PUBLIC BRIDGE

dla

DUKA

Tytuł pracy: Sałatka makaronowa z kurczakiem i oliwkami

Autor: Marta Urbańska

Składniki:

- szklanka ugotowanego makaronu kolanka
- filet z piersi kurczaka
- szklanka drobno posiekanej kapusty białej
- pół zielonego ogórka
- garść czarnych oliwek
- łyżka oliwy z oliwek
- ulubione zioła i przyprawy
- rzeżucha

Sos:

- pół dużego jogurtu naturalnego
- 3 łyżki ketchupu
- pieprz czarny świeżo mielony
- szczypiorek

Przygotowanie :

Połączyć wszystkie składniki sosu, odstawić na 20 minut do lodówki. Kurczaka natrzeć ulubionymi przyprawami, ziołami oraz oliwą z oliwek. Można dodać czosnek, jeśli lubimy. Kurczaka pieczemy na patelni teflonowej, na złoty kolor. Kroimy w mniejsze kawałki. Ogórka ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Łączymy wszystkie składniki sałatki. Przyprawiamy. Posypujemy rzeżuchą. Podajemy z sosem.

Tytuł pracy: Sałatka śledziowa Kasparowa

Autor: Konstancja Ciepły

Składniki:

- 4 płaty śledzi solonych
- 1 cebulka biała
- 1 cebulka kolorowa
- 1 papryka czerwona
- zielona pietruszka
- oliwki zielone
- przyprawa do śledzi

Przygotowanie:

Wszystkie produkty kroimy w kostkę oprócz śledzi, śledzie kroimy w cieńkie estetyczne plasterki następnie na talerzu układamy szkic szachownicy a puste pola wypełniamy natką, papryka i cebulką

Tytuł pracy: Sałatka z mango, avocado i orzechami laskowymi

Autor: Magdalena Pastuła-Lalko

Składniki:

- opakowanie rukoli (100 g)
- dojrzałe mango
- dojrzałe avocado
- dwie garści orzechów laskowych

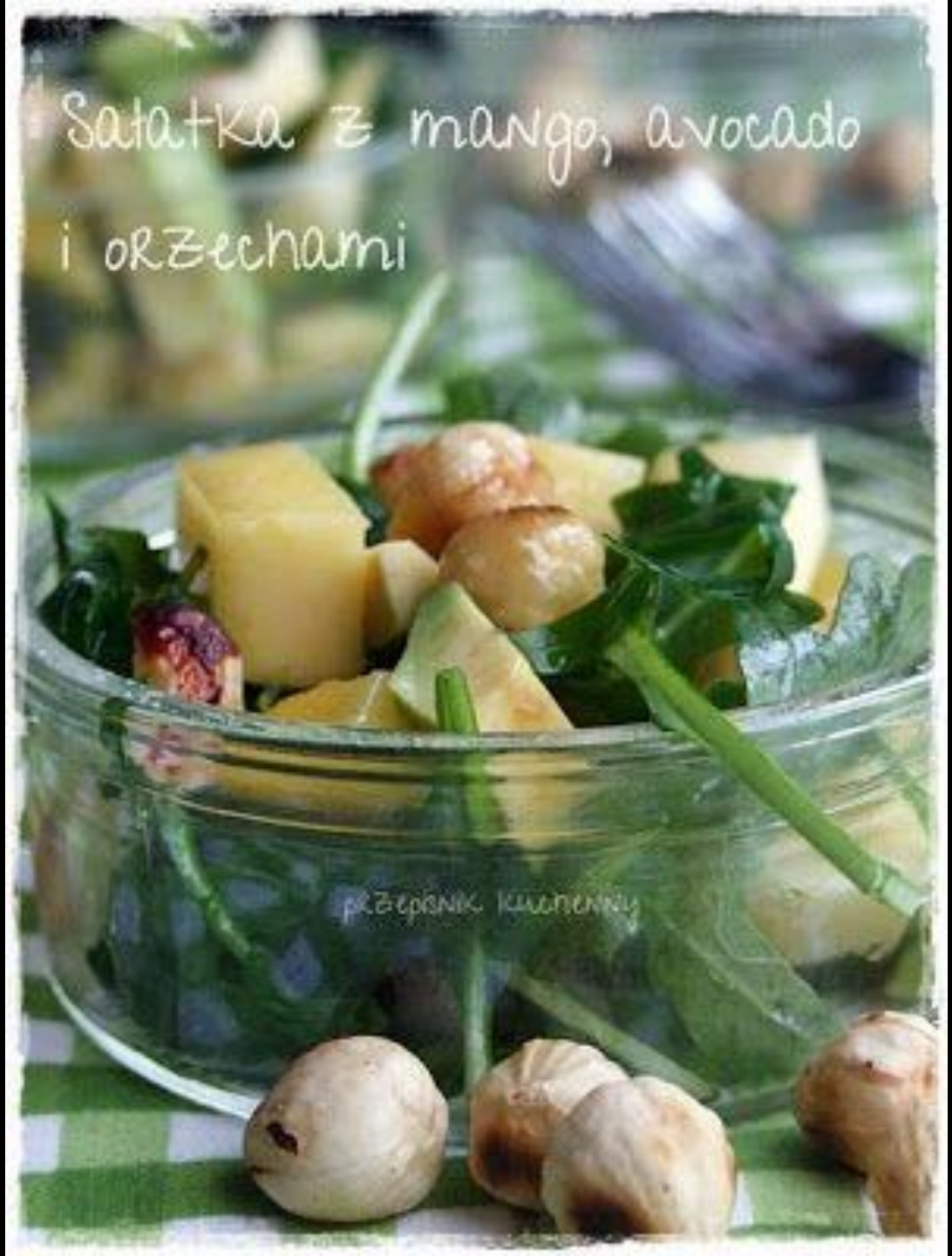
Dressing:

