

REȚETE DE SALATE

Cuprins

01. *Salată cu orez, mazăre, porumb și ciuperci*
02. *Salată cu nucă, măr și portocală*
03. *Salată de varză albă cu susan*
04. *Salată de cocos cu macrou afumat*
05. *Salată algeriană cu chifteluțe de miel*
06. *Salată caldă de paste penne cu legume*
07. *Salată de păstăi de mazăre cu ochiuri*
08. *Salată cu carne și tăiței*
09. *Salată grecească (I)*
10. *Salată cu ton și ou*
11. *Salată cu pui și ciuperci*
12. *Salată de vară*
13. *Salată cu broccoli și conopidă*
14. *Salată germană cu cartofi*
15. *Salată orientală cu pui*
16. *Salată de roșii dulce-acrișoară*

17. *Salată cu fasole roșie și avocado*
18. *Salată cu orez și mentă*
19. *Salată de pui cu sos tartar*
20. *Salată de pui cu sos de lapte bătut*
21. *Salată din șuncă de pui, mere și cidru*
22. *Salată picantă de pepene galben*
23. *Salată de țelină "Exotic"*
24. *Varza de Bruxelles în sos de roșii*
25. *Salată de pepene roșu*
26. *Salată verde cu piept de pui*
27. *Salată cu șuncă de pui și bacon*
28. *Salată de paste, feta și mentă*
29. *Salată de ceapă*
30. *Salată de ciuperci cu roșii*
31. *Varză roșie cu prune*
32. *Salată asortată de ardei*
33. *Conopidă "art nouveau"*
34. *Salată de fasole verde cu mozzarella*
35. *Salată mixtă*
36. *Salată de șuncă de pui cu pere și struguri*

37. *Salată de castraveți orientală*
38. *Salată de vinete românească*
39. *Salată de conopidă*
40. *Salată de andive și sparanghel*
41. *Salată de pui cu grepfrut roz*
42. *Salată cu varză de Bruxelles*
43. *Salată de fasole cu piept de pui afumat*
44. *Salată de andive*
45. *Salată Waldorf*
46. *Salată de varză cu ananas*
47. *Salată de țelină cu ciuperci*
48. *Castraveți umpluți*
49. *Salată de morcovi... "exotică"*
50. *Salată de lăstari*
51. *Salată de legume cu orez*
52. *Salată asortată de varză acră*
53. *Salată de cartofi*
54. *Salată de orez sau de quinoa*
55. *Salată de fasole cu sos de vin*
56. *Salată picantă*

57. *Salată de varză albă cu sos*
58. *Salată de varză albă*
59. *Salată de primăvară*
60. *Salată Tangy din morcovi și ridichi*
61. *Salată de conopidă și castraveți*
62. *Salată Bulgărească (orientală)*
63. *Salată de vinete*
64. *Un alt fel de Tzaziki*
65. *Salată de sfeclă*
66. *Salată de varză roșie*
67. *Salată verde cu smântână*
68. *Salată de orez sălbatic cu legume (picantă)*
69. *Salată cușcuș cu omletă de ouă*
70. *Salată grecească (II)*
71. *Salată de cartofi cu file de păstrăv afumat*

1. Salată cu orez, mazăre, porumb și ciuperci

Gustul acestui preparat te va uimi!

Ingrediente si cantitati:

1 cana orez
3 cani apa
1 cutie mazare
1 cutie porumb
1 cutie ciuperci
1 catel de usturoi
2 cepe de apa
1 borcanel smantana slaba (150-200 g)
1 lingura otet balsamic
verdeata proaspata
nucsoara proaspat macinata
sare, piper, dupa gust
ulei

Mod de preparare:

1. Caleste orezul in ulei incins, adauga apa si introdu vasul la cuptor, timp de 30-40 de minute.
2. Taie ceapa de apa, pestisori fini. Asaz-o intr-un bol si freaca ceapa cu mana, adaugand si un praf de sare. Aduga otetul balsamic.
3. Peste ceapa, pune mazarea scursa bine, porumbul si ciupercile, scurse, taiate si calite cateva minute in ulei foarte incins.
4. Aduga verdeata, sarea, piperul si nucsoara macinata proaspat.
5. Scoate orezul din cuptor si lasa-l sa se raceasca putin. Daca este foarte legat, toarna peste el o jumătate de cana cu lapte dulce si amesteca-l usor, ca sa se desfacă, bob cu bob. Fiind fierbinte, excesul de lichid se va evapora.
6. Lasa orezul sa se raceasca bine si adauga smantana. Amesteca usor. Combina cele doua compozitii: orezul si ceapa, ciupercile, mazarea si porumbul. Se serveste rece.

