

Kochani,

ponieważ obecnie bardzo dużo czasu spędzacie przy zdalnej nauce, warto dla urozmaicenia czasu i zdrowia przygotować dla siebie i swoich bliskich proste sałatki wiosenne.

Wiosenne pożywienie w swym składzie powinno zawierać świeżą zieleninę, kiełki, rzodkiewki, sałaty, szczypiorki, boćwinę, a w miarę pojawiania się na straganach nowych warzyw. Potrawy wiosenne warto doprawiać przyprawami aromatycznymi i lekko ostrymi, takimi jak: bazylia, majeranek, tymianek, rozmaryn, koper, liść laurowy. O tej porze roku niewskazane są potrawy słone, ciężkostrawne, obfitujące w duże ilości mięsa i tłustych potraw.

Poniżej znajdziecie **przepisy na wiosenne sałatki** – lekkie, kolorowe i pyszne! Dzięki nim dostarczycie organizmowi cenne witaminy, a ich przygotowanie nie wymaga zbyt dużego nakładu pracy i siedzenia w kuchni.

A jeśli macie w swoim jadłospisie inne ciekawe przepisy na sałatki, zachęcam do przesyłania ich na adres: manewa2@interia.pl. Zamieścimy je umieszczając na stronie www bursy w zakładce **E-Kulinaria**.

Wiosenna sałatka ze szczypiorkiem

Składniki:

- ✓ sałata, taka, jaką lubisz (np. masłowa, lodowa) – 1/2 główki
- ✓ ogórek zielony – 1 szt. małego lub 1/2 wężowego
- ✓ rzodkiewki – 5-8 sztuk
- ✓ szczypiorek – pęczek

na sos:

- ✓ mały naturalny jogurt
- ✓ ząbek czosnku
- ✓ sok z 1/2 cytryny
- ✓ sól i pieprz do smaku
- ✓ opcjonalnie do jogurtu można dodać serek wiejski

Sposób wykonania:

1. Sałatę umyj i osusz. Następnie porwij liście na mniejsze kawałki.
2. Ogórka przekrój wzdłuż na pół, wydrąż miąższ z pestkami i pokrój go w półksiężycy.
3. Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki.
4. W salaterce wymieszaj delikatnie liście sałaty, plasterki ogórka oraz rzodkiewki.
5. Jogurt rozmieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz sokiem z cytryny.
6. Wymieszaną w salaterce sałatę polej przygotowanym sosem, a na koniec posyp pokrojonym drobno szczypiorkiem. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Smacznego!

Sałatka z sałatą rzymską i jajkiem

Składniki:

- ✓ główka sałaty rzymskiej
- ✓ 2 jajka
- ✓ kawałek sera białego – jaki lubicie
- ✓ 5-6 pomidorków koktajlowych
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ sok z cytryny
- ✓ sól
- ✓ pieprz

Sposób wykonania:

1. Sałatę umyj i osusz.
2. Pokrój pomidorki koktajlowe na pół.
3. Pokrusz biały ser.
4. Przygotuj dressing na bazie oliwy z oliwek, soku z cytryny, pieprzu i soli. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i dodaj dodajemy do sałatki.
5. Na wierzch połóż pokrojone na ćwiartki jajka.

Smacznego!

Sałatka ze szpinakiem, zielonym groszkiem i fetą

Jest to kombinacja smaków przypominających o wiosnie. Chrupiący szpinak, kremowa feta i słodki groszek tworzą zestawienie proste i niesamowicie zgrane, które możesz zjeść zarówno jako samodzielne danie, ale też podać je, np. do grillowanej ryby. Już sama kolorystyka tej sałatki sprawia, że nabieramy więcej energii.

Składniki:

- ✓ garść świeżego szpinaku
- ✓ ok 100 g sera feta
- ✓ 1/2 szklanki zielonego groszku mrożonego
- ✓ kilka łyżek oliwy z oliwek
- ✓ kilka kropel soku z cytryny
- ✓ sól do smaku
- ✓ kilka listków świeżej melisy

Sposób wykonania:

Szpinak połącz z pokrojoną w kostkę fetą, zblanszowanym groszkiem, oliwą, sokiem z cytryny, solą oraz melisą. Gotowe!

Smacznego!

Sałatka ze szpinakiem, jabłkiem i prażonymi pestkami

Składniki:

- ✓ 2 garście świeżego szpinaku
- ✓ 1 jabłko
- ✓ garść pestek (słonecznik, dynia)
- ✓ ocet balsamiczny

Sposób wykonania:

1. Szpinak rozłóż na talerzu.
2. Dodaj plasterki jabłka (nie musisz jabłka obierać ze skórki).
3. Dodaj podprażone na suchej patelni pestki oraz ocet balsamiczny. Prawda, że proste!

Smacznego!