować także w sałatce



1 l wody
po 1/2 łyżeczki soli i suszonego rozartego tymianku
1 mały listek laurowy
2 łyżki oleju słonecznikowego
100 g gryki
3 pomidory
3 szalotki
25 g filetów z sardeli
150 g kwaśnej śmietany
1 łyżka soku cytrynowego
spora szczypta świeżo zmielonego pieprzu
2 łyżki pokrojonego szczypiorku

Pełnowartościowa • Tania

Jedna porcja zawiera ok. 1210 kJ/290 kcal
7 g białka · 17 g tłuszczu
27 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

Zagotować wodę z solą, tymiankiem, listkiem laurowym i 1 łyżką oleju, do wrząt-

ku wsypać grykę i gotować przez 15 minut w odkrytym garnku. Garnek zdjąć z ognia i pozostawić w nim grykę jeszcze 5 minut, żeby napęczniała. Osączyć na sicie i trochę ostudzić, wyjąć listek laurowy. • W tym czasie sparzyć pomidory wrzątkiem, zahartować, obrać ze skóry i pokroić w cienkie plasterki. • Szalotki obrać; dwie pokroić w cienkie krążki a jedną w bardzo drobną kostkę. • Jedną trzecią filetów rybnych bardzo drobno posiekać, pozostałe przekroić wzdłuż na pół. • Ze śmietany, 1 łyżki oleju, soku cytrynowego, pieprzu, posiekanych filetów, szalotki i połowy szczypiorku wymieszać sos; dwie trzecie sosu połączyć z gryką. • Plasterki pomidorów i krążki cebuli ułożyć na talerzu, na środku ułożyć sałatkę z gryki, ugarniować paskami sardeli. Połać pozostałym sosem i posypać szczypiorkiem.

Salatki ze szpinaku – świeże i zdrowe

Obie salatkę nadają się na przystawkę



Salatka z owczym serem

na zdjęciu po lewej

250 g szpinaku
150 g owczego sera
po 2 łyżki oliwy z oliwek,
śmietany i soku cytrynowego
100 g obranych migdałów
10 czarnych oliwek
2 szalotki
spora szczypta świeżo
zmielonego pieprzu

Pełnowartościowa • Szybka

Jedna porcja zawiera
ok. 1600 kJ/380 kcal
12 g białka · 32 g tłuszczu
12 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Szpinak umyć, usunąć ze-
psute liście i łodygi; dobrze
osączyć lub odwirować i po-
kroić w cienkie paski. • Poło-
wę sera rozgnieść widelcem,

utrzyć z oliwą, śmietaną i so-
kiem cytrynowym. • Migdały
uprażyć bez tłuszczu na patel-
ni z grubym dnem; powinny
się przyrumienić i przyjemnie
pachnieć. Oliwki wypestkować
i drobno posiekać. Szalotki
obrać i pokroić w cienkie
krążki. Pozostały ser pokroić
w cienkie plasterki. Przygato-
wane składniki wymieszać ze
szpinakiem i doprawić pie-
przem. Sos podać w oddziel-
nym naczyniu.

Nasza rada: Migdały można
zastąpić nasionami pinii lub
prażonym słonecznikiem.

Salatka z jajkami

na zdjęciu po prawej

po 125 g szpinaku i liści
mniszka
1 pojemniczek rzeżuchy
100 g tłustego twarogu
200 g jogurtu
po 1 łyżce oleju
słonecznikowego
i soku cytrynowego
1 łyżeczka soli
2 łyżeczki niezbyt ostrej
musztardy
spora szczypta świeżo
zmielonego pieprzu
2 szalotki
3 jaja ugotowane na twardo

Pełnowartościowa • Tania

Jedna porcja zawiera
ok. 1210 kJ/290 kcal
18 g białka · 21 g tłuszczu
8 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Liście szpinaku i mniszka
Lumyc, przebrać; łodygi
szpinaku usunąć. Liście osą-
czyć lub odwirować i pokroić
w cienkie paski. • Rzeżuchę
ściąć, umyć i osączyć. • Ser
rozgnieść widelcem, ucierać
dolewając stopniowo jogurt,
aż powstanie kremowy sos.
Dodać olej, sok cytrynowy,
sól, musztardę i pieprz. • Sza-
lotki obrać, pokroić w cienkie
krążki i wymieszać z pozo-
stałymi składnikami salatkę.
Salatkę rozłożyć na czterech
talerzach. • Jajka obrać, gru-
bo posiekać i posypać nimi
salatkę. Sos podać oddzielnie.

Nasza rada: Na salatkę z dzi-
kiego mniszka nadają się jedy-
nie młodzieńskie, delikatne
listki; starsze, ciemnozielone
liście są gorzkie.

W roli głównej: fenkuł i ogórek

Dużo jarzyn z odrobiną mięsa



Koktajl ogórkowy

na zdjęciu po lewej

- 2 małe cykorie
- 1 mały ogórek sałatkowy (350 g)
- 1 bezpestkowa pomarańcza
- 2 dojrzałe gruszki
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limony
- 1/2 łyżeczki soli morskiej
- spora szczypta świeżo zmielonego pieprzu
- 125 g gęstej niekwaśnej śmietany
- po 1 łyżce oleju z orzechów włoskich i syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki średnio ostrej musztardy
- 50 g orzechów włoskich
- 150 g krewetek
- 1 łyżka świeżych listków koperku i 1 gałązka koperku

Pełnowartościowa

Jedna porcja zawiera ok.
1800 kJ/430 kcal · 12 g białka
31 g tłuszczu · 21 g węglowod.

Przygotowanie: 20 minut

Część od korzenia cykorii nieco skrócić i ostro zakończonym nożem wyciąć gorzkie głąby. Rozłożyć główki cykorii na liście, umyć i osączyć. • Ogórek obrać i pokroić w kostkę. • Pomarańczę obrać, zdjąć cienką białą skórkę; podzielić najpierw na części, następnie pokroić w plasterki. • Gruszki umyć, wytrzeć, przekroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne, miąższ pokroić w kostkę. • Sok z limony wymieszać z solą i pieprzem. Energicznie ubijając dodać śmietanę, olej, syrop klonowy i musztardę. • Pokrojone ogórki, pomarańcze i gruszki wymieszać z orzechami włoskimi, krewetkami i pokrojonym koperkiem, włożyć do miski i połączyć z sosem. Liśćmi cykorii wyłożyć cztery pucharki, nappełnić je sałatką i ugarнировать gałązką koperku.

Salatka z kopru włoskiego z indyczą piersią

na zdjęciu po prawej

- 250 g gęstej śmietany
- 1 żółtko
- 1 łyżka świeżo startego parmezanu
- 2 łyżki soku cytrynowego
- po szczypcie soli, cukru, świeżo zmielonego białego pieprzu i cynamonu
- 1 pomarańcza · 1 jabłko
- 2 młode cebulki ze szczypiorkiem
- 100 g świeżych daktyli
- 200 g wędzonej piersi indyka, w plasterkach
- 2 bulwy kopru włoskiego (fenkuła)

Nieco droższa • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok.
2100 kJ/500 kcal · 21 g białka
34 g tłuszczu · 28 g węglowod.

Przygotowanie: 30 minut

Marynowanie: 15 minut

Śmietanę wymieszać z żółtkiem, serem i sokiem cytrynowym. Sos doprawić solą, cukrem, pieprzem i cynamonem. • Pomarańczę obrać, wyfiletować, ociekający sok zachować do sosu. Wyfiletowane części przekroić ukośnie i dodać do sosu. • Jabłko obrać, pokroić na ćwiartki i usunąć gniazdo nasienne. Ćwiartki jabłka pokroić w plasterki i natychmiast wymieszać z sosem. • Cebulki umyć, białe i jasnozielone części pokroić w cienkie krążki. Daktyle wypestkować. • Plasterki indyka pokroić w paseczki. • Delikatne listki fenkuła odłożyć. Bulwy oczyścić, umyć i pokroić w cienkie paski. Pokrojony fenkuł, cebulę, daktyle i wędlinę wymieszać z sosem. • Odstawić sałatkę na 15 minut, przed podaniem posypać posiekanymi zielonymi listkami fenkuła.

Małe przekąski ze świeżych jarzyn

Z jarzyn dostępnych prawie zawsze



Salatka z cukinii z czarnymi oliwkami

na zdjęciu po lewej

600 g małych cukinii
kilka kostek lodu
1 mięsisty pomidor
1 cebula
3 łyżki soku cytrynowego
po szczycie soli i świeżo
zmielonego białego pieprzu
5 łyżek oliwy z oliwek
3 gałązki mięty
5-6 listków rozmarynu
12 czarnych oliwek
50 g sera mozzarella

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera
ok. 760 kJ/180 kcal
7 g białka · 10 g tłuszczu
15 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Cukinię umyć, obciąć końce. Włożyć do miski z wo-

dą i kostkami lodu; wstawić na 3 godziny do lodówki. • Pomidor umyć, wytrzeć, pokroić na ósemki i usunąć nasadę ogonka. • Cebulę obrać, przekroić na pół i pokroić w cienkie paseczki. • Sok cytrynowy wymieszać z solą, pieprzem i oliwą, ubijając energicznie trzepaczką. • Miętę umyć i oberwać listki, kilka listków odłożyć do ugarniowania. Pozostałe listki mięty pokroić w cienkie paseczki i dodać do sosu razem z posiekanymi listkami rozmarynu. • Schłodzoną i wytartą cukinię pokroić w cienkie plasterki. Pokrojoną cukinię, pomidory, cebulę i czarne oliwki włożyć do miski i połączyć z przygotowanym sosem. Ser pokroić w kostkę i posypać nim салатkę. Ugarнировать listkami mięty.

Salatka z selera i endywii

na zdjęciu po prawej

500 g selera naciowego
1/2 główki endywii
3 łyżki octu winnego
po szczycie soli i świeżo
zmielonego pieprzu
1 łyżeczka niezbyt ostrej
musztardy
4 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki majonezu салатkowego
100 g gotowanej szynki
1 kwaskowate jabłko
100 g grzybów
marynowanych w oleju

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera
ok. 880 kJ/210 kcal
8 g białka · 12 g tłuszczu
17 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Obciać wysoko korzenie selerów. Oberwać deli-

katne liście, umyć, pokroić w cienkie paseczki. Łodygi selera umyć, wytrzeć i pokroić na kawałki szerokości 1/2 cm. • Zewnętrzne liście endywii usunąć, delikatne, jasne listki umyć dokładnie pod bieżącą letnią wodą. Następnie listki salaty odwirować i pokroić w cieniutkie paseczki. • Ocet wymieszać z oliwą, solą, pieprzem i musztardą. Składniki sosu dokładnie wymieszać ubijając trzepaczką i połączyć z majonezem. • Szynkę pokroić w drobną kostkę. Jabłko obrać, pokroić w ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne. Ćwiartki jabłka pokroić w kostkę. • Kawałki selera, paski endywii, osączone z marynaty grzyby, pokrojoną szynkę i jabłko włożyć do miski, zalać sosem i dokładnie wymieszać. Salatkę posypać listkami selera. • Podawać dobrze schłodzoną.

Sałatki z owocami

Dla amatorów owocowo-pikantnej nuty smakowej



Sałatka selerowo-pomarańczowa

na zdjęciu po lewej

3 pomarańcze
2 kwaskowate jabłka
2 łyżki soku cytrynowego
1/4 selera
1 żółtko
1/2 łyżeczki musztardy dijon
4 łyżki oleju ostowego
po 2 szczypty soli i świeżo
zmielonego białego pieprzu
4 łyżki mięty

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera
ok. 1010 kJ/240 kcal
7 g białka · 13 g tłuszczu
25 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Pomarańcze obrać tak jak jabłka, usuwając dokładnie białą skórę; podzielić na części i pokroić w cienkie plasterki. • Jabłka dokładnie

umyć, wytrzeć do sucha, przekroić na połowy i usunąć gniazda nasienne. Połówki jabłek pokroić na cienkie paseczki, natychmiast skropić 1 łyżką soku cytrynowego. • Seler obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach i polać 1 łyżką soku cytrynowego. • Żółtko rozmieszać z musztardą. Ukręcić majonez dolewając olej początkowo kroplami, następnie cienkim strumieniem. Sos doprawić solą i pieprzem. • Pokrojone pomarańcze, jabłka i starty seler wymieszać delikatnie w misce, wlać sos i połączyć go ostrożnie ze składnikami. • Miętę umyć, oberwać listki; kilka pozostawić w całości, pozostałe pokroić w cienkie paseczki, dodać do sałatki. Sałatkę rozłożyć na czterech talerzach, podać schłodzoną i ugarniowaną listkami mięty.

Sałatka „Caruso”

na zdjęciu po prawej

4 plastry świeżego ananasa,
grubości 1 cm
2 dojrzałe pomidory średniej
wielkości
8 liści sałaty
6 łyżek kwaśnej śmietany
1–2 łyżeczki soku
cytrynowego
1 łyżeczka płynnego miodu
po szczypcie soli i mielonych
goździków
2 listki szalwii

Łatwa do wykonania • Słynna receptura

Jedna porcja zawiera
ok. 630 kJ/150 kcal
2 g białka · 7 g tłuszczu
19 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Plastry ananasa obrać ze skórki, wyciąć twardy rdzeń. Plastry pokroić na małe

kostki. • Pomidory naciąć z wierzchu na krzyż, sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórę, miąższ pokroić w kostkę, usuwając nasady ogonków. • Liście sałaty opłukać letnią wodą, osuszyć ściereczką i wyłożyć nimi cztery pucharki koktajlowe. • Śmietanę doprawić sokiem cytrynowym, miodem, solą i goździkami, dodać do pokrojonych ananasów i pomidorów. Sałatkę doprawić do smaku i przełożyć do pucharków. • Listki szalwii umyć letnią wodą, osuszyć ściereczką i pokroić w cienkie paseczki. Paseczkami szalwii posypać sałatkę. • Smacznym dodatkiem do sałatki „Caruso” są krakersy posmarowane masłem chrzanowym.

Szalotki po sycylijsku

Bez papryki są nie mniej smaczne



750 g szalotek
1 łyżeczka soli
6 łyżek oliwy z oliwek
1 łyżeczka cukru
1/2 filiżanki łagodnego octu winnego
po szczypcie soli i świeżo zmielonego białego pieprzu

Nieco pracochłonna

Jedna porcja zawiera
ok. 460 kJ/110 kcal
3 g białka · 4 g tłuszczu
16 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

Szalotki obrać, zalać osoloną wodą, gotować przez 10 minut; nie powinny być zbyt miękkie. Osączyć na sicie. • Na patelni rozgrzać olej, szalotki ułożyć jedną warstwą na patelni i ostrożnie obracając lekko przyrumienić. Posypać cukrem i smażyć dalsze 4 do 5 minut, ostrożnie obracając. Podlać octem; przyprawić solą i pieprzem. • Szalotki ostudzić, podać jako przystawkę z zimnym mięsem lub wędzoną rybą.

Nasza rada: Tę wyborną przystawkę można przygotować w większej ilości na zapas. Dokładnie umyty słoik napętnić przygotowanymi gorącymi szalotkami i natychmiast zamknąć. Przechowywać w lodówce przez kilka dni. W ten sam sposób można przyrządzić cebulę, większe sztuki należy pokroić w krążki lub ósemki.

Salatkę można uatrakcyjnić, dodając do szalotek lub cebuli po 1 strąku zielonej i czerwonej papryki. Strąki papryki oczyścić z gniazd nasiennych i umyć; pokroić w cienkie paski, bardzo krótko (najwyżej 3 minuty) zblanszować w osolonej wodzie. Paprykę osączyć i przesmażyć razem z cebulą.

Marynowane warzywa

Delikatesy z włoskiej kuchni



Marynowane bakłażany

na zdjęciu z tyłu, po lewej

750 g bakłażanów
1 łyżka soli
2-3 ząbki czosnku
1 łyżeczka listków oregano
3 łyżki oliwy z oliwek
1/2 filiżanki białego octu winnego
1/2 filiżanki wytrawnego białego wina
po sporej szczypcie soli i pieprzu cayenne

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 460 kJ/110 kcal
2 g białka · 4 g tłuszczu
10 g węglowodanów

Przygotowanie: 45 minut
Marynowanie: 24 godziny

Bakłażany umyć, obciąć nasady ogonków. Pokroić w plastry grubości 1/2 cm, po-

sypać solą i odstawić na 30 minut. • Czosnek obrać i drobno posiekać razem z listkami oregano. • Pokrojone bakłażany opłukać zimną wodą, odcisnąć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Smażyć porcjami na rozgrzanym oleju, z obu stron, na złotobrązowo; osączyć na bibule kuchennej. • Z octu, wina, posiekanego czosnku i oregano oraz pieprzu cayenne i soli zrobić marynatę. Bakłażany zalać marynatą i odstawić na 24 godziny.

Marynowana marchew

na zdjęciu z przodu, po lewej

50 g młodej marchwi
1/2 łyżeczki soli
3 ząbki czosnku
4 łyżki octu winnego
szczypta soli

spora szczypta pieprzu cayenne

5 łyżek oliwy z oliwek

1/2 łyżeczki świeżego lub szczypta suszonego oregano

Łatwa do wykonania • Tania

Jedna porcja zawiera ok. 380 kJ/90 kcal
2 g białka · 4 g tłuszczu
12 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut
Marynowanie: 24 godziny

Końce marchwi obciąć. Marchewki wyszorować pod bieżącą wodą i gotować przez 20 minut w osolonej wodzie. Osączyć na sicie i pokroić wzdłuż na ćwiartki. • Czosnek obrać i drobno posiekać. • Z octu, soli, pieprzu cayenne, oliwy i oregano zrobić marynatę. Marchew wymieszać dokładnie z marynatą i pozostawić w zalewie przez 24 godziny.

Marynowany fenkuł

na zdjęciu po prawej

4 bulwy fenkuła (ok. 750 g)
1 łyżeczka soli
1 pęczek pietruszki
4 łyżki soku cytrynowego
2 szczypty białego pieprzu

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 330 kJ/79 kcal · 3 g białka
1 g tłuszczu · 15 g węglowod.

Przygotowanie: 1 godzina

Usunąć łodygi i nasadę korzeni fenkuła oraz zewnętrzne twarde włókna. Bulwy umyć, ugotować w osolonej wodzie w ciągu 40 minut, następnie osączyć. • Pietruszkę umyć, otrząpać z wody i drobno posiekać. • Bulwy przekroić wzdłuż na 4 do 6 części, włożyć do miski, pokropić sokiem cytrynowym i posypać pietruszką; doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

Sałatka z pomidorów

Wiele wariantów dzięki różnym ziołom



500 g możliwie małych, dojrzałych pomidorów
3 szalotki
1/2 łyżeczki soli
4 szczypty świeżo zmielonego pieprzu
1 łyżka białego octu winnego
1 łyżeczka soku cytrynowego
3 łyżki oliwy z oliwek
1/2 pęczka tymianku

Szybka • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 280 kJ/67 kcal
2 g białka · 4 g tłuszczu
6 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Pomidory umyć letnią wodą i wytrzeć. Pokroić w plasterki, usuwając twarde nasady ogonków. Plasterki pomidorów ułożyć na półmisku. • Szalotki obrać i drobno pokroić, posypać nimi pomidory. • Sałatkę równomiernie posolić

i posypać pieprzem. • Ocet winny wymieszać z sokiem cytrynowym i oliwą; sosem skropić sałatkę. • Tymianek opłukać letnią wodą, otrząść z wody, usunąć twarde łodyżki; listki drobno posiekać. Przed podaniem posypać sałatkę tymiankiem. Sałatkę z pomidorów można podać z cienkimi kromkami chleba razowego pokrojonymi w trójkąty.

Nasza rada: Jeśli sałatkę robimy z dużych, mięsistych pomidorów, najlepiej, po umyciu i wytarciu, pokroić je w kostkę wielkości 3 cm, usuwając przy tym nasady ogonków. Wyciekający sok dodać do sosu sałatkowego; sok i nasiona pomidorów zawierają wiele wartościowych składników.

Sałatka „Cztery pory roku”

Klasyczny dodatek do smażonego mięsa



2 pomidory średniej wielkości
1/2 łyżeczki soli
1 mała szalotka
1/2 ogórka sałatkowego
1 duży pęczek rzodkiewek
1 mała główka sałaty (można zastąpić endywią)
1 pojemniczek rzeżuchy
1-2 łyżki octu owocowego
1/2 łyżeczki soli
po szczypcie świeżo zmielonego białego pieprzu i cukru
3 łyżki oleju słonecznikowego
1 kromka pieczywa tostowego

Łatwa do wykonania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 670 kJ/160 kcal
6 g białka · 6 g tłuszczu
21 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Pomidory umyć letnią wodą, wytrzeć i pokroić w ósemki. Usunąć twarde na-

sady ogonków. Pokrojone pomidory ułożyć na płaskiej salaterce (tak jak na zdjęciu) i posypać solą. • Szalotkę obrać, drobno pokroić i posypać nią ćwiartki pomidorów. • Ogórek umyć letnią wodą, wytrzeć i pokroić w słupki grubości 1/2 cm. • Obciąć ogonki i natkę rzodkiewek; rzodkiewki umyć, osuszyć i pokroić w plasterki. • Usunąć zewnętrzne, zepsute liście sałaty. Główkę sałaty dokładnie umyć i osuszyć z wody, pokroić na ćwiartki, a potem w grube paski. • Warzywa ułożyć porcjami na półmisku. • Ściąć rzeżuchę, opłukać na sicie i osączyć. • Ocet wymieszać z solą, pieprzem i cukrem, następnie ubić z 2 łyżkami oleju. Sosem polać wszystkie składniki sałatki. • Kromkę chleba pokroić na małe kostki i usmażyć na oleju chrupiące grzanki. • Sałatkę posypać listkami rzeżuchy i grzankami.

Różnorodne sałatki z cykorią

Cykoria jest jedną z najbardziej uniwersalnych sałat



Sałatka z cykorii i pieczarek

na zdjęciu po lewej

1 ząbek czosnku
2 łyżki czerwonego octu winnego
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżeczka niezbyt ostrej musztardy
szczypta cukru
5 łyżek oleju słonecznikowego
400 g cykorii
100 g pieczarek
1 papryka (żółta lub czerwona)
1 łyżka świeżo posiekanej pietruszki

Łatwa do wykonania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 310 kJ/74 kcal · 3 g białka · 4 g tłuszczu · 6 g węglowod.

Przygotowanie: 20 minut

Ząbek czosnku przekroić i natrzeć nim miskę. •

Ocet wymieszać z sosem sojowym, musztardą i cukrem. Mocno ubijając trzepaczką dodać olej, powinien powstać gęstawy sos. • Obciąć korzenie cykorii i wyciąć głąb. Liście cykorii umyć, odwirować lub dobrze osączyć. • Pieczarki oczyścić, umyć i osączyć. • Paprykę umyć, przekroić na pół, usunąć gniazdo nasienne. • Końce liści obciąć na długość 3 cm i wyłożyć nimi brzegi czterech talerzy. Pozostałe listki pokroić w paski. Pieczarki pokroić w plasterki, paprykę w paski. • Częścią sosu pokropić ułożone na talerzach listki cykorii, resztę wymieszać ze składnikami sałatki. Sałatkę ułożyć na talerzach i posypać pietruszką. • Podawać natychmiast.

Sałatka z cykorii z koryntkami

na zdjęciu po prawej

50 g koryntek
50 g orzechów laskowych
400 g cykorii
2 żółtka
2 łyżki chudego twarożku
1/2 łyżeczki soli
po sporej szczypcie cukru i świeżo zmielonego białego pieprzu
1–2 łyżki octu jabłkowego
2 łyżki oleju ostowego
4 świeże listki mięty

Szybka • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1510 kJ/360 kcal · 13 g białka · 28 g tłuszczu · 13 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Koryntki moczyć przez kilka minut w ciepłej wo-

dzie, następnie oplukać i osączyć. • Orzechy posiekać niezbyt drobno i odłożyć na bok. • Usunąć zewnętrzne brzydkie liście cykorii. Skrócić nieco część od korzenia, cykorię umyć i osuszyć ściereczką. Gorzki głąb wyciąć ostro zakończonym nożem, ponieważ zawiera najwięcej goryczy. Główki cykorii pokroić w paski; wymieszać z osączonymi koryntkami i posiekanymi orzechami. • Żółtka utrzeć z twarożkiem, solą, cukrem, pieprzem, octem i olejem. Sos dodać do sałatki. • Listki mięty umyć, otrzepać z wody, pokroić w paseczki i posypać nimi sałatkę.

Nasza rada: Równie smaczne są kombinacje cykorii z owocami, przede wszystkim egzotycznymi takimi, jak: czerymoya, daktyl, kiwi lub mango.

Sałatka z marchwi i selera

Warzywa korzeniowe z egzotycznym sosem



1 żółtko
szczypta soli
4 łyżki soku cytrynowego
1 łyżka sosu sojowego
2 łyżki sosu z mango (gotowy produkt)
2 łyżki oleju słonecznikowego
1–2 łyżeczki płynnego miodu
trochę sosu tabasco lub pieprzu cayenne
500 g marchwi
125 g selera
1 jabłko
1 mały por
kilka liści sałaty

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1090 kJ/260 kcal
8 g białka · 13 g tłuszczu
27 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Żółtko rozetrzeć z solą, sokiem cytrynowym, sosem sojowym i sosem z mango. Dodać olej, mocno ubija-

jąc. Sos doprawić miodem i sosem tabasco lub pieprzem cayenne; sos powinien być ostry z wyraźną słodko-kwaśną nutą smakową. • Marchew i seler obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Natychmiast wymieszać z sosem. • Jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne; zetrzeć i dodać do sałatki. • Białe i jasnozielone części pora pokroić w cieniutkie krążki, dokładnie umyć i osączyć na sicie; wymieszać z sałatką. • Liście sałaty umyć, odwirować i ułożyć na czterech talerzach lub na jednej salaterce. Na liściach sałaty ułożyć surówkę i podawać ją możliwie szybko.

Endywia z klementynkami

Z sosem jogurtowym lub amerykańskim



1 główka endywii
1 kubek (150 g) jogurtu naturalnego
1 łyżeczka niezbyt ostrej musztardy
1 łyżka płynnego miodu
2 łyżki soku cytrynowego
40 g łuskanych pestek słonecznika
4 klementynki

Łatwa do wykonania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 630 kJ/150 kcal
6 g białka · 6 g tłuszczu
18 g węglowodanów

Przygotowanie: 15 minut

Salatę oczyścić i pokroić w wąskie paski. Umyć bardzo dokładnie zmieniając dwukrotnie wodę. Odwirować lub dobrze osączyć na sicie. • Jogurt wymieszać z musztardą, miodem i sokiem cytrynowym. • Pokrojoną sałatę wy-

mieszać z przygotowanym sosem i połową pestek słonecznika; ułożyć na czterech talerzach. Posypać pozostałym słonecznikiem. • Klementynki obrać i przekroić na pół, a następnie pokroić na plasterki, lub podzielić na cząstki. Każdą porcję ugarniować klementynkami.

Nasza rada: Endywia jest smaczna także z sosem amerykańskim: 3 łyżki soku pomarańczowego wymieszać z 1 łyżką octu winnego, 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki soli selerowej i 1 łyżeczką cukru; dodać, energicznie ubijając, 4 łyżki oleju z kielków kukurydzy lub oleju słonecznikowego. Sos pozostawić przez 1 godzinę w chłodnym miejscu. Tuż przed podaniem wymieszać endywię z sosem i jednym bananem pokrojonym w plasterki.

Sałatki jesienne i zimowe

Smaczne kompozycje z porami



Sałatka z pora z boczkiem

na zdjęciu po lewej

100 g przerośniętego wędzonego boczku
3 pory
3 łyżki octu balsamico
po szczypcie soli i pieprzu cayenne
2 łyżki oleju z kielków
1/2 łyżeczki ostrej musztardy

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1010 kJ/240 kcal
5 g białka · 21 g tłuszczu
8 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Boczek bardzo drobno pokroić, na patelni bez tłuszczu usmażyć skwarki. Wyjąć skwarki z patelni i osączyć na bibule kuchennej. • Obciąć korzenie i ciemnozielone liście pora, pozostałą

część przekroić wzdłuż na pół, dokładnie umyć i pokroić w cienkie krążki. Pokrojony por zblanszować we wrzącej wodzie w czasie 1 minuty, następnie osączyć na sicie i przestudzić. • Ocet wymieszać z solą, pieprzem cayenne, olejem i musztardą. Sosem poleć por, dodać skwarki i wymieszać. • Do chwili podania, pozostawić sałatkę pod przykryciem; najsmaczniejsza jest jeszcze ciepła.

Nasza rada: Sałatkę można urozmaicić dodając do niej pokrojoną w drobiutkie słupki marchewkę i ugotowane różyczki kalafiora.