- sok z połówki limonki
- łyżeczka syropu z agawy lub miodu
- 50 ml oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Rukole umyć, osuszyć, przełożyć do miski. Avocado i mango obrać i pokroić w dużą kostkę. Orzechy podprażyć w piekarniku lub na suchej patelni. Kiedy będą zrumienione i chrupiące, przełożyć w ręcznik papierowy i lekko potrzeć, tak, żeby zrumieniona skórka zeszła. Posypać orzechami sałatkę.

Składniki na sos wymieszać w szklance i polać sałatkę. Gotowe! Smacznego!


Sałatka z mango, avocado
i orzechami
przepisnakuchenny

Sałatka z mango, awocado i orzechami

Tytuł pracy: Sałata z serem pleśniowym i suszonymi pomidorami

Autor: Agnieszka Forkasiewicz

Składniki:

- Mieszanka sałat (rzymska, roszponka, rukola itp.)
- Suszone pomidory w oliwie
- Ok. 10 dag migdałów pokrojonych w słupki i/lub orzechy włoskie
- Ser pleśniowy z niebieską pleśnią np. Lazur Błękitny
- Kilka sztuk pomidorków koktajlowych
- 4 łyżki oliwy (można wykorzystać zalewę z suszonych pomidorów)
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 łyżki octu balsamicznego
- łyżeczki miodu

Przygotowanie:

Liście sałat dokładnie umyć, osuszyć i porwać na kawałki. Suszone pomidory pokroić w paski, pomidorki koktajlowe przekroić na pół i wymieszać z sałatą. Przygotować sos: do małego słoiczka wlać jego wszystkie składniki: oliwę, musztardę, ocet balsamiczny oraz miód, słoiczek zakręcić i energicznie nim potrząsać aż do połączenia składników. Na wierzch sałatki pokruszyć ser, obsypać migdałami/orzechami i polać sosem.

DUKA

DUKA

DUKA

DUKA

Tytuł pracy: Sałatka z kurczakiem

Autor: Katarzyna Kozioł

Składniki:

- pierś z kurczaka
- liście ulubionej sałaty
- kilka rzodkiewek
- ogórek
- papryka
- czerwona cebula
- szczypior
- kilka łyżek oliwy
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Pierś z kurczaka dokładnie umyć, pokroić na paseczki, posolić i popieprzyć. Na patelni podgrzać oliwę, dodać przygotowanego kurczaka i smażyć, aż nabierze złotego koloru. Warzywa dokładnie umyć, osuszyć i obrać. Na talerzykach ułożyć, porwane liście sałaty, paski kurczaka, paski papryki, plasterki ogórka, plasterki rzodkiewki, cebulę. Posypać szczypiorem, posolić i popieprzyć. Można skropić oliwą.