Se obtin 6 portii.

Sfat Eva:

In loc de mazare, poti folosi fasole boabe fiarta, fasole verde, taiata bucatele, sau broccoli. Poti incerca o varianta cu buchetele de conopida in loc de porumb.

In plus, poti condimenta salata cu boia iute sau cu ardei iute, taiat fin.

De asemenea, poti adauga bucatele de peste din conserva (preferabil, ton), dar, in acest caz, elimini din reteta ciupercile.

2. Salată cu nucă, măr și portocală

O salata extrem de gustoasa, sanatoasa si savuroasa, datorita gustului dulce-acrisor. Este foarte usor de preparat - in 20 de minute, vei putea pregati sase portii delicioase pentru toti cei dragi.

Ingrediente si cantitati:

2 linguri otet din vin rosu
2 1/2 linguri suc de portocale si 1 portocala, decojita
1/2 cana stafide
4 mere, preferabil din 2-3 soiuri diferite
2/3 cana cu nuca, prajita si taiata bucati mari
2 linguri ulei de masline extra-virgin
sare, dupa gust
piper negru, proaspat macinat, dupa gust

Mod de preparare:

1. Intr-un vas de dimensiuni mari, amesteca otetul, sucul de portocala si stafidele.
2. Curata merele, indeparteaza cotorul, dupa care taie-le, impreuna cu portocala decojita, in bucati mici.
3. Se combina fructele cu amestecul de sus si se adauga nuca si celelalte ingrediente.

3. Salată de varză albă cu susan

Iti propun o reteta exotica de salata, potrivita acestui anotimp si usor de preparat. Reteta apartine volumului "Salate", aparut la editura House of Guides, in 2008.

Ingrediente si cantitati:

400 grame de varza alba tocata
100 grame de branza gen svaiter
1 mar acru
75 grame de stafide
50 grame de susan prajit
1/2 lamaie
1 lingura cu mustar
1 linguri cu otet
4 linguri cu ulei
sare
piper

Mod de preparare:

1. Amesteca intr-un castron un praf de sare, piper macinat, mustar si otet. Toarna uleiul si omogenizeaza totul cu furculita.
2. Pune varza si stafidele intr-o salatiara, stropeste cu otet si amesteca usor, dupa care pune totul deoparte.
3. Intre timp, taie branza cubulete. Spala si sterge marul. Fara sa-i cureti coaja, taie-l in felii foarte subtiri, pe care le stropesti cu sucul lamaii stoarse, pentru a preveni innegrirea lor.
4. Exact inainte de servire, adauga in salatiara cubuletele de branza si feliile de mar, amesteca bine, presara deasupra susan si serveste imediat.

4. Salată de cocos cu macrou afumat

Daca esti curajoasa si doresti sa incerci o salata exotica, te poftim sa pregatesti aceasta reteta, cu care iti poti rasfata si iubitul.

Ingrediente si cantitati:

1 conserva cu boabe de fasole alba, natur (500 g)
200 de grame de fasole verde
6 cepe albe mici
o coada de telina
250 de grame de file de macrou afumat
5 linguri cu ulei de masline
2 linguri cu otet din vin
100 de grame de fulgi de nuca de cocos
sare
piper proaspat macinat

Mod de preparare:

1. Scurge fasolea boabe intr-o strecuratoare. Taie coditele si indeparteaza atele fasolei verzi, apoi fierbe-o timp de circa 12 minute intr-o oala mare cu apa clocotita, in care ai pus si un praf de sare. Scurge apoi fasolea, trece-o printr-un jet de apa rece si las-o din nou la scurs.
2. Curata cepele albe si taie-le subtire, pe lungime. Taie marunt coada de telina. Intr-o salatiara, pune la un loc fasolea verde, nuca de cocos, cepele albe taiate subtire si telina. Amesteca totul cu grija.
3. Prepara sosul: pune intr-un bol uleiul de masline, otetul din vin, un varf de sare si un praf de piper macinat. Omogenizeaza, toarna compozitia peste legume, in salatiara, si amesteca usor. Desfa fasii din fileul de macrou afumat, aseaza-le in centrul salatei si serveste.

Sfat Eva.ro: Poti inlocui fileul de macrou cu pui afumat, taiat subtire.