Sałatka z pora z jabłkiem i winogronami

na zdjęciu po prawej

3 pory średniej wielkości

2 małe czerwone jabłka
2 łyżki soku cytrynowego
po 12 białych i ciemnych winogron
1 żółtko
1/2 łyżeczki niezbyt ostrej musztardy
4 łyżki oleju z pestek winogronowych
po 2 szczypty soli i świeżo zmielonego białego pieprzu
szczypta cukru
1 pęczek koperku

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1010 kJ/240 kcal
8 g białka · 13 g tłuszczu
23 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Obciąć korzenie i ciemne liście pora, pozostałą część przekroić wzdłuż na pół, umyć i pokroić w cienkie krążki. Zblanszować w czasie 1 minuty we wrzącej wodzie;

przełożyć na sito, opłukać bardzo zimną wodą i osączyć. • Jabłka umyć, wytrzeć, pokroić w ćwiartki i wyciąć gniazda nasienne. Ćwiartki jabłek pokroić w cienkie plasterki i pokropić 1 łyżką soku cytrynowego. • Winogrona umyć, przekroić na pół i usunąć pestki. • Żółtko rozetrzeć z musztardą, ukręcić majonez, dolewając olej najpierw kroplami, a potem cienkim strumieniem. Majonez doprawić 1 łyżką soku cytrynowego, solą, pieprzem i cukrem. • Koperek umyć, otrząść z wody, drobno pociąć nożyczkami, dodać do majonezu. • Osączony z wody por, plasterki jabłek i połówki winogron (pozostawić 6 białych i 6 ciemnych poówek) wymieszać i ułożyć na czterech talerzach. Sałatkę poleć majonezem i ugarniować pozostawionymi owocami.

Salatki z kuchni światowej

Różne gatunki sałaty z jarzynami i owocami



Salata frisée z rzodkiewką

na zdjęciu po lewej

1 główka sałaty frisée
1 pęczek rzodkiewek
po szczypcie soli i świeżo
zmielonego białego pieprzu
4 mandarynki
1 mały banan
4 łyżki soku cytrynowego
1 łyżka sherry
200 g kwaśnej śmietany

Szybka

Jedna porcja zawiera
ok. 960 kJ/230 kcal
4 g białka · 16 g tłuszczu
16 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Salatę pokroić w szerokie paski, opłukać na sicie zimną wodą i osączyć. • Rzodkiewki oczyścić, umyć, pokroić w plasterki i wymieszać z pokrojoną sałatą; posolić

i popieprzyć. • Mandarynki obrać, wyfiletować, cząstki mandarynek obrać ze skórki i pokroić na kawałki; dodać do sałatki. • Banan obrać, rozgnieść, wymieszać z sherry i sokiem cytrynowym. Sosem poleć sałatkę.

Nasza rada: Sałatka jest wyjątkowo łagodna w smaku. Ten smak można zmienić, zastępując mandarynki cebulą pokrojoną w bardzo cienkie krążki. Sos przygotować z octu i oleju. Sałatkę posypać posiekaną zieleniną i kilkoma ziarnkami marynowanego zielonego pieprzu.

Sałatka kalifornijska

na zdjęciu po prawej

1 mała główka sałaty lodowej
4 pomidory
1 mały ogórek sałatkowy
po 1 czerwonej i zielonej
papryce
100 g kukurydzy z puszki
1/2 pęczka koperku
po 1 kubku (150 g) gęstej
śmietany i jogurtu naturalnego
2 łyżki octu z sherry
1 łyżka keczupu
po sporej szczypcie soli
i świeżo zmielonego białego
pieprzu
szczypta cukru

Szybka

Jedna porcja zawiera
ok. 1010 kJ/240 kcal
7 g białka · 14 g tłuszczu
20 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Salatę oczyścić z zewnętrznych zepsutych liści. Pozostałe liście rozerwać na małe kawałki, opłukać zimną wodą na sicie i dobrze osączyć. • Pomidory umyć, wytrzeć, pokroić w ósemki usuwając przy tym nasady ogonków. • Ogórek umyć, wytrzeć i pokroić w cienkie plasterki. • Strąki papryki przekroić na pół, usunąć gniazda nasienne. Oczyszczone połówki umyć, osuszyć i pokroić w paski. • Kukurydzę osączyć. • Koperk umyć, otrząpać z wody, drobno posiekać i wymieszać ze śmietaną, jogurtem, octem, keczupem i przyprawami. • Przygotowane składniki sałatki włożyć do miski, zalać sosem koperkowym i dokładnie wymieszać.

Nasza rada: Po dodaniu tuńczyka z puszki, sałatka staje się samodzielnym daniem.

Mieszane sałatki „z charakterem”

Im bogatszy wybór, tym większy apetyt



Żółta sałatka

na zdjęciu po lewej

2 główki cykorii średniej wielkości
2 żółte papryki
300 g kukurydzy z puszki
2 łydgi selera naciowego
4 łyżki chudego twarogu
1 łyżeczka miodu
1-2 łyżki octu jabłkowego
1 łyżka oleju słonecznikowego
po sporej szczypcie soli, świeżo zmielonego białego pieprzu i granulatu z trzciny cukrowej
4 łyżki kielków pszenicy
2 łyżki siemienia lnianego

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 880 kJ/210 kcal
9 g białka · 5 g tłuszczu
33 g węglowodanów

Przygotowanie: 35 minut

Usunąć zewnętrzne zepsute liście cykorii, obciąć część od korzenia. Główki cykorii umyć i wyciąć głąby. • Strąki papryki pokroić wzdłuż na ćwiartki, usunąć pestki i włókna. Oczyszczone części papryki umyć, wytrzeć i pokroić w paski. • Kukurydzę osączyć. • Łodygi selera naciowego umyć, zdjęć z nich grube włókna; pokroić na kawałki szerokości 1/2 cm. • Przygotowane jarzyny ułożyć obok siebie na półmisku lub ostrożnie wymieszać w dużej misce i przełożyć do szklanej salaterki. • Twarożek wymieszać z miodem, octem jabłkowym i olejem słonecznikowym; mocno doprawić solą, pieprzem i granulatem cukrowym na słodko-kwaśno. Sałatkę pokropić sosem. • Kielki pszenicy opłukać na sicie i osączyć. Sałatkę posypać kielkami pszenicy i siemieniem lnianym.

Kolorowa sałatka

na zdjęciu po prawej

Składniki na 6 porcji:
1 ząbek czosnku
1 główka endywii lub lollo rosso
1 pęczek młodych cebulek ze szczypiorkiem
400 g pomidorów
2 małe cukinie
1 pęczek rzodkiewek
1 czerwona cebula
1 żółta papryka
2 łydgi selera naciowego
3 łyżki octu ziołowego
po 1/2 łyżeczki soli i pieprzu
3 łyżki oliwy z oliwek
szczypta cukru
1 pęczek różnych ziół takich, jak: bazylia, szczypiorek i estragon

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 750 kJ/180 kcal · 8 g białka
5 g tłuszczu · 25 g węglowod.

Przygotowanie: 30 minut

Ząbek czosnku przekroić na pół i natrzeć nim dużą salaterkę. • Sałatę pokroić w szerokie paski, opłukać na sicie zimną wodą i osączyć. • Cebulkę oczyścić, umyć i pokroić w krążki. • Pomidory umyć, wytrzeć i pokroić na ósemki, usuwając przy tym nasady ogonków. • Cukinię i rzodkiewki oczyścić, umyć, osuszyć i pokroić w plasterki. • Cebulę obrać i pokroić w cienkie krążki. • Paprykę przekroić na pół, oczyścić z nasion i białych włókien i pokroić w paski. • Łodygi selera oczyścić, umyć i pokroić w plasterki. • Ocet wymieszać z solą, pieprzem, olejem i cukrem. Zioła posiekać. • Przygotowane składniki na sałatkę wymieszać z sosem i posypać zieleniną.

Sałatka z ogórków z koperkiem

Orzeźwiająca, bardzo łatwa sałatka



1 kg ogórków sałatkowych
2 łyżeczki soku cytrynowego
1/2 łyżeczki soli

po sporej szczypcie świeżo zmielonego białego pieprzu i granulatu z trzciny cukrowej
1 łyżka oleju sezamowego
1/8 l kwaśnej śmietany
pęczek koperku

Tania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 630 kJ/150 kcal
3 g białka · 12 g tłuszczu
7 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Ogórki obetrzeć z wierzchu ściereczką, umyć letnią wodą i osuszyć. Pokroić ogórki w plasterki a następnie w słupki. • Sok cytrynowy wymieszać z solą, pieprzem i granulatem cukrowym, następnie ubić z olejem i kwaśną śmietaną; sos połączyć z ogórkami. • Koperek opłukać

zimną wodą, otrzepać i drobno pokroić. Przed podaniem posypać sałatkę koperkiem.

Nasza rada: Ogórki można posypać również ogórecznikiem, biedrzeńcem, rozmarynem lub świeżą miętą. Zamiast kwaśnej można użyć słodkiej śmietany lub sosu z oleju i octu. Kto lubi ostry i pikantny smak, może dodać do sałatki 1 małą, zieloną paprykę peperoni, pokrojoną w cienkie krążki oraz szczyptę słodkiej papryki w proszku.

Tunezyjska sałatka z papryki

Im dojralsze warzywa, tym intensywniejszy aromat sałatki



750 g zielonej papryki
2 peperoni
2 cebule
3 ząbki czosnku
6 łyżek oliwy z oliwek
500 g twardych, dojrzałych pomidorów
1 łyżeczka soli
2-3 szczypty świeżo zmielonego pieprzu
2 łyżeczki drobno posiekanej bazylii

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 590 kJ/ 140 kcal
5 g białka · 5 g tłuszczu
18 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut
Marynowanie: 30 minut

Strąki papryki i peperoni umyć, dobrze wytrzeć, ułożyć na blasze lub ruszcie i wsunąć tuż pod grzałki grilla w piekarniku; opiekać, obracając strąki, tak długo, aż

skórka papryki ściemnieje i popęka. • Cebulę i czosnek obrać, posiekać i wymieszać z oliwą. • Ze strąków papryki i peperoni zdjąć skórę, strąki przekroić na pół, oczyścić z nasion i włókien, następnie pokroić w drobną kostkę. • Pomidory naciąć na krzyż, sparzyć wrzątkiem. Gdy tylko skórka pomidorów zacznie pękać, zahartować je zimną wodą. Pomidory obrać i pokroić w drobną kostkę, usuwając twarde nasady ogonków. Nasiona i ociekający w czasie krojenia sok dodać do sosu. • Pokrojoną paprykę i pomidory wymieszać z solą i pieprzem, na wierzchu polać sosem cebulowym. • Sałatkę przykryć i wstawić na 30 minut do lodówki, żeby się „przegryzła”. Przed podaniem posypać sałatkę bazylią.

Salatki z mniszkiem

Ostre w smaku, pożywne i bogate w składniki odżywcze



Mniszek z orkiszem

na zdjęciu po lewej

100 g orkiszu
1 mały listek laurowy
2 łyżeczki bulionu jarzynowego w proszku
1 łyżka sosu sojowego
po 2 łyżki czerwonego octu winnego i oliwy z oliwek
1-2 szczypty pieprzu
100-150 g dzikiego mniszka
1 czerwona cebula
1 kubek (150 g) jogurtu naturalnego
150 g kwaśnej śmietany
2 łyżeczki niezbyt ostrej musztardy
10 czarnych oliwek
ewentualnie 1/2 łyżeczki soli

Pełnowartościowa • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1390 kJ/330 kcal · 8 g białka 21 g tłuszczu · 28 g węglowod.

Moczenie: 12 godzin
Przygotowanie: 30 minut
Marynowanie: 10 minut

Orkisz namoczyć przez noc w 1/2 l wody. • Ugotować orkisz na miękko w wodzie, w której się moczył z dodatkiem bulionu i listka laurowego. Przełożyć orkisz na sito i usunąć listek laurowy. • Osączone ziarna wymieszać w misce z sosem sojowym, octem, olejem i pieprzem. • Mniszek przebrać, usunąć nasady korzeni i zwiędnięte liście; dokładnie opłukać, osączyć i bardzo drobno pokroić. • Cebulę obrać, pokroić wzdłuż na ćwiartki a następnie w cienkie plasterki. • Jogurt wymieszać ze śmietaną i musztardą; dodać do orkiszu razem z rozdrobnionymi składnikami. Oliwki wypestkować, grubo posiekać i wymieszać z sałatką zbożową. Sałatkę odstawić na 10 minut, żeby nabrała smaku.

Sałatka z mniszka i fasolki azuki

na zdjęciu po prawej

250 g fasolki azuki
1 listek laurowy
2 łyżeczki jarzynowego bulionu w proszku
100-150 g dzikiego mniszka
2 szalotki · 1 czerwona cebula
2-3 żółte lub czerwone pomidory
po 5-6 łyżek czerwonego octu winnego i oliwy z oliwek
1 łyżeczka soli
1-2 szczypty pieprzu

Pełnowartościowa • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 500 kJ/120 kcal 4 g białka · 5 g tłuszczu 15 g węglowodanów

Moczenie: 12 godzin
Przygotowanie: 40 minut
Marynowanie: 10 minut

Fasolkę moczyć przez noc w 3/4 l wody. • Gotować fasolkę do miękkości, przez 30 minut, w wodzie, w której się moczyła z dodatkiem listka laurowego i bulionu w koncentracji. Następnie osączyć na sicie i wyjąć listek laurowy; nieco ostudzić. • W tym czasie przebrać mniszek (usunąć nasady korzeni i zwiędnięte liście), dokładnie umyć, osączyć i bardzo drobno pokroić. Szalotki i cebulę obrać, szalotki drobno posiekać, cebulę przekroić wzdłuż na cztery części a następnie na ukośne cienkie plasterki. • Pomidory umyć pokroić na ósemki, usunąć nasady ogonków. • Przygotowane składniki włożyć do miski. Z octu, oleju, soli i pieprzu wymieszać sos i połączyć nim sałatkę. Sałatkę pozostawić przez 10 minut, aby nabrała smaku.

Znane sałatki w nowej wersji

Obie sałatki mogą być podane na jednym półmisku



Żółta fasolka szparagowa z jajkiem

na zdjęciu po lewej

500 g żółtej fasoli szparagowej
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
1 jajo ugotowane na twardo
1 cebula
2 łyżki białego octu winnego
 $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ łyżeczki łagodnej musztardy
po szczypcie soli i świeżo zmielonego białego pieprzu
4 łyżki oleju słonecznikowego
2 łyżki świeżo posiekanej natki pietruszki

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok.
590 kJ/140 kcal · 6 g białka
7 g tłuszczu · 11 g węglowod.

Przygotowanie: 30 minut

Marynowanie: 15 minut

Fasolkę umyć w letniej wodzie, osuszyć i, jeśli to ko-

nieczne, usunąć twarde włókna. Duże strąki przekroić na pół lub na ćwiartki. Fasolę zalać wodą z solą, zagotować, następnie zmniejszyć ogień i gotować przez 15 minut, pod przykryciem. • Jajko obrać i drobniutko posiekać. Cebulę obrać i pokroić w bardzo drobną kostkę. • Ugotowaną fasolę przełożyć na sito, ostudzić i osączyć. • Ocet wymieszać z musztardą, solą, pieprzem i olejem, ubijając trzepaczką. • Osączoną fasolę wymieszać w misce z cebulą i sosem; pozostawić przez 15 min. pod przykryciem, aby nabrała smaku. • Przed podaniem posypać sałatkę pokrojonym jajkiem i zieloną pietruszką.

Nasza rada: Delikatną fasolową sałatkę można zrobić także z młodej zielonej fasolki szparagowej. Radzimy spróbować sałatki doprawionej sosem vinaigrette oraz czosnkiem.

Sałata radicchio na sposób śródziemnomorski

na zdjęciu po prawej

400 g sałaty radicchio
100 g trybuli
3 świeże listki portulaki
2 ząbki czosnku
kawałek skórki od chleba
2 jaja ugotowane na twardo
2 łyżki octu owocowego
1 łyżeczka niezbyt ostrej musztardy
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
spora szczypta świeżo zmielonego pieprzu
4 łyżki oliwy z oliwek

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok.
1090 kJ/260 kcal
12 g białka · 11 g tłuszczu
27 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Główkę sałaty podzielić na liście i umyć je dokładnie w letniej wodzie; wodę kilkakrotnie zmienić. Umytą sałatę odwirować lub osączyć. Usunąć zepsute części liści, duże liście rozerwać na małe kawałki. • Trybulę i portulakę opłukać i osuszyć ściereczką. Listki portulaki pokroić; usunąć łodyżki trybuli. Zioła wymieszać z sałatą. • Czosnek obrać. Jeden ząbek przekroić na pół i mocno natrzeć nim skórkę chleba. Natartą czosnkiem skórkę drobno pokroić i dodać do sałatki. Pozostałe ząbki czosnku przecisnąć przez praskę do małej miseczki. • Jaja obrać i drobno posiekać. • Wymieszać ocet z musztardą, solą, pieprzem i sokiem z czosnku, połączyć z olejem ubijając trzepaczką. Sosem polać sałatkę i posypać ją posiekanym jajkiem.

Radicchio z wyjątkowo wykwintnymi sosami

Tę interesującą sałatę z Włoch można łączyć z wieloma składnikami



Roszponka z radicchio

na zdjęciu po lewej

100 g roszponki
1 główka radicchio
3 mandarynki
1 mała cebula
1 małe jabłko
3 łyżki octu jabłkowego
1/2-1 łyżeczki soli ziołowej
1 łyżeczka syropu klonowego
szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu
2 łyżki oleju z orzechów włoskich

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 500 kJ/120 kcal
2 g białka · 5 g tłuszczu
16 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Roszponkę oczyścić, dokładnie umyć i osączyć. • Radicchio podzielić na liście,

liście rozerwać na małe kawałki; opłukać na sicie pod bieżącą wodą i osączyć. • Mandarynki obrać, wyfiletować, zdejmując całkowicie skórkę z miąższu; cząstki mandarynek przekroić na pół. • Cebulę obrać i drobno posiekać. • Wszystkie przygotowane składniki wymieszać delikatnie w misce. • Jabłko pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne; zetrzeć na tarce o dużych oczkach i wymieszać z octem, solą ziołową, syropem klonowym, pieprzem i olejem. Sałatkę doprawić przyrządzonym sosem.

Nasza rada: Zamiast cząstek mandarynek można dodać do sałatki 200 g oczyszczonych, pokrojonych w cienkie plasterki pieczarek. Sos należy wtedy przygotować z soku cytrynowego, oleju z kielków pszenicy, soli i pieprzu.

Radicchio z sosem serowym

na zdjęciu po prawej

1 duża główka radicchio
garść rzeżuchy ogrodowej
100 g orzechów włoskich
100 g sera roquefort
1 łyżka czerwonego octu winnego
1 kubek (150 g) jogurtu naturalnego
szczypta soli
spora szczypta świeżo zmielonego pieprzu

Łatwa do wykonania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 1090 kJ/260 kcal
12 g białka · 21 g tłuszczu
8 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Marynowanie: 10 minut

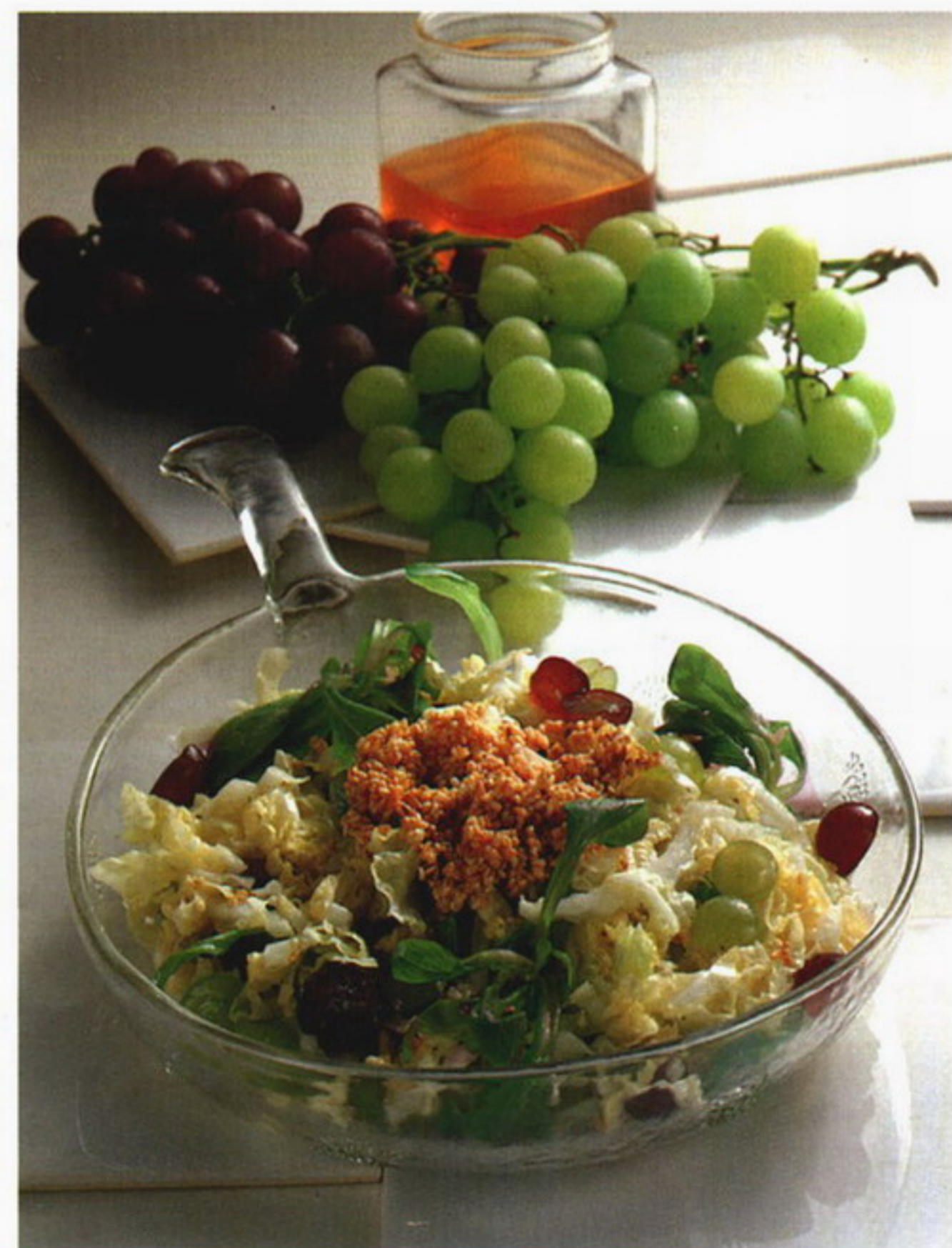
Główkę sałaty radicchio podzielić na liście; liście

rozerwać na małe kawałki, opłukać na sicie pod bieżącą zimną wodą i osączyć. • Rzeżuchę umyć, osuszyć i drobno posiekać. • Orzechy włoskie grubo posiekać. • Ser rozgnieść widelcem, utrzeć z octem, jogurtem, solą i pieprzem. • Radicchio wymieszać w misce z rzeżuchą i orzechami, doprawić sosem serowym i pozostawić przez 10 minut pod przykryciem.

Nasza rada: Lekko pikantny smaczek sałaty radicchio możemy jeszcze podkreślić, dodając do sałatki obrany i starty na tarce o dużych oczkach głąb sałaty. Ser roquefort można zastąpić każdym innym serem pleśniowym np.: gorgonzola, bavaria-blu lub rokpol.

Kapusta pekińska z winogronami

Proponujemy trzy wersje smakowe



50 g nasion sezamu
po 125 g jasnych i ciemnych winogron
250 g kapusty pekińskiej
100 g roszonej
2 łyżki soku cytrynowego
2 łyżeczki płynnego miodu
po sporej szczypcie
zmielonego imbiru i świeżo
zmielonego białego pieprzu
szczypta mielonych goździków
2 łyżki oleju sezamowego

Pełnowartościowa • Tania

Jedna porcja zawiera
ok. 760 kJ/180 kcal
4 g białka · 11 g tłuszczu
17 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Nasiona sezamu uprażyć bez tłuszczu na patelni o grubym dnie; smażyć nasiona, obracając, tak długo, aż się przyrumienią i zaczną przyjemnie pachnieć. Uprażo-

ne sezamki odstawić na bok. • Winogrona oberwać z kiści, umyć, przekroić na pół i usunąć pestki. • Kapustę pekińską oczyścić z zepsutych liści, odciąć nasadę korzenia; salate umyć, dobrze osączyć i pokroić w paski. • Roszponkę umyć, przebrać i dobrze osączyć. • Sok cytrynowy wymieszać z miodem, imbirem, pieprzem oraz zmielonymi goździkami, następnie ubić z olejem. Przygotowane składniki salatek połączyć z sosem. Przed podaniem posypać uprażonymi nasionami sezamu.

Nasza rada: Równie interesujący wariant smakowy możemy uzyskać zastępując nasiona sezamu i olej sezamowy grubo posiekаныmi orzechami włoskimi oraz olejem z orzechów włoskich lub uprażonymi pestkami słonecznika i olejem słonecznikowym.

Salatka z zielonych szparagów

Zielono-biało-czerwony dodatek w sezonie szparagowym



1 kg zielonych szparagów
1 łyżeczka soli
1 kostka cukru
250 g małych pieczarek
1 łyżka masła
2 szczypty soli
2-3 twarde pomidory
3 łyżki octu winnego
po sporej szczypcie świeżo
zmielonego białego pieprzu
i ostrej papryki w proszku
5 łyżek oliwy z oliwek
2 łyżki świeżo posiekanej natki
pietruszki

Czasochłonna • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera
ok. 630 kJ/150 kcal
8 g białka · 7 g tłuszczu
15 g węglowodanów

Przygotowanie: 45 minut
Marynowanie: 30 minut

Szparagi umyć i obciąć szdrewniałe końce. Związać szparagi w pęczki po 6 sztuk;

w dużym garnku zagotować tyle wody, żeby pęczki szparagów były nią całkowicie przykryte. Gotować szparagi w wodzie z solą i kostką cukru, pod przykryciem, przez 15 do 20 minut. • Pieczarki oczyścić, umyć, pokroić w plasterki i smażyć na rozgrzanym maśle przez 10 minut, następnie ostudzić i lekko posolić. • Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry, przekroić na pół i usunąć nasady ogonków i nasiona. Miąższ pokroić na małe kostki. • Szparagi osączyć, pokroić na kawałki długości 4 cm i wymieszać w misce z grzybami i pomidorami. • Z octu, pozostałej soli, pieprzu, papryki i oleju zrobić pikantny sos i połączyć nim składniki salatek. Składniki wymieszać, salatekę posypać pietruszką. • Salatekę odstawić na 30 minut, żeby się „przegryzła”.

Salatki z południa Europy

Lekkie i świeże na upalne letnie dni



Pikantna sałatka z cukinii

na zdjęciu po lewej

500 g cukinii · 1½ l wody
½ łyżeczki soli · kostki lodu
1 cebula
4 małe dojrzałe pomidory
4 łyżki pokrojonej w kostkę dyni konserwowej
2 łyżki octu ziołowego
1 łyżka marynaty z dyni
po sporej szczypcie świeżo zmielonego białego pieprzu, cukru i soli
1 mały ząbek czosnku
4 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki pokrojonego szczypiorku

Tania • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 460 kJ/110 kcal
4 g białka · 4 g tłuszczu
15 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Cukinię wytrzeć z wierzchu ściereczką, umyć letnią wodą i osuszyć, obciąć końce. Cukinię pokroić wraz ze skórką w niezbyt cienkie plasterki. • Zagotować wodę z solą. Pokrojoną cukinię blanszować na sicie, we wrzątku, przez 2 minuty, następnie zanurzyć plasterki cukinii w lodowatej wodzie i dobrze osączyć. • Cebulę obrać i pokroić w kostkę. • Pomidory umyć, wytrzeć, pokroić w ósemki, usuwając przy tym twarde nasady ogonków. • Kostki dyni osączyć, drobniej pokroić. • Ocet wymieszać z marynatą z dyni, pieprzem, cukrem i solą. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę, dodać do przyprawionego octu. Ocet ubić z olejem. • Sos wymieszać ze składnikami sałatki. Przed podaniem posypać sałatkę szczypiorkiem.

Sałatka z sercami karczochów

na zdjęciu po prawej

200 g zielonej sałaty
200 g sałaty radicchio
100 g roszponki
2 małe cebule
200 g marynowanych serc karczochów
1 duży ząbek czosnku
2 łyżki białego octu winnego
po sporej szczypcie soli, białego pieprzu i cukru
4 łyżki oleju słonecznikowego
2 łyżki różnych świeżo posiekanych ziół

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 400 kJ/95 kcal
4 g białka · 5 g tłuszczu
10 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Sałatę zieloną i radicchio podzielić na pojedyncze

liście i umyć; wodę kilkakrotnie zmienić. Oczyścić roszponkę z korzeni i zepsutych liści; umyć kilkakrotnie w wodzie i dokładnie osączyć. • Cebulę obrać i pokroić w cienkie krążki. • Karczochy osączyć i pokroić na ćwiartki. • Obrany ząbek czosnku przecisnąć przez praskę do małej miseczki. • Ocet wymieszać dokładnie z solą, pieprzem i cukrem. Dodać rozgnieciony czosnek i ubić z olejem. • Liście sałat ułożyć dekoracyjnie w salaterce. Na wierzchu rozłożyć krążki cebuli. • Sałatę połączyć przygotowanym sosem i posypać posiekanymi ziołami. Podawać natychmiast.