Tytuł pracy: Lekka, wiosenna sałatka z rukolą

Autor: Katarzyna Kozioł

Składniki:

- rukola
- 1 opakowanie sera typu feta
- 1 czerwona papryka
- 1 czerwona cebula
- kukurydza
- 1 ogórek
- 1 pomidor
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz czarny
- ulubione zioła

Przygotowanie:

Rukolę dokładnie wypłukać, zostawić do odcieknięcia, następnie ułożyć na talerzu. Pomidora umyć, pokroić np. na ćwiartki; ogórka, paprykę i fetę w kosteczkę. Cebulę czerwoną obrać i pokroić w piórka. Wszystkie przygotowane składniki poukładać na rukoli, posypać kukurydzą. Polać oliwą z oliwek i doprawić wg uznania.ulubione zioła

Autor: Katarzyna Kozioł

Składniki:

Oczywiście owoce, koloru zielonego. A więc możemy użyć: winogron, kiwi, jabłek Granny Smith, gruszek, agrestu, karamboli… Tych owoców, które akurat są dostępne.

Dodatkowo cukier, śmietana kremówka, lub jogurt naturalny ewentualnie konfitura lub syrop owocowy.

Przygotowanie:

Owoce należy bardzo dokładnie umyć i osuszyć. Następnie wrzucić do miski lub salaterki winogrono, pokrojone w kostkę jabłka i gruszki oraz kiwi pokrojone w talarki. Wymieszać.

Sałatkę można podawać z jogurtem naturalnym, konfiturami lub polaną syropem owocowym. Nam jednak najbardziej smakuje wersja niestety najbardziej kaloryczna czyli z bitą śmietaną.

Tytuł pracy: Sałatka z truskawkowym dressingiem

Autor: Klaudia Krupa

Składniki:

- Sałata lodowa (główka)
- Rudola (opakowanie)
- Pęczek cebulki dymki
- Dwa zielone ogórki gruntowe
- Durzy ser owczy (polecam oscypek)
- 250 gram truskawek
- Garść orzechów włoskich
- Szczypta pestek dyni
- Do tego parmezan, według uznania
- I dresing ze zmiksowanych truskawek
- Do smaku sól i szczypta cukru

Przygotowanie:

Należy wszystko ułożyć na półmiskach polać sosem i delektować się, najlepiej w promieniach wiosennego słońca. Jeszcze lepiej gdy można czas posiłku spędzić z rodziną lub przyjaciółmi, w ogrodzie lub na balkonie. Ciesząc się chwilą, ciepłem, budzącą się do życia przyrodą i tym, że wiosna przynosi nam wachlarz produktów na każdą okazję i kulinarną zachciankę. Smacznego!!!

Tytuł pracy: Słoneczna Sałatka

Autor: Lidia Jędrzejczak

Składniki:

- 100g sałaty masłowej
- 150g sałaty Roszponki
- 150g sałaty Rukoli
- 1 cebula
- 1 papryka czerwona
- kilka oliwek
- 1-2 mandarynki
- 5-6 rzodkiewek
- 100g nasion słonecznika, dyni i orzeszków pinii

Sos:

- 100 ml oliwy z oliwek
- 50 ml soku z cytryny lub octu winnego
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka ostrej musztardy
- 1 łyżka cukru
- 1 ząbek czosnku
- bardzo drobno pokrojona natka z pietruszki

Przygotowanie:

Wszystkie składniki na sos dokładnie zmieszać. Dodać przeciśnięty czosnek.

Orzeszki i nasiona lekko uprażyć na patelni. Sałaty umyć i odsączyć najlepiej w wirówce do sałaty. Sałatę masłową porwać na mniejsze kawałki.

Rzodkiewkę i oliwki pokroić w plasterki, mandarynki pokroić w cząstki, cebule poszatkować w piórka. Na półmisku ułożyć sałatę i wszystkie warzywa. Posypać prażonymi orzeszkami i nasionami. Całość polać sosem. Smacznego

Tytuł pracy: DZIKA SAŁATA z ryżem, wędzonym twarogiem, rzodkwią i pomarańczą

Autor: Magdalena Mentel

Składniki:

- sałata lodowa
- 200g dzikiego ryżu
- 150g wędzonego twarogu
- biała rzodkiew
- 2 pomarańcze
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Do gotującej się, posolonej wody wsypać ryż i gotować około 40 minut.

