7 salate delicioase

pe care să le faci vara aceasta

câte una pentru fiecare zi a săptămânii

e-book gratuit oferit cu drag de bucate-aromate.ro

Salată cu brânză, nuci și semințe de chimen

Ingrediente

* 1 salată verde mică
* 2 fire de ceapă verde
* 3-4 roşii cherry
* 100 g brânză
* miezul de la vreo 6-7 nuci
* 1 linguriţă seminţe de chimen
* 1 lingură de ulei de măsline
* sare şi suc de lămâie după gust
* pătrunjel tocat mărunt

Mod de preparare

Salata se spală, se zvântă de apă, apoi se rupe cu mâna în bucăţi potrivite sau o puteţi tăia şi cu cuţitul.
Ceapa verde se toacă mărunt şi se pune peste salată
Se taie roşiile felii, iar brânza cubuleţe.
Tocaţi miezul de nucă cât de mărunt vă place.
Asezonaţi cu ulei de măsline, sare şi suc de lămâie proaspăt stors, iar la final adăugaţi seminţele de chimen şi pătrunjelul tocat fin.
Amestecaţi, lăsaţi 4-5 minute să se întrepătrundă puţin aromele şi serviţi.

Salată verde cu ton și semințe fel de fel

Ingrediente

* o salată verde, mică
* 2 fire de ceapă verde
* 1 conservă mică de ton în ulei de măsline
* suc proaspăt de lime (sau lămâie)
* sare după gust
* mix de seminţe pentru salată de la Solaris (in, floarea soarelui, chia, dovleac, pin)

Mod de preparare

Salata se spală frunză cu frunză, se zvântă de apă, apoi se rupe cu mâna în bucăţi mici. O puteţi tăia şi cu cuţitul.
Ceapa verde se toacă mărunt şi se pune peste salată.
Se pune conserva cu tot cu uleiul de măsline din cutie. Dacă folosiţi altfel de conservă, adăugaţi ulei de măsline separat, după gust.
Asezonaţi cu sare şi suc de lime proaspăt stors.
La final adăugaţi 1-2 linguriţe din mixul de seminţe.

Salată de avocado cu sardine

Ingrediente

* 1 avocado bine copt
* 1 conservă de sardine (sau ton)
* 1 roșie
* 2 fire de ceapă verde
* 1 cățel de usturoi
* suc de lămâie
* pătrunjel proaspăt
* sare și piper după gust

Mod de preparare

Tăiem avocado în doua jumătăți pe lungime.
Zdrobim pulpa de avocado cu furculiţa şi imediat o stropim cu sucul de lămâie pentru că oxidează foarte uşor.
Tocăm mărunt ceapa şi roşia, iar usturoiul îl trecem prin presă.
Dacă roşia e mai zemoasă, e bine să îndepărtaţi seminţele şi să folosiţi doar pulpa, altfel salata va fi prea moale.
Tocăm cât mai mărunt pătrunjelul, iar pestele din conserva îl mărunțim cu furculița sau cuțitul .
Amestecam toate ingredientele, condimentăm cu sare și piper după gust și umplem cu aceasta salată cojile goale de avocado.
Se servește imediat sau se păstrează la frigider maxim 4 ore.

Salată iceberg cu piept de pui şi ardei gras

Ingrediente

* 1 piept de pui
* 1 salată iceberg micuţă
* 2 ardei graşi
* 4 fire de ceapă verde
* ½ conservă de porumb fiert
* 50 ml ulei de măsline extravirgin
* piper şi cimbru uscat
* sare, suc de lămâie - după gust

Mod de preparare

Tăiem pieptul de pui în fâşii cam de 4 cm lăţime, le batem cu ciocanul de şniţele să le frăgezim puţin, apoi le condimentăm cu sare, piper şi cimbru uscat după gust.
Punem pieptul de pui pe grătar şi îl lăsăm cât să prindă puţină culoare pe ambele părţi.
După ce carnea s-a răcit puţin, o tăiem fâşii mai mici.
Spălăm salata şi o tăiem într-un castron încăpător.
Adăugăm ardeiul gras tăiat fâşii, ceapa verde tocată mărunt şi porumbul.
Punem şi pieptul de pui peste salată.
Asezonăm cu sare, suc de lămâie proaspăt stors şi ulei de măsline şi servim imediat.