Sałatka z brokułów i rzodkiewek

Czerwono-zielona przystawka do ryby i mięsa



800 g brokułów
1 łyżeczka soli
2 jaja · 1 mały por
1 twardy pomidor
5–6 rzodkiewek
1 marynowana papryka
3 łyżki octu winnego
po szczypcie soli, czarnego pieprzu i utartej gałki muszkatołowej
1/2 łyżeczki cukru
1 łyżka ostrej musztardy
6 łyżek oliwy z oliwek
2 łyżki pokrojonego szczypiorku
2 łyżki świeżo pokrojonej zielonej pietruszki

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera
ok. 1000 kJ/240 kcal
17 g białka · 11 g tłuszczu
18 g węglowodanów

Przygotowanie: 45 minut
Marynowanie: 10 minut

Brokuły oczyścić, umyć i podzielić na różyczki. Odkroić łodygi. Łodygi obrać, pokroić na kawałki i gotować przez 6 minut całkowicie przykryte osoloną wodą. Dodać różyczki i gotować wszystko razem pod przykryciem dalsze 6 minut. Brokuły wyłożyć na sito, osączyć i ostudzić. • Skorupki jaj nakłuć na zaokrąglonym końcu. Jaja włożyć do wrzącej wody i gotować w odkrytym garnku na dużym ogniu przez 8 minut. Ugotowane jaja opłukać zimną wodą, obrać i ostudzić. • Odkroić ciemne liście pora oraz korzenie. Przekroić por wzdłuż, umyć dokładnie i pokroić na plasterki. • Pomidory umyć, przekroić na pół. Usunąć nasadę ogonka i nasiona. Miąższ pokroić w drobną kostkę. • Rzodkiewki umyć, oczyścić i grubo posiekać. • Paprykę pokroić w drobną kostkę. • Ocet wymieszać z solą, przyprawami, cukrem, musztardą i olejem. Przygotowane składniki salatek i zieleninę wymieszać z sosem. Sałatkę odstawić na 10 minut. • Przed podaniem posypać drobno posiekanym jajkiem.

Pożywne surówki z kapusty

Pikantne przystawki z białej i włoskiej kapusty



Tyrolska surówka z kapusty

na zdjęciu po lewej

750 g białej kapusty

1 łyżeczka soli

szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu

1 łyżeczka kminku

150 g przerośniętego wędzonego boczku

2 łyżki oleju

3-4 łyżki octu winnego

Tania • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1300 kJ/310 kcal
6 g białka · 29 g tłuszczu
9 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Usunąć zewnętrzne uszkodzone liście kapusty. Główkę przekroić na ćwiartki. Wyciąć głąb. Ćwiartki kapusty umyć i poszatковать w cienkie

paski. Kapustę przełożyć do miski, posolić i mocno ugniatć rękami, aż będzie miękka i soczysta. Doprawić kapustę pieprzem i kminkiem. • Boczek pokroić w bardzo drobną kostkę i wysmażyć na oleju. Skwarki powinny być chrupiące. Patelnię odstawić z ognia. Wlać do niej ocet i wymieszać z tłuszczem. Gorącym sosem poleć kapustę i dokładnie wymieszać.

Nasza rada: W regionalnej kuchni tyrolskiej surówkę tę podaje się do pieczeni wieprzowej z knedlami.

Sałatka z włoskiej kapusty

na zdjęciu po prawej

1 kg włoskiej kapusty

1 l wody

1 łyżeczka soli

sok z 1 cytryny

po szczypcie soli, utartej gałki muszkatolowej i świeżo zmielonego czarnego pieprzu

6 łyżek oliwy z oliwek

Tania • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 460 kJ/110 kcal
7 g białka · 5 g tłuszczu
11 g węglowodanów

Przygotowanie: 45 minut
Marynowanie: 30 minut

Usunąć zewnętrzne twarde liście kapusty. Główkę przekroić na ćwiartki i umyć zimną wodą. W garnku zagotować wodę z solą. Kapustę

włożyć do wrzątku i gotować ok. 30 minut prawie do miękkości. Ćwiartki kapusty osączyć na sicie i jeszcze gorące pokroić na paski szerokie na dwa palce. • Sok cytrynowy wymieszać w salaterce najpierw z solą, pieprzem i gałką muszkatolową, następnie ubić z olejem. Ciepłą kapustę wymieszać z sosem. Sałatkę odstawić przynajmniej na 30 minut, aby się „przegryzła”.

Nasza rada: Sałatkę z włoskiej kapusty można uatrakcyjnić smakowo i wizualnie, dodając do sosu 2 ugotowane na twardo jaja. Odrobina czosnku, oczywiście tylko dla tych co go lubią, zaostrzy smak sałatki.

Sałatki z grzybami i fasolką szparagową

Pikantna przystawka do wszelkich potraw z mięsa i drobiu



Sałatka z pieczarkami i rzeżuchą

na zdjęciu po lewej

1 pęczek rzeżuchy wodnej
400 g małych pieczarek
2 szalotki
1 ząbek czosnku
4 łyżki octu balsamico
po 2 szczypty soli i świeżo
zmielonego czarnego pieprzu
1 łyżeczka suszonego
estragonu
trochę niezbyt ostrej
musztardy
6 łyżek oliwy z oliwek

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera
ok. 290 kJ/170 kcal
3 g białka · 4 g tłuszczu
5 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Przebrać rzeżuchę wodną
i usunąć duże, twarde

listki. Delikatne listki oderwać
od łodyżek, umyć i osączyć
z wody. • Pieczarki oczyścić,
umyć w sitku pod bieżącą
wodą i pokroić na ćwiartki. •
Ocet wymieszać z solą, pie-
przem, estragonem, muszta-
rą, posiekaną szalotką i czosn-
kiem. Dodać olej i trzepaczką
ubić sos. • Pieczarki wymie-
szać z listkami rzeżuchy i po-
lać sosem. Sałatkę należy
podać na stół razem ze świeżą
bagietką

Nasza rada: Ciemna odmiana
pieczarek o bardziej intensywnym
smaku także nadaje się
na sałatki. Przyrządza się je
w ten sam sposób jak popularne
białe pieczarki.

Sałatka z zielonej fasolki i chrzanu

na zdjęciu po prawej

500 g zielonej fasolki
szparagowej
1 łyżeczka soli
3 gałązki cząbr
1 cebula
4 łyżki octu zielonego
4 łyżki oleju słonecznikowego
po szczypcie soli i pieprzu
3 łyżki majonezu
3 łyżki kwaśnej śmietany
1 łyżeczka świeżo utartego
chrzanu
1 łyżeczka soku cytrynowego
1 łyżeczka zmielonej gorczycy

Tania • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera
ok. 630 kJ/150 kcal
3 g białka · 11 g tłuszczu
12 g węglowodanów

Przygotowanie składników:
15 minut

Marynowanie: 3¹/₂ godziny

Przyrządzanie sałatki: 10 min.

Strąki fasoli oczyścić; w ra-
dzie potrzeby usunąć twar-
de włókna. Umytą fasolę zalać
w garnku wodą, dodać sól
i cząber. Gotować 10–15 mi-
nut, następnie przelać do
sita, opłukać bardzo zimną
wodą i osączyć. • Obraną
cebulę pokroić w cienkie krąż-
ki. • Ocet wymieszać z olejem,
solą i pieprzem. Dodać krążki
cebuli. Fasolę włożyć do sosu
i marynować przez 3 godziny.
• Majonez wymieszać z kwaś-
ną śmietaną, chrzanem, so-
kiem cytrynowym i gorczycą.
Fasolkę polać sosem majone-
zowym i odstawić na 30 mi-
nut, aby nabrała smaku.

Nasza rada: Zamiast świeżego
chrzanu, do sosu można do-
dać podwójną ilość chrzanu ze
słoika.

Wspaniałe sałatki z warzyw kapustnych

Cenne urozmaicenie znanych warzyw



Brukselka z jabłkami

na zdjęciu po lewej

600 g możliwie małych różyczek brukselki

1/2 l wody

1 łyżeczka soli

1 duże jabłko

1/2 dojrzałego banana

po szczypcie soli i świeżo

zmielonego białego pieprzu

4 łyżki gęstej śmietany

trochę mleka

3 świeże listki szalwii

Tania • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 710 kJ/170 kcal
8 g białka · 6 g tłuszczu
21 g węglowodanów

Przygotowanie: 35 minut

Usunąć zepsute liście z różyczek brukselki, skrócić głąby. Różyczki umyć

w letniej wodzie i osączyć. Zagotować wodę z solą. Brukselkę umieścić na wkładce do gotowania na parze, wstawić do garnka z wodą i gotować na parze 20 minut. • Jabłko obrać. Usunąć gniazdo nasienne. Pokroić jabłko w kostkę i natychmiast skropić sokiem cytrynowym. • Obranego banana rozgnieść widelcem razem z solą i pieprzem. Wymieszać ze śmietaną; w razie potrzeby dodać trochę mleka. • Umyte i osuszone listki szalwii pokroić na cienkie paski. • Brukselkę osączyć i ostudzić. Duże różyczki przekroić na pół lub na ćwiartki. • Brukselkę wymieszać z pokrojonym jabłkiem i przygotowanym sosem. Przed podaniem posypać sałatkę pokrojoną szalwią.

Kalafior z brokułami

na zdjęciu po prawej

1 1/2 łyżeczki soli

1 kalafior (500 g)

500 g brokułów

1 kromka pieczywa tostowego

4 łyżki mleka

50 g obranych migdałów

1 ząbek czosnku

6 łyżek soku cytrynowego

szczypta utartej gałki

muszkatołowej

szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu

2 łyżki oliwy z oliwek

pęczek pietruszki

Łatwa do wykonania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 1090 kJ/260 kcal
12 g białka · 13 g tłuszczu
27 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Zagotować 2 l wody z dodatkiem 1 łyżeczki soli. • Kalafior umyć, rozdzielić na małe różyczki i umyć. • Brokuły także oczyścić, odkroić od łodyg. Łodygi obrać i pokroić na plasterki. Przygotowane brokuły umyć. • Kalafior gotować przez 5 minut w osolonej wodzie. Dodać brokuły i gotować dalsze 2 minuty. Warzywa wyłożyć na sito, opłukać zimną wodą i osączyć. • Kromkę chleba tostowego włożyć do miski i zalać mlekiem. • Namoczony chleb razem z mlekiem, migdałami i obranym zębkiem czosnku rozetrzeć mikserem na gładką masę. Dodać sok cytrynowy, 3 łyżki wody, 1/2 łyżeczki soli, gałkę muszkatołową, pieprz i olej; wymieszać gęsty sos. • Pietruszkę umyć, osuszyć, drobno posiekać i dodać do sosu. • Różyczki kalafiora i brokuły rozłożyć do salatek. Każdą porcję polać sosem.

Surówka z białej kapusty „cole slaw”

Interesująca sałatka z białej kapusty i marchwi



1 główka białej kapusty (ok. 600 g)

300 g marchwi

50 g rodzynek

1 żółtko

1/2 łyżeczki niezbyt ostrej musztardy

4 łyżki oleju słonecznikowego

1 łyżka octu winnego

po 2 szczypty soli, czarnego pieprzu i cukru

**Specjalność z USA •
Łatwa do wykonania**

Jedna porcja zawiera
ok. 960 kJ/230 kcal
7 g białka · 13 g tłuszczu
22 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Marynowanie: 1 godzina

Usunąć zewnętrzne, uszkodzone liście kapusty. Główkę przekroić na ćwiartki i wykroić z nich głąb. Ćwiartki kapusty poszatковать na cienkie paski. • Marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. • Rodzynki umyć na sicie ciepłą wodą i dokładnie osączyć. • Żółtko rozetrzeć z musztardą. Do rozmieszanego żółtka dodawać po kropli olej, ubijając robotem lub trzepaczką do piany. Po pewnym czasie olej można dolewać cienkim strumieniem. Na koniec dodać ocet i doprawić majonez solą, cukrem i świeżo zmielonym pieprzem. Jeżeli sos jest za gęsty, można go rozcieńczyć mlekiem lub wodą. • Poszatkowaną kapustę wymieszać z utartą marchwią, rodzynekami i sosem majonezowym. • Sałatkę odstawić pod przykryciem przynajmniej na 1 godzinę.

Nasza rada: Sałatkę „cole slaw” podaje się do smażonego mięsa. Można ją zabrać w zamkniętym słoiku na piknik lub podać do pieczonego na grillu ogrodowym mięsa.

Sałatki ziemniaczane jako sycąca przystawka

Szczególnie lubiane w lecie; smaczne ze smażonym mięsem



Sałatka ziemniaczana z ogórkiem

na zdjęciu po lewej

800 g ziemniaków
 $\frac{1}{2}$ l wody
1 łyżeczka soli
600 g ogórków sałatkowych
1 duża cebula
1-2 łyżki soku cytrynowego
po 2 szczypty soli, świeżo zmielonego białego pieprzu oraz granulatu z trzciny cukrowej
1-2 łyżeczki syropu klonowego
3 łyżki pokrojonego szczypiorku

Tania • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 840 kJ/200 kcal
6 g białka · 1 g tłuszczu
42 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut
Marynowanie: 20 minut

Ziemniaki wyszorować pod bieżącą wodą i gotować pod przykryciem na małym ogniu ok. 25 minut. • Ogórki wytrzeć ściereczką, umyć letnią wodą, osuszyć i pokroić na bardzo drobną kostkę. • Ziemniaki są gotowe, gdy widelec miękko w nie wchodzi. Ziemniaki odcedzić, odparować, jeszcze ciepłe obrać i pokroić na plasterki. • Plasterki ziemniaków wymieszać z pokrojoną cebulą, ogórkami, sokiem cytrynowym, solą, pieprzem i granulatem cukrowym. Doprawić mocno do smaku, posłodzić taką ilością syropu, aby sałatka miała przyjemny słodko-kwaśny smak. • Sałatkę odstawić na ok. 20 minut, aby się „przegryzła”. Przed podaniem posypać posiekanym szczypiorkiem.

Zwyczajna sałatka ziemniaczana

na zdjęciu po prawej

800 g ziemniaków
 $\frac{1}{2}$ l wody
1 łyżeczka soli
2 cebule
 $\frac{3}{8}$ l zimnego wywaru z mięsa
2 łyżki octu winnego
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
2 szczypty świeżo zmielonego białego pieprzu
5 łyżek oleju słonecznikowego
2 łyżki świeżo posiekanej zielonej pietruszki

Tania • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 840 kJ/200 kcal
5 g białka · 4 g tłuszczu
35 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut
Marynowanie: 25 minut

Ziemniaki wyszorować pod bieżącą wodą i, w łupinach, zagotować w osolonej wodzie. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 25 minut. • Obraną cebulę pokroić w drobną kostkę. • Ziemniaki są gotowe, gdy przy nakłuwaniu widelcem nie odczuwamy oporu. Ugotowane ziemniaki odcedzić, odparować, jeszcze ciepłe obrać i pokroić na plasterki. • Ziemniaki połączyć wywarem i octem, doprawić solą i pieprzem, a na koniec wymieszać z olejem. Sałatkę odstawić pod przykryciem, w temperaturze pokojowej, na 25 minut, aby się „przegryzła”. • Przed podaniem posypać sałatkę posiekaną pietruszką.

Salatki, które są ozdobą stołu

Do tych salatek należy podać pieczone mięso lub drób



Salatka „Pompadour”

na zdjęciu po lewej

800 g ziemniaków
400 g selera
 $\frac{1}{2}$ l wody
1 łyżeczka soli
400 g różyczek kalafiora
5 łyżek majonezu
5 łyżek śmietany
1 łyżka łagodnej musztardy
po szczypcie soli i świeżo
zmielonego białego pieprzu
szczypta zmielonego kwiatu
muszkatołowego

Czasochłonna

Jedna porcja zawiera
ok. 1300 kJ/310 kcal
9 g białka · 11 g tłuszczu
45 g węglowodanów

Przygotowanie: 1 godzina
Marynowanie: 30 minut

Ziemniaki i selery dokładnie
umyć. Ziemniaki gotować

ok. 25 minut w osolonej wodzie pod przykryciem. • Selery obrać, ponownie umyć i pokroić w kostkę. Gotować pod przykryciem 25 minut w wodzie z dodatkiem $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli. • Różyczki kalafiora umyć, zalać w garnku wodą i gotować 15 minut na małym ogniu pod przykryciem. • Ziemniaki odcedzić, obrać i pokroić w kostkę. • Selery i kalafior osączyć z wody i ostudzić. • Majonez wymieszać ze śmietaną, musztardą, solą, pieprzem i kwiatem muszkatołowym. • Pokrojone ziemniaki i seler a także różyczki kalafiora wymieszać w misce z sosem majonezowym. Gotową salatkę odstawić pod przykryciem na 30 minut.

Salatka włoska

na zdjęciu po prawej

600 g ziemniaków
 $1\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
200 g zielonej fasolki
200 g łuskanego groszku
200 g młodej marchwi
400 g małych pomidorów
12 czarnych oliwek
4 filety z sardeli
4 łyżki majonezu
4 łyżki chudego jogurtu
po 2 szczypty soli, czarnego
pieprzu, ostrej papryki
2 łyżki małych kaparów

Czasochłonna

Jedna porcja zawiera ok.
1300 kJ/310 kcal · 13 g białka
10 g tłuszczu · 43 g węglowod.

Przygotowanie: 1 godzina

Ziemniaki umyć i gotować
pod przykryciem 25 minut
w $\frac{1}{2}$ l wody z dodatkiem
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli. • Fasolkę

oczyścić i umyć. Duże strąki
przekroić na pół. Gotować
fasolkę w niewielkiej ilości
osolonej wody, ok. 15 minut.
• Groszek umyć. Marchew
obrać, umyć i pokroić w drob-
ną kostkę. Groszek wraz z po-
krojoną marchwią gotować
w wodzie z $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli,
pod przykryciem. • Odląć wo-
dę z ziemniaków. Ziemniaki
obrać i pokroić w kostkę. Fa-
solkę osączyć z wody. • Mar-
chew z groszkiem przełożyć
na sito i osączyć • Pomidory
obrać ze skórki, pokroić
w kostkę i usunąć nasady
ogonków; zachować sok wy-
ciekający z pomidorów w cza-
sie krojenia. • Przygotowane
jarzyny wymieszać z oliwkami.
• Filety z sardeli pokroić
w małą kostkę. • Majonez wy-
mieszać z jogurtem, przypra-
wami, pokrojonymi sardelami
i sokiem pomidorowym. Salat-
kę wymieszać z sosem i po-
sypać kaparami.

Ziemniaki, ziemniaki...

Znakomite na piknik lub przyjęcie w ogrodzie



Sałatka ziemniaczana z koprem włoskim

na zdjęciu po lewej

1 kg ziemniaków
1 bulwa kopru włoskiego (fenkuła)
1 kwaskowate jabłko
150 g wędzonego schabu lub szynki
4 łyżki majonezu
200 g kwaśnej śmietany
po szczypcie soli i pieprzu
1 łyżka czerwonego octu winnego
1 pęczek mieszanych ziół: trybuli, szczypiorku, szalwii
1 mała cebula

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 2520 kJ/600 kcal
15 g białka · 35 g tłuszczu
57 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

Ziemniaki wyszorować dokładnie pod bieżącą wodą i gotować całkowicie przykryte wodą 25–30 minut. • Usunąć zewnętrzne twarde liście z bulwy kopru włoskiego. Odłożyć garść zielonych listków. Bulwę umyć, pokroić na ćwiartki a następnie na cienkie plasterki. • Jabłko przekroić na cztery części, obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w kostkę. • Schab lub szynkę pokroić na cienkie paski. • Majonez wymieszać z kwaśną śmietaną, solą, pieprzem i octem. Zioła umyć, osuszyć. Oderwać listki i posiekać je bardzo drobno. Sos wymieszać z ziołami. • Z ziemniaków odlać wodę. Ziemniaki ostudzić, obrać i pokroić na plasterki. Wymieszać z pokrojonymi składnikami oraz sosem.

Nasza rada: Do sałatki można dodać zamiast mięsa 2 pokrojone filety śledziowe.

Sałatka ziemniaczana z rzodkiewkami

na zdjęciu po prawej

800 g ziemniaków
1/2 l wody
1/2 łyżeczki soli
1 ogórek sałatkowy
2 pęczki rzodkiewek
1 cebula
4 łyżki octu ziołowego
po 2 szczypty soli i świeżo zmielonego białego pieprzu
1 łyżeczka musztardy
szczypta cukru
6 łyżek oleju słonecznikowego
4 jaja ugotowane na twardo

Łatwa do wykonania • Tania

Jedna porcja zawiera ok. 1590 kJ/380 kcal
19 g białka · 16 g tłuszczu
42 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut
Marynowanie: 1 godzina

Ziemniaki wyszorować dokładnie pod bieżącą, zimną wodą i gotować 25–30 minut całkowicie przykryte osoloną wodą. • Ogórek umyć, obrać i pokroić w drobną kostkę. • Rzodkiewki umyć, osuszyć, odkroić korzonki i nasady liści. Rzodkiewki pokroić na ćwiartki. • Obraną cebulę pokroić bardzo drobno i dodać do sosu wymieszanego z octu, oleju, soli, pieprzu i musztardy. • Odlać wodę z ziemniaków; ziemniaki ostudzić, obrać i pokroić na plasterki. • Pokrojone ogórki, rzodkiewki i ziemniaki wymieszać z przygotowanym sosem. Sałatkę odstawić na 1 godzinę. • Sałatkę ułożyć w salaterce i ugarнировать obranymi i pokrojonymi na ósemki jajami.

Ziemniaki w zdrowej kuchni

Pożywne, zdrowe i bardzo smaczne



Salatka ziemniaczana z burakami

na zdjęciu po lewej

250 g czerwonych buraków

375 g ziemniaków

250 g kwaskowatych jabłek

150 g marynowanych ogórków · 1 cebula

2 łyżeczki bulionu z jarzyn w proszku

2 łyżki octu jabłkowego

2 łyżeczki musztardy

szczypta zmielonego pieprzu

2 łyżki oleju z ostu

pudeleczo rzeżuchy

Pełnowartościowa · Tania

Jedna porcja zawiera ok. 800 kJ/190 kcal
4 g białka · 5 g tłuszczu
34 g węglowodanów

Przygotowanie: 1 godz. 10 min.
Marynowanie: 10 minut

Buraczki oczyścić, umyć i gotować 15 minut całkowicie przykryte wodą. • Ziemniaki wyszorować pod bieżącą wodą, włożyć do garnka z burakami i gotować razem dalsze 20–30 minut. Ugotowane buraki i ziemniaki odcedzić, opłukać zimną wodą, nieco ostudzić. • Buraki i ziemniaki obrać i pokroić: buraki – w bardzo drobną kostkę, ziemniaki – w większą. • Jabłka obrać, wykroić gniazda nasienne i pokroić jabłka w kostkę. • Ogórki pokroić w małą kostkę. Obraną cebulę także pokroić w małą kostkę. • Bulion w proszku rozpuścić w 1/8 l wrzącej wody i polać nim wymieszane w misce składniki. • Ocet wymieszać najpierw z musztardą i pieprzem a potem z olejem. Salatę wymieszać z sosem i odstawić na 10 minut. • Rzeżuchę ściąć nożyczkami, opłukać, osączyć i wymieszać z sałatką.

Salatka ziemniaczana z kaszą gryczaną

na zdjęciu po prawej

375 g ziemniaków

po 2 łyżeczki bulionu w proszku i suszonego majeranku

1 listek laurowy

po 75 g kaszy gryczanej i czerwonej soczewicy

150 g łuskanego groszku

3 szalotki

100 g kwaśnej śmietany

po 2 łyżki oliwy z oliwek i octu estragonowego · 1 łyżeczka soli

szczypta zmielonego pieprzu

2 pomidory · 2 łyżki

pokrojonego szczypiorku

Pełnowartościowa · Trochę czasochłonna

Jedna porcja zawiera ok. 1510 kJ/360 kcal · 13 g białka
13 g tłuszczu · 49 g węglowod.
Przygotowanie: 50 minut
Marynowanie: 10 minut

Ziemniaki wyszorować pod bieżącą wodą i gotować w lupinach w małej ilości wody. Po ugotowaniu zalać ziemniaki na chwilę zimną wodą, obrać i pokroić w dużą kostkę. • Zagotować 3/4 l wody z 2 łyżeczkami oleju i bulionem w proszku oraz z 1 łyżeczką majeranku i listkiem laurowym. Do wrzącego płynu wsypać kaszę gryczaną z soczewicą i gotować razem przez 10 minut. Dodać groszek i gotować dalsze 10 minut. Ugotowane składniki osączyć na sicie, wyjąć listek laurowy. • Obrane szalotki pokroić w cienkie krążki. • Kwaśną śmietanę wymieszać z olejem, octem, solą, pieprzem i resztą majeranku. Przygotowane składniki wymieszać z sosem śmietanowym. • Pomidory umyć, osuszyć, pokroić na ósemki i razem ze szczypiorkiem dodać do sałatki. Sałatkę odstawić na 10 minut.

Sałatka z jarmużu i soi

Jarmuż jest najlepszy po pierwszych przymrozkach

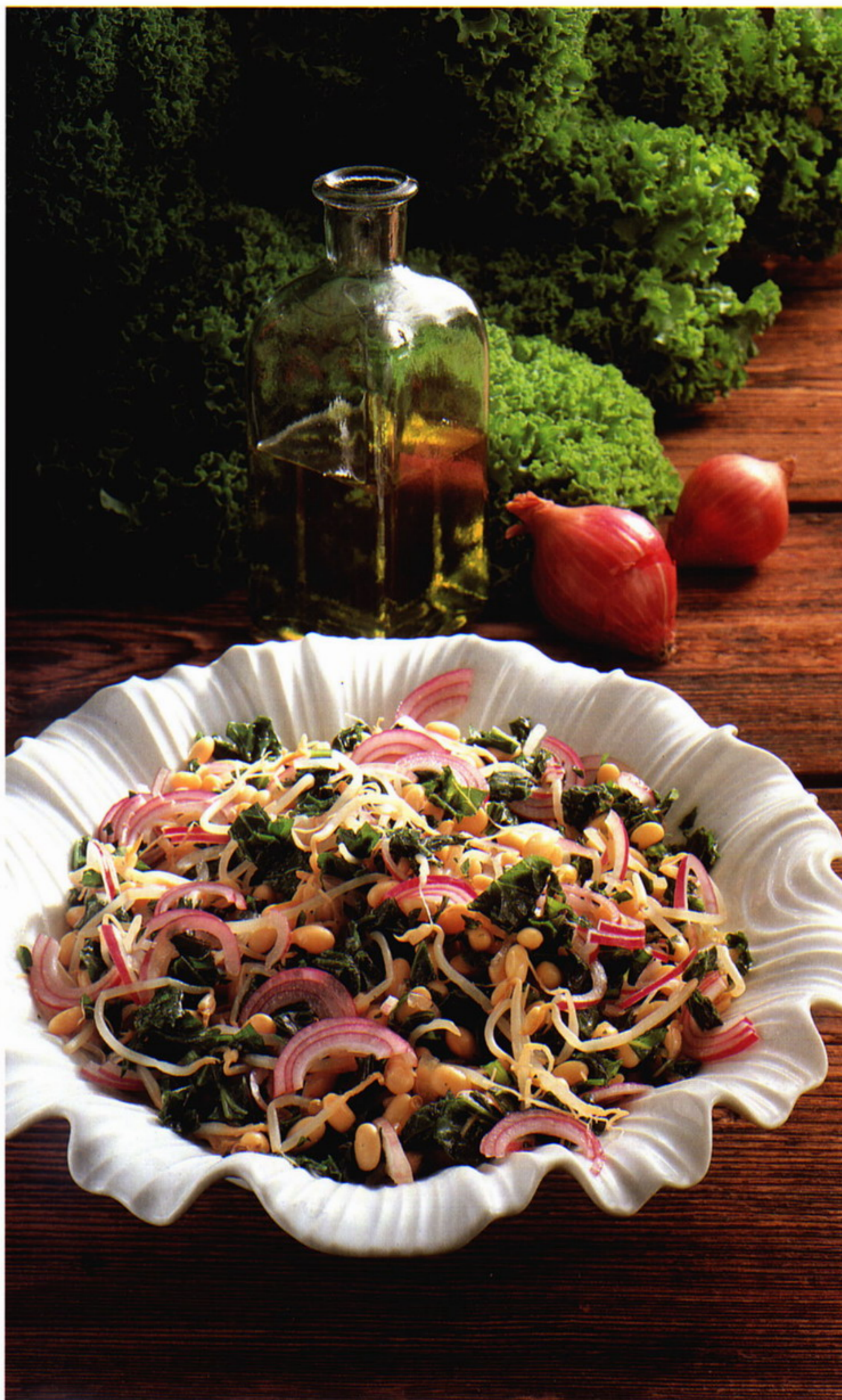
100 g nasion żółtej soi
1 łyżeczka bulionu
jarzynowego w proszku
1 listek laurowy
500 g liści jarmużu
150 g świeżych kielków
sojowych
1 czerwona cebula
po 3 łyżki oleju z ostu
i czerwonego octu winnego
2 łyżki sosu sojowego
1-2 szczypty świeżo
zmielonego czarnego pieprzu

Pełnowartościowa • Czasochłonna

Jedna porcja zawiera ok
1000 kJ/240 kcal
18 g białka • 10 g tłuszczu
18 g węglowodanów

Moczenie soi: 12 godzin
Przygotowanie: 2 godziny
Marynowanie: 10 minut

Soję namoczyć na noc w $\frac{1}{2}$ l wody. • Napęczniałe ziarna gotować w $\frac{1}{2}$ l świeżej wody z dodatkiem bulionu w proszku i listka laurowego do miękkości (ok. 2 godziny), następnie osączyć na sicie. Wyjąć listek laurowy. • Jarmuż dokładnie umyć, odkroić twarde łodyżki i głąby. Liście blanszować przez 10 minut we wrzącej wodzie. Osączyć na sicie, nieco ostudzić i na koniec grubo pokroić. • Kielki sojowe opłukać, blanszować przez 5 minut we wrzącej wodzie i osączyć na sicie. • Obraną cebulę przekroić wzdłuż na pół i pokroić w cienkie półplasterki. • Osączone i jeszcze ciepłe ziarna soi wymieszać w misce z pokrojonym jarmużem, kielkami sojowymi i cebulą. Doprawić olejem, octem, sosem sojowym i pieprzem. Odstawić sałatkę na 10 minut, aby nabrała smaku. • Sałatka z jarmużu jest najsmaczniejsza na ciepło. Można do niej podać smażone ziemniaki.