W tym czasie umyć sałatę, liście porwać na kawałki i wrzucić do miski.

Umyć białą rzodkiew i pomarańcze. Rzodkiew pokroić w plasterki; pomarańcze - w kosteczkę i wymieszać w osobnej misce. Gotowy ryż odcedzić i dodać do rzodkwi i pomarańczy; odrobinę posolić i popieprzyć do smaku, dodać łyżkę soku z cytryny i delikatnie wymieszać. Wyłożyć na sałatę lodową. Wędzony twaróg rozdrobnić za pomocą widelca i posypać po reszcie składników. Podawać.

Autor: Marta Urbańska

Składniki:

- liście z połowy sałaty rzymskiej
- filet z kurczaka
- ulubiona przyprawa do kurczaka
- kulka mozzarelli
- garść nachosów
- 3 łyżki oleju sezamowego
- jajko
- sok z 1/4 cytryny
- sól, świeżo mielony czarny pieprz

Przygotowanie:

Jajko sparzyć we wrzątku, wybić do miseczki. Ubić delikatnie razem z olejem. Przyprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Sos można przygotować w małym zakręcanym słoiczku. Pierś z kurczaka przyprawić i usmażyć na teflonowej patelni, odłożyć do przestygnięcia, pokroić w plastry, tak jak i mozzarellę. Sałatę opłukać, układać w salaterce listki. Na to odrobinę sosu, plastry kurczaka i sera oraz pokruszone nachosy. Całość delikatnie polać sosem.

Tytuł pracy: Sałatka z rukoli z cieciorką, czerwona cebulą i czarnymi oliwkami

Autor: Aneta Klimecka

Składniki:

- kilka listków rukoli
- 2 łyżki cieciorki z puszki
- 1/2 małej, czerwonej cebuli
- 1 łyżka startego parmezanu
- 1 łyżka zielonego ogórka, pokrojonego w kostkę (może być również świeża cukinia)
- 1 łyżka sera goudy, pokrojonego w paski
- 1 łyżka czarnych oliwek, drylowanych, pokrojonych w półplasterki
- 1 łyżka posiekanej natki z pietruszki
- olej lniany tłoczony na zimno
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Wszystkie składniki sałatki mieszamy, polewamy olejem lnianym, doprawiamy do smaku, podajemy.

moja smaczna
kuchnia

OLEJ
LNIANY
TŁOCZONY NA ZIMNO
0,25
moja smaczna
kuchnia

moja smaczna
kuchnia
OLEJ
LNIANY
TŁOCZONY NA ZIMNO
0,25 l

Tytuł pracy: Sałatka z kurczakiem

Autor: Anna Mieńko

Składniki:

- 6 żółtek
- 1/4 szklanki kakao
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 160 g margaryny do wypieków
- 1 i 1/2 szklanka mąki krupczatki
- 1/2 pojemniczka malin
- 1/2 pojemniczka borówek
- 10 dkg agrestu
- 1/2 szklanki jagód
- 10 dkg czarnych porzeczek
- 1 litr mleka

Przygotowanie:

Sałatę umyj, osusz na sitku i wrzuć do miski. Dodaj pokrojone w małe kawałeczki pomidorki, posiekany szczypiorek, kiełki i jogurt.

Wymieszaj, dodaj płatki chilli i dopraw pieprzem.

Pierś pokrój na kawałeczki i wrzuć na rozgrzaną patelnię z oliwą.

Smaż do zarumienienia i dodaj przyprawę do kebaba.

Wymieszaj i smaż jeszcze max 5 minut.

