

S. ANASTAZJA
PUSTELNIK FDC

123

SAŁATKI I SURÓWKI
SIOSTRY ANASTAZJI

Wydawnictwo WAM

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Siostra Anastazja radzi	9
Salata lodowa z indykiem.....	11
Salata z kurkami	12
Salata z papryką	13
Salata zielona z kaparami.....	14
Salatka brokułowa warstwowa	16
Salatka brokułowa z bambusem i orzechami	18
Salatka brokułowa z jajkiem	19
Salatka brokułowa z pomidorami	20
Salatka brokułowa z serem feta	21
Salatka brzoskwiniowa	22
Salatka cebulkowa	23
Salatka chrzanowa	24
Salatka fasolowa	25
Salatka fasolowa z szynką	26
Salatka jabłkowa.....	27
Salatka jarzynowa.....	28
Salatka kalafiorowa.....	29
Salatka kalafiorowa z groszkiem	30
Salatka kalafiorowa z koperkiem	31
Salatka kalafiorowo-brokułowa	32
Salatka kolorowa.....	33
Salatka koperkowa.....	34
Salatka na lato	35
Salatka owocowa	36
Salatka owocowa z ajerkoniakiem.....	37
Salatka owocowa sezonowa.....	38
Salatka owocowa z bitą śmietaną.....	39

Sałatka paprykowa	40
Sałatka pikantna.....	41
Sałatka ravioli	42
Sałatka pomidorowa	44
Sałatka selerowa.....	45
Sałatka selerowa z ananasem.....	46
Sałatka selerowa z ananasem i żółtym serem	47
Sałatka selerowa z kurczakiem	48
Sałatka selerowa z marchewką	49
Sałatka selerowa z orzechami	50
Sałatka sojowa	51
Sałatka szynkowa.....	52
Sałatka śledziowa.....	53
Sałatka warstwowa.....	54
Sałatka wiosenna	56
Sałatka śledziowa z zielonym groszkiem	58
Sałatka z ananasem	59
Sałatka z awokado	60
Sałatka z awokado i gruszkami	61
Sałatka z brukselki	62
Sałatka z brukselki i rzepy białej.....	63
Sałatka z buraczków czerwonych.....	64
Sałatka z buraczków czerwonych z orzechami.....	65
Sałatka z buraczków czerwonych z chrzanem.....	66
Sałatka z buraczków czerwonych z ogórkami	67
Sałatka z buraczków czerwonych i szynki	68

Sałatka z buraczków czerwonych marynowanych	69
Sałatka z buraczków czerwonych na liściach sałaty	70
Sałatka z cukinii	71
Sałatka z cukinii i zielonej sałaty	72
Sałatka z cykorii i sałaty lodowej	73
Sałatka z fasolki szparagowej	74
Sałatka z fasolki szparagowej z pomidorami	75
Sałatka z jabłek i bakalii	76
Sałatka z kapusty białej i buraczków czerwonych	77
Sałatka z kapusty białej z kminkiem i koperkiem	78
Sałatka z kapusty kiszzonej i buraczków czerwonych	79
Sałatka z kapusty kiszzonej z kurczakiem	80
Sałatka z kapusty pekińskiej	81
Sałatka z kapusty pekińskiej z grzybkami	82
Sałatka z kapusty pekińskiej z migdałami	83
Sałatka z kapusty pekińskiej z salami	84
Sałatka z kapusty pekińskiej z winogronami	85
Sałatka z kielkami fasoli	86
Sałatka z kurczakiem i orzechami	87
Sałatka z kurczakiem i ananasem	88
Sałatka z makaronem	89
Sałatka z makaronem i kurczakiem	90
Sałatka z makreli wędzonej	91

Sałatka z melona.....	92
Sałatka z ogórków.....	93
Sałatka z pieczarek	94
Sałatka z pieczarek i papryki	95
Sałatka z porów ze śliwkami	96
Sałatka z rukoli i pomidorów	97
Sałatka z rukoli i rzodkiewek	98
Sałatka z ryżem	99
Sałatka z rzodkiewek.....	100
Sałatka z tartolini	101
Sałatka z tuńczykiem	102
Sałatka z tuńczykiem i korniszonami	103
Sałatka z tuńczykiem i pomidorami	104
Sałatka z wędzonym łososiem.....	105
Sałatka z winogronami	106
Sałatka z zacierką	107
Sałatka ze słonecznikiem	108
Sałatka zielona.....	109
Sałatka zielona z roszponką	110
Sałatka ziemniaczana	111
Sałatka ziemniaczana z boczkiem.....	112
Sałatka ziemniaczana z grzybkami	113
Sałatkowe rolady.....	114
Sałatka szpinakowa z szynką	115
Surówka pomidorowa z jabłkiem	116
Surówka selerowa z marchewką	117
Surówka selerowa z migdałami.....	118
Surówka szpinakowa z musztardą.....	119
Surówka z kalarepy	120
Surówka z kalarepy i jabłek.....	121
Surówka z kalarepy i patisonów	122

Surówka z kapusty białej z jabłkami.....	123
Surówka z kapusty białej z papryką.....	124
Surówka z kapusty białej z winogronami....	125
Surówka z kapusty białej ze śliwkami.....	126
Surówka z kapusty czerwonej i chrzanu	127
Surówka z kapusty czerwonej z rodzynekami.....	128
Surówka z kapusty czerwonej z winogronami	129
Surówka z kapusty kiszzonej z pomidorami	130
Surówka z kapusty pekińskiej z porem	131
Surówka z kapusty pekińskiej z serem feta	132
Surówka z kapusty włoskiej	133
Surówka z porów z rodzynekami	134
Surówka z porów z winogronami	135
Surówka z rzepy białej.....	136
Surówka z rzepy czarnej.....	137
Surówka z rzepy czarnej z kapustą pekińską.....	138
Wykaz alfabetyczny.....	139