Kolorowa sałatka z makaronem

Gdy przyjdzie więcej gości można podwoić ilość składników



Składniki na 6 porcji:

250 g makaronu kolanka

1/2 łyżeczki soli

2 1/2 l wody

250 g marchwi

250 g zielonej fasoli
szparagowej

3 szczypty soli

3 pomidory

300 g mrożonego groszku

2 małe cukinie

3 łyżki majonezu

200 g kwaśnej śmietany

3 łyżki octu owocowego

1 łyżeczka soli

1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

szczypta cukru

1 pęczek zielonej pietruszki

1 pęczek szczypiorku

**Łatwa do wykonania •
Tania**

Jedna porcja zawiera

ok. 1380 kJ/330 kcal

14 g białka · 8 g tłuszczu

52 g węglowodanów

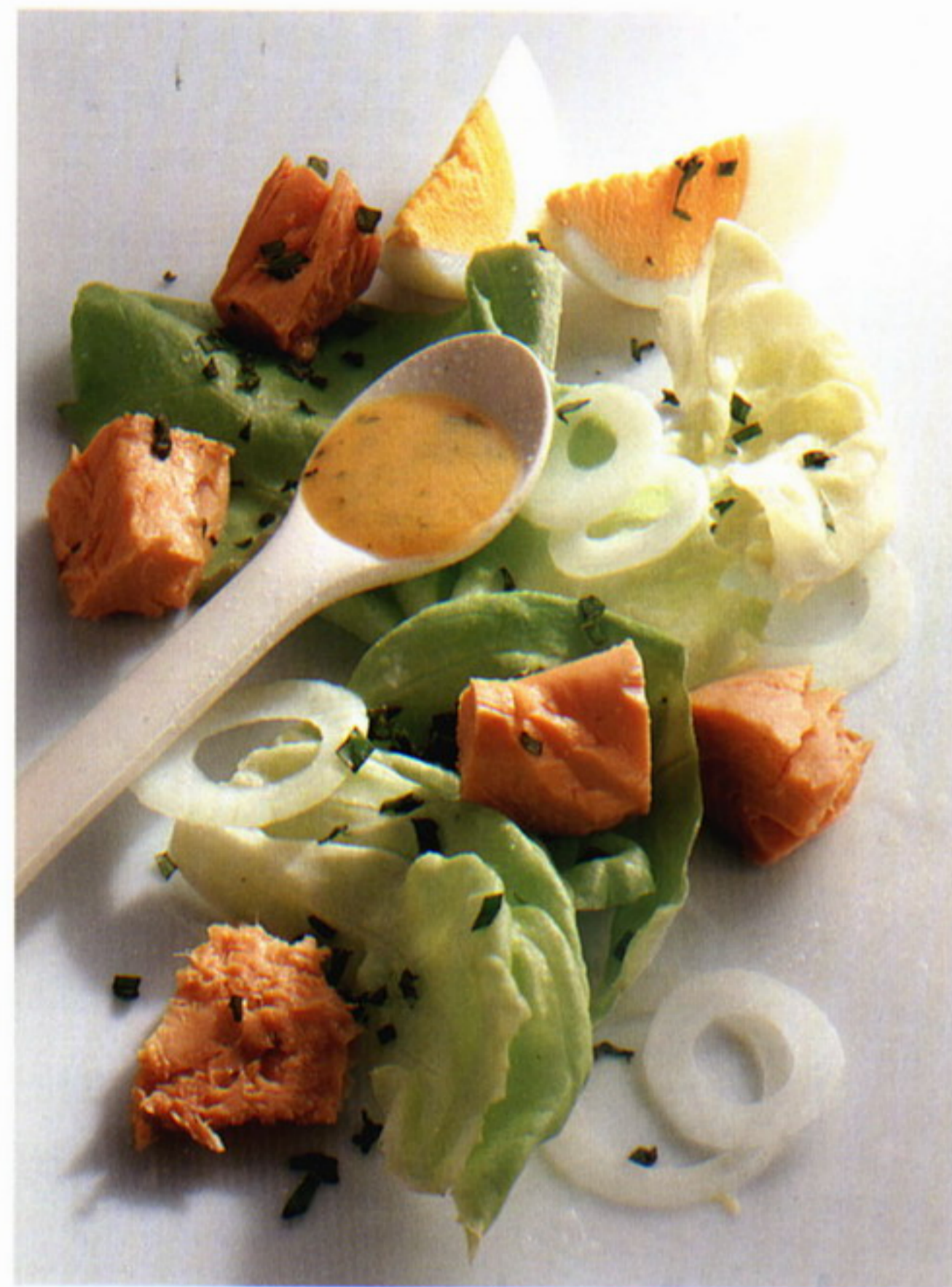
Przygotowanie: 45 minut

Marynowanie: 30 minut

Makaron gotować przez 10 minut w mocno wrzącej wodzie (nie powinien być zbyt miękki). Przebrać na sito, zahartować zimną wodą i osączyć. • Marchew umyć, obrać i pokroić w kostkę. Fasolkę oczyścić, umyć, pokroić na mniejsze kawałki i gotować razem z pokrojoną marchwią przez 15 minut w małej ilości osolonej wody. • Pomidory umyć, osuszyć, pokroić na ósemki, usuwając jednocześnie nasadę ogonków. • Groszek gotować przez 5 minut w filiżance wody ze szczyptą soli. • Cukinię umyć, osuszyć i pokroić na plasterki. • Majonez wymieszać z kwaśną śmietaną, octem, solą, pieprzem i cukrem. Do sosu dodać drobno pokrojoną pietruszkę. • Ugotowane jarzyny osączyć, nieco ostudzić i wymieszać z makaronem, pokrojonymi pomidorami oraz cukinią. Sałatkę wymieszać z sosem. • Sałatkę posypać pokrojonym szczypiorkiem i odstawić pod przykryciem na 30 minut.

Zielona sałata z tuńczykiem

Gdy niespodziewanie pojawią się goście



4 jaja
1 mała cebula
2 szczypty soli
2 główki sałaty
300 g osączonego tuńczyka z puszki
1 1/2 łyżki niezbyt ostrej musztardy
szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu
6 łyżek oliwy z oliwek
2 listki ogórecznika
1 gałązka estragonu
po pęczku pietruszki i biedrzeńca

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1800 kJ/430 kcal
32 g białka · 27 g tłuszczu
10 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Jaja gotować przez 8 minut, całkowicie zalane wodą. Ostudzić zimną wodą i obrać.
• Cebulę obrać, pokroić

w cienkie krążki, włożyć do miski i posypać solą. • Sałatę oczyścić, umyć i rozerwać na mniejsze kawałki. Liście sałaty osuszyć. • Tuńczyka wyjąć z puszki i osączyć z zalewy. • Ocet ubić z musztardą, pieprzem i olejem. Ogórecznik, estragon, pietruszkę i biedrzeńiec opłukać i osuszyć. Listki ziół oderwać od łodyżek, drobno posiekać i wymieszać z sosem. • Rybę rozdrobnić na mniejsze kawałki, a jaja pokroić na ósemki. Oba składniki włożyć do miski z cebulą i skropić sosem. Dodać liście sałaty i pozostałe zioła. • Sałatkę wymieszać dopiero na stole. • Podawać ze świeżą bagietką lub tostem.

Sałatka grecka

Pyszna kolacja w czasie upałów



2 mięsiste pomidory
1 mały ogórek sałatkowy
1 zielona papryka
200 g owczego sera
1 czerwona cebula
1 ząbek czosnku
3 łyżki czerwonego octu winnego
szczypta zmielonej gorczycy
po 1/2 łyżeczki soli i grubo zmielonego czarnego pieprzu
1/2 łyżeczki suszonego oregano
3 łyżki oliwy z oliwek
50 g czarnych oliwek

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 920 kJ/220 kcal
9 g białka · 15 g tłuszczu
12 g węglowodanów

Przygotowanie: 20 minut

Pomidory umyć, osuszyć, przekroić na ósemki, usuwając przy tym nasady ogonków. • Ogórek umyć, osuszyć i pokroić na niezbyt cienkie

plasterki. • Strąk papryki przekroić na pół, oczyścić z nasion i pokroić na paski. • Owczy ser pokruszyć. • Cebulę obrać, pokroić w cienkie krążki i wymieszać w misce z serem, papryką, pomidorami i ogórkiem. • Czosnek obrać, rozgnieść i dodać do octu razem z solą, pieprzem, zmieloną gorczycą i roztartym oregano; wymieszać sos stopniowo dolewając olej. • Sałatkę połączyć sosem i ugarniować czarnymi oliwkami. • Podawać ze świeżym chlebem i czerwonym greckim winem.

Sałatka z papryki, pomidorów i wołowiny

Pożywna, kolorowa letnia sałatka



500 g zielonej papryki
500 g pomidorów
1 pęczek młodej cebulki
200 g pieczeni wołowej
w plasterkach
2 ugotowane na twardo jaja
3 łyżki octu winnego
po 1/2 łyżeczki soli, świeżo
zmielonego czarnego pieprzu
i słodkiej papryki
1 łyżeczka ostrej musztardy
3 łyżki oleju z kielków
1/2 pęczka zielonej pietruszki

Łatwa do wykonania • Szybka

Jedna porcja zawiera
ok. 1210 kJ/290 kcal
21 g białka · 16 g tłuszczu
14 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Strąki papryki przekroić na pół, oczyścić z nasion, umyć, osuszyć i pokroić w paski. • Pomidory umyć, osuszyć i pokroić na plasterki; usunąć nasady ogonków. • Cebulkę oczyścić, umyć i pokroić w krążki. • Pieczeń wołową pokroić w paski. • Jaja obrać i pokroić na plasterki. • Wszystkie składniki wymieszać delikatnie w misce. • Ocet wymieszać z solą, pieprzem, papryką i musztardą. Na koniec ubić z olejem. • Pietruszkę umyć, osuszyć. Oderwać listki od łodyżek i drobno posiekać. Sałatkę posypać siekaną pietruszką i połączyć przygotowanym olejem. • Do sałatki można podać chrupiące żytnie bułeczki z masłem.

Nasza rada: Sałatkę tę można przygotować również z podłużnych, żółtych strąków papryki, które późnym latem pojawiają się w sklepach warzywniczych.

Salatki jarzynowe z jajami

Najsmaczniejsze w sezonie na szparagi i zielony groszek



Salatka ze szparagów i szynki

na zdjęciu po lewej

1 kg zielonych szparagów
1 łyżeczka soli
2 jaja
200 g gotowanej szynki lub wędzonego schabu
5 łyżek gęstej śmietany
2 łyżki soku z grejpfrutów
po szczypcie soli i cukru
2 łyżki pokrojonego szczypiorku

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 1800 kJ/430 kcal
21 g białka · 32 g tłuszczu
12 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

Szparagi umyć, osuszyć i cienko obrać; odkroić zdrewniałe końce. • Pokroić szparagi na kawałki długości

5 cm; odłożyć główki. • Kawałki szparagów gotować przez 15 minut całkowicie przykryte osoloną wodą. Po 8 minutach gotowania włożyć główki szparagów. • Skorupki jaj nakłuć igłą na zaokrąglonym końcu. Włożyć jaja do garnka z wodą i gotować przez 8 minut na dużym ogniu. Zalać zimną wodą, obrać, ostudzić i pokroić na ósemki. • Od szynki odkroić tłusty brzeg. Plastry szynki pokroić na paski szerokości 1 cm. • Szparagi osączyć na sicie i zachować 1 łyżkę wywaru. • Śmietanę wymieszać z wywarem, sokiem grejfrutowym, solą, pieprzem i cukrem. • Kawałki szparagów, ósemki jaj i szynkę ułożyć w salaterkach, połączyć sosem śmietankowym i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Salatka z groszkiem i jajami

na zdjęciu po prawej

500 g łuskanego groszku
1/2 łyżeczki soli
1 filiżanka wody
4 ugotowane na twardo jaja
1 mała główka sałaty
4 łyżki chudego twarogu
2 łyżki majonezu
1 łyżka octu winnego
2 łyżki oleju z orzechów włoskich
po 2 szczypty soli, świeżo zmielonego białego pieprzu i cukru
1 pęczek koperku

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1390 kJ/330 kcal
23 g białka · 19 g tłuszczu
18 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Groszek opłukać zimną wodą, wsypać do garnka, zalać wodą i gotować pod przykryciem przez 15 minut na małym ogniu. • Jaja obrać, pokroić na ósemki. • Usunąć zewnętrzne zepsute liście sałaty. Pozostałe liście oddzielić od siebie, dokładnie umyć i osuszyć. Pokroić na paski. Ugotowany groszek wysypać na sito, osączyć; zachować 3 łyżki wywaru. • Twaróg rozetrzeć z majonezem, octem, olejem, solą, pieprzem i cukrem. Dodać tyle wywaru z groszku, aby powstał gęsty sos. Pokrojoną sałatę wymieszać z groszkiem i sosem. • Koperkę umyć, otrząpać dokładnie z wody, usunąć twarde łodyżki. Listki drobno posiekać. Salatkę ugarniować ósemkami jaj i posypać posiekanym koperkiem.

Niezwykłe kombinacje smakowe

Bez wahania można podać je gościom



Salatka „Aleksander Dumas”

na zdjęciu po lewej

400 g młodych ziemniaków

2 jaja

200 g marynowanych czerwonych buraków

100 g roszponki

1 duży ogórek marynowany

4 sardynki z oleju (bez ości)

1 łyżka czerwonego octu winnego

3 łyżki czerwonego wytrawnego wina

szczypta soli

szczypta cukru

4 łyżeczki oliwy z oliwek

Słynna receptura

Jedna porcja zawiera ok. 1000 kJ/240 kcal
13 g białka · 11 g tłuszczu
23 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

Ziemniaki umyć dokładnie, zalać w garnku wodą i gotować ok. 30 minut pod przykryciem. • Jaja gotować 8 minut na dużym ogniu, zalać zimną wodą, obrać i ostudzić. • Buraki osączyć z zalewy i pokroić na jednakowe kawałki. • Odkroić korzenie roszponki, listki dokładnie umyć i osączyć. Ogórek opłukać wodą, osuszyć i pokroić w słupki. • Sardynki osączyć z oleju i podzielić na mniejsze kawałki. Ugotowane ziemniaki odparować, obrać i pokroić w kostkę. • Jaja pokroić na plasterki. Wszystkie składniki salatkę ułożyć porcjami na talerzu; nie mieszać! • Ocet wymieszać z winem, solą i cukrem a na koniec ubić z olejem. Salatkę polać przygotowanym sosem.

Salatka z awokado i rzeżuchą

na zdjęciu po prawej

2 jaja

1 pęczek rzeżuchy wodnej lub ogrodowej

3 awokado

15 czarnych oliwek

4 filety z sardeli

125 g śmietankowego twarogu

1/8 l mleka

1 łyżka oliwy z oliwek

1 mała cebula

duża szczypta soli

szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 2730 kJ/650 kcal
17 g białka · 58 g tłuszczu
10 g węglowodanów

Przygotowanie: 25 minut

Skorupki jaj nakłuć igłą na szaookrąglonym końcu. Jaja gotować przez 8 minut na dużym ogniu. Następnie zalać je zimną wodą, obrać i ostudzić. • Rzeżuchę umyć i osączyć. Owoce awokado obrać, przekroić na pół i wyjąć z nich pestki. Miąższ pokroić w 3-centymetrową kostkę. • Oliwki przekroić na pół, usunąć z nich pestki. • Filety z sardeli pokroić w drobną kostkę. • Twaróg utrzeć z mlekiem i olejem na gładką masę. • Cebulę obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Pokrojone filety i utartą cebulę dodać do sosu wraz z solą i pieprzem. • Jajka pokroić na ósemki. • Kostki awokado i oliwki wymieszać z sosem. Przed podaniem ugarniować salatkę listkami rzeżuchy i ósemkami jaj.

Ulubione sałatki z zielonej fasoli

Znane od dawna, łatwo można je urozmaicać



Zielona fasolka z serem mozzarella

na zdjęciu po lewej

500 g młodej zielonej fasoli szparagowej
2 gałązki cząbrku
1 łyżeczka soli
200 g sera mozzarella
6 filetów z sardeli
3 łyżki octu balsamico
po 2 szczypty soli i świeżo zmielonego czarnego pieprzu
5 łyżek oliwy z oliwek

Łatwa do wykonania • Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 760 kJ/180 kcal
11 g białka · 11 g tłuszczu
9 g węglowodanów

Przygotowanie: 45 minut

S trąki fasoli umyć. Odkroić ogonki. Gotować fasolę przez 10 minut w wodzie

z cząbrem. Fasolę osączyć na sicie i ostudzić. • Ser mozzarella pokroić w bardzo małą kostkę. • Filety z sardeli bardzo drobno posiekać. • W misce utrzeć sos z octu, soli, pieprzu, posiekanych sardeli i oliwy. • Do salaterki włożyć ostudzoną fasolkę i kostki sera. Polać sosem i dokładnie wymieszać. Uwaga: Mozzarella jest to włoski gatunek sera pochodzący z Kampanii. Pierwotnie wytwarzano go z mleka bawolego. Obecnie produkuje się go także z mleka krowiego. Ponieważ oryginalny ser mozzarella jest w Polsce raczej niedostępny, warto spróbować jego smaku w czasie pobytu za granicą.

Siedmiogrodzka sałatka z fasolki

na zdjęciu po prawej

600 g młodej zielonej fasoli szparagowej
1 pęczek świeżego cząbrku
1/2 łyżeczki soli
1 cebula
400 g małych, dojrzałych pomidorów
2 łyżki octu winnego
po 2 szczypty soli i świeżo zmielonego czarnego pieprzu
szczypta bardzo ostrej papryki
słodka papryka w proszku
50 g bekonu
2 łyżki świeżo posiekanej natki pietruszki

Słynna receptura

Jedna porcja zawiera ok. 670 kJ/160 kcal
7 g białka · 7 g tłuszczu
17 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

F asolkę umyć. Odkroić ogonki. Duże strąki przekroić na pół. Fasolkę gotować w osolonej wodzie z dodatkiem cząbrku przez 15 minut, pod przykryciem, na małym ogniu. • Cebulę obrać i pokroić w małą kostkę. • Pomidory umyć, osuszyć, pokroić na ósemki; wykroić przy tym nasadę ogonków. • Ugotowaną fasolkę osączyć i ostudzić. • Ocet wymieszać najpierw z solą, pieprzem i papryką, następnie ubić z olejem. Fasolkę, pokrojoną cebulę i pomidory wymieszać z sosem i odstawić na chwilę pod przykryciem. • Bekon pokroić w drobną kostkę i wysmażyć na patelni. Chrupiące skwarczki dodać do sałatki. Przed podaniem posypać sałatkę pietruszką.

Smakowite sałatki z owocami

Niskokaloryczne i bardzo orzeźwiające



Salatka serowa z owocami

na zdjęciu po lewej

2 kwaskowate czerwone jabłka (ok. 300 g)
150 g marynowanych ogórków
150 g średnio dojrzałego sera gouda
1 szalotka
2 łyżki majonezu
po 2 łyżki octu jabłkowego i oleju słonecznikowego
1 łyżeczka soli ziołowej
po 1/2 łyżeczki curry i suszonego sera szwajcarskiego schabziger
szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu
100 g ziarnistego twarogu
2 pomarańcze bezpestkowe
1 łyżka pokrojonego szczypiorku

**Pełnowartościowa •
Łatwa do wykonania**

Jedna porcja zawiera ok. 1510 kJ/360 kcal
16 g białka · 23 g tłuszczu
21 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Jabłka umyć, osuszyć i pokroić na ćwiartki. Wykroić gniazda nasienne. Ćwiartki pokroić w kostkę. • Ser gouda i ogórki marynowane pokroić w drobną kostkę. Obraną szalotkę także pokroić w drobną kostkę. • Majonez wymieszać z octem i olejem. Doprawić solą, pieprzem, curry i szwajcarską przyprawą z sera. Przygotowane składniki, ser i sos wymieszać w misce. • Pomarańcze obrać i wyfiletować. Częstki pomarańczy i pokrojony szczypiorek wymieszać z sałatką.

Salatka z cukinii i szynki

na zdjęciu po prawej

400 g cukinii
200 g cykorii
300 g świeżego ananasa
1 klementynka
200 g chudej gotowanej szynki lub wędzonego schabu
3 łyżki chudego twarogu
3 łyżki tłustego twarogu
1 łyżka octu jabłkowego
1 łyżeczka soku cytrynowego
2 łyżeczki syropu klonowego
po szczypcie soli, świeżo zmielonego białego pieprzu i słodkiej papryki
garść rzeżuchy

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 1390 kJ/330 kcal
13 g białka · 20 g tłuszczu
22 g węglowodanów

Przygotowanie: 35 minut

Cukinię wytrzeć ściereczką, umyć w letniej wodzie i osuszyć. Pokroić cukinię najpierw wzdłuż na paski, następnie w kostkę. • Usunąć zepsute liście cykorii. Resztę umyć i osuszyć. Ostрым nożem wykroić głąb. Główniki cykorii pokroić w niezbyt grube paski. • Usunąć twardą skórkę ananasa i wykroić twardy rdzeń. Mięsz pokroić na równe kawałki. • Klementynkę obrać, podzielić na części, a te przekroić na pół. • Odkroić tłusty brzeg wędliny; resztę pokroić na plastry, potem na małe prostokątki. • Wszystkie przygotowane składniki włożyć do miski i delikatnie wymieszać. • Oba rodzaje twarogu utrzeć z octem, sokiem cytrynowym, syropem klonowym, solą, pieprzem i papryką. W razie potrzeby dodać do sosu trochę wody. Sos ostrożnie wymieszać z sałatką. • Rzeżuchę opłukać, osączyć i posypać nią sałatkę.

Sałatka szefa kuchni

Klasyczna a przy tym bardzo łatwa do wykonania

1 łyżka oleju
250 g piersi indyka
szczypta soli
szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu
4 jaja
1 główka sałaty głowiastej
1 główka sałaty radicchio
150 g kwaśnej śmietany
3 łyżki majonezu
1-2 łyżki keczupu
1 łyżeczka soku cytrynowego
szczypta cukru
1 mała cebula
125 g sera edamskiego
125 g gotowanej szynki

Słynna receptura

Jedna porcja zawiera
ok. 2180 kJ/520 kcal
45 g białka · 34 g tłuszczu
8 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Na patelni rozgrzać olej. Umytą, osuszoną pierś smażyć przez 5 minut na średnim ogniu, na złoto. Posolić, popieprzyć; wyjąć z patelni i odstawić do wystygnięcia. • Jaja gotować przez 8 minut na dużym ogniu, następnie zalać zimną wodą, obrać i ostudzić. • Główki sałaty oczyścić ze zwiędniętych liści, umyć dokładnie i osuszyć. • Kwaśną śmietanę wymieszać z majonezem, musztardą, sokiem cytrynowym i cukrem. Obraną cebulę wcisnąć do sosu przez praskę do czosnku. • Ser pokroić w słupki długości 3 cm, a szynkę w paski takiej samej długości. • Duży, płaski półmisek wyłożyć liśćmi czerwonej i zielonej sałaty. • Pierś indyczą i jaja pokroić na plastry. Pokrojone mięso, szynkę i ser umieścić na sałacie. Na koniec ugarniować plasterkami jaj i połączyć przygotowanym sosem.



Salata liść dębu z wątróbką drobiową

Zawiera dużo białka i jest bardzo smaczna



1 główka sałaty liść dębu
400 g wątróbki drobiowej
2 łyżki tłuszczu kokosowego
1/2 łyżeczki soli
szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu
1 mały ząbek czosnku
szczypta soli
1 łyżka octu jabłkowego
2 łyżki oleju słonecznikowego
2 łyżki świeżo posiekanej pietruszki

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 970 kJ/230 kcal
23 g białka · 14 g tłuszczu
4 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

Salate rozdzielć na liście, umyć dokładnie i osuszyć.

- Wątróbkę umyć, osuszyć. Usunąć widoczny tłuszcz. Naciąć wątróbkę w najgrubszych miejscach.
- Rozgrzać tłuszcz kokosowy na patelni. Wątróbkę smażyć ze wszystkich stron przez 3 minuty. Usmażoną wątróbkę posolić i popieprzyć.
- Obrąć ząbek czosnku. Przecisnąć go do miski przez praskę. Dodać sól, ocet, olej i wymieszać sos.
- Liście sałaty rozerwać na mniejsze kawałki i wymieszać z przygotowanym sosem. Salate ułożyć na talerzykach, na niej rozłożyć porcje wątróbki.
- Przed podaniem posypać posiekaną pietruszką.

Nasza rada: Salate liść dębu można zastąpić innym gatunkiem sałaty np.: kruchą, endywią lub roszponką.

Carpaccio

Włoskie przystawki, których głównym składnikiem są cieniutkie plasterki mięsa lub ryby.



Carpaccio z pierśią kurczaka

na zdjęciu po lewej

2 piersi kurczaka bez skóry i kości · 1/2 łyżeczki anyżku
kawałek korzenia imbiru
1/2 łyżeczki soli
środkowe łodygi selera naciowego · 1 jabłko
1 mała czerwona papryka
4 plastry świeżego ananasa
2 łyżki oleju z kielków
sól i biały pieprz
sok z 1 cytryny
150 g gęstej śmietany
4 kiwi · 4 ładne liście radicchio

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1800 kJ/430 kcal · 27 g białka
22 g tłuszczu · 32 g węglowod.

Przygotowanie: 30 minut

Mięso kurczaka umyć, osuszyć. • Utrzeć na tarce ok. 1/2 łyżeczki imbiru a anyżek

rozgnieść. Obie przyprawy wymieszać z solą. • Mieszaną przyprawową natrzeć mięso i odstawić je na bok. • Młode i delikatne łodygi selera umyć. Jabłko obrać i wykroić z niego gniazdo nasienne. Strąk papryki przekroić na pół, oczyścić z nasion i umyć. Plasterki ananasa obrać z twardej skórki. Składniki sałatki pokroić w kostkę. • Piersi kurczaka smażyć na rozgrzanym oleju z każdej strony po 3 minuty. Po odwróceniu na drugą stronę mięso posolić i popieprzyć. • Śmietanę wymieszać z sokiem cytrynowym, szczyptą soli, pieprzu i imbiru. Sos wymieszać z pokrojonymi składnikami. • Owoce kiwi obrać i pokroić na plasterki. • Liście radicchio umyć i osuszyć. Wyłożyć nimi talerz. Na liściach ułożyć sałatkę. • Piersi kurczaka pokroić na bardzo cienkie, ukośne plastry i ułożyć je na talerzu obok sałatki razem z plasterkami kiwi.

Carpaccio z rybą

na zdjęciu po prawej

250 g filetów z ryby (diabła morskiego)
1 pęczek estragonu
2 łyżeczki zielonego pieprzu
150 g pomidorów koktajlowych
1 mały ogórek sałatkowy
2 szalotki · 150 g pieczarek
2 łyżki octu estragonowego
1 łyżeczka musztardy estragonowej
3 łyżki oleju z pestek winogron
po dużej szczypcie cukru, soli i białego pieprzu
kilka ładnych liści sałaty

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 500 kJ/120 kcal · 12 g białka
5 g tłuszczu · 7 g węglowod.
Przygotow. składników: 15 min.
Marynowanie: 1 godzina
Przyrządzanie: 30 minut

Filety ryby opłukać zimną wodą i osuszyć. • Estragon umyć, osuszyć i drobno posiekać. Zielony pieprz rozgnieść. • Filety rybne natrzeć estragonem i pieprzem, owinąć folią aluminiową i włożyć na 1 godzinę do zamrażalnika. • Pomidory obrać ze skórki. • Ogórki obrać, przekroić wzdłuż na pół i wyskrobać nasiona. Przy pomocy specjalnego nożyka wykroić z ogórka kulki (lub pokroić w kostkę). • Szalotki umyć i pokroić w drobną kostkę. Pieczarki oczyścić, umyć, pokroić na cienkie plasterki. • Ocet wymieszać z musztardą i olejem. Przygotowane składniki wymieszać z sosem i doprawić cukrem, solą oraz pieprzem. • Liście sałaty umyć i dokładnie osuszyć. Ułożyć na półmisku. • Zmrożone filety rybne pokroić na cienkie ukośne plastry i ułożyć obok liści sałaty na półmisku. Sałatkę jarzynową umieścić na liściach sałaty.

