

S. ANASTAZJA
PUSTELNIK FDC

123

SAŁATKI I SURÓWKI
SIOSTRY ANASTAZJI

Wydawnictwo WAM

SAŁATKA RAVIOLI

Składniki:

*25 dag ravioli z grzybami
(1 opakowanie)*

*3 różnokolorowe strączki
papryki (zielona, żółta,
czerwona)*

1 młoda cukinia

1 duża cebula czerwona

oliwa (do smażenia)

sól

pieprz

Wykonanie:

Ravioli ugotować i wystudzić. Paprykę oczyścić i pokroić w kostkę. Cukinię (ze skórką) pokroić w plasterki, a cebulę – w krążki. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić pokrojoną paprykę, cukinię i cebulę. Smażyć przez ok. 5 min. Doprawić pieprzem i odrobiną soli.

Wszystkie składniki delikatnie wymieszać, połączyć z sosem i doprawić do smaku. Przełożyć na półmisek i udekorować listkami zielonej pietruszki.



Sos

Wykonanie:

Pomidory pokroić, wymieszać z roztartym czosnkiem i oliwą.

Składniki:

2 łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku
1 mały słoik suszonych
pomidorów



SAŁATKA WIOSENNA

Składniki:

1 duża sałata zielona

4 pomidory

1 pęczek szczypiorku

1 pęczek rzodkiewki

3 jaja

1 ogórek

1 serek wiejski

sól

pieprz

Wykonanie:

Sałatę umyć, oczyścić, rozdrobnić. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w ósemki. Rzodkiewkę pokroić w plasterki. Ogórek pokroić w kostkę. Ugotowane jaja pokroić w ćwiartki. Połączyć wszystkie składniki (z wyjątkiem serka) i dokładnie wymieszać z sosem. Doprawić.

Gotową sałatkę wyłożyć na półmisek. Wierzch przyozdobić serkiem wiejskim i drobno posiekanym szczypiorkiem.



Sos

Wykonanie:

Przygotować sos sałatkowy wg przepisu, czosnek przetrzeć przez praskę i wymieszać z pozostałymi składnikami.

Składniki:

3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka soku z cytryny
2-3 ząbki czosnku
sos sałatkowy



SAŁATKA Z CYKORII I SAŁATY LODOWEJ

Wykonanie:

Liście sałaty oczyścić i rozdrobnić. Cykorie oczyścić i usunąć grubsze, żółtawe końcówki liści (są gorzkie, dlatego należy stosować tylko zielone listki). Ugotowane jaja pokroić w kostkę. Jabłko obrać, pokroić w półplasterki i skropić sokiem z cytryny. Kolby kukurydzy przekroić na 3 części. Szczypiorek drobno posiekać. Całość połączyć i dodać musztardę wymieszaną z oliwą i sokiem z cytryny. Ponownie wymieszać i doprawić. Dekoracyjnie ułożyć na półmisku.

Składniki:

*1 mała główka sałaty
lodowej
4 cykorie
1 winne, kruche jabłko
2 jaja
1 puszka kukurydzy (mini-
kolby)
1 łyżka musztardy
2-3 łyżki oliwy
1/2 pęczka szczypiorku
2 łyżki soku z cytryny
sól
pieprz*