5. Salată algeriană cu chifteluțe de miel

Poti transforma salata de zi cu zi intr-un preparat delicios, oriental. Iata cum:

Ingrediente si cantitati:

200 de grame de carne tocata de miel (pulpa)
200 de grame de graunte medii (pentru cuscus)
2 vinete
100 de grame de naut
400 de grame de fasole fava
2 cepe
1 catel de usturoi
8 fire de menta
1 lingurita cu praf de chimen
1 lingura cu otet
5 linguri cu ulei de masline
sare
piper

Mod de preparare:

1. Pune grauntele pentru cuscus intr-un castron, stropeste-le cu apa rece si scurge-o imediat. Lasa grauntele astfel timp de 15 minute, amestecand in ele din cand in cand, cu furculita, dupa care fierbe-le un sfert de ora, la vapori, sau 5 minute, la microunde, apoi lasa totul se raceasca.
2. Spala vinetele si apoi taie-le in cubulete. Caleste-le timp de 10 minute intr-o tigaie cu doua linguri de ulei de masline. Amesteca usturoiul si cepele, decojite si tocate, cu carnea de miel. Adauga si 4 fire de menta, taiata fin, jumătate din cantitatea de chimen, iar dupa aceea sareaza si pipereaza. Din aceasta compozitie vei face chiftelute de marimea unei nuci.
3. Scoate vinetele din tigaie, dupa ce s-au calit, scurge-le si pune-le deoparte. Adauga in tigaie o lingura cu ulei de masline si prajeste chiftelutele timp de 4-5 minute, intorcandu-le pe o parte si pe alta.
4. Introdu pentru 3 minute, in apa clocotita, fasolea fava, apoi scurge-o si raceste-o sub jet de apa rece, urmand ca apoi sa fie decorticata. Intr-o salatiara, toarna cuscusul, nautul scurs, fasolea fava si restul de menta.
5. Intr-un castron, omogenizeaza otetul cu un praf de sare, cu restul de ulei si de chimen; pune si piper. Toarna compozitia in salatiara si amesteca. Asaza deasupra cubuletele de vinete si chiftelutele de miel, dupa care poti savura salata.

6. Salată caldă de paste penne cu legume



Iti propunem o salata deosebita, ideala pentru micile reuniuni cu prietenii. Nimeni nu va rezista gustului sau delicios!

Ingrediente si cantitati:

400 de grame de paste penne
2 dovlecei
2 vinete mici
2 ardei rosii copti, decojiti
400 de grame de rosii cherry
4 cepe
2 catei de usturoi
18 bulgari de mozzarella
100 ml de ulei de masline
1 lingura cu cimbrisor maruntit
4 frunze de busuioc
sare
piper

Mod de preparare:

1. Spala dovleceii si vinetele si taie-le in doua, apoi in felii groase de jumatate de centimetru. Curata cepele si usturoiul si toaca-le marunt. Taie ardeii in fasii fine.
2. Incalzeste doua linguri cu ulei in tigaie, pune usturoiul si ceapa sa se caleasca usor timp de 5 minute, dupa care scoate-le din tigaie. Adauga putin ulei, prajeste dovleceii tot cam 5 minute, scoate-i din tigaie, schimba uleiul si rumeneste vinetele. Dupa ce le scoti si pe acestea, pune rosiile la calit in restul de ulei, fara sa le faramitezi, scurge-le si aseaza-le deoparte.
3. Pune din nou in tigaie toate celelalte legume. Potriveste de sare si piper, presara cu cimbrisor, acopera si lasa sa se caleasca timp de 20 de minute, fara a pune capacul. Adauga rosiile in tigaie si continua inabusirea timp de alte 5 minute.
4. Intre timp, pune la fiert pennele in apa multa, cu sare, aproximativ 10 minute, dupa care scurge-le. Muta-le intr-o salatiara, stropeste-le cu putin ulei si amesteca. Adauga legumele

fierte peste paste, amesteca, orneaza cu bulgari de mozzarella si frunze de busuioc, dupa care serveste cat este calda.

7. Salată de păstăi de mazăre cu ochiuri



O altfel de salata, foarte gustoasa, potrivita pentru pranz sau chiar la micul dejun.