Zimowe sałatki jarzynowe

Nadają się na pożywną i bogatą w składniki odżywcze kolację



Sałatka z prosa i jarzyn

na zdjęciu po lewej

150 g prosa
1–2 łyżeczki soli
1/2 l bulionu jarzynowego
150 g marchwi
150 g buraków ćwikłowych
1 duże kwaskowate jabłko
1 łyżka soku cytrynowego
250 g jogurtu naturalnego
po szczypcie soli i czarnego pieprzu
kilka kropli sosu tabasco
garść rzeżuchy
2 łyżki nasion sezamu

Pełnowartościowa • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1590 kJ/380 kcal
8 g białka · 20 g tłuszczu
43 g węglowodanów

Przygotowanie: 45 minut

Do wrzącego bulionu jarzynowego wsypać proso i sól. Gotować proso pod przykryciem przez 20 minut na bardzo małym ogniu. Napęczniałe ziarno wystudzić. • Marchew i buraki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. • Jabłko obrać, przekroić na pół i wykroić gniazdo nasienne. Połówki jabłka pokroić na bardzo cienkie płatki, natychmiast skropić sokiem cytrynowym. Jarzyny wymieszać z pokrojonymi jabłkami i rozłożyć na 4 talerzykach. • Na wierzchu rozłożyć ostudzone ziarna prosa. • Jogurt wymieszać z solą, pieprzem i sosem tabasco. Rzeżuchę opłukać pod bieżącą wodą, dokładnie osuszyć i dodać do sosu. Każdą porcję sałatki polać sosem i posypać uprażonymi bez tłuszczu ziarnami sezamowymi.

Sałatka ze skorzonery i wołowiny

na zdjęciu po prawej

2 łyżki octu · 2 łyżki mąki
500 g skorzonery
1/2 l bulionu mięsnego
2 marchwie
300 g mrożonego groszku
400 g gotowanej chudej wołowiny
4 łyżki octu ziołowego
1 łyżeczka soli
po 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu i słodkiej papryki
1 łyżeczka musztardy
4 łyżki oleju z kielków
2 łyżki świeżo posiekanej pietruszki

Trochę pracochłonna

Jedna porcja zawiera ok. 1500 kJ/360 kcal · 30 g białka
15 g tłuszczu · 25 g węglowod.

Przygotowanie: 1 godzina
Marynowanie: 30 minut

Mąkę rozprowadzić w misce z 1 l wody i octem. Skorzonere umyć, cienko obrać, pokroić na kawałki i natychmiast włożyć do wody z mąką i octem, aby nie ściemniała. • Skorzonere włożyć do bulionu z mięsa i gotować 20–30 minut do miękkości. • Marchew umyć, obrać, pokroić na plasterki i włożyć do garnka ze skorzonere, 10 minut przed końcem gotowania. • Groszek gotować 5 minut w 1/8 l wody. • Mięso pokroić w kostkę. • Skorzonere osączyć; zachować 1/8 l wywaru. Groszek także osączyć na sicie. Przygotowane jarzyny wymieszać z pokrojonym mięsem. • Zachowany wywar wymieszać z octem, solą, pieprzem, papryką i musztardą. Ubić z olejem i wymieszać z posiekaną pietruszką. • Sałatkę wymieszać z ciepłym sosem i odstawić pod przykryciem na 30 minut, aby nabrała smaku.

Sałatka z kiełków sojowych

Nasiona soi można skielkować w domu

250 g kiełków sojowych
2 niezbyt duże czerwone
cebule
1 główka cykorii
1 główka sałaty bawaria lub
rzymskiej
1 czerwony grejpfrut
2 łyżki migdałów
150 g gęstej tłustej śmietany
1-2 łyżki chrzanu ze słoika
po 2 szczypty soli i świeżo
zmielonego białego pieprzu
4-5 łyżek octu owocowego
2 młode cebulki
2 ugotowane na twardo jaja

Łatwa do wykonania • Nieco droższa

Jedna porcja zawiera
ok. 1680 kJ/400 kcal
16 g białka • 28 g tłuszczu
22 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

Marynowanie: 30 minut

Skielkowane ziarno opłukać, blanszować na sicie przez 5 minut we wrzącej wodzie, następnie dokładnie osączyć. • Cebulę obrać i pokroić w bardzo cienkie krążki. • Usunąć zewnętrzne brzydkie liście cykorii, główkę umyć i wykroić głąb długości 2 cm. Główkę pokroić w paski. • Liście sałaty rozdzielić, umyć, osuszyć i także pokroić w paski. • Grejpfrut przekroić na pół i ostrym nożem wyjąć fileciki miąższu. • Posiekać migdały. • Wszystkie składniki delikatnie wymieszać. • Sałatę skropić sokiem, który wyciekł z filetowanego grejpfruta. • Śmietanę wymieszać z chrzanem, solą, pieprzem i octem. Cebulkę oczyścić, umyć, pokroić na plasterki i dodać do sosu. Sałatkę wymieszać z sosem i odstawić na 30 minut. • Przed podaniem ugarniować sałatkę ósemkami jaj.



Caponata

Sycylijska specjalność



500 g bakłażanów
1 łyżeczka soli
2 łyżki rodzyneków
250 g cebuli · 250 g pomidorów
1 mały seler naciowy
80 g zielonych oliwek
1 łyżka kaparów
1 łyżka nasion pinii
po 2 szczypty soli i świeżo zmielonego czarnego pieprzu
1/2 filiżanki łagodnego octu winnego
1 łyżka cukru

Słynna receptura • Nieco pracochłonna

Jedna porcja zawiera
ok. 880 kJ/210 kcal
5 g białka · 11 g tłuszczu
23 g węglowodanów

Przygotowanie: 1 1/2 godziny
Chłodzenie: 2 godziny

Odkroić nasady ogonków bakłażanów. Bakłażany umyć, pokroić w kostkę i posypać solą. Odstawić na 30 minut, aby puściły sok z goryczką.

- Rodzynki umyć ciepłą wodą i osączyć na sicie.
- Cebulę obrać i pokroić w cienkie krążki.
- Pomidory sparzyć gorącą wodą, obrać ze skórki, wyciąć nasady ogonków i usunąć nasiona. Miąższ pokroić w kostkę.
- Łodygi selera umyć, pokroić na kawałki długości 2 cm, blanszować przez 5 minut w małej ilości wrzącej wody i osączyć na sicie.
- Oliwki wypestkować i pokroić.
- Kostki bakłażana opłukać pod bieżącą zimną wodą, odcisnąć i osuszyć.
- Na patelni rozgrzać 4 łyżki oliwy. Pokrojony bakłażan smażyć przez kilka minut na dużym ogniu, następnie wyjąć z tłuszczu. Dodać 2 łyżki oliwy, zredukować płomień i wrzucić pokrojoną cebulę. Cebulę zeszklić, dodać pokrojony seler i smażyć razem z cebulą. Po 5 minutach dołożyć pomidory, oliwki, kapary, rodzyнки, nasiona pinii i kostki bakłażana.
- Doprawić jarzyny solą, pieprzem, cukrem i octem. Dusić wszystko razem przez 10 minut w odkrytej patelni, aby ocet wyparował. Caponatę podaje się na zimno.

Ulubione sałatki z wieprzowiny

Szynka i schab to najchudsze mięso wieprzowe



Sałatka z soczewicą i wędzonym schabem

na zdjęciu po lewej

250 g czerwonej soczewicy
1 mała cebula
250 g gotowanego wędzonego schabu
2 owoce kiwi
1 łyżka soku cytrynowego
2 szczypty soli
po szczypcie świeżo zmielonego białego pieprzu i cukru
2 łyżeczki syropu klonowego
1 łyżka oleju słonecznikowego
2 łyżki pokrojonego szczypiorku

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1890 kJ/450 kcal
27 g białka · 19 g tłuszczu
44 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Soczewicę zalać w garnku wodą. Cebulę obrać, przekroić na pół, włożyć do garnka z soczewicą. Wszystko razem gotować na małym ogniu przez 15–20 minut. • Schab pokroić w małą kostkę. • Kiwi obrać, przekroić wzdłuż na ćwiartki i pokroić na niezbyt cienkie plasterki. • Sok cytrynowy wymieszać najpierw z solą, pieprzem i cukrem, następnie z syropem klonowym. Na koniec ubić trzepaczką z olejem. • Ugotowaną soczewicę osączyć na sicie i ostudzić; wymieszać delikatnie z pokrojonym mięsem, kiwi i przygotowanym sosem. Mocno doprawić na słodko-kwaśno. • Przed podaniem posypać sałatkę pokrojonym szczypiorkiem.

Sałatka z szynką

na zdjęciu po prawej

300 g mrożonego groszku
szczypta soli
4 łyżki wody
400 g gotowanej chudej szynki
1 duży marynowany ogórek
100 g roszonek
2 łyżeczki soku cytrynowego
po szczypcie soli i świeżo zmielonego czarnego pieprzu
2 łyżki oleju z kielków kukurydzianych
200 g kukurydzy z puszki
2 łyżki marynowanych cebulek ze słoika

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 1800 kJ/430 kcal
27 g białka · 26 g tłuszczu
24 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Mrożony groszek wsypać do osolonej wrzącej wody i gotować 3 minuty pod przykryciem na małym ogniu. Następnie osączyć na sicie. Zachować 1 łyżkę wywaru. • Szynkę pokroić na paski szerokości 1 cm i długości 3 cm. Ogórek pokroić w takie same paski. • Odkroić korzonki roszonek. Listki dokładnie umyć, osączyć i osuszyć. • Sok cytrynowy wymieszać z solą, pieprzem i zachowanym wywarem z groszku. Na koniec ubić z olejem przy pomocy trzepaczki. Roszponkę wymieszać z przygotowanym sosem. • Dodać pokrojone składniki, osączony groszek, kukurydzę i cebulkę; delikatnie wymieszać.

Nasza rada: Roszponkę można zastąpić innym gatunkiem sałaty np.: pokrojoną w paski cykorią lub endywią.

Sycące sałatki ryżowe

Z kuchni hiszpańskiej lub dalekowschodniej



Sałatka ryżowa z sosem jogurtowym

na zdjęciu po lewej

<u>1/4 l rosółu drobiowego</u>
<u>300 g piersi kurczaka</u>
<u>1/2 l wody · 1/2 łyżeczki soli</u>
<u>100 g ryżu długoziarnistego</u>
<u>4 mandarynki</u>
<u>150 g jogurtu naturalnego</u>
<u>2 łyżki majonezu</u>
<u>3 łyżki soku cytrynowego</u>
<u>2 łyżki sosu sojowego</u>
<u>1 łyżeczka curry</u>
<u>szczypta białego pieprzu</u>
<u>2 łyżki rodzyneków</u>
<u>2 banany</u>

Łatwa do wykonania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 1380 kJ/330 kcal · 22 g białka 5 g tłuszczu · 54 g węglowod.

Przygotowanie: 30 minut
Marynowanie: 30 minut

Rosół podgrzać w garnku. Mięso kurczaka włożyć do rosółu i gotować 20 minut na małym ogniu pod przykryciem. • W drugim garnku zagotować wodę z solą. Wsypać ryż, raz zamieszać i gotować 15 minut bez przykrycia na małym ogniu. • Obrąć 2 mandarynki i podzielić na cząstki. Z pozostałych 2 mandarynek wycisnąć sok. • Sok mandarynkowy wymieszać z jogurtem, majonezem, sokiem cytrynowym i sosem sojowym. Doprawić pieprzem i curry. • Rodzynki umyć i dodać do ryżu 5 minut przed końcem gotowania. Ryż wyłożyć na sito, opłukać zimną wodą i dokładnie osączyć. • Ugotowane mięso pokroić w kostkę. Przygotowany sos jogurtowy wymieszać z 6 łyżkami rosółu. • Banany pokroić na plasterki. Wszystkie składniki sałatki wymieszać z sosem. • Sałatkę odstawić pod przykryciem na 30 minut.

Hiszpańska sałatka ryżowa

na zdjęciu po prawej

<u>Składniki na 6 porcji:</u>
<u>200 g długoziarnistego ryżu</u>
<u>1/2 łyżeczki soli</u>
<u>2 strąki zielonej papryki</u>
<u>500 g pomidorów</u>
<u>1/2 upieczonego na grillu kurczaka</u>
<u>200 g krewetek</u>
<u>1 puszka tuńczyka (180 g)</u>
<u>2 cebule · 100 g czarnych oliwek</u>
<u>6 łyżek czerwonego octu winnego</u>
<u>po 1/2 łyżeczki soli, zmielonego pieprzu i słodkiej papryki</u>
<u>4 łyżki tłoczonej na zimno oliwy z oliwek</u>
<u>4 filety z sardeli</u>
<u>2 łyżki świeżo posiekanej pietruszki</u>

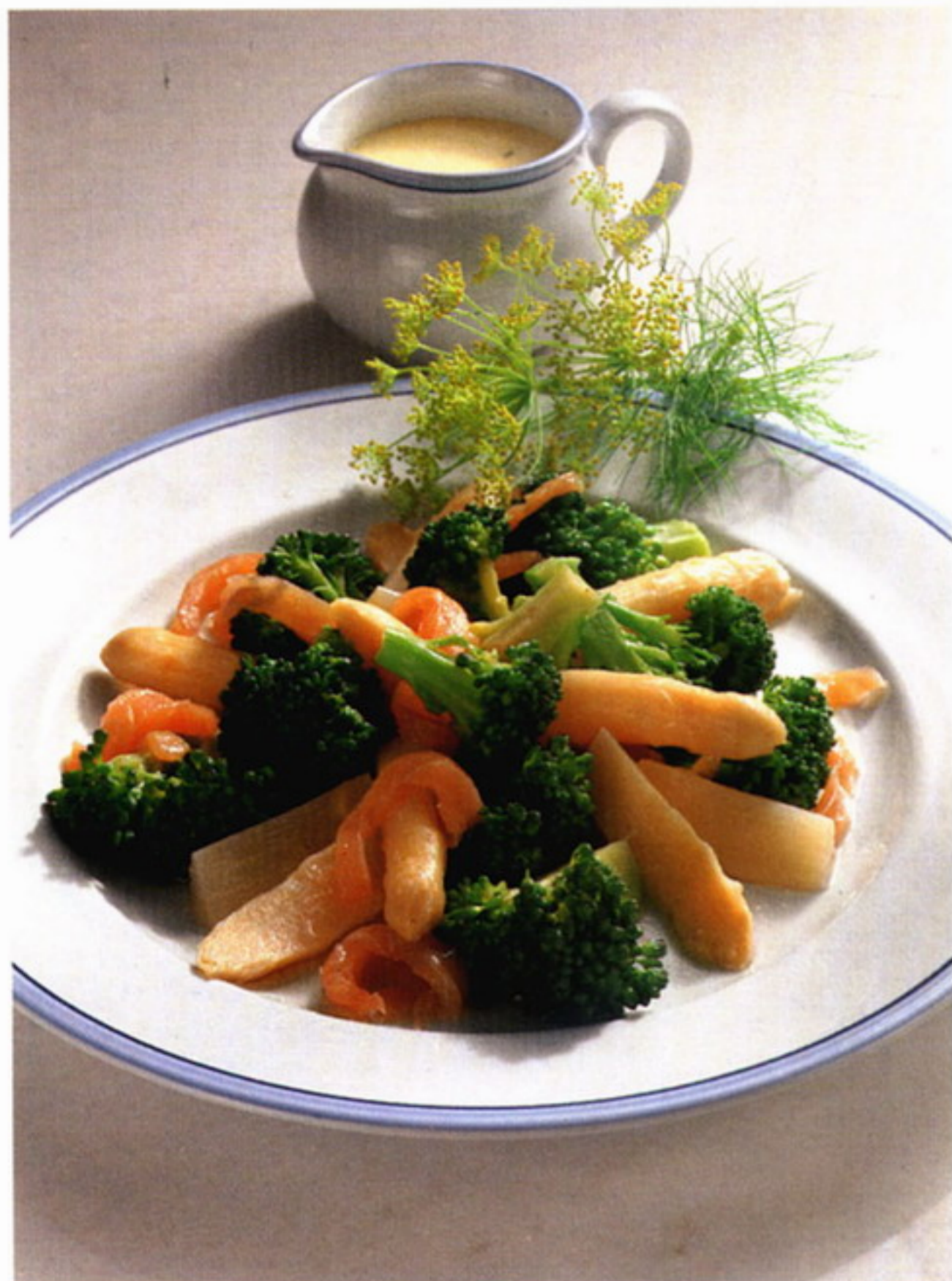
Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 2980 kJ/710 kcal · 55 g białka 32 g tłuszczu · 55 g węglowod. Przygotowanie: 45 minut

Ryz wsypać do 1/2 l osolonej wrzącej wody i gotować przez 15 minut na małym ogniu. • Strąki papryki przekroić na pół, oczyścić z nasion, umyć i pokroić w paski. • Pomidory umyć, przekroić na pół, usunąć nasady ogonków i pokroić na ósemki. • Mięso kurczaka oddzielić od skóry i kości, następnie pokroić w kostkę. • Krewetki opłukać zimną wodą i osączyć. Tuńczyka także osączyć z zalewy i rozdrobnić widelcem. • Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. • Oliwki wypestkować. • Ryż osączyć na sicie, nieco ostudzić. Następnie delikatnie wymieszać z przygotowanymi składnikami. • Ocet wymieszać z solą, pieprzem, papryką w proszku, następnie ubić z olejem. Filety z sardeli osuszyć, drobno posiekać, rozetrzeć na pastę i dodać do sosu. Sałatkę wymieszać z sosem. Przed podaniem posypać pietruszką.

Sałatka z brokułów i szparagów

Wyśmienita lekka przekąska



Składniki na 6 porcji:

1 kg szparagów
1 łyżeczka soli
1 kg brokułów
1 łyżka rosółu z drobiu w proszku
400 g wędzonego łososia
1 łyżka niezbyt ostrej musztardy
po 1/2 łyżeczki soli i świeżo zmielonego białego pieprzu
2 łyżki wytrawnego wina sherry
1 łyżka syropu klonowego
3 łyżki octu winnego
2 żółtka
1/8 l oleju z kielków
1 pęczek koperku

Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 2310 kJ/550 kcal
44 g białka · 30 g tłuszczu
23 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

Szparagi obrać ze skórki (od góry do dołu), związać

w pęczki i gotować na dużym ogniu przez 15 minut w 1 l wody z 1/2 łyżeczki soli. • Brokuły oczyścić, pokroić na kawałki i gotować przez 15 minut w 1 l wody z dodatkiem rosółu w proszku i 1/2 łyżeczki soli. • Łososia pokroić w szerokie paski. • Musztardę wymieszać z solą, pieprzem, winem, syropem i octem. Rozetrzeć z żółtkami i ucierać z dolewającym cienkim strumieniem olejem. • Koperek umyć, osuszyć, drobno posiekać i dodać do sosu. • Szparagi wyjąć z wody. Do sałatki dodać tylko główki szparagów (1/3 długości). • Brokuły osączyć i zachować 1/8 l wywaru. • Kawałki szparagów jeszcze raz przekroić na pół; razem z brokułami i łososiem ułożyć na talerzykach. Wywar z brokułów doprawić odrobiną soli, pieprzu i octu. Sałatkę poleć doprawionym wywarem. Sos musztardowy podać oddzielnie.

Sałatka z wędzoną rybą

Wykwintne danie na okres postu



4 jaja
1 główka endywii
4 pomidory
100 g pieczarek
2 łyżki soku cytrynowego
1 mała ostra papryka
szczypta soli
2 łyżki octu winnego
5 łyżek oliwy z oliwek
500 g wędzonej ryby (Schillerlocken)
10 czarnych oliwek

Łatwa do wykonania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 3100 kJ/740 kcal
43 g białka · 58 g tłuszczu
9 g węglowodanów

Przygotowanie: 30 minut

Jaja gotować 8 minut na dużym ogniu, następnie zalać zimną wodą, obrać i ostudzić. • Endywię oczyścić. Pokroić w paski, umyć kilkakrotnie zmieniając wodę i do-

kładnie osączyć. Pomidory umyć, osuszyć i wyciąć nasady ogonków. Pokroić na ósemki. • Pieczarki umyć, osączyć z wody, pokroić na cienkie plasterki i włożyć do miski. Pokropić sokiem cytrynowym i delikatnie wymieszać. • Paprykę przekroić na pół, usunąć łodyżkę i nasiona. Połówki papryki umyć, pokroić na cienkie paski i w oddzielnej misce posypać solą. Dodać ocet i olej; wymieszać sos. • Rybę pokroić na plasterki, jaja – na ósemki a oliwki osączyć. Pomidory, rybę i oliwki włożyć do miski z pieczarkami i wymieszać z przygotowanym sosem. Dodać pokrojoną endywię. Sałatkę wymieszać dopiero na stole. • Do sałatki podać ciemne pieczywo.

Drób i śledzie – klasyczne składniki sałatek

Świąteczne sałatki według starych przepisów



Wykwintna sałatka śledziowa

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

8 solonych śledzi, w tym
4 mlecza

5 jaj · 4 łyżki śmietany

8 łyżek soku cytrynowego

1 łyżka niezbyt ostrej musztardy

$\frac{1}{8}$ l oleju słonecznikowego
szczypta mielonego pieprzu

$\frac{1}{2}$ łyżeczki cukru

4 łyżki kaparów · 2 cebule

4 ogórki marynowane

450 g marynowanych
buraków ćwikłowych

500 g pokrojonej w plastry
pieczeni wieprzowej

$\frac{1}{2}$ pęczka pietruszki

**Czasochłonna · Łatwa
do wykonania**

Jedna porcja zawiera
ok. 2690 kJ/640 kcal
47 g białka · 45 g tłuszczu
12 g węglowodanów

Moczenie śledzi: 30 minut

Przygotowanie: 40 minut

Marynowanie: 2 godziny

Sledzie obrać ze skóry i usunąć z nich ości; wyjąć mleczo. Filety i mlecze włożyć na 30 minut do zimnej wody; wodę zmienić kilkakrotnie. • Jaja gotować w mocno wrzącej wodzie przez 8 minut, schłodzić zimną wodą i obrać. • Żółtka z 4 jaj i mleczo śledziowe przetrzeć przez sito. Dodać śmietanę, sok cytrynowy, musztardę i olej; dokładnie wymieszać, posługując się trzepaczką. Sos doprawić pieprzem i cukrem. Dodać kapary. • Cebulę obrać i drobno posiekać. Ogórki marynowane, białka 4 jaj, buraczki, filety śledziowe i plastry zimnego mięsa pokroić w drobną kostkę. Składniki sałatki wymieszać z sosem. Sałatkę wstawić pod przykryciem na 2 godziny do lodówki. • Przed podaniem ugarniować ósemkami jajka i zieloną pietruszką.

Sałatka drobiowa z ryżem

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

1 kura o wadze ok. 1,5 kg

2 l wody · $1\frac{1}{2}$ łyżeczki soli

1 pęczek włośczonej

$\frac{1}{2}$ łyżeczki ziaren pieprzu

250 g długoziarnistego ryżu

250 g majonezu sałatkowego

8 łyżek skondensowanego mleka

2 łyżeczki niezbyt ostrej musztardy

8 łyżek soku cytrynowego

2 łyżki sosu sojowego

3 łyżeczki curry

szczypta mielonego imbiru

1 łyżeczka cukru

1 ząbek czosnku

4 mandarynki · 2 jabłka

100 g pieczarek · 1 łyżka masła

Czasochłonna

Jedna porcja zawiera ok.
2310 kJ/550 kcal · 35 g białka
27 g tłuszczu · 42 g węglowod.

Przygotowanie: 2 godziny

Marynowanie: 1 godzina

Kurę gotować w 1 l wody z dodatkiem 1 łyżeczki soli przez $1\frac{1}{2}$ –2 godzin. • Po godzinie gotowania włożyć do garnka włośczonej i pieprz. • Ryż gotować przez 12 minut w 1 l osolonej wody; osączyć dokładnie na sicie. • Majonez wymieszać z mlekiem skondensowanym, musztardą, sokiem cytrynowym i sosem sojowym. Doprawić imbirem, curry, cukrem i rozgniecionym ząbkiem czosnku. • Jabłka i mandarynki obrać ze skórki, podzielić na części lub pokroić; razem z ryżem włożyć do sosu. • Pieczarki oczyścić, umyć, pokroić na cienkie plasterki i podsmażyć przez 2 minuty na maśle. • Mięso kury pokroić w kostkę i razem z pieczarkami dodać do sałatki. Gotową sałatkę odstawić na 1 godzinę pod przykryciem, aby nabrała smaku.

Sałatka flamandzka

Warto wypróbować ją w Wielki Piątek

Składniki na 8 porcji:

600 g solonych śledzi

1/2 l mleka

2 kg małych ziemniaków

4 cebule

3 łyżki tłuszczu kokosowego

4 główki cykorii

3-4 łyżki octu winnego

6 łyżek oleju z kielków pszenicy

po pęczku świeżego estragonu i trybuli

Słynny przepis

Jedna porcja zawiera

ok. 2310 kJ/550 kcal

22 g białka · 27 g tłuszczu

52 g węglowodanów

Moczenie śledzi: 4 godziny

Przygotowanie: 1 godzina

Śledzie moczyć przez 3 godziny w zimnej wodzie, pod przykryciem. W tym czasie zmienić wodę trzy razy. Na koniec odlać wodę i zalać śledzie mlekiem; moczyć w mleku przez 1 godzinę. • Ziemniaki wyszorować dokładnie pod bieżącą wodą. Gotować w łupinach przez 30 minut. • Cebulę obrać i bardzo drobno posiekać. • Tłuszcz kokosowy podgrzać na patelni i usmażyć na nim cebulę na złoty kolor. Wyjąć z tłuszczu i osączyć na bibule kuchennej. • Cykorię oczyścić z zepsutych liści, umyć i osuszyć. Wyciąć głąby i pokroić cykorię w niezbyt cienkie paski. • Śledzie wyjąć z mleka, osuszyć i pokroić na kawałki jednakowej wielkości. • Ziemniaki odcedzić, odparować, obrać i pokroić w słupki. Kawałki śledzi, słupki z ziemniaków, posiekaną cebulę i paski cykorii wymieszać z octem i olejem. Sałatkę doprawić do smaku i odstawić na kilka minut, żeby się „przegryzła”. • Zioła opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć i drobno pokroić. Sałatkę posypać posiekanymi ziołami.



Nowe wariacje na temat ryżu

Można wykorzystać pełnowartościowy ryż naturalny lub ryż długoziarnisty



Sałatka z ryżu naturalnego i jarzyn

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

400 g naturalnego ryżu

1 l wody

1/2 łyżeczki soli

3 marchwie

3 pory

400 g selera

100 g posiekanych włoskich orzechów

4 łyżki octu ziołowego

2 łyżki soku cytrynowego

sól i świeżo zmielony biały pieprz

3 łyżki oleju z orzechów włoskich

3 łyżki świeżo posiekanej pietruszki

Tania • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok.
1510 kJ/360 kcal · 8 g białka
13 g tłuszczu · 53 g węglowod.

Przygotowanie: 50 minut

Marynowanie: 15 minut

Ryz wsypać do osolonej wrzącej wody, gotować na małym ogniu przez 30 minut, następnie osączyć na sicie. • Marchew umyć, obrać i pokroić w cienkie słupki. • Odkroić korzenie porów i zielone liście. Pory przekroić wzdłuż na pół, umyć dokładnie i pokroić na cienkie plasterki. • Selery umyć, obrać, pokroić w bardzo cienkie słupki i dodać do ryżu razem z pokrojoną marchwią, porami i orzechami; składniki salatkii dokładnie wymieszać. • Ocet wymieszać z sokiem cytrynowym i olejem. Dodać pieprz, sól i posiekaną pietruszkę. Sosem polać salatkę. • Odstawić na 15 minut, aby salatkę nabrała smaku.

Ryżowa salátka z ogórkami i pieczarkami

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

400 g długoziarnistego ryżu

1 l wody

1/2 łyżeczki soli

400 g pieczarek

1 ogórek salatkowy

2 cebule

200 g surowej wędzonej szynki

2 łyżki małych kaparów

5 łyżek octu ziołowego

po łyżce soli i świeżo zmielonego pieprzu

5 łyżek tłoczonej na zimno oliwy z oliwek

2 pęczki mieszanych ziół np.: trybuli, szczypiorku i estragonu

Tania • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok.
1380 kJ/330 kcal
11 g białka · 14 g tłuszczu
48 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

Marynowanie: 15 minut

Ryz wsypać do wrzącej osolonej wody i gotować na małym ogniu przez 20 minut. Napęczniały ryż osączyć na sicie. • Pieczarki oczyścić, umyć i bardzo cienko pokroić. • Ogórek umyć w letniej wodzie, osuszyć i pokroić na cienkie plasterki. • Obraną cebulę drobno posiekać. Szynkę pokroić w paski. Kapary osączyć. • Wystudzony ryż wymieszać z przygotowanymi składnikami. • Ocet wymieszać z solą i pieprzem, a następnie ubić trzepaczką z olejem. Dodać umyte i drobno posiekane zioła. Salatkę polać sosem i delikatnie wymieszać.

Z owocami a mimo to pikantnie

Niecodzienne sałatki na party



Serowa sałatka z krewetkami

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

400 g średnio dojrzałego sera gouda (w kawałku)

3 dojrzałe twarde gruszki

2 łyżki soku cytrynowego

200 g ugotowanych krewetek

kubeczek (150 g) jogurtu naturalnego

1 łyżka oleju z ostu

3 łyżki gęstej niekwaśnej śmietany

2 łyżeczki niezbyt ostrej musztardy

2 szczypty soli

2 szczypty świeżo zmielonego białego pieprzu

pęczek szczypiorku

1/2 główki sałaty

Szybka • Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 1300 kJ/310 kcal · 19 g białka 18 g tłuszczu · 11 g węglowod.

