

cele mai delicioase
45 rețete
de salate



Salată de pui cu struguri

Respect pentru oamenii și câini



MOD DE PREPARARE

Se spală pieptul de pui și se pune la fiert în apă cu un praf de sare. Se adună spuma de câte ori e nevoie. După ce a fiert, se taie fâșii și se amestecă cu boabele de struguri. Separat, se amestecă iaurtul cu uleiul, muștarul și un praf de sare și piper. Sosul astfel obținut se toarnă peste carne. Se pune rozmarin și se amestecă. Se lasă la rece 15 min.



INGREDIENTE

- 500 g piept de pui
- 250 g struguri roșii
- 250 g struguri verzi

Sos

- 125 g iaurt
- 2 lingurițe ulei de măsline
- 1 linguriță muștar cu hrean
- rozmarin
- sare
- piper

Salată franțuzească



MOD DE PREPARARE

Ouăle fierte tari se taie felii. Sarea și piperul se amestecă cu muștarul, smântâna și se freacă bine. Peste ouă se adaugă dressingul, cașcavalul sau brânza, date prin răzătoare, nucile măcinate și țelina rasă (dacă este crudă) sau tăiată cubulețe (dacă este fiartă). Se poate servi în frunze de salată ornate cu rondele roșii tăiate din gogoșari sau cu floricele din unt colorat cu boia.

INGREDIENTE

- 250 g țelină fiartă sau crudă (după gust)
- 100 g nuci măcinate
- 4 ouă fierte
- 50 g smântână
- 200 g salată verde
- 150 g cașcaval/brânză
- 20 g muștar
- sare
- piper



Salată de vară

Respect pentru oameni și cărți



MOD DE PREPARARE

Se curăță legumele și se taie cuburi sau rondele potrivite, după preferință.

Se încinge uleiul de măsline, se adaugă legumele, cu excepția tomatelor, în ordinea timpului necesar de gătire, mai întâi morcovii, apoi prazul. Se adaugă zahărul și se lasă să se

caramelizeze puțin, iar apoi se condimentează cu sare și piper, după gust. Se pune la rece. Înainte de servire se stropește cu oțet balsamic. Se aranjează pe farfurie și se ornează cu roșii cherry. Se poate consuma și a doua zi, deoarece oțetul balsamic are efectul unei marinade.



INGREDIENTE

- 1 dovlecel
- 1 vânăță
- 1 morcov
- 1 praz
- 1 ardei roșu
- 1 ardei gras verde
- 1 ardei gras galben
- 1 ceapă
- 8 roșii cherry
- 2 linguri de ulei de măsline
- 2 rămurile de rozmarin
- oțet balsamic alb
- zahăr
- sare
- piper



INGREDIENTE

- 1 kg ardei roșii
- 2 cepe
- pătrunjel verde
- 4 linguri de ulei de floarea-soarelui
- 1 linguriță de zahăr
- sare



Salată de ardei copti

MOD DE PREPARARE

Se coc ardeii pe grătar. Se pun într-un vas, se presară cu sare, se acoperă cu un șervet și se lasă să se răcească. Se curăță de piele și de cotoare. Ceapa se curăță și se toacă mărunt. Se așază ardeii

într-un bol, se presară sarea, zahărul, se pune ceapa și pătrunjelul, tocat mărunt. Se toarnă ulei, oțet de mere și se amestecă. Salata este mult mai gustoasă dacă se servește rece.



Salată de vinete

Respect pentru oameni și cărți



MOD DE PREPARARE

Se coc vinetele direct pe flacăra de la aragaz. Se decojesc și se lasă să se scurgă, timp de 2-3 ore. Ceapa se toacă mărunt și se freacă cu o linguriță de sare. Se toarnă ulei peste vinetele tocate, puțin câte puțin, și se

freacă până când se albesc. La final se pun ceapa și sucul de lămâie, se amestecă și se lasă la rece. Se servește pe felii de pâine și se ornează cu roșii sau pătrunjel.



INGREDIENTE

- 1 kg vinete bine coapte
- 1 ceapă
- 1 lingură de suc de lămâie
- 70 ml ulei de floarea-soarelui
- pătrunjel verde
- roșii
- sare



INGREDIENTE

- 4 vinete
- 2 roșii
- 1 ceapă
- 70 ml ulei de floarea-soarelui
- 50 ml lapte
- pătrunjel verde
- mentă
- sare



Salată de vinete cu lapte



MOD DE PREPARARE

Se coc vinetele, se decojesc și se lasă la scurs, timp de 2-3 ore. Se toacă ceapa mărunt și se freacă cu sare. Se toc vinetele cu un toporaș de lemn și se freacă cu uleiul, turnat

treptat. Când s-au albit, punem sarea, amestecăm și turnăm laptele. Se adaugă sare, după gust. Se așază pe platou și se ornează cu mentă sau felii de roșii.