

Salatka śledziowa z żurawiną

Składniki

4-5 matiasów

3-4 łyżki żurawiny suszonej lub rodzynek

3-4 łyżki majonezu

1 cebula

2 łyżeczki Curry, pieprz

Wymoczone (moczmy ok. 3 godzin) i osuszone płyty śledziowe kroimy w małą kostkę i przekładamy do salaterki. Dodajemy drobno pokrojoną cebulę i resztę składników. Dokładnie mieszamy i odstawiamy do lodówki na ok. 12 godzin. Po tym czasie nadaje się do jedzenia z pieczywem.

Śledź piernikowy z rodzynkami /Smaki Życia

Składniki

- 500 g śledzia a la matias
- 3 pierniczki
- 2 cebule cukrowe
- 150 g dużych rodzynek
- 10 goździków
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka pieprz mielony biały
- 5 ziaren kardamonu
- 10 kuleczek ziela angielskiego
- 5 liści laurowych
- 2 łyżki miodu płynnego
- 1/2 szklanki soku z pomarańczy
- sól do smaku

Cebule obrać, pokroić na plasterki. Na patelni wymieszać miód z sokiem z pomarańczy, dodać przyprawy, rodzynki i drobno pokruszone pierniczki. Gotować mieszając 3-4 minuty. Pod koniec gotowania dodać cebulę i zamieszać, przestudzić. Śledzie pokroić na mniejsze kawałeczki, wymieszać z przestudzonym sosem. Zostawić w chłodnym miejscu na kilka godzin. Spróbować i ewentualnie dosolić.

Kasza gryczana z fetą i orzechami włoskimi

Kasza gryczana 2 torebki

- Ser feta 130 gram
- Pomidor 1 szt.
- Orzechy włoskie 8 szt.
- Kukurydza konserwowa 3 łyżki
- Cebula 1 szt.
- Ogórki korniszony 4 szt.
- Sól
- Pieprz czarny mielony

Kaszę gryczaną gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstawiamy ją do ostygnięcia.

Cebulę obieramy i siekamy w drobną kostkę. Wrzucamy ją na rozgrzaną patelnię, lekko solimy i podsmażamy na rumiano. Przekładamy ją do dużej miski.

Orzechy włoskie łuskamy i zalewamy je gorącą wodą, aby się sparzyły. Obieramy je ze skórki, aby nie były gorzkie. Dzielimy orzechy na małe kawałki i wrzucamy do miski z cebulą.

Pomidora dokładnie myjemy i kroimy w średniej wielkości kostkę. Ogórki korniszony również kroimy w kostkę. Oba warzywa przekładamy do miski z pozostałymi składnikami.

Do miski z warzywami i orzechami wsypujemy ugotowaną kaszę gryczaną i kukurydżę. Doprawiamy lekko solą oraz pieprzem. Całość dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy ser feta i znowu lekko mieszamy.

Do sałatki można zrobić sos, do którego dodajemy 130 gram jogurtu naturalnego, pół łyżeczki przyprawy curry, szczyptę soli oraz pieprzu czarnego mielonego. Wszystko dokładnie mieszamy i polewamy tym sałatkę.

Czosnkowa sałatka z orzo i świeżym ogórkiem

25 dag makaronu orzo

- duża puszka kukurydzy
- 8 ogórków gruntowych
- 20 dag konserwowej szynki wieprzowej
- 3 ząbki czosnku
- duży pęczek koperku
- majonez
- jogurt naturalny

Makaron gotujemy zgodnie z zaleceniami na opakowaniu, odcedzamy i studzimy. Ogórki obieramy, wydrażamy środki i kroimy w drobną kostkę. Szynkę również drobno kroimy. Koperek drobno siekamy a czosnek przeciskamy przez praskę.

Wszystkie składniki łączymy ze sobą, dosypujemy odcedzoną kukurydżę. Czosnek mieszamy z jogurtem i majonezem (ja zazwyczaj mieszam w stosunku 2 łyżki majonezu na 1 łyżkę jogurtu). Sosem zalewamy sałatkę i schładzamy w lodówce.

Salatka z botwiną, kaszą gryczaną i dynią

3 łyżki kaszy gryczanej niepalonej

- kilka liści botwiny
- kilka plasterów dyni piżmowej
- 1 łyżeczka oliwy
- [Koperek](#)
- łyżeczka soku z cytryny
- przyprawy: sól morską, pieprz, rozmaryn, papryka słodka

Kaszę gryczaną ugotować.

Dynię oprószyć ulubionymi przyprawami i upiec w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez 20 min.

Liście botwiny pokroić w paski i wrzucić na rozgrzaną oliwę.

Dusić na patelni przez kilka minut, następnie dodać kaszę i całość doprawić.

Wszystko razem wymieszać i dusić jeszcze kilka minut.