Przeżuć do miski z sałatą, wymieszaj i podawaj.

www.kobiecemysli.pl

www.kobiecemysli.pl

Tytuł pracy: Sałatka z kiełkami fasoli mung

Autor: Agnieszka Huber

Składniki:

- puszka kiełków fasoli mung
- szklanka orzechów włoskich
- łyżka sezamu
- łyżka oleju sezamowego
- strąk papryczki chili
- mieszanka sałaty rukoli, cykorii, endywii.
- na pstrąga:
- 2 pstrągi średniej wielkości
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz, kolendra, tymianek, szałwia, bazylia
- łyżka masła i oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Sałatę opłukać i odcedzić, przełożyć do salaterki. Na patelnię wlać olej sezamowy i włożyć papryczkę, dodać rozłupane orzechy włoskie, sezam. Gdy orzechy się podpieką dodać odcedzone kiełki fasoli. Wymieszać delikatnie. Całość dodać do sałaty. Rękami delikatnie wymieszać.

Pstrągi natrzeć solą i ziołami. Do środka włożyć pokrojone ząbki czosnku i posypać przyprawami.

Smażyć na rozgrzanym maśle z oliwą.

Podawać sałatę na pstrągu.

Autor: Sławomir Put

Składniki:

- opakowanie rukoli z buraczkami lub bez
- pomidor duży
- 100 g sera typu greckiego
- tymianek, bazylia
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 8 orzechów włoskich
- owoc granat

Przygotowanie:

Sałatę opłukać, położyć na spód w misce, pokroić pomidora w półplasterki, ser pokroić i przyprawić ziołami, orzechami, na wierzchu ułożyć owoc granatu. Polać oliwą z oliwek.

Delikatnie zamieszać.

Tytuł pracy: Vege sałatka

Autor: Aleksandra Jaskólska

Vege sałatka z kotlecikami z pieczonych buraków i pęczaku z rozmarynem z mieszanką świeżych sałat i cytrusowym sosem winegret z miodem gryczanym.

Tytuł pracy: Sałatka z kiszonym kalafiorem

Autor: Anna Stawowa

Składniki:

- 2 garście sałaty lodowej
- 2 plastry suszonego pomidora
- 4 oliwki
- kilka fasolek szparagowych kiszonych
- 2 różyczki kiszonego kalafiora
- 4 kulki mozarelli
- 2 rzodkiewki
- 1 mała czerwona cebula
- 5 marynowanych żurawin
- 1 plaster świeżego pomidora
- 1 łyżka słonecznika nasion

Dressing:

- 1 szczypta suszonej lawendy, suszonych kwiatów nagietka
- 1 szczypta ostrej suszonej papryczki chili
- 1 szczypta pieprzu kolorowego i soli
- 1 szczypta cukru brązowego
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka octu balsamicznego

Przygotowanie:

Sałatę rwiemy na kawałki i układamy na talerzu. Pomidora suszonego kroimy w paseczki i kładziemy na sałacie. Oliwki przekrajamy na pół i dodajemy do reszty składników. Fasolki szparagowe ja mam już w słoiku pokrojone w 2cm kawałki, więc takie zostawiamy, wbijamy je w sałatę na stojąco. Kalafiora dzielimy na mniejsze kawałki. Rzodkiewkę kroimy w kosteczkę i cebulę w piórka, pomidora na paseczki. Wszystkie składniki układamy, sałatkę posypujemy słonecznikiem i oprószamy przyprawami jeśli ma ona poczekać na gości. Jeśli chcemy ją od razu podać, to robimy dressing z podanych przypraw, oliwy, octu i polewamy całość.

CABERNET SAUVIGNON
WHITE FOIL

Tytuł pracy: Sałatka z kurczakiem

Autor: Anna Pawlik

Przepis:

Filety z kurczaka pokroić w drobne kawałki podpiec na patelni z solą, pieprzem i papryka. Na talerzu równomiernie rozłożyć mix salat, dodać pokrojonego w ósemki pomidora, ogórka, paprykę czerwona i żółta, kilka piór cebuli. Całość zalać sosem: jogurt, majonez, ketchup (takie same proporcje) sól, pieprz do smaku. Na brzegi talerza grzaneczki z chleba. Smacznego

Autor: Dominika Adamus-Nowacka

Składniki:

- 2 średnie buraki upieczone w folii kroimy na plasterki kawałki
- 2 łodygi selera naciowego kroimy na cienkie kawałeczki
- garść młodych liści mniszka lekarskiego
- kilka 6-7 malutkich listków młodej pokrzywy
- 1/3 awokado w drobne kawałeczki
- ser biały wiejski :) kawałeczki wg lubienia
- kilka listeczków bazylii
- kilka kropli sosu balsamicznego
- olej lniany budwigowy lub oliwka z oliwek z nurką czosnku i bazylii