Salată de roşii cu năut şi cuşcuş

Ingrediente

* 4 roşii
* ½ de ardei gras
* 1 conservă de năut
* ½ de pahar de cuşcuş
* 1 ceapă roşie mică
* ½ de pahar de supă de legume fierbinte (sau apă fierbinte)
* 1 lingură de ulei de măsline
* sare, suc de lămâie - după gust
* o mână de mentă proaspătă

Mod de preparare

Hidratăm cuşcuş-ul, conform instrucţiunilor de pe pachet. Eu am turnat supă de legume fierbinte peste cuşcuş şi l-am lăsat acoperit timp de 5 minute.
Punem o lingură de ulei de măsline peste cuşcuşul hidratat şi amestecăm cu o furculiţă să separăm bobiţele. Lăsăm descoperit și îl răsfirăm să se răcorească cât mai repede.
Punem într-un bol încăpător: cuşcuş-ul şi năutul. Adaugăm roşiile şi ardeiul gras tăiate cuburi, iar ceapa roşie taiată rondele fine.
Asezonăm salata cu sare şi suc de lămâie proaspăt stors şi amestecăm.
La final punem frunzuliţele de mentă proaspătă.

Salată de varză roşie cu quinoa

Ingrediente

* 100 g de quinoa (eu am avut quinoa de la Solaris)
* ½ de varză roșie, micuță
* 2 morcovi
* 1 felie mare de țelină
* 1 ardei gras de preferat roșu
* zeama de la o lămâie
* ulei de măsline extravirgin
* sare, piper proaspăt măcinat

Mod de preparare

Quinoa se spală în mai multe ape apoi se fierbe în proporție de 1:2 adică 1 parte quinoa și 2 părți apă. Lăsați să fiarbă cam 15 minute, până absoarbe toată apa și devine ușor translucidă.
Dați-o deoparte de pe foc, acoperiți vasul cu un capac și lăsați-o sa se mai odihnească încă 15 minute.
Indepărtați capacul și lăsați quinoa să se răcească.
Varza se toacă cât de fin reușiți, morcovul și țelina se dau pe răzătoarea cu găuri mari. Ardeiul se taie fâșii.
Amestecați legumele cu quinoa, asezonați cu sare, piper proaspăt râșnit, suc de lămâie și ulei de măsline după gustul vostru.
Presarăți cu pătrunjel tocat și serviți ca atare sau dacă doriți, folosiți salata drept garnitura alături de o friptură.

Salata tabouleh cu quinoa

Ingrediente

* 3 legături de pătrunjel
* 8-10 fire de mentă
* 4-5 roşii
* 1 ceapă roşie (sau ceapă verde)
* ½ cană de quinoa fiartă şi răcită*
* aprox. 50 ml ulei de măsline
* sare, piper şi suc de lămâie

**vezi la reteta precedentă cum se fierbe quinoa*

Mod de preparare

Spălăm pătrunjelul şi menta şi le scuturăm bine de apă, apoi le tocăm mărunt.
Tăiem roşiile cubuleţe mici.
Taiem ceapa roşie la fel, în cubuleţe cât mai mici.
Le punem pe toate într-un bol încăpător, adăugăm quinoa şi amestecăm.
Facem un sos din uleiul de măsline, sucul de lămâie, sare şi piper.
Turnăm sosul peste salata din bol şi amestecăm.
Lăsăm salata la frigider cel puţin 15 minute ca să se împrietenească mai bine aromele, apoi servim.

Poftă bună!

Multumiri Solaris - Belșug din Natură pentru produsele puse la dispozitie