Przygotowanie: 30 minut
Marynowanie: 1 godzina

Ser pokroić najpierw na plastry a potem w cienkie paski. • Gruszki umyć, osuszyć, przekroić na pół i wykroić gniazda nasienne. Półówki owoców pokroić w kostkę i natychmiast skropić sokiem cytrynowym. • Krewetki opłukać, osączyć i dodać do pozostałych składników sałatki. • Jogurt wymieszać z olejem, sokiem cytrynowym, śmietaną i musztardą. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Umyty i osuszony szczypiorek drobno posiekać i wymieszać z sosem jogurtowym. • Składniki sałatki połączyć sosem i delikatnie wymieszać. Sałatkę odstawić pod przykryciem w chłodne miejsce na 1 godzinę. • Liście sałaty umyć w zimnej wodzie; dokładnie osuszyć i wyłożyć nimi dużą salaterkę. Sałatkę serową ułożyć na liściach sałaty.

Sałatka serbska

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

400 g majonezu sałatkowego

4 łyżki soku cytrynowego

2 łyżeczki niezbyt ostrej musztardy

1/2 łyżeczki cukru

1 łyżeczka słodkiej papryki

szczypta białego pieprzu

450 g ogórków

marynowanych

2 czerwone papryki

6 jablek

6 bananów

1 główka kruszej sałaty

Szybka • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1800 kJ/430 kcal 3 g białka · 27 g tłuszczu 42 g węglowodanów

Przygotowanie: 40 minut

W misce wymieszać majonez z sokiem cytrynowym i musztardą. Doprawić do smaku cukrem, papryką w proszku i pieprzem. • Ogórki pokroić w cienkie paski. Paprykę umyć, przekroić na pół i oczyścić z nasion. Pokroić w paski i razem z ogórkami dodać do sosu. • Jabłka umyć, pokroić na ćwiartki i wykroić gniazda nasienne. Pokroić najpierw na grubsze plasterki a potem w słupki. Jabłka także dodać do sosu. Banany obrać, przekroić wzdłuż na pół, pokroić na plasterki i wymieszać z sosem. • Sałatkę rozdzielić, liście rozerwać na niezbyt duże kawałki, umyć dokładnie i osuszyć. Sałatkę ułożyć na talerzykach a na niej serbską sałatkę.

Sałatki z dużą białą fasolą

Dla smakoszy, którzy lubią fasolę w każdej postaci



Sałatka fasolowa z jabłkami

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

400 g dużej białej fasoli

1 1/2 l wody

1 łyżeczka soli

sok z 1 cytryny

2 łyżeczki musztardy dijon

4 łyżki gęstej niekwaśnej

śmietany

po 1/2 łyżeczki soli, świeżo zmielonego pieprzu, cukru i suszonego majeranku

3 szalotki

2 ogórki marynowane w słodko-kwaśnej zalewie (ok. 150 g)

2 duże kwaskowate jabłka

4 jaja ugotowane na twardo

Specjalność kuchni rosyjskiej

Jedna porcja zawiera ok. 1300 kJ/310 kcal · 16 g białka · 17 g tłuszczu · 21 g węglowod.

Moczenie fasoli: 12 godzin
Przygotowanie: 1 1/2 godziny
Marynowanie: 30 minut
Doprawianie: 35 minut

Fasolę umyć i namoczyć w wodzie. • Następnego dnia gotować fasolę przez 1 1/2 godziny w wodzie, w której się moczyła. Sól dodać dopiero pod koniec gotowania. • Wymieszać sok cytrynowy z musztardą, śmietaną, solą, pieprzem, cukrem i majerankiem. • Fasolę osączyć na sicie i jeszcze ciepłą wymieszać z sosem. • Odstawić pod przykryciem na 30 minut. • Szalotki obrać i drobno posiekać. Ogórki pokroić w bardzo drobną kostkę. • Jabłka obrać, przekroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne, następnie pokroić jabłka w kostkę. • Jaja obrać i drobno posiekać. Pokrojone ogórki, jabłka i szalotki wymieszać z fasolą. • Przed podaniem posypać sałatkę posiekanym jajkiem.

Sałatka z białej fasoli i pomidorów

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

400 g białej dużej fasoli

1 1/2 l wody

1 łyżeczka soli

3 duże mięsiste pomidory

2 duże białe cebule

2 ząbki czosnku

5 łyżek octu balsamico

po 3 szczypty cukru, soli i świeżo zmielonego pieprzu

6 łyżek oliwy z oliwek

po 1 łyżce listków tymianku i posiekanej szalwii

6 listków rozmarynu

Łatwa do wykonania • Tania

Jedna porcja zawiera ok. 1010 kJ/240 kcal · 12 g białka · 7 g tłuszczu · 33 g węglowod.

Moczenie fasoli: 12 godzin
Przygotowanie: 1 1/2 godziny

Fasolę umyć i namoczyć w wodzie. • Następnego dnia ugotować fasolę w wodzie, w której się moczyła, dodając pod koniec gotowania łyżeczkę soli. • Pomidory umyć, pokroić na ćwiartki, wyciąć nasadę ogonków; pokroić na plasterki. • Cebulę i czosnek obrać, cebulę pokroić w cienkie krążki a czosnek drobno posiekać. • Ocet wymieszać dokładnie z cukrem, solą i pieprzem. Stopniowo dodawać olej, ciągle mieszając trzepaczką. • Fasolę osączyć. Włożyć do salaterki razem z pozostałymi składnikami. Sałatkę polać sosem i delikatnie wymieszać.

Ziemniaczane sałatki z mięsem lub bez mięsa

Sałatki wprawiające w dobry nastrój



Wegetariańska sałatka z ziemniaków

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

2 niezbyt duże bulwy kopru włoskiego

1 seler naciowy

6 średnich ugotowanych ziemniaków

2 główki cykorii

200 g żółtego sera

12 marynowanych w oleju serc karczochów

200 g małych marynowanych w oleju grzybków

6 łyżek octu winnego

po 3 szczypty soli i pieprzu

4–5 łyżek majonezu

sałatkowego

2 łyżeczki kaparów

4 jaja ugotowane na twardo

8 koreczków z sardeli

3 łyżki posiekanej pietruszki

Łatwa do wykonania • Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 1510 kJ/360 kcal · 20 g białka 17 g tłuszczu · 27 g węglowod.

Przygotowanie: 45 minut

Bulwy kopru włoskiego oczyścić z łodyg i zepsutych zewnętrznych liści. Bulwy umyć, osuszyć i pokroić na cienkie plastry. • Łodygi selera umyć, osuszyć i pokroić. • Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. • Usunąć zewnętrzne zepsute liście cykorii. Główki umyć i osuszyć. Wyciąć gorzkie głąby. Pokroić cykorię w ukośne paski. • Ser pokroić w kostkę, serca karczochów i grzybki najpierw osączyć, a następnie przekroić na pół. • Wymieszać sos z octu, soli, pieprzu, majonezu i posiekanych kaparów. • Wszystkie składniki sałatki wymieszać z sosem. Sałatkę przełożyć do salaterki. •

Przed podaniem posypać sałatkę posiekanymi jajami i ugarniować koreczkami z sardeli i zieloną pietruszką.

Sałatka ziemniaczana z pieczonym mięsem

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

1,5 kg ziemniaków

500 g resztek zimnej pieczeni

400 g selerów

3 marchwie

3 ogórki marynowane

3 cebule · pęczek pietruszki

8 łyżek czerwonego octu winnego

po łyżeczce soli i świeżo zmielonego pieprzu

8 łyżek oleju ziołowego

2 jaja ugotowane na twardo

Tania

Jedna porcja zawiera ok. 1590 kJ/380 kcal 23 g białka · 14 g tłuszczu 44 g węglowodanów

Przygotowanie: 55 minut
Marynowanie: 10 minut

Ziemniaki umyć, zalać w garnku wodą i gotować pod przykryciem ok. 30 minut. • Mięso pokroić w kostkę. Selery obrać, umyć i razem z obraną marchwią pokroić w cienkie słupki. Ogórki pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w krążki. • Pietruszkę umyć i drobno posiekać. • Ocet wymieszać najpierw z solą i pieprzem, następnie z olejem. • Ziemniaki odcedzić, obrać i pokroić na plasterki. Pokrojone ziemniaki wymieszać z przygotowanymi składnikami. Sałatkę wymieszać z sosem i odstawić na 10 minut. • Jaja obrać, posiekać i posypać nimi sałatkę.

Sałatkowe rarytasy z kukurydzą i ryżem

Pikantne sałatki orientalne



Marokańska sałatka z pomarańczami

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

2 filiżanki długoziarnistego ryżu

1 łyżeczka soli · 1 l wody

8 średnich pomarańczy

3 małe białe cebule

1 szklanka białego wina

3 szczypty soli

150 g nadziewanych papryką oliwek

6 łyżek octu

2 szczypty pieprzu

1 łyżka utartego chrzanu

szczypta cukru · 8 łyżek oleju

Szybka · Tania

Jedna porcja zawiera ok. 1090 kJ/260 kcal · 4 g białka 6 g tłuszczu · 45 g węglowod.

Przygotowanie: 40 minut
Marynowanie: 1 godzina

Ryż gotować w osolonej wodzie przez 15 minut. • Pomarańcze obrać tak, jak jabłka, usunąć dokładnie białą skórkę. Wyjąć miąższ z twardej skórki i zebrać wyciekający sok. • Cebulę obrać, przekroić na pół i pokroić na cienkie paski. Zagotować wino z dodatkiem 1/2 filiżanki wody i szczypty soli; we wrzącym płynie obgotowywać przez 3 minuty pokrojoną cebulę. Cebulę osączyć na sicie a wywar zachować. • Ryż także osączyć na sicie. • Oliwki przekroić na pół i włożyć do miski razem z ryżem, cebulą i pomarańczami. • Ocet wymieszać najpierw z dwoma szczyptami soli, pieprzem, chrzanem, sokiem pomarańczowym i 3-4 łyżkami wywaru. Na koniec dodać olej. • Sałatkę połączyć sosem i delikatnie wymieszać. Odstawić na 1 godzinę w chłodne miejsce.

Sałatka kukurydziana z czarnymi oliwkami

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

200 g drobnej białej fasoli

1 l wody

1/2 łyżeczki soli

400 g kukurydzy z puszki

1 łagodna cebula (ok. 250 g)

250 g owczego sera

1 pęczek pietruszki

1 filiżanka czarnych oliwek

1-2 ząbki czosnku

6 łyżek octu estragonowego

po 2 szczypty soli i białego

pieprzu

4 łyżki oleju

Łatwa do wykonania · Tania

Jedna porcja zawiera ok. 880 kJ/210 kcal · 7 g białka 13 g tłuszczu · 17 g węglowod.

Moczenie fasoli: 8 godzin
Przygotowanie: 1 1/4 godziny
Marynowanie: 1 godzina

Fasolę umyć i moczyć przez noc w wodzie. • Następnego dnia ugotować fasolę w tej samej wodzie, w której się moczyła (ok. 1 godziny). Po 50 minutach gotowania dodać sól. Fasolę osączyć na sicie. • Ziarna kukurydzy także dokładnie osączyć. • Cebulę obrać i drobno posiekać. Ser pokroić w kostkę. Pietruszkę umyć, osuszyć i bardzo drobno pokroić. • Oliwki osączyć i włożyć do miski razem z pozostałymi składnikami. • Czosnek obrać, przecisnąć przez prasę do małej miseczki. Dodać ocet, sól i pieprz. Wymieszać dokładnie ubijając z olejem. Sałatkę połączyć sosem i wymieszać. • Odstawić sałatkę na 1 godzinę, żeby się „przegryzła”.

Sałatki śledziowe na zakąskę po północy

Wybitnie pobudzają apetyt



Sałatka śledziowa z ziemniakami

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

1,5 kg ziemniaków

6 matiesów

2 duże kwaskowate jabłka

2 cebule

2 ogórki marynowane

1/8 l gorącego bulionu mięsnego

6 łyżek majonezu sałatkowego

300 g kwaśnej śmietany

4 łyżki octu ziołowego

2 łyżeczki świeżo utartego chrzanu

po łyżeczce soli i czarnego pieprzu

2 szczypty cukru

pęczek koperku

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 2010 kJ/480 kcal
18 g białka · 24 g tłuszczu
45 g węglowodanów

Przygotowanie: 45 minut

Marynowanie: 30 minut

Ziemniaki umyć, zalać w garnku wodą i gotować ok. 30 minut. • Matiesy, jeśli to konieczne, moczyć w wodzie przez 30 minut. • Jabłka pokroić na ćwiartki, obrać, usunąć gniazda nasienne, następnie pokroić jabłka w kostkę. Obraną cebulę i ogórki także pokroić w kostkę. Ziemniaki odcedzić, odparować, obrać i pokroić na plastry. Śledzie osuszyć, pokroić w kostkę i wymieszać razem z ziemniakami, pokrojoną cebulą, jabłkami, ogórkami i bulionem. • Majonez wymieszać z kwaśną śmietaną, octem, chrzanem; doprawić solą, pieprzem i cukrem. Do sosu dodać umyty i drobno posiekany koperek. Sałatkę wymieszać z sosem. • Odstawić sałatkę na 30 minut, aby się „przegryzła”.

Czerwona sałatka śledziowa

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

750 g czerwonych buraków

12 filetów z matiesów

500 g zimnej pieczeni cielęcej

250 g chudej gotowanej szynki w kawałku

10 korniszonów

3 łyżki małych kaparów

6 łyżek czerwonego octu winnego

2 łyżki keczupu

po 2 szczypty soli i cukru

1 łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu

3 jaja ugotowane na twardo

Czasochłonna

Jedna porcja zawiera ok. 2890 kJ/690 kcal
50 g białka · 50 g tłuszczu
11 g węglowodanów

Przygotowanie: 1 1/2 godziny

Marynowanie: 12 godzin

Buraczki wyszorować pod bieżącą zimną wodą. Zagotować 2 l wody i gotować buraczki zależnie od ich wielkości 40–80 minut. • Filety, o ile to konieczne, moczyć przez 30 minut w wodzie. • Mięso, szynkę i korniszony pokroić w kostkę. Kapary osączyć i wymieszać z pokrojonymi składnikami. • Filety osuszyć, pokroić w paski i także wymieszać z przygotowanymi składnikami. • Buraki ostudzić, obrać, pokroić i dodać do sałatki. • Majonez wymieszać z octem, keczupem, solą, pieprzem i cukrem. Sałatkę wymieszać z przygotowanym sosem. • Sałatkę odstawić pod przykryciem na noc, aby nabrała smaku. • Przed podaniem sałatkę jeszcze raz mocno doprawić i ugarнировать ósemkami jajek.

Sałatka „Judic”

Prawdziwie wegetariańska, z kolorowych warzyw



Składniki na 8 porcji:

2 kg ziemniaków

500 g marchwi

1 mały kalafior

400 g brukselki

1/2 l mleka

1/2 l wody

400 g zielonej fasolki
szparagowej

szczypta soli

2 średnie czerwone buraki

5 łyżek kaparów

2 cebule

3–4 łyżeczki białego pieprzu

6 łyżek oliwy z oliwek

po pęczku estragonu i trybuli

2 pęczki szczypiorku

Słynny przepis

Jedna porcja zawiera

ok. 1680 kJ/400 kcal

15 g białka · 7 g tłuszczu

68 g węglowodanów

Przygotowanie: 1 godzina

Ziemniaki wyszorować pod bieżącą wodą i gotować pod przykryciem ok. 30 minut. • Marchew obrać, umyć i pokroić w kostkę. • Kalafior rozdzielić na różyczki, umyć i osączyć. Głęb zużyć do zupy. • Brukselkę oczyścić, umyć i osuszyć. Duże różyczki przekroić na pół. • Różyczki kalafiora i brukselki gotować w wodzie z mlekiem ok. 15 minut. • Zieloną fasolkę oczyścić, umyć i gotować w osolonej wodzie przez 15 minut. • Ugotowane jarzyny osączyć dokładnie na sicie. • Buraki wyszorować pod bieżącą wodą, obrać i utrzeć na tarce o dużych oczkach. • Kapary posiekać. Obraną cebulę drobno pokroić. • Ziemniaki odcedzić, odparować, obrać i pokroić w kostkę. • Ocet wymieszać najpierw z kaparami, cebulą, solą i pieprzem, na koniec ubić z olejem przy pomocy trzepaczki. • Sos wymieszać z ziemniakami, kalafiolem i burakami. • Przed podaniem posypać sałatkę posiekaną zieleniną.

Ryba z ryżem – udany mariaż

Salatki dla wyrafinowanych smakoszy



Salatka z owoców morza

na zdjęciu z przodu

Składniki na 8 porcji:

1,5 kg dorsza
2 łyżki soku cytrynowego
 $\frac{1}{4}$ l wody · 2 gałązki pietruszki
 $\frac{1}{2}$ listka laurowego
2 szczypty soli · $\frac{1}{2}$ łyżeczki ziaren białego pieprzu
125 g długoziarnistego ryżu
 $\frac{3}{8}$ l rosolu drobiowego
1 mango · sok z 1 limety
300 g tłustej niekwaśnej śmietany
2 łyżeczki utartego chrzanu
1 łyżeczka cukru
szczypta białego pieprzu
300 g krewetek
300 g wędzonej ryby
kilka liści zielonej sałaty
1 łyżeczka ziaren różowego pieprzu (owoców schinusowych)
kilka gałązek melisy

Nieco droższa • Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok.
2310 kJ/550 kcal · 50 g białka
27 g tłuszczu · 24 g węglowod.

Przygotowanie: 50 minut

Dorsza umyć i skropić sokiem cytrynowym. Zagotować wodę z pietruszką, listkiem laurowym, solą i ziarnkami pieprzu. Do wrzącego płynu włożyć rybę i gotować przez 15 minut na bardzo słabym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia. • Ryż gotować w rosolu drobiowym przez 20 minut, następnie osączyć. • Mango obrać i utrzeć na miazgę. Dodać sok z limety, śmietanę, chrzan i trochę wywaru z ryby; wymieszać gęsty sos. Doprawić cukrem i pieprzem. • Ugotowaną rybę rozdrobnić. Krewetki opłukać zimną wodą i osączyć. Wędzoną rybę pokroić na paski. Wymieszać z ryżem. Salatę ułożyć na liściach sałaty i polać sosem. Ugarniować różowym pieprzem i listkami melisy.

Ryż naturalny z rybą

na zdjęciu z tyłu

Składniki na 8 porcji:

200 g ryżu naturalnego
 $\frac{1}{2}$ l wody · 2 łyżeczki bulionu jarzynowego w proszku
750 g filetów czerniaka
1 łyżka soku cytrynowego
1 łyżeczka soli · 500 g selera
1 l wody · 1 łyżeczka soli
2 żółtka
po łyżce sosu sojowego, niezbyt ostrej musztardy i miodu
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki czarnego pieprzu
1 łyżeczka curry
4 łyżki oleju z ostu
 $\frac{1}{2}$ l kwaśnej śmietany
400 g mięszu ananasa
po 2 łyżki posiekanego koperku i szczypiorku

Pełnowartościowa

Jedna porcja zawiera ok.
1800 kJ/430 kcal · 27 g białka
20 g tłuszczu · 36 g węglowod.

Przygotowanie: 1 godzina
Marynowanie: 20 minut

Ryż gotować przez 20 minut w wodzie z dodatkiem bulionu w proszku. • Rybę umyć, ułożyć na ryżu, skropić sokiem cytrynowym i gotować dalsze 15 minut na bardzo małym ogniu. Ryż ostudzić, rybę podzielić na mniejsze kawałki, ewentualnie wyjąć z niej ości. • Seler obrać, umyć i pokroić w cienkie słupki. Gotować seler w osolonej wodzie przez 2 minuty, następnie osączyć na sicie. • Żółtka utrzeć z sosem sojowym, musztardą, miodem i curry. Stopniowo dodawać olej, nie przerywając ucierania. Sos połączyć z połową kwaśnej śmietany i wymieszać z przygotowanymi składnikami. • Salatę odstawić na 20 minut. • Mięsz ananasa pokroić w niezbyt dużą kostkę i, razem z pozostałą śmietaną i posiekаныmi ziołami, wymieszać z sałatką.

Krucha sałata z kurczakiem i sosem mango

Nie pozostanie jej ani odrobina



Składniki na 8 porcji:
300 g piersi kurczaka
1/4 l wody
1/4 łyżeczki soli
2 szczypty świeżo zmielonego białego pieprzu
1 mały listek laurowy
1 mała główka kruchej sałaty (lodowej)
2 plastry świeżego ananasa
400 g selera naciowego
2 łyżki orzechów włoskich
4 łyżki majonezu sałatkowego
6 łyżek sosu mango (produkt gotowy)
1 kubek gęstej niekwaśnej śmietany
szczypta soli
1 łyżeczka soku cytrynowego
kilka kropli sosu worcester

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera
ok. 840 kJ/200 kcal
11 g białka · 13 g tłuszczu
12 g węglowodanów

Przygotowanie: 50 minut

Piers kurczaka umyć i gotować przez 15 minut na małym ogniu w wodzie z solą, szczyptą pieprzu i listkiem laurowym. • Usunąć zepsute liście sałaty, resztę rozdzielić na liście. Liście sałaty umyć, osuszyć i rozerwać na małe kawałki. • Plastry ananasa obrać ze skóry, ze środka wykroić twardy rdzeń. Mięsz pokroić na cienkie słupki. • Z łodyg selerów zdjąć twarde włókna, łodygi umyć, osuszyć i pokroić na cienkie paski. • Orzechy grubo posiekać. • Mięso wyjąć z wywaru, w razie potrzeby wyjąć kości i zdjąć skórę. Mięso pokroić w kostkę i wymieszać z pozostałymi składnikami. • Wymieszać majonez z sosem mango, śmietaną i sokiem cytrynowym. Doprawić sos szczyptą pieprzu, soli i kilkoma kroplami sosu worcester. Sałatkę poleć sosem i delikatnie wymieszać. • Przed spożyciem odstawić sałatkę na krótką chwilę, aby nabrała smaku.

Sałatki na uroczystości rodzinne

Przy szczególnych okazjach można sobie pofolgować



Sałatka sylwestrowa

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

6 filetów z matiesów

250 g selerów

1 listek laurowy · szczypta soli

400 g gotowanej wołowiny

500 g ugotowanych ziemniaków

250 g marynowanych buraczków

2 marynowane ogórki · 2 cebule

1 duże kwaskowate jabłko

250 g majonezu

300 g kwaśnej śmietany

1 łyżeczka octu

po 2 szczypty soli i białego pieprzu

1 łyżeczka niezbyt ostrej musztardy

3 ugotowane na twardo jaja

kilka ładnych liści sałaty

pęczek pietruszki

Trochę pracochłonna

Jedna porcja zawiera ok.
3500kJ/830 kcal · 45 g białka
62 g tłuszczu · 27 g węglowod.

Moczenie śledzi: 1 godzina

Przygotowanie: 1 godzina

Marynowanie: 3–4 godziny

Matiesy moczyć przez 1 godzinę w zimnej wodzie. •

Selery obrać, umyć i gotować w całości w wodzie z dodatkiem soli i listka laurowego przez 20 minut. • Wołowinę, ziemniaki, buraczki i ogórki pokroić w małą kostkę. • Jabłko obrać, przekroić na ćwiartki i po usunięciu gniazd nasennych pokroić w kostkę. • Selery osączyć i pokroić w drobną kostkę. • Matiesy osączyć z wody, osuszyć i pokroić w wąskie paski. • Majonez wymieszać z kwaśną śmietaną, octem, solą, pieprzem i musztardą.

Pokrojone składniki wymieszać z sosem. Odstawić sałatkę na 3–4 godziny, aby nabrała smaku. • Jaja obrać i pokroić na ósemki. Sałatkę sylwestrową ułożyć na zielonych liściach sałaty, ugarniować jajami i zieloną pietruszką.

Belgijska sałatka jajeczna

na zdjęciu po prawej

200 g majonezu sałatkowego

2 łyżeczki koncentratu pomidorowego

3 łyżki soku cytrynowego

6–8 łyżeczek wody

1 mała cebula

po 2 szczypty soli i pieprzu

1/2 łyżeczki cukru

8 średnich ziemniaków ugotowanych w łupinach

2 ogórki marynowane

2 jabłka

4 średnie główki cykorii

1 pęczek rzodkiewek

10 jaj ugotowanych na twardo

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera
ok. 1890 kJ/450 kcal
20 g białka · 28 g tłuszczu
32 g węglowodanów

Przygotowanie: 50 minut

Marynowanie: 1 godzina

Majonez wymieszać z koncentratem pomidorowym, sokiem cytrynowym i wodą. Cebulę obrać i zetrzeć na tarce bezpośrednio do sosu. Sos doprawić solą, pieprzem i cukrem. • Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę wielkości 1 cm. • Ogórki pokroić w drobną kostkę. Z obranych jabłek wykroić gniazda nasienne. Jabłka pokroić na cienkie plasterki. • Ziemniaki, ogórki i jabłka wymieszać z sosem i odstawić na 1 godzinę. • Główki cykorii umyć, odkroić czubki a pozostałe liście pokroić na paski. • Rzodkiewki umyć i pokroić na plasterki. • Jaja obrać i przekroić na sześć części. • Sałatkę wymieszać z paskami cykorii, rzodkiewkami i ugarniować jajami oraz odkrojonymi czubkami cykorii.

Fantazyjnie przyprawione sałatki z makaronu

Wniosą interesującą odmianę do menu



Sałatka z pełnoziarnistego makaronu

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

10 nasion kardamonu

2 l wody · 2 łyżeczki soli

300 g pełnoziarnistego makaronu (świderki)

75 g niełuskanych nasion sezamu

200 g śmietany

4 łyżki soku cytrynowego

po 2 łyżki oleju sezamowego i sosu sojowego

2–3 łyżeczki curry

1/2 łyżeczki kurkumy

1/2 łyżeczki białego pieprzu

1,5 kg świeżego ananasa

6 bananów (750 g)

3 łyżki posiekanego szczypiorku

Pełnowartościowa • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 2020 kJ/480 kcal · 10 g białka 18 g tłuszczu · 65 g węglowod.

Przygotowanie: 40 minut

Marynowanie: 10 minut

Ostrym nożem rozciąć nasiona kardamonu i wrzucić je do osolonej wrzącej wody. Do wrzątku wrzucić także makaron, gotować go 12–15 minut, a następnie osączyć na sicie, zahartować zimną wodą i ostudzić. W tym czasie uprażyć na patelni bez tłuszczu nasiona sezamu (powinny skakać na patelni i wydzielać przyjemny zapach). Nasiona odstawić na bok. • Ze śmietany, soku cytrynowego, oleju i sosu sojowego wymieszać sos; doprawić pieprzem, curry i kurkumą. • Ananas obrać, przekroić wzdłuż na ćwiartki; ze środka wyciąć twardy rdzeń. Miąższ pokroić w kostkę. • Banany obrać i pokroić na grube plasterki. • Osączone kluski wymieszać z pokrojonymi owocami, uprażonym sezamem i sosem curry. Sałatkę posypać szczypiorkiem i odstawić na 10 mi-

nut. W razie potrzeby ponownie doprawić pieprzem i curry.

Sałatka z makaronu sojowego

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

250 g białej fasolki

1 listek laurowy

1 łyżka suszonych warzyw

250 g makaronu sojowego

2 l wody · 1/2 łyżeczki soli

po 250 g czerwonej cebuli i salami

1/8 l czerwonego octu winnego

po 2 łyżeczki soli morskiej

i słodkiej papryki w proszku

1 łyżeczka zmielonego pieprzu

1/8 l oliwy z oliwek

2 łyżki świeżo posiekanej

zielonej pietruszki

Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 1390 kJ/330 kcal · 12 g białka 21 g tłuszczu · 27 g węglowod.

Moczenie fasoli: 12 godzin

Przygotowanie: 40 minut

Marynowanie: 10 minut

Fasolkę moczyć przez noc w 1 l wody. • Fasolkę gotować do miękkości w wodzie, w której się moczyła z dodatkiem listka laurowego i suszonych warzyw. Następnie osączyć na sicie i wyjąć listek laurowy. • Makaron gotować przez 10–15 minut w mocno wrzącej, osolonej wodzie; przełożyć do sita, zahartować zimną wodą i dokładnie osączyć. • Cebulę obrać, przekroić wzdłuż na pół i pokroić w cienkie półplasterki. Salami pokroić na cienkie paski. • Ocet wymieszać najpierw z solą, papryką i pieprzem, następnie ubić z olejem. Składniki sałatki wymieszać z sosem. • Sałatkę odstawić na 10 minut; przed podaniem posypać pietruszką.

Makaron raz jeszcze

Dla dużych i małych miłośników klusek



Śalátka duńska

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

400 g makaronu kolanka

2¹/₂ łyżeczki soli

2 łyżki oleju

5 marchwi

250 g selera

500 g mrożonego groszku

500 g gotowanej chudej szynki w kawałku

1 duży ananas

3 cebule

400 g majonezu

6 łyżek soku cytrynowego

po 3 szczypty soli i białego pieprzu

kilka kropli sosu worcester

4 łyżki pokrojonego

szcypiorku

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera

ok. 3320 kJ/790 kcal

26 g białka · 41 g tłuszczu

76 g węglowodanów

Przygotowanie: 55 minut

Marynowanie: 1 godzina

Makaron gotować 10–12 minut w 4 l wody z 2 łyżeczkami soli i olejem, następnie dokładnie osączyć na sicie.