(do ciemniej butelki wrzucamy kilka pokrojonych ząbków czosnku kilka potłuczonych gałązek bazylii....mocno mieszamy i po kilkunastu godzinach Niamm)

- kilka kropili oliwki z chili ..wg uznania
- sól , pieprz świeżo zmielony...
- posypujemy garścią uprażonych pestek dyni
- posypujemy płatkami pigwy i kilkoma kwiatami bluszczyku kurdybanka

Przygotowanie:

Na patelni obok podpiekamy z odrobiną oliwki czosnkowo-bazyliowej kromę razowca przekładamy na talerz udekorowany bazylią i pięknym kwiatem żonkila układamy kilka cząstek pomidorków koktajlowych.

Autor: Anna Ostrowska

Składniki:

- mieszanka sałat, np. roszponka, szpinak, sałata rzymska, lodowa, masłowa, rukola, etc..,
- kawałek świeżego ogórka,
- jedno dojrzałe awokado,
- groszek cukrowy,
- kilka rzodkiewek,
- jajka (przynajmniej jedno jajko na osobę),
- ocet (opcjonalnie do gotowania jajka),
- oliwa,
- sól, pieprz

Przygotowanie:

W wysokim garnku zagotuj 1 litr wody z łyżką octu (warto użyć ocet pozwoli nam uzyskać ładny kształt jajka). Ogórka obierz, usuń środek z pestkami, resztę pokrój w sporą kostkę. Groszek cukrowy sparz w gorącej wodzie, a następnie przelej go zimną wodą. Rzodkiewki pokrój na ćwiartki, awokado obierz i pokrój w plasterki.

Na dużej i szerokiej misie ułóż sałaty, ogórka, groszek, rzodkiewki i awokado. Posól, popieprz i bardzo delikatnie wymieszaj.

Jajko wbij do niewielkiej miseczki. Kiedy woda w garnku bulgoce, włóż do niej łyżkę i mieszaj energicznie aż powstanie wir. Następnie w środek wiru ostrożnie wlej jajko. Zamieszaj delikatnie łyżką cedzakową i poczekaj około 4 minut aż białko będzie ścięte. Środek powinien pozostać płynny. Gotowe jajko wyłóż na chwilkę na papierowy ręcznik a następnie ułóż na gotowej sałacie.

Całość skrop oliwą (polecam oliwę w spray'u). Podawaj solo lub ze świeżym pieczywem.

Autor: Marcin Kuśnierz

Składniki:

- Garść sałaty bestwińskiej
- ¼ papryki (czerwona, pomarańczowa)
- 4 pomidorki cherry
- 4 rzodkiewki
- ogórek zielony
- kilka liści rukoli
- garść rzeżuchy
- bazylia
- 100g piersi z kurczaka
- ½ łyżeczki papryki słodkiej
- ½ łyżeczki curry
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- szczypt pieprzu cytrynowego
- sól
- pieprz
- olej

Sos:

- sok z 1/2 limonki
- łyżeczka oliwy
- 4 łyżki wody
- ząbek czosnku
- sól
- pieprz
- szczypta oregano

Przygotowanie:

Kroimy pierś z kurczaka na drobne kawałki i przyprawiamy naszymi przyprawami, odstawiamy na godzinkę do lodówki. Po godzinie smażymy naszego kurczaka.

Układamy naszą zieleninkę – sałatę, pomidorki i rzodkiewki pokrojone na ósemki, następnie kroimy zielone ogórka. Całość rozkładamy na talerzu (miseczce). Na górę układamy rzeżuchę, rukolę, oraz liście bazylii.

Na koniec przygotowujemy sos do polania naszej sałatki. Wyciskamy sok z ½ limonki do szklanki, dolewamy łyżeczkę oliwy oraz wodę. Wyciskamy przez praskę ząbek czosnku. Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz oregano. Całość mieszamy do połączenia się składników. Na naszą sałatkę układamy usmażonego kurczaka i polewamy przygotowanym sosem.