Podawać na talerzu zawartość patelni z pieczoną dynią, a całość skroić sokiem z cytryny.

Salatka z oscypkiem, żurawiną i suszonymi owocami - składniki na 1 porcję:

- 35g rukoli
- 2 pomidorki koktajlowe
- 2 daktyle
- 2 suszone figi
- łyżka rodzynek
- 5 łyżek startego oscypka
- dressig:
- 5 łyżeczek żurawiny
- 0,5 łyżeczki octu balsamicznego
- 5 łyżeczek wody

Na rukole położyć pokrojone suszone figi, daktyle, rodzynek i pomidorki koktajlowe. Wszystko posypać startym oscypkiem.

Przygotować sos, lekko podgrzewając w żaroodpornym naczyniu żurawinę. Gdy stanie się bardziej płynna dodać wodę i ocet balsamiczny. Wszystko wymieszać i połączyć przygotowaną sałatkę.

Salatka Króla Oskara

- drobny makaron - 1 szklanka
- makrela w sosie pomidorowym
- łyżeczka curry
- groszek konserwowy
- 1 papryka czerwona
- 3 jajka
- 1 cebula
- [Majonez](#)

Makrelę rozdrobniłam widelcem, paprykę i jajka drobno pokroiłam, cebulę posiekałam. Połączyłam z pozostałymi składnikami. Gotowe.

Salatka z brokułem.

1 świeży brokuł

- 1 pierś z kurczaka
- ser feta
- puszka kukurydzy
- pęczek szczypiorku
- pieprz
- Sos: 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki kwaśnej śmietany

Brokuł umyć, podzielić na małe różyczki. Wrzucić do gotującej się i posolonej wody. Gotować ok. 7 minut (ma być lekko twardy). Odcedzić i ostudzić.

Pierś z kurczaka oczyścić, pokroić w małą kostkę, przyprawić solą i pieprzem. Obsmażyć na oleju z każdej ze stron, ostudzić.

Do miski wrzucić brokuł, kurczaka, odcedzoną kukurydzę ;), pokrojony w kostkę ser feta, posiekany szczypiorek. Zalać sosem i wymieszać, ew. doprawić do smaku

2 opakowania zieleniny (u mnie rukola+roszponka albo rukola + botwinka albo rukola + szpinak)

Salatka \"trawa\" z łososiem

- 15-20 dag wędzonego łososa
- 6 jajek ugotowanych na twardo
- 15-20 pomidorków koktajlowych
- 3 łyżki soku z cytryny

- 6-9 łyżek cukru pudru
- 9 łyżek oliwy (dobrej jakości)

"Zieleninę" układamy na dużych talerzach. Jajka kroimy na ćwiartki, pomidorki koktajlowe kroimy na połówki a łososia na cienkie plasterki. Składniki układamy na zielonym.

Sok z cytryny łączymy z oliwą i słodzimy cukrem pudrem. Zazwyczaj są to 3 łyżki cukru pudru na

1 łyżkę cytryny. Sos najlepiej robić w słoiku, potrząsając do uzyskania jednolitej emulsji. Sałatkę polewamy sosem tuż przed podaniem.

Salatka z wędzonym kurczakiem

200g wędzonego kurczaka (piersi lub udek)

- puszka kukurydzy
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 3 duże ogórki kwaszone
- słoiczek selera konserwowego
- sól, pieprz
- 3-4 łyżki majonezu
- pęczek posiekanego szczypiorku

Kukurydżę odsączamy, seler odsączamy i dodatkowo wyciskamy z nadmiaru zalewy, kroimy na długość 1 cm. Ogórki i jajka kroimy w kostkę. Mięso z kurczaka drobno kroimy. Wszystkie składniki mieszamy w misce, doprawiamy solą, pieprzem, dodajemy majonez i szczypiorek. Mieszamy i schładzamy w lodówce.

Salatka z makaronem

mix sałat (u mnie frisee, escarole, radicchio, rosłonka, rzymska, rukola)

- 25 g makaronu żytniego/ pełnoziarnistego
- 6 szt. pomidorków cherry
- 30 g mozzarelli
- 20 g zielonej soczewicy
- 20 g kukurydzy
- 10 g zielonych oliwek
- 60 g czerwonej papryki
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Gotujemy makaron – al dente (w moim przypadku jest to makaron żytni BIO). Do miski przekładamy wybrane sałaty, oraz wybrane przez siebie składniki, warzywa myjemy, kroimy również przekładamy do miski. Mieszamy, dodajemy mozzarellę porwaną na

kawałki, dokładamy ugotowany makaron, posypujemy słonecznikiem. Danie zasadniczo gotowe. Do sałatki dodajemy pieprz ziółowy. Całość jeszcze raz mieszamy i przygotowaną sałatkę polewamy oliwą.