• Marchew i seler obrać, umyć i gotować przez 15 minut w małej ilości wody posolonej 1/2 łyżeczki soli. Ugotowane warzywa wyjąć z wody i pokroić: marchew – na plasterki, seler – w kostkę. •

W wywarze z jarzyn zagotować mrożony groszek i także osączyć na sicie. • Szynkę pokroić w kostkę. • Ananas obrać, wykroić ze środka twarde rdzeń, miąższ pokroić na kawałki. Zachować wyciekający z miąższu sok. • Cebulę obrać, drobno pokroić i wymieszać z pozostałymi składnikami. • Majonez wymieszać z sokiem cytrynowym i ananasowym, solą, pieprzem oraz odrobiną sosu worcester. Do sosu dodać pokrojony szczy-

pierek. Sałatkę wymieszać z sosem i odstawić na 1 godzinę, aby się „przegryzła”.

Zielona sałátka z makaronu spaghetti

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

4 l wody

2 łyżeczki soli

500 g zielonego makaronu spaghetti

8–10 łyżek świeżych ziół:

pietruszki, trybuli, melisy, biedrzeńca

8 łyżek octu estragonowego

8–10 łyżek oliwy z oliwek

4 ząbki czosnku

4 szalotki

100 g utartego parmezanu

1/2 łyżeczki świeżo zmielonego białego pieprzu

100 g nasion pinii

Łatwa do wykonania • Szybka

Jedna porcja zawiera ok. 1800 kJ/430 kcal
16 g białka · 17 g tłuszczu
51 g węglowodanów

Przygotowanie: 15 minut
Marynowanie: 1 godzina

Zagotować wodę z solą. Spaghetti pociąć nożyczkami na kawałki długości 8 cm. Suchy makaron wrzucić do wrzątku, gotować ok. 8 minut, następnie osączyć na sicie. • Ziola umyć, usunąć twarde łodyżki, listki zmiksować razem z octem i olejem. • Czosnek i cebulę obrać, drobno posiekać i dodać do sosu ziołowego. Na koniec do sosu dodać parmezan i mocno doprawić pieprzem. • Osączony makaron wymieszać z nasionami pinii oraz z sosem; odstawić na godzinę. • Zieloną sałatkę podawać do małych zrazów lub steków cielęcych.

Z muszelek i świderków

Pomysłowo i szybko



Włoska sałatka

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

4 l wody
2 łyżeczki soli
400 g białych i zielonych świderków
1 kg pomidorów
500 g zimnej pieczeni cielęcej
2 łyżki kaparów
2 łyżki nasion pinii
2 pęczki bazylii
8 łyżek majonezu
2 łyżki czerwonego octu winnego
2 kubki naturalnego jogurtu
po 1 łyżeczce soli i pieprzu

Łatwa do wykonania • Nieco droższa

Jedna porcja zawiera ok. 1510 kJ/360 kcal
23 g białka · 11 g tłuszczu
43 g węglowodanów

Przygotowanie: 50 minut

Zagotować wodę z solą. Makaron gotować ok. 8 minut. Powinien być „al dente”, czyli niezbyt miękki. Makaron przełożyć do sita, zahartować zimną wodą i dokładnie osączyć. • Wierzch pomidorów naciąć na krzyż. Pomidory zanurzyć na chwilę we wrzącej wodzie, przekroić na pół, obrać ze skóry. Usunąć nasady ogonków. Mięsz pokroić w kostkę. • Pieczeń cielęcą również pokroić w kostkę i wymieszać z kaparami, nasionami pinii, pomidorami i osączonymi kluskami. • Bazylię umyć, osuszyć i pokroić na paseczki; odłożyć kilka listków do garniowania. • Majonez wymieszać z octem, jogurtem, solą, pieprzem i pokrojoną bazylią. • Sałatkę wymieszać z sosem i przed podaniem ugarniować listkami bazylii.

Sałatka z salami i serem

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

4 l wody · 2 łyżeczki soli
400 g makaronu muszelki
300 g sera tyłzyckiego w kawałku
200 g cienkich plasterków salami
4 ugotowane na twardo jaja
2 czerwone papryki
2 pęczki rzodkiewek
6 łyżek czerwonego octu winnego
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka zmielonego pieprzu
1/2 łyżeczki łagodnej papryki w proszku
5 łyżek tłoczonej na zimno oliwy z oliwek

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 2310 kJ/550 kcal · 29 g białka
30 g tłuszczu · 40 g węglowod.

Przygotowanie: 50 minut

Zagotować wodę z solą, wrzucić do niej makaron i gotować ok. 10 minut (makaron nie powinien być zbyt miękki). Makaron przełożyć do sita, zahartować zimną wodą i dokładnie osączyć. • Ser i salami pokroić w cienkie paski. Obrane jajka pokroić na ósemki. • Strąki papryki przekroić na pół, oczyścić z nasion, umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. • Rzodkiewki oczyścić, umyć, osuszyć. Odłożyć kilka do garniowania, pozostałe pokroić na plasterki. • Ocet wymieszać najpierw z solą, pieprzem, papryką, następnie ubić z olejem. • Zimny makaron wymieszać z serem, salami, papryką, rzodkiewkami oraz z przygotowanym sosem. • Odłożone rzodkiewki dekoracyjnie naciąć i ułożyć razem z ósemkami jaj na sałatce. Przed podaniem odstawić sałatkę na kilka minut, aby nabrała smaku.

Spaghetti i spółka

Salatki dla fanów wszelkich klusek



Salatka z makaronu i wołowiny

na zdjęciu po lewej

Składniki na 8 porcji:

400 g drobnego makaronu rurki · 4 l wody

2 łyżeczki soli

1 duży zielony ogórek

po 1/2 łyżeczki soli i świeżo zmielonego białego pieprzu

8 łyżeczek octu balsamico

400 g małych, twardych pomidorów

200 g zimnej pieczeni wieprzowej

400 g zimnej pieczeni wołowej

2 małe cebule

2 szczypty słodkiej papryki

kilka kropli sosu tabasco

8 łyżek oliwy z oliwek

Łatwa do wykonania

Jedna porcja zawiera ok. 1680 kJ/400 kcal · 23 g białka 17 g tłuszczu · 43 g węglowod.

Przygotowanie: 40 minut
Marynowanie: 15 minut

Makaron gotować we wrzącej osolonej wodzie ok. 8 minut; nie powinien być zbyt miękki. • Ugotowany makaron dokładnie osączyć. • Ogórek obrać, pokroić w kostkę; posypać solą i pieprzem, skropić 1 łyżeczką octu. • Pomidory obrać ze skórki, przekroić na 6 części. • Rzodkiewki umyć i pokroić na plasterki. Zimne mięso pokroić na paski. • Odląć sok z ogórków. • Obraną cebulę drobno posiekać. • 7 łyżeczek octu wymieszać z 1/4 łyżeczki soli, pieprzu, papryki oraz kilkoma kroplami sosu tabasco; ubić z olejem. Do sosu dodać posiekaną cebulę. Składniki salatkę wymieszać z sosem. • Salatkę wstawić pod przykryciem na 15 minut do lodówki, aby składniki się „przegryzły”.

Salatka z małżami

na zdjęciu po prawej

Składniki na 8 porcji:

2 kg małżów · 2 ząbki czosnku

4 gałązki pietruszki

1/2 l wytrawnego białego wina

300 g łuskanego groszku

1/8 l bulionu z warzyw

6 pomidorów

300 g tuńczyka z puszki

300 g krewetek

2 łyżki kaparów

10 łyżek oliwy z oliwek

sok z 2 dużych cytryn

400 g makaronu świderki

2 1/2 łyżeczki soli

3 szczypty zmielonego pieprzu

Pracochłonna

Jedna porcja zawiera ok. 2180 kJ/520 kcal · 41 g białka 16 g tłuszczu · 48 g węglowod.

Przygotowanie: 1 1/2 godziny

Małże wyszorować pod bieżącą zimną wodą

i usunąć nici czepne. Gotować małże w winie z dodatkiem rozgniecionego ząbka czosnku, gałązek pietruszki pod przykryciem przez 10 minut; od czasu do czasu potrząsnąć garnkiem. Małże, które nie otworzyły się w czasie gotowania należy wyrzucić. Z otwartych muszli wyjąć mięso małżów. • Groszek gotować przez 10 minut w bulionie z warzyw, następnie osączyć na sicie. Pomidory obrać ze skórki i drobno pokroić. • Tuńczyka wyjąć z puszki, rozdzielić na kawałki i wymieszać z małżami, groszkiem, pomidorami, kaparami, krewetkami, 8 łyżkami oliwy i sokiem cytrynowym. Salatkę wstawić na 30 minut do lodówki. • Makaron ugotować w 4 l wody osolonej 2 łyżeczkami soli (8 minut). Osączony makaron wymieszać z 2 łyżkami oliwy. Salatkę z małżów wymieszać z makaronem; doprawić solą i pieprzem.

Najważniejsze składniki sałatek

Następne strony poświęcamy omówieniu typowych składników sałatek. Naturalnie nie wyczerpiemy wszystkich możliwości, ponieważ prawie każdy produkt spożywczy może być składnikiem sałatki. Niewątpliwie największą rolę odgrywają tutaj warzywa liściaste, których używa się do przyrządzania sałatek najczęściej w stanie surowym. Niektóre z nich dopiero niedawno pojawiły się na polskim rynku dzięki importowi z Włoch i Holandii. Inne, znane przed laty a później zapomniane, znowu zdobywają uznanie np.: roszponka, endywia czy cykoria. Oprócz tego przedstawiamy inne warzywa, które po ugotowaniu lub na surowo świetnie nadają się na sałatki i często są prawdziwymi delikatesami uszlachetniającymi ich smak. Równie wyczerpująco prezentujemy najważniejszych „partnerów” sałatek – olej i ocet. O wartościach odżywczych sałatek, zwłaszcza z surowych składników, powiedzieliśmy już we wstępie tej książki. Kto pokusi się o zanalizowanie danych dotyczących wartości odżywczych i kalorycznych składników sałatek, stwierdzi z pewnością, że zawierają one mnóstwo bardzo potrzebnych człowiekowi składników odżywczych, natomiast ich wartość kaloryczna

jest stosunkowo niewielka. Jeżeli będą Państwo postępować zgodnie z naszym zaleceniem „spożywać możliwie najszybciej po zakupieniu”, to sałatka okaże się najwartościowszym daniem posiłku. Pierwszy głód najlepiej jest zaspokoić surową sałatką. Ponieważ większość surowych jarzyn ma bardzo wyraźny smak i aromat, można ich prawie wcale nie solić. W ten sposób dzięki sałatkom odzwyczajmy się od spożywania dużych ilości soli w potrawach.

Sałata bawaria

Wyhodowana przez ogrodników bawaria jest blisko spokrewniona z sałatą głowiastą i kruchą sałatą lodową. Odpowiednio pielęgnowana przez ogrodników, wyrasta, tworząc luźne lub mocno związane główki, które różnią się od siebie wielkością i kolorem. Główki o lekko pofalowanych liściach przybierają barwę od żółtawozielonkawej do ciemnozielonej z czerwonym brzegiem. Sałata bawaria trafia na rynek europejski z Francji, Włoch i Holandii.

Główny zbiór: od września do maja.

Składniki odżywcze: węglowodany, potas, wapń, fosfor, witaminy A, B1, B2, C, kwas nikotynowy.

Zawiera ok. 88 kJ/21 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Należy zwrócić uwagę na liście, które powinny być świeże i chrupkie. Nie kupować główek ze śladami gnicia.

Przechowywanie: Spożywać możliwie najszybciej po zakupieniu.

Uwagi: Kruche liście bawarii mają wyraźniejszy i bardziej pikantny smak niż liście zwykłej głowiastej sałaty. Są też znacznie trwalsze; zmieszane z olejem wędzną znacznie wolniej. Liście bawarii można mieszać z innymi gatunkami sałat a także z rzodkiewką, selerem naciowym, pomidorami i cebulą. Wykwintne kompozycje smakowe otrzymuje się mieszając liście bawarii z małymi czosnkowymi grzankami, smażoną wątróbką drobiową, chrupiącymi skwarkami z boczku, prażonym ziarnem sezamowym, pokrojonymi sardelami lub posiekanymi orzechami włoskimi.

Cykoria

Ścisłe skupione biało-żółte liście z seledynowymi końcówkami tworzą podłużne główki cykorii. Swój jasny kolor i delikatność zawdzięczają uprawie bez dostępu światła. Lekko kruche liście cykorii mają charakterystyczny gorzkawy smak. Cykoria to specjalność belgijskich i holenderskich ogrodników, którzy eksportują to warzywo na rynki europejskie.

Główny zbiór: od października do kwietnia.

Składniki odżywcze: białko, węglowodany, błonnik, potas, fosfor, wapń, magnez, żelazo,

witaminy A, B1, B2, C, kwas foliowy i nikotynowy.

Zawiera ok. 65 kJ/15 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Zwrócić uwagę czy główki są szczelnie zamknięte, aż do koniuszków liści. Na zewnętrznych liściach nie powinno być ciemnych, zgnitych plam.

Przechowywanie: Owiniętą w kilka warstw papieru główkę cykorii można przechowywać do 3 dni w lodówce.

Uwagi: Cykoria nadaje się na sałatki skomponowane ze słodkimi lub kwaśnymi owocami a także z orzechami i innymi warzywami – marchwią, papryką i pomidorami. Kto chce złagodzić gorzki smak, powinien skrócić zakończenie korzeni i wyciąć głąb długości ok. 2 cm, w którym jest najwięcej goryczki.

Sałata crisp

(bez fot.)

Jest to wyhodowana w Holandii odmiana kruchej sałaty lodowej (Eisberg). Zwarte główki z mocno pomarszczonych liści są mniejsze i bardziej okrągłe niż główki sałaty lodowej. Pozostałe właściwości sałaty crisp są takie same jak sałaty lodowej. Ponieważ gatunek ten uprawia się wyłącznie w szklarniach, jego wartości odżywcze są nieco niższe niż kruchej sałaty gruntowej.

Kapusta pekińska

Kapusta pekińska jest lekkostrawna, delikatna i ma łagodny smak. W takim samym stopniu nadaje się na surówki jak i na



Sałata bawaria

Cykoria

Kapusta pekińska

Salaty liściaste

gotowaną jarzynę. Podłużne, żółtawozielone lub jasnozielone główki mogą być luźno lub ściśle związane. Osiągają wagę 1 kg. Duże egzemplarze należy przed spożyciem rozdzielić na liście.

Główny zbiór: od października do marca.

Składniki odżywcze: węglowodany, błonnik, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, fluor, witaminy A, B1, B2, C, kwas foliowy i nikotynowy.

Zawiera ok. 75 kJ/15 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać główki mocno związane i zamknięte. Brunatne plamy na liściach wskazują na nieprawidłowe przechowywanie.

Przechowywanie: Owiniętą w wilgotną ściereczkę główkę można przechowywać do 8 dni na najniższej półce w lodówce.

Uwagi: Kapustę pekińską na sałatkę należy pokroić w paski lub rozerwać na kawałeczki. Jest smaczna w połączeniu z jabłkami, marchwią, pomarańczami, orzechami, roszką lub z serem naciowym.

Roszonka

Roszonka bywa także nazywana sałatą polną. Rośnie w małych pęczkach składających się z 10 ciemnozielonych owalnych listków. Listki są dosyć twarde i wymagają wilgoci w czasie przechowywania. Najsmaczniejsze są delikatne, młode i jeszcze małe pęczki liści.

Główny zbiór: od października do marca

Składniki odżywcze: białko, węglowodany, błonnik, sód, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, witaminy A, B1, B2, C, kwas nikotynowy.

Zawiera ok. 88 kJ/21 kcal na 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać nieuszkodzone i nierozzerwane pęczki bez zgniłych listków. Odrzucić roszkę z pożyłkami listkami.

Przechowywanie: Oczyszczone, umyte i mokre pęczki owinąć w mokrą ściereczkę i przechowywać do 2 dni na najniższej półce lodówki.

Uwagi: Korzonki odcinać w taki sposób, aby listki trzymały się w pęczku. Roszonka jest smaczna, gdy wymiesza się ją z innymi sałatami lub z częstkami pomarańczy, grejpfruta, pokrojonym lub posiekanym jajem. Najlepszy sos do roszonek przyrządza się z octu oleju i posiekanej szalotki. Roszonka z pokrojonym mleczkiem cielęcym, ze smażoną wątróbką drobiową, lub chrupiącymi skwarkami czy też z pokrojonym na paski wieprzowym kotлетem może być wykwintną przystawką.

Sałata liść dębu

Nowa odmiana sałaty przypominająca sałatę bawarską. Najczę-

ściej spotyka się ją w kolorze czerwono-brunatnym, ale bywa także ciemnozielona. Jest spokrewniona z endywią. Jest jednak mniej gorzka i smakiem przypomina młode laskowe orzechy. Odmianę tę uprawia się przede wszystkim w Niemczech, Francji i Holandii. Od niedawna można ją także spotkać w Polsce. Uprawa tej sałaty jest trochę kłopotliwa, ponieważ liście wymagają dużej wilgotności w związku z tym muszą być często zraszane.

Główny zbiór: od września do kwietnia oraz czerwiec i lipiec.

Składniki odżywcze: węglowodany, sód, potas, wapń, fosfor, witaminy A, B1, B2, C.

Zawiera ok. 76 kJ/18 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać główki o świeżych, kruchych liściach; odrzucić główki ze śladami gnicia.

Przechowywanie: Spożywać możliwie szybko po zakupieniu.

Uwagi: Liść dębu jest wspaniałą alternatywą dla znanej od dawna endywii; przede wszystkim wtedy, gdy nie odpowiada nam jej gorzki smak. Sałatę tej odmiany można mieszać z innymi sałatami i owocami. Papryka, szalotka i cebula tłumią jej smak, w przeciwieństwie do czosnku, który go podkreśla.

Endywia

Odmiana sałaty o ciemnozielonych, lekko postrzępionych na brzegach liściach, związanych w duże główki. Zewnętrzne liście często przybierają żółtawą barwę. Mimo, że w ostatnich latach pojawiły się nowe odmiany sałat, smakosze cenią endywię ze względu na jej charakterystyczny lekko gorzkawy smak.

Główny zbiór: od lipca do listopada.

Składniki odżywcze: białko, węglowodany, błonnik, sód, potas, wapń, fosfor, magnez, witaminy A, B1, B2, C, kwas szczawowy, foliowy, nikotynowy.

Zawiera ok. 80 kJ/19 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać mocno związane główki o świeżych, kruchych liściach. Odrzucić główki o uszkodzonych, pokrytych plamami liściach.

Przechowywanie: Umyte, dokładnie osuszone główki zawinąć w wilgotną ściereczkę i przechowywać do 2 dni na dolnej półce lodówki.

Uwagi: Liście endywii należy pokroić w cienkie paski lub rozerwać na mniejsze kawałki. Wyjątkowo smaczna jest endywia z dodatkiem rzeżuchy, wysmażonych skwarków lub smażonej cebuli, doprawiona czosnkiem lub musztardą.

Roszonka

Sałata liść dębu

Endywia

Najważniejsze składniki sałatek

Sałata eskariola

(bez fot.)

Sałata eskariola znana jest także jako gładka endywia. Jako nowa odmiana wzbogaca od niedawna ofertę rynku warzywniczego. Szerokie, dosyć grube, intensywnie zielone liście są poprzecinane mięsistymi, żółtymi nerwami. Najdelikatniejsza część to jasnozielone środkowe liście. Jednak najwięcej składników odżywczych znajduje się w ciemnozielonych zewnętrznych liściach. Podobnie jak endywia, eskariola odznacza się gorzkawym smakiem.

Główny zbiór: od lipca do listopada.

Składniki odżywcze: węglowodany, sód, potas, witaminy A, B1, B2, C.

Zawiera ok. 71 kJ/17 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać mocno związane główki bez zepsutych czy uszkodzonych liści.

Przechowywanie: Umyte i osuszone liście owinąć wilgotną ściereczką i przechowywać do 3 dni na dolnej półce lodówki.

Uwagi: Z powodu grubych nerwów środkowych, liście sałaty skaroli najlepiej pokroić na niezbyt cienkie paski. Mimo lekkiego posmaku goryczy można łączyć ją ze słodkimi i kwasowymi owocami.

Endywia kędzierzawa (frisée)

Endywia kędzierzawa jest spokrewniona z endywią, ale w porównaniu z nią wygląda jak „potargana” główka. Mocno postrzępione ciemnozielone liście otaczają żółty środek. Wyrastające z głębia liście nie opadają w czasie wzrostu na ziemię. Podobnie jak endywia, sałata kędzierzawa ma lekki posmak goryczy.

Główny zbiór: od września do grudnia.

Składniki odżywcze: białko, węglowodany, błonnik, sód, wapń, fosfor, magnez, żelazo, witaminy A, B1, B2, C, kwas nikotynowy.

Zawiera ok. 80 kJ/19 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać tylko świeże główki sałaty o nieuszkodzonych kruchych liściach. Liście mogą być żółtawe tylko przy korzeniach i wewnątrz główki. Koniuszki liści powinny być intensywnie zielone.

Uwagi: Sałatę kędzierzawą kroi się w paski lub rozrywa na mniejsze kawałki. Kruche, delikatne liście harmonizują z żółtą lub czerwoną papryką, tartym topinamburem, pokrojonymi filecikami z sardeli, gotowaną rybą, wędzonym węgorem a także z owocami. Sałatę kędzierzawą bez dodatków doprawia się sosem vinaigrette, a z owocami – sosem jogurtowym lub śmietanowym.

Rzeżucha

Rzeżuchę ogrodową spożywa się, gdy jest bardzo młoda. Najlepiej wyhodować ją samodzielnie w domu, na małym talerzyku. Rzeżucha wodna ma większe i bardziej mięsiste liście, jednak w handlu spotyka się ją rzadko. Oba gatunki rzeżuchy odznaczają się przyjemnym pikantnym smakiem i wzbogacają sałatki. Nadają się także do garniowania.

Główny zbiór: Rzeżuchę ogrodową można wysiewać przez cały rok. Rzeżucha wodna rośnie od maja do lipca.

Składniki odżywcze: białko, węglowodany, błonnik, potas, wapń, fosfor, żelazo, fluor, witaminy A, B1, B2, C, kwas nikotynowy.

Zawiera ok. 190 kJ/45 kcal w 100 g części jadalnych.

Jak kupować: Liście rzeżuchy wodnej powinny być świeże i intensywnie jasnozielone.

Jeżeli rzeżucha ogrodowa jest dostępna w handlu w formie małych „grządek” w pudełeczkach, roślinki powinny być sprężyste i wyprostowane a listki ciemnozielone i nieuszkodzone.

Przechowywanie: Rzeżucha ogrodowa w pudełeczku lub na talerzyku może stać na kuchennym oknie przez 2 tygodnie. Należy pamiętać o regularnym podlewaniu. Rzeżuchę wodną należy spożyć natychmiast.

Uwagi: Rzeżuchę ogrodową ścina się nożyczkami, płucze na sitku i dokładnie osącza. Można ją dodać do każdej sałatki lub surówki. Nadaje się także do garniowania potraw.

Listki rzeżuchy wodnej oderwać od łodyżek, umyć, osuszyć i dodać do sałatki. Rzeżucha wodna jest smaczna z cząstkami pomarańczy lub grejpfruta.

Sałata rzymska

Sałata rzymska bywa czasem nazywana letnią endywią. Podłużne delikatne liście z grubym nerwem środkowym tworzą luźne, wydłużone główki. Mocno przylegające do siebie liście wyrastają z twardego głębia, który przed przyrządzeniem sałaty należy wyciąć. Sałata rzymska charakteryzuje się wyraźniejszym smakiem niż sałata głowiasta. Liście jej są twardsze niż liście zielonej sałaty. Rzymską sałatę importuje się przeważnie z Francji i Włoch. Od niedawna można ją spotkać także w polskich sklepach z warzywami.

Główny zbiór: od września do października.

Składniki odżywcze: białko, węglowodany, błonnik, wapń, potas, witaminy A, B1, B2, C. Zawiera ok. 88 kJ/21 kcal w 100 g jadalnych części.



Sałata rzymska

Endywia kędzierzawa (frisée)

Rzeżucha

Endywia kędzierzawa (frisée)

Rzeżucha wodna

Radicchio

Salaty liściaste

Jak kupować: Kupować możliwie zamknięte, nieuszkodzone główki. Odrzucić główki ze śladami gnicia.

Przechowywanie: Spożywać możliwie szybko po zakupieniu.

Uwagi: Rzymska sałata harmonizuje z innymi gatunkami sałat oraz z serem lub sosem serowym. Aromatyzowany ocet lub filety z sardeli wydobywają charakterystyczny smak rzymskiej sałaty.

Radicchio

Czerwona sałata radicchio to przebój ostatnich lat na rynku warzywniczym. Na europejskie stoły trafia dzięki włoskim, francuskim i holenderskim ogrodnikom. Małe, zwarte, ciemnoczerwone główki przypominają znaną w Polsce czerwoną kapustę. Są jednak mniejsze, a liście z białymi żyłkami znacznie delikatniejsze w smaku i konsystencji. Radicchio odznacza się wyraźną goryczką; ceniący sobie ten gorzkawy smak smakosze dodają do sosu utarty głąb sałaty radicchio.

Sałata radicchio jest spokrewniona z cykorią.

Główny zbiór: od września do listopada.

Składniki odżywcze: brak danych.

Zawiera ok. 113 kJ/27 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Kupować tylko zamknięte, nieuszkodzone główki. Główki radicchio mogą być okrągłe lub podłużne, ciemno- lub jasnoczerwone.

Przechowywanie: Spożywać możliwie szybko po zakupieniu.

Uwagi: Radicchio można mieszać ze wszystkimi gatunkami sałat. Jest też smaczna bez dodatków lub wymieszana z owocami cytrusowymi, posiekаныmi orzechami, ugotowanym na twardo jajkiem lub utartą rzodkwią. Kilka małych listków radicchio złożonych w miseczkę można nappełnić dowolną sałatką lub kremowym sosem.

Lollo rosso

Odmiana sałaty od niedawna obecna na europejskim rynku, ale już bardzo wysoko ceniona. Lollo rosso pochodzi z Włoch, a jej nazwa wskazuje na czerwone zabarwienie brzegów zielonych liści. Małe główki luźno związane z pomarszczonych i postrzępionych liści wyglądają jak puszyste kule. Liście lollo rosso są dosyć twarde i nie wędzną w czasie przechowywania.

Główny zbiór: od czerwca do września.

Składniki odżywcze: podobnie jak sałata bawarska.

Jak kupować: Wybierać mniejsze główki, ponieważ większe egzemplarze mają często włókniste liście zewnętrzne.

Przechowywanie: Na najniższej półce w lodówce – do 3 dni.

Uwagi: Pokrojona na paski świetnie pasuje do smażonego mięsa np.: do mlecza cielęcogo, piersi drobiowej, wątróbki drobiowej i rostbefu. Harmonizuje z aromatycznymi i intensywnymi w smaku sosami.

Szczaw

Najsmaczniejsze są młode listki zbierane na łące od kwietnia do czerwca (patrz dzikie zioła).

Szczaw można także uprawiać w ogrodzie. Ogrodowy szczaw dostępny jest wiosną na targowiskach. Większe liście można dodawać do innych sałat i łączyć z ogórkami, marchwią, rzodkiewkami, pomidorami i cebulą.

Sałata lodowa (Eisberg)

Sałata „Eisberg” bywa także nazywana lodową. Odznacza się jasnozielonymi, błyszczącymi i bardzo kruchymi liśćmi, tworzącymi dużą główkę. Od niedawna handel oferuje także „niebieską” odmianę tej kruchej sałaty. Oba gatunki smakowo nie różnią się od siebie. Po usunięciu zewnętrznych, ciemnych liści, główka sałaty przypo-

mina kształtem luźną główkę młodej białej kapusty. Liście sałaty lodowej podobne są do wewnętrznych liści sałaty głowiastej, są jednak bardziej mięsiste i kruche.

Główny zbiór: od maja do października.

Składniki odżywcze: brak danych.

Zawiera ok. 73 kJ/15 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Główki sałaty powinny być zwarte, bez śladów zepsucia.

Przechowywanie: Umytą i osuszoną sałatę owinać w wilgotną ściereczkę i przechowywać do 3 dni w lodówce; w razie potrzeby ponownie zwilżyć ściereczkę.

Uwagi: Sałatę lodową można mieszać z innymi sałatami, aromatycznymi warzywami i słodkimi owocami. Można ją doprawiać sosami z octu i oleju, majonezowymi i śmietanowymi. Jest wyjątkowo smaczna z rzeżuchą, czerwoną papryką, rzodkiewkami, ogórkami, pomidorami a także z truskawkami, porzeczkami, morelami i brzoskwiniami.



Lollo rosso



Szczaw



Niebieska sałata lodowa



Sałata lodowa (Eisberg)

Najważniejsze składniki sałatek

Salata burgundzka

Nowa, wyhodowana w Burgundii odmiana sałaty głowiastej. Jest równie delikatna w smaku, lecz nie więdnie tak szybko jak ona, dzięki czemu można ją dłużej przechowywać. Czerwono-brunatne liście przypominają kolorem sałatę liść dębu. Dzięki swojej intensywnej barwie i oryginalnemu smakowi, sałata burgundzka uatrakcyjni każdą mieszaną sałatkę.

Główny zbiór: od maja do września.