Autor: Aleksandra Florek

Składniki:

- 50 g rukoli
- kilka liści świeżej bazylii
- ½ dojrzałego awokado
- 5 pomidorków koktajlowych
- 1 jajko
- 20 g pestek dyni
- 2 łyżeczki sosu balsamicznego
- sól

Przygotowanie:

Nasza pyszna, pożywna oraz pełna zdrowia sałatka składa się z niewielu składników, dlatego najważniejsze jest aby były one świeże i dojrzałe. Głównym składnikiem jest awokado, bogate w zdrowe tłuszcze nienasycone, białko oraz wiele witamin. Przygotowania rozpocznij od dokładnego umycia rukoli (tutaj idealna będzie wirówka do sałaty KITCHEN;)). Kilka listków świeżej bazylii drobno posiekaj oraz dodaj do rukoli. Już teraz wlej łyżeczkę sosu balsamicznego do podstawy naszej sałatki i delikatnie wymieszaj tak, aby sos dostał się pomiędzy świeże, zielone liście. Następnie obierz awokado i przekrój je wzdłuż ostrym nożem. Chwyć osobno dwie połówki awokado i przekręć w przeciwnych kierunkach. W ten sposób z łatwością dostaniesz się do pestki i ją usuniesz. ½ awokado pokrój w kosteczkę i dodaj do sałatki. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół i również wrzuć do naczynia z resztą składników. Sałatkę obficie posyp pestkami dyni. Następnie do małego garnuszka włóż jedno świeże, wcześniej dokładnie umyte, jajo kurze. Zalej je zimną wodą oraz dodaj szczyptę soli (dzięki temu białko nie wypłynie na zewnątrz jeżeli jajo pęknie). Od momentu rozpoczęcia wrzenia gotuj jajko przez ok. 3 minuty. Chcemy aby nasze żółtko było lekko płynne. Po upływie tego czasu obierz jajo, przekrój je na dwie połówki i połóż na sałatce. Dopraw szczyptą soli. Całość polej na koniec resztą sosu balsamicznego.

Tytuł pracy: Sałatka KoKo

Autor: Małgorzata Hajdukiewicz

Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- pół szkl. maślanki
- curry
- papryka słodka
- sól
- pieprz
- kapusta pekińska
- pomidor
- oliwki
- jogurt grecki
- ząbek czosnku
- cytryna

Przygotowanie:

Mięso kroimy w 2 cm paski przyprawiamy i marynujemy w maślance ok. 2 h, dzięki temu będzie miękkie i soczyste.
Na odrobinie oleju smażymy mięso. Warzywa na sałatkę kroimy wg uznania polewamy sosem jogurtowo czosnkowym.
Potrawa jest łatwa i szybka w przygotowaniu (równie szybko znika z talerzy ;).

Smacznego!

Tytuł pracy: Sałatka jarzynowa ze szpinakiem

Autor: Anna Żak

Składniki:

- 1 duża marchewka
- 4 ogórki kiszone
- 1 korzeń selera
- kolba kukurydzy
- puszka groszku
- 2 jajka
- garść szpinaku
- jeden mały jogurt
- szczypta pieprzu
- szczypta soli,
  ale można ją zastąpić algami
- łyżeczka ziół prowansalskich

Przygotowanie:

Marchewkę, seler, kukurydze i jajka należy ugotować. Po wystygnięciu marchewkę i seler należy pokroić w drobną kosteczkę, ogórki i jajka również kroimy. Wszystkie składniki razem mieszamy i doprawiamy, ale możemy również przyozdobić sałatkę kilkoma liśćmi szpinaku.

Tytuł pracy: Pierwszy wiosenny kwiat

Autor: Zbigniew Ćwik

Składniki:

- młode liście mniszka lekarskiego
- liście pokrzywy
- liście sałaty karbowanej
- młoda marchewka z zalewy z puszki
- jedno gotowane jajko
- pół czerwonej cebuli
- kilka różowych winogron
- kwiaty mniszka lekarskiego
- garść ziaren sezamu
- świeżo zmielony pieprz
- oregano
- oliwa z oliwek
- sok z połowy limonki

Przygotowanie:

Jeśli chcemy, żeby nasza sałatka była naprawdę wiosenna, wszystko musi być niedawno zerwane. Uwiąd nie ma do niej wstępu. Młodą pokrzywę trzeba dobrze umyć i sparzyć wrzątkiem, żeby można ją było zjeść bez podrażnienia. Liście mniszka i kwiaty, liście sałaty i winogrona należy dokładnie umyć i osuszyć.