Składniki odżywcze: Podobnie jak zielonej sałaty głowiastej.

Jak kupować: Tak jak zieloną sałatę.

Przechowywanie: Tak jak zieloną sałatę.

Uwagi: Liście burgundzkiej sałaty są mniej wrażliwe niż liście zielonej sałaty głowiastej i pod wpływem oleju lub tłustych sosów wolniej mięknią. Jest bardzo smaczna z sosem vinaigrette, sosem śmietanowo-cytrynowym (patrz str.10) lub innymi słodko-kwaśnymi sosami.

Salata głowiasta

Potocznie nazywa się ją zieloną sałatą. Określenie to pochodzi zapewne z czasów, gdy sałata głowiasta miała bardzo nieliczną konkurencję i niepodzielnie królowała na warzywniczym rynku. Wprawdzie ciągle zajmuje tam pierwsze miejsce, jednak ostatnio jej popularność w Europie znacznie osłabła, ponieważ przy jej uprawie oraz w transporcie stosuje się różnorodne zabiegi chemiczne; bywa opryskiwana, najpierw przeciw szkodnikom, a potem, aby zapobiec jej szybkiemu więdnieniu. Jeżeli ktoś hoduje w domu ptaszki, już przy ich zakupie zostaje ostrzeżony, żeby nie karmić ich zieloną sałatą głowiastą. Ten fakt z pewnością zasmuca wielu smakoszy. Mimo wszystko, delikatne, kruche liście ciągle mają swoich amatorów.

Główny zbiór: od maja do października.

Składniki odżywcze: białko, węglowodany, błonnik, sód, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, fluor, jod, witaminy A, E, B1, B2, C, kwas foliowy i nikotynowy.

Zawiera ok. 71 kJ/17 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać główki o równomiernie zielonych, świeżych, kruchych, nieuszkodzonych liściach. Główka po-

winna być raczej zwarta i zamknięta. Zewnętrzne liście nie powinny być oderwane. Nie kupować sałaty pakowanej w foliowe woreczki.

Przechowywanie: Spożywać możliwie szybko.

Uwagi: Delikatne liście umyć pod słabym strumieniem wody i dokładnie osuszyć. Rozerwać liście na mniejsze kawałki. Zieloną sałatę miesza się z sosem dopiero na stole, ponieważ pod wpływem tłuszczu szybko więdnie. Harmonizuje ze wszystkimi możliwymi składnikami; jest bardzo smaczna z sosem vinaigrette, sosem śmietanowym, jogurtowym a także z sosami słodko-kwaśnymi.

Salata pak choi

(bez fot.)

Jej ojczyzną jest południowa Azja. Od niedawna uprawia się ją także w Holandii; w zimie pod szkłem, latem w gruncie. Sałatkę pak choi można przyrządzić tak jak szpinak lub mangold. W sezonie urozmaica ofertę sałat gruntowych i wzbogaca świeże sałatki.

Główny zbiór: od lipca do września.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, wapń, fosfor, żelazo, witaminy A, B1, B2, C, kwas nikotynowy.

Jak kupować: Główki sałaty pak choi ważą od 200 g do 600 g. Na sałatkę należy wybierać mniejsze główki.

Przechowywanie: Owiniętą w mokrą ściereczkę sałatkę moż-

na przechowywać dwa dni w lodówce.

Uwagi: Na sałatkę używać tylko ciemnozielonych liści; usunąć z nich białe żyłki. Posmak goryczy znika po zblanszowaniu liści przez 3 minuty we wrzątku i opłukaniu ich bardzo zimną wodą.

Mniszek lekarski

(bez fot.)

Przez długi czas był uważany za chwast i dopiero niedawno został ponownie odkryty jako roślina jadalna. Jest ważnym składnikiem mieszanych sałatek ziołowych. Wąskie, postrzępione liście są intensywnie zielone i mają lekko gorzki smak. Im mniejsza i młodsza jest roślina, tym łagodniejszy smak mają jej listki.

Główny zbiór: od kwietnia do lipca.

Składniki odżywcze: białko, węglowodany, błonnik, sód, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, witaminy A, B1, B2, C, kwas nikotynowy.

Zawiera ok. 190 kJ/45 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać młode, czyste rośliny. Wyciekający mleczny sok jest oznaką absolutnej świeżości. Jeżeli miejsca przecięcia są suche, znaczy to, że rośliny są przechowywane od dłuższego czasu.

Przechowywanie: Mniszek należy wykorzystać do sałatki natychmiast po zebraniu lub zakupieniu.

Uwagi: Mniszek można zbierać tylko w miejscach oddalonych



Salata burgundzka

Salata głowiasta

Pokrzywa i babka lancetowata

Kielki soczewicy

Salaty liściaste, zioła, kielki

od ruchliwych dróg. Należy się także upewnić, że w ciągu ostatnich 4 tygodni, miejsca te nie były chemicznie opryskiwane. Listki mniszka odrastają po pierwszym cięciu. Można je więc zbierać przez całe lato. Mniszek jest bardzo smaczny z sosem vinaigrette, jogurtowym lub śmietanowym.

Dzikie zioła

Na salatkę nadają się: oplukane i drobno posiekane młode listki pokrzywy, listki, pędy i pączki chmielu, młode listki kaczeńców, listki pastuszka, pięciornika gęsiego, listki malwy, jasnoty białej, szalwii polnej, babki lancetowatej i szerokolistnej oraz mniszka lekarskiego. Najsmaczniejsze są salatkę z wielu gatunków ziół. Ponieważ świeże, dzikie zioła są w handlu niedostępne, trzeba je zebrać samodzielnie w lesie i na łące.

Główny zbiór: Od wczesnej wiosny do jesieni; poszczególne zioła wyrastają w różnym czasie.
Składniki odżywcze: Wszystkie zioła bogate są w mikroelementy i witaminy.

Przechowywanie: Spożywać możliwie natychmiast po zebraniu.

Uwagi: Zioła nie mogą pochodzić z terenów położonych w pobliżu ruchliwych dróg oraz terenów, które w czasie ostatnich czterech tygodni były chemicznie opryskiwane. Zbierać należy tylko bardzo młode rośliny. Kto nie zna się na ziołach, powinien zwrócić się o pomoc

do zielarza. Dzikie zioła harmonizują z posiekaną cebulą, szalotką, rzodkiewkami, utartą rzepą a także z utartym jabłkiem i marchwią; doprawia się je octem i olejem.

Skiełkowane nasiona i ziarna zbóż

Zawierają bardzo duże ilości witamin i składników mineralnych, nazywanych obecnie pierwiastkami życia. Spożywanie ich zwłaszcza w zimie, gdy brakuje świeżych, krajowych warzyw i owoców a importowane nie zawierają ważnych składników odżywczych, chroni organizm przed brakiem witamin. Na jedną porcję należy liczyć 1 łyżkę kielków, które nie tylko podnoszą wartość odżywczą salatkę, ale także wzbogacają ją smakowo i dodatkowo garnirują. Do kiełkowania nadają się nasiona lucerny, ciecierzycy, rzęzuchy, lnu, soczewicy a także fasoli mungo, soi, słonecznika oraz ziarno owsa, gryki, żyta i pszenicy.

Wszystkie wymienione nasiona i ziarna można kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Trzeba jednak zwrócić uwagę, czy nasiona pochodzą z ekologicznych upraw, bowiem tylko w takim przypadku można mieć pewność, że nasiona nie były chemicznie konserwowane lub opryskiwane. Środki chemiczne nie tylko mogą mieć szkodliwy wpływ na zdrowie człowieka, ale także mogą spowodować utratę zdolności kiełkowania nasion.

Małe ilości nasion – ok. 2 łyżek – można skiełkować w domu, posługując się przy tym odpowiednimi szklanymi naczyniami. Za granicą można już kupić gotowe zestawy do kiełkowania. Przy metodzie domowej zalewa się nasiona letnią wodą i zostawia na noc, aby napęczniały. Gdy nasiona wchłoną wodę, rozpoczną się w nich chemiczne reakcje, które powodują kiełkowanie. Jednocześnie wytworzą się w nich witaminy i mikroelementy bardzo cenne dla organizmu człowieka. Zmiękczone ziarno należy dokładnie opłukać, osączyć i przełożyć do specjalnego naczynia. Naczynie przykryć (w przypadku szkła – najlepiej kawałkiem przewiewnego materiału) i pozostawić nasiona na 2–5 dni. Naczynie nie wolno zamykać zbyt szczelnie, ponieważ nasiona zaczną pleśnieć. Kiełkujące ziarna zbóż wypuszczają maleńkie, białe korzonki, które na pierwszy rzut oka wyglądają jak pleśń. Pleśniejące nasiona poznaje się jednak przede wszystkim po zapachu. Kiełkujące ziarna powinny znajdować się w temp. ok. 23°C, w jasnym miejscu, ale nigdy na pełnym słońcu. Skiełkowane ziarno i nasiona należy przed spożyciem dokładnie opłukać letnią wodą i osączyć. Kielki roślin strączkowych, w tym fasoli mungo lub soi,

należy blanszować we wrzącej wodzie przez 2–3 minuty, aby zneutralizować zawartą w nich naturalną substancję trującą. Delikatne kielki, np. lucerny, należy dodać do salatkę tuż przed podaniem.

Koper włoski (fenkuł)

Bulwa kopru włoskiego to zgrubiała łodyga rośliny. Składa się z mięsistych poprzecinanych wyraźnymi żyłkami liści. Wystające z bulwy zielone łodygi są niejadalne. Natomiast zielone delikatne listki kopru są doskonałym dodatkiem do salatek.

Główny zbiór: od października do kwietnia.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik i witamina A.

Zawiera ok. 105 kJ/25 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Kupować tylko twarde, jasne bulwy ze świeżymi listkami.

Przechowywanie: Do 2 dni na dolnej półce w lodówce.

Uwagi: Z zewnętrznych liści usunąć twarde żyłki. Pokrojony koper włoski skropić natychmiast sokiem cytrynowym, aby nie ściemniał. Zielonymi listkami posypać gotową salatkę.



Dzikie zioła

Ciecierzycy

Kielki pszenicy

Lucerna

Kielki soi

Najważniejsze składniki sałatek

Biała kapusta

Liście wczesnej białej kapusty są ciemnozielone. Późne odmiany białej kapusty tworzą jasne, zwarte główki; doskonale nadają się do dłuższego przechowywania.

Główny zbiór: od sierpnia do listopada; później przechowywana jest aż do marca.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, potas, kwas foliowy, witamina C. Zawiera ok. 105 kJ/25 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Kupować główki z ładnymi nieuszkodzonymi liśćmi.

Przechowywanie: Jeden tydzień na najniższej półce w lodówce.

Uwagi: Białą kapustę można zastępować kapustę włoską.

Rzodkiewka, rzodkiew

Rzodkiewki kupujemy najczęściej czerwone lub białoczerwone. Rzodkiew jest biała, brązowa (letnia rzodkiew) lub czarna (rzodkiew zimowa).

Główny zbiór: od maja do sierpnia; czarna rzodkiew jest także dostępna w zimie.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, sód, potas, wapń, fosfor, żelazo, witaminy B1, B2, C, kwas nikotynowy.

Zawiera ok. 80 kJ/19 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Kupować twarde i jędrne rzodkiewki.

Przechowywanie: Spożywać tylko świeżo zebrane.

Uwagi: Do sałatek można używać całych lub pokrojonych rzodkiewek. Rzodkiew należy przed spożyciem wyszorować, obrać, pokroić na cienkie plasterki lub zetrzeć na tarce jarzynowej.

Seler korzeniowy

Na surówki należy wybierać możliwie młode bulwy, mniej więcej wielkości pięści, z zielonymi listkami. Selery są w zimie cennym składnikiem surówek i sałatek.

Główny zbiór: od sierpnia do października; dostępny w handlu przez całą zimę.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, sód, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, jod, fluor, witaminy A, E, K, B1, B2, B6, C, kwas nikotynowy.

Zawiera ok. 170 kJ/40 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Kupować nieuszkodzone bulwy. Młode warzywa powinny mieć świeże, zielone liście; duże bulwy powinny być ciężkie.

Przechowywanie: Całe bulwy można przechowywać do 2 tygodni w lodówce; pokrojone bulwy owinięte w folię – do 4 dni.

Uwagi: Bulwę selera wyszorować, obrać, umyć i pokroić w słupki lub zetrzeć na tarce jarzynowej. Delikatne zielone listki posiekać i dodać do sałatki.

Czerwone buraki

Purpurowoczerwone bulwy zawierają dużo soku, mają delikatny smak i nadają się na surówki oraz do gotowania.

Główny zbiór: od sierpnia do października; dostępne w handlu także w zimie.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, sód, potas, wapń, fosfor, żelazo, witaminy A, B1, B2, C, kwas foliowy i nikotynowy. Zawiera ok. 190 kJ/45 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Kupować niezbyt duże, jędrne buraki, bez śladów gnicia i uszkodzenia.

Przechowywanie: Owinięte w papier buraki można przechowywać do tygodnia w lodówce.

Uwagi: Buraki na surówki należy umyć, cienko obrać i utrzeć na tarce jarzynowej.

Cebula

Istnieje wiele gatunków cebuli, które różnią się od siebie wielkością, kolorem i smakiem. Brązowa, ostra w smaku cebula nadaje się do przyprawiania sosów sałatkowych. Duża biała lub jasnobraza cebula o znacznie łagodniejszym smaku nadaje się na sałatki cebulowe. Czerwona hiszpańska cebula jest bardzo łagodna i może być składnikiem mieszanych sałatek. Młoda wiosenna cebulka ze szczypiorkiem jest składnikiem

wielu sałatek. Najłagodniejsza szalotka służy do przyprawiania sałatek z delikatnych składników. **Główny zbiór:** cebulka ze szczypiorkiem – od kwietnia do lipca; łagodna cebula – od czerwca do listopada; pozostałe odmiany dostępne w handlu przez cały rok.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, wapń, fosfor, żelazo, jod, fluor, witaminy A, E, B1, B2, C, kwas nikotynowy.

Zawiera ok. 165 kJ/40 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać suche, twarde cebule, bez kiełkujących pędów. Młoda cebula powinna mieć białe, zaokrąglone końce i zielony, świeży szczypior.

Przechowywanie: Młoda cebule można przechowywać do 2 dni w lodówce; inne gatunki są trwałe i nadają się do dłuższego przechowywania w przewiewnym, suchym i chłodnym (do 4°C) miejscu.

Awokado

Owoce awokado od niedawna można także kupić w Polsce. Ich błyszcząca, skórzasta, nierówna skórka ma barwę ciemnozieloną, czarnozieloną lub ciemnofioletową. Charakterystyczny orzechowy aromat mają tylko bardzo dojrzałe owoce.

Główny zbiór: jako towar importowany są dostępne przez cały rok.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, wapń, potas, fosfor, żelazo, witaminy A, B1, B2, B6, E, C, kwas nikotynowy i pantotenowy. Zawiera ok. 985 kJ/235 kcal



Biała kapusta

Rzodkiewki

Biała rzodkiew

Cebula

Czerwony burak

Czerwona cebula

Awokado

Warzywa

w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Kolor skórki nie wskazuje na jakość owocu.

Mięsz dojrzałego owocu, przy ogonku, ugina się pod naciskiem palca.

Przechowywanie: Dojrzałe owoce nie nadają się do przechowywania. Trzeba je szybko spożywać. Niedojrzałe owoce dojrzeją w ciągu 3–4 dni w temperaturze pokojowej.

Uwagi: Owoce awokado mają różnorodne zastosowanie; są komponowane z pikantnymi składnikami takimi, jak: filety z sardeli, marynaty oraz sok cytrynowy.

Papryka

Papryka może być zielona, żółta lub czerwona. Charakteryzuje się wyraźnym owocowym aromatem.

Główny zbiór: od lipca do listopada.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, witaminy A, E, B1, B2, B6, C, kwas nikotynowy.

Zawiera ok. 105 kJ/25 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać sprężyste, błyszczące strąki, bez pęknięć i uszkodzeń.

Przechowywanie: Na najniższej półce w lodówce do 3 dni.

Uwagi: Strąki papryki należy oczyścić z nasion, gniazd nasiennych i nasady ogonków.

Ogórki

Na sałatki najlepsze są długie, węzowe ogórki. Najsmaczniejsze są ogórki gruntowe.

Główny zbiór: od czerwca do października.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, jod, fluor, witaminy A, B1, B2, kwas nikotynowy i foliowy.

Zawiera ok. 75 kJ/15 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać twarde, sprężyste ogórki z ciemnozieloną, błyszczącą, nieuszkodzoną skórką.

Przechowywanie: Ogórki można przechowywać do 3 dni w lodówce.

Uwagi: Młode ogórki można kroić do sałatki razem ze skórką. Zielony koperek, listki kopru włoskiego lub biedrzynek są znakomitą przyprawą do ogórków. Śmietana i kraby uszlachetnią każdą sałatkę z ogórków.

Marchew

Letnia i jesienna marchew ma podłużne korzenie o różnej grubości, ostro lub tępo zakończone.

Główny zbiór: od maja do września; marchew nadaje się do dłuższego przechowywania i dlatego jest dostępna przez cały rok.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, sód, potas, wapń, fosfor, magnez, jod, fluor, witaminy A, K, B1, B2, C, kwas nikotynowy. Zawiera ok. 170 kJ/40 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Letnia marchew w pęczkach powinna mieć świeże zielone liście. Późniejsza marchew powinna być jędrna i nieuszkodzona.

Przechowywanie: Letnią, młodą marchew najlepiej zużyć od razu. Jesienną marchew można przechowywać do 1 tygodnia w lodówce.

Uwagi: Marchwi nie należy skrobać lecz obierać, a na koniec pokroić w kostkę lub zerzeć na tarce jarzynowej.

Fasola szparagowa

Istnieje bardzo wiele odmian fasoli o jadalnych strąkach. Bardzo popularna jest zielona lub żółta fasola szparagowa, istnieją także pnące odmiany fasoli o jadalnych strąkach.

Główny zbiór: od czerwca do września.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, żelazo, magnez, fosfor, jod, witaminy K, A, E, B1, B2, B6, kwas foliowy i nikotynowy.

Zawiera ok. 145 kJ/35 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać sprężyste, twarde strąki bez plam.

Przechowywanie: do 2 dni w lodówce.

Uwagi: Surowe strąki fasoli szparagowej są niejadalne. Zawierają toksyczny składnik, który neutralizuje się w czasie gotowania.

Seler naciowy

Seler naciowy bywa także nazywany selerem łądowym. W czasie wzrostu należy go obsypać ziemią, aby spowodować wybielenie łądy.

Główny zbiór: od listopada do marca.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, sód, magnez, żelazo, witaminy A, B1, B2, C, kwas nikotynowy. Zawiera ok. 85 kJ/20 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać selery o sprężystych, jędrnych, jasnozielonych łądych i delikatnych, świeżych liściach.

Przechowywanie: Selery zawinięte w wilgotną ściereczkę można przechowywać 2 dni w lodówce.

Uwagi: Oprócz łądy do sałatki można także dodać posiekane listki selera.

Pomidory

Sałatki najlepiej przygotowywać ze świeżych, aromatycznych pomidorów gruntowych.

Główny zbiór: od lipca do września.

Składniki odżywcze: białko, tłuszcz, węglowodany, potas, wapń, fluor, magnez, żelazo, fosfor, witaminy A, B1, B2, C, kwas nikotynowy.

Zawiera ok. 88 kJ/21 kcal w 100 g jadalnych części.

Jak kupować: Wybierać jędrne, nieuszkodzone, niezbyt miękkie pomidory o błyszczącej skórcie.

Przechowywanie: W ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej najwyżej 2 dni.

Uwagi: Przed spożyciem wyciąć nasady ogonków i zielone miejsca zawierające trującą solaninę.

Seler naciowy

Strąki papryki

Fasola szparagowa

Ogórek

Marchew

Pomidory

Olej i ocet

Niezbędnymi składnikami do przyrządzania sałatek są olej i ocet. Oba te produkty wydobywają i podkreślają smak a także podnoszą wartości odżywcze sałatek.

Olej

Słowo „olej” pochodzi od łacińskiego słowa „oliva”, oznaczającego oliwkę, z której już w starożytności tłoczono olej. Jednak nie tylko oliwka dostarcza tego cennego produktu. Olej otrzymuje się także z rozmaitych nasion i owoców. Jeżeli chodzi o wybór oleju do sałatki, to tak samo ważny jest surowiec jak i sposób otrzymywania oleju. Olej można otrzymywać przez tłoczenie lub ekstrakcję. W przypadku ekstrakcji do rozdrobnionego, ogrzanego surowca (nasiona, ziarno) dodaje się środek rozpuszczający olej. Następnie olej poddaje się destylacji. Metoda ta jest stosunkowo wydajna, jednak uzyskany olej musi być dodatkowo oczyszczony. W czasie rafinowania olej odkwasza się, wybiela i filtruje. Końcowy produkt ma neutralny smak, daje się długo przechowy-

wać i podgrzewać do wysokiej temperatury. Inną równie wydajną metodą jest tłoczenie oleju na gorąco. Jednak do sałatek nadają się przede wszystkim oleje tłoczone na zimno, które zachowują w dużym stopniu smak i aromat surowca oraz zawierają cenne składniki odżywcze. Wydajność tej metody jest znacznie mniejsza, co w pewnym stopniu usprawiedliwia dużo wyższą cenę produktu końcowego. Tłoczony na zimno, nierafinowany olej należy przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu, a po otwarciu oryginalnego opakowania użyć jak najszybciej. W czasie filtrowania był on wprawdzie przez krótki czas ogrzewany w celu zneutralizowania niektórych składników obniżających jego jakość, jednak pozostałe w nim substancje są nietrwałe i szybko jęlczejają. Tłoczony na zimno, nierafinowany olej zawiera obok witaminy E, lecytyny, fosfatydów i stearyny także nienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), zwane także kwasami linolowymi. NNKT są bardzo ważne dla zdrowia, organizm ludzki nie potrafi ich produkować a po-

żywienie jest jedynym ich źródłem. Poniżej przedstawiamy kilka gatunków olejów tłoczonych na zimno, które ze względu na swoje wartości odżywcze i smakowe najlepiej nadają się do przyrządzania sałatek.

Oliwa z oliwek

Oliwa z pierwszego tłoczenia na zimno jest aromatyczna i złotozielonkawa. Producenci określają ją jako dziewiczą. Na włoskiej nalepce można przeczytać „olio extra vergine”, a na francuskiej „extra vierge”. Oliwa z drugiego tłoczenia na zimno jest trochę tańsza, ma rzadszą konsystencję, jest intensywniejsza w smaku i bardziej zielona. Jest produktem o bardzo wysokiej jakości.

Olej z ostu

Otrzymuje się go z nasion krokosza barwierskiego czyli szafranu fałszywego. Bywa także nazywany olejem saflorowym. Jest to bardzo wartościowy olej o dużej zawartości NNKT i o łagodnym smaku.

Olej lniany

Olej otrzymywany z siemienia lnianego; jest bardzo wartościowy i szczególnie pikantny w smaku. Olej tłoczony ma kolor zielonożółty, olej ekstrahowany może mieć barwę od zielonożółtej do ciemnoczerwonej.

Olej z pestek dyni

Specjalność styryjska (Austria); otrzymywany ze specjalnie uprawianego gatunku dyni. Jest lekko orzechowy w smaku, może być ciemnozielony lub prawie fioletowy; bardzo ceniony przez znawców.

Olej sojowy

Otrzymuje się go z nasion soi; jest przezroczysty i neutralny w smaku.

Olej słonecznikowy

Bardzo wartościowy, łagodny w smaku olej, który tłoczy się na zimno z nasion słonecznika.

Olej z kielków pszenicy

Otrzymuje się go poprzez tłoczenie kielków pszenicy. Oprócz witaminy E zawiera także witaminy grupy B i uchodzi za olej dietetyczny. Jego delikatny zbożowy smak nadaje sałatkom szlachetną nutę.

Olej z włoskich orzechów

Jego ojczyzną jest francuski region Perigord. Tłoczy się go wyłącznie na zimno. Jest aromatyczny i zawiera wiele cennych składników odżywczych.

Ocet

Naturalny ocet jest zdrową przyprawą. Powstaje z alkoholu i bakterii octowych, które znajdują się w powietrzu. Jeżeli wino pozostawi się w odkorkowanej butelce, bakterie octowe zmienią alkohol w kwas. Tak powstały ocet jest nietrwały,



Olej z ostu

Oliwa z oliwek „extra vergine”

Olej sojowy

Olej rozmarynowy

Olej z włoskich orzechów

Olej z pestek dyni

Oliwa z oliwek z drugiego tłoczenia

Olej lniany

szybko mętnieje i traci aromat produktu wyjściowego. Dlatego też samodzielnie przygotowany ocet należy szybko zużyć. Wszystkie gatunki octu przechowuje się w chłodnym i ciemnym miejscu, w szczelnie zakorkowanych butelkach. Ocet ma działanie zdrowotne, pobudza apetyt, poprawia przemianę materii, a zwłaszcza przyspiesza rozkład tłuszczów, węglowodanów i białka. Produkowany przemysłowo ocet zawiera ok. 2% alkoholu, który go stabilizuje i chroni przed zmętnieniem. Zawartość kwasu w occie wynosi 5%, a czasami nieco więcej. Jeżeli chodzi o wartość przyprawową, to znaczenie ma nie tylko kwas, lecz także uszlachetniony aromat. Poniżej prezentujemy kilka gatunków octu najlepiej nadających się do sałatek.

Ocet jabłkowy

W handlu spotykany także jako ocet owocowy. Surowcem do jego produkcji jest wino z jabłek lub sok. Ze względu na delikatny posmak jabłek jest bardzo lubianą przyprawą. Wyjątkowo łagodne w smaku są octy produkowane z dodatkiem miodu lub serwatki. Intensywny w smaku francuski ocet jabłkowy produkuje się z cidru.

Ocet balsamico

Produkowany we Włoszech, najwyższej jakości ocet jest bardzo drogi, ponieważ przez 6 lat musi dojrzewać w drewnianych beczkach. Im starszy jest rocznik, tym wyższa cena produktu. Wystarczy kilka kropli octu balsamico, a sałatka nabiera niepowtarzalnego smaku i aromatu.

Ocet spirytusowy

Jest produktem wyjściowym dla sporządzania aromatyzowanych gatunków octu. Otrzymuje się go z ziemniaków lub ziaren zbóż. Dostępny w handlu ocet spirytusowy wymaga rozcieńczenia.

Ocet słodowy

Specjalność krajów anglosaskich. Ten gatunek octu produkuje się z piwa. Słód jęczmienny poddaje się fermentacji piwnej, a następnie przelewa do stalowych beczek, gdzie po dodaniu trocin bukowych i bakterii octowych, po kilku tygodniach zamienia się w ocet. Przed rozlaniem dodaje się do octu karmel, który nadaje mu brązową barwę i przyjemny aromat. Ocet słodowy jest składnikiem sosu worcester.

Ocet winny

Ocet winny, produkowany z wina, jest coraz częściej dostępny w polskich sklepach. Krajowy biały ocet winny ma na ogół 6% kwasu. Importowane octy winne są dostępne w dwóch gatunkach: ocet czerwony i ocet biały. Mimo, że są stosunkowo drogie, warto je kupować, ponieważ produkowane są z surowców najwyższej jakości. Do sałatek dodaje się bardzo niewielką ilość octu, zatem wydatek jest opłacalny.

Ocet z sherry

Najlepszy ocet z sherry produkuje się w hiszpańskim mieście Jerez, które jest także ojczyzną znakomitego wina sherry. W swojej czystej formie ocet ten należy do produktów najwyższej jakości, co usprawiedliwia jego wysoką cenę. W europejskich sklepach można kupić ocet o mniejszej zawartości sherry, za to z dodatkiem esencji smakowych. Jest tańszy od oryginalnego, ale jednocześnie znacznie ustępuje mu w smaku.

Aromatyzowanie octu i oleju

Kto chce w domu samodzielnie „wyprodukować” aromatyczny ocet lub olej, powinien zaopatrzyć się w tłoczony na zimno, neutralny w smaku olej, łagodny ocet z białego wina oraz w szczelnie zamykane butelki.

Olej rozmarynowy

3 gałązki świeżego rozmarynu umyć dokładnie letnią wodą, osączyć i osuszyć. Gałązki rozmarynu umieścić w wysokiej butelce i wlać tyle oleju, aby całkowicie przykrył zioła. Zakorkowaną butelkę wstawić na 14 dni do lodówki. Olej rozmarynowy nadaje się do sałatek. Po każdym użyciu należy uzupełnić ilość oleju tak, aby zioła były w nim całkowicie zanurzone. W taki sam sposób można przygotować olej z bazylią, lawendą, szalwią lub tymiankiem. Samodzielnie przygotowany olej ziołowy należy zużyć w ciągu 6 tygodni.

Ocet cytrynowy

Do odpowiednio dużej butelki włożyć cienko okrojone skórki z jednej nie konserwowanej chemicznie cytryny oraz 4 listki świeżej, umytej i osuszonej melisy. Dodać 5 łyżek soku z cytryny i 1/4 l octu z białego wina. Szczelnie zamkniętą butelkę przechowywać w lodówce przynajmniej przez 3 tygodnie. Dopiero po upływie tego czasu ocet nadaje się do spożycia.



Ocet z sherry

Ocet jabłkowy

Ocet słodowy

Ocet balsamico

Czerwony ocet winny

Biały ocet winny z estragonem