Czerwoną cebulę kroimy w okręgi, a jajko w ćwiartki. Z dostępnych składników liściastych formujemy kwietną rozetę, a następnie w jej środku kładziemy pokrojone jajko, które będzie naszym słoneczkiem i sercem całej kompozycji. W jego promieniach dokładamy młodą marchewkę, krążki cebuli, połówki winogron i kwiaty mniszka. Z oliwy z oliwek, soku z limonki, pieprzu i oregano przygotowujemy sos, mieszając składniki w shakerze i zraszamy tym obficie sałatkę. Całość posypujemy ziarnami sezamu. Samo zdrowie i witaminy!

Tytuł pracy: Wiosenna sałatka z pokrzywą

Autor: Lilianna Misiuda

Składniki:

- 2 młode pokrzywy
- 8 liści mniszka lekarskiego
- 4 liście sałaty masłowej
- 4 rzodkiewki
- 8 pomidorków koktajlowych
- szczypiorek
- natka pietruszki
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki octu winnego
- sól
- pieprz
- pieprz ziołowy
- majeranek
- parę łyżek cukru

Przygotowanie:

Pokrzywy myjemy i oddzielamy młode listki od łodygi. Pozostałe warzywa myjemy i kroimy na mniejsze kawałki. Rzodkiewkę ścieramy na tarce. Pomidorki koktajlowe kroimy na ćwiartki. Łączymy przyprawy z oliwą z oliwek, octem winnym i mieszamy z pozostałymi składnikami sałatki. Posypujemy całość pieprzem kolorowym i odkładamy na chwilę tak aby smaki się połączyły a pokrzywa straciła swoje parzące właściwości.

Autor: Ana (Anna Marek)

Składniki:

- 500g piersi z kurczaka
- pół główki sałaty lodowej
- ½ opakowania sałaty rukoli
- 2 pomidory
- 1 papryka czerwona
- 1 puszka kukurydzy
- 80 g słonecznika łuskanego
- papryka słodka, przyprawa gyros, sól, pieprz,
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- ½ cytryny

Przygotowanie:

Piersi z kurczaka umyć, osuszyć i oczyścić, posypać odrobiną soli, papryki słodkiej, przyprawy gyros. Smażyć na głębokim oleju przez około 6 minut, następnie odstawić do przestygnięcia. Na pozostałym tłuszczu uprażyć słonecznik przez około 2 minuty, odstawić. W czystej szklaneczce pomieszać oliwę z oliwek z solą, pieprzem i wyciśniętym sokiem z cytryny. Do miski wrzucić umytą rukolę i sałatę lodową, pomidory pokrojone w półksiężyce, paprykę w paseczki, kukurydzę i ostudzoną pierś z kurczaka. Na koniec posypać sałatkę uprażonym słonecznikiem. Całość polać przygotowanym sosem. Sałatkę podać z grzankami.

Składniki na grzanki:

- 2 bagietki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- zioła prowansalskie, sól, pieprz

Przygotowanie:

Bagietki przekroić na pół, a następnie podzielić na 3 równe części. Każdą z nich natrzeć czosnkiem i posypać ziołami prowansalskimi, odrobiną soli i pieprzu, a na koniec polać oliwą z oliwek. Wyłożyć na blaszce, piec w temperaturze 200 stopni przez 5 minut aż do zarumienienia.

Autor: Agnieszka Duda

Składniki:

- 2 pomidory
- 2 ogórki
- mix sałat (frisee, radicchio, roszponka, escarole, rukola)

Sos:

Po ½ łyżki posiekanej drobniutko pietruszki, bazylii, oregano, koperku z 2 łyżkami oliwy z oliwek i 2 łyżkami źródlanej wody.

Przygotowanie:

Pomidory, ogórki i listki sałat należy dokładnie umyć i odsączyć.
Pomidory i ogórki pokroić w kostkę, sałaty porwać na małe kawałki. Wymieszać wszystko z sosem i voila! – pyszna sałatka jest gotowa. Po jednej porcji takiej sałatki, w sercu mam euforię, w nogach taniec, a w głowie radość, że jem zdrowo i smacznie.