Ingrediente si cantitati:

400 de grame de pastai de mazare

4 oua

1 rosie

40 de grame de parmezan

1 lamaie

150 ml de smantana lichida

1 lingura cu otet

1 lingura cu mustar dulce

sare

piper proaspat macinat

Mod de preparare:

1. Curata atele pastailor de mazare si pune pastaile la fiert timp de 5 minute, in apa clocotita, cu putina sare, dupa care le poti introduce intr-o baie de apa foarte rece, pentru a opri fierberea. Sau, daca, sunt de la borcan, le scurgi bine si le pui de-o parte.
2. Intr-o cratita, pune otetul la fiert intr-un litru de apa. Sparge ouale, pe rand, intr-o ceasca, si, din aceasta, lasa-le sa alunece usor in cratita, imediat ce apa incepe sa clocoteasca. Dupa ce au fiert 4 minute, scoate-le cu spumiera, scurge-le si pune-le de-o parte. Cu un cutit, razuieste parmezanul in forma de solzisorii si taie rosia in cubulete, indepartandu-i semintele. Apoi rade coaja de lamaie.
3. Prepara sosul: stoarce o lamaie si pune sucul obtinut intr-un bol, adaugand mustar, sare, piper si smantana, si amestecand bine compozitia pentru sos.
4. Asaza pastaile de mazare pe 4 farfurii, punand in mijloc cate un ou ochi, pregatit romaneste (dupa ce ai spart oul, lasa continutul acestuia sa alunece usor chiar la suprafata apei si asteapta sa fiarba 1-2 minute, pana cand se coaguleaza albusul, galbenusul ramanand moale). Deasupra, presara parmezan, asaza cubuletele de rosii si acopera totul cu sos. Orneaza cu cojile de lamaie. Se serveste imediat.

8. Salată cu carne și tăiței



O rețeta chinezească, delicioasă și ușor de preparat, pe care o poți savura împreună cu familia.

Ingrediente și cantități:

3 cesti cu fasii din piept de pui sau curcan (fiert sau copt pe gratar)

1/3 ceașca cu ulei pentru salata

3 linguri cu zeama de lamaie

2 linguri cu otet

1 lingura cu zahar granulat

1 lingurita cu sos de soia

1/2 lingurita cu ghimbir

1 salata, taiata fasii

2 1/2 mandarine

1 ceașca cu alune de pamant decojite

3/4 ceașca cu taitei fierti

Mod de preparare:

1. Amesteca într-un bol bucatile de pui, uleiul, zeama de lamaie, otetul, zaharul, sosul de soia și ghimbirul. Lasa ingredientele sa se intreprunda o ora sau doua.
2. Adauga apoi salata, mandarinele, alunele, taiteii si, optional, seminte de susan.

Poftă bună!

9. Salată grecească (I)



Daca esti vegetariana sau pur si simplu preferi preparatele fara carne, aceasta reteta va fi pe placul tau.

Ingrediente si cantitati:

1 salata verde creata
1 ceapa rosie, taiata felii
1 ceasca de masline negre
1 ardei gras, taiat fasii
1 gogosar, taiat fasii
2 rosii mari, feliate
1 castravete, taiat rondele
1 ceasca de cubulete feta
6 linguri cu ulei de masline
1 lingurita cu oregano
zeama de la o lamaie
piper negru, dupa gust

Mod de preparare:

1. Amesteca intr-un bol salata, ceapa, maslinele, ardeii, rosiile, castravetele si feta.
2. Amesteca uleiul cu oregano, zeama de lamaie si piperul intr-un vas separat, apoi adauga sosul astfel format peste amestecul din bol. Amesteca bine si serveste.

10. Salată cu ton și ou



O varianta foarte gustoasa si sanatoasa pentru pranz, la birou sau acasa.

Ingrediente si cantitati:

- 1 salata verde mica
- 2 cepe, taiate marunt
- 1 castravete, taiat rondele
- 3 rosii, taiate felii
- 2 oua, taiate rondele
- 1 conserva mare de ton
- 1/4 ceasca de patrunjel proaspat, tocat marunt
- 1 catel de usturoi, taiat rondele
- 1/4 ceasca suc de lamaie
- 1/4 ceasca ulei de masline
- 1 lingurita cu sare
- 1/4 lingurita cu piper
- 1/4 ceasca frunze proaspete de menta

Mod de preparare:

1. Intr-un vas mare, amesteca salata taiata, ceapa, castravetele, rosiile, tonul si ouale.
2. Intr-un alt vas, amesteca patrunjelul, usturoiul, zeama de lamaie, uleiul de masline, sarea, piperul si menta. Toarna sosul astfel obtinut peste compozitia din primul vas si amesteca. Salata se serveste cu foi calde de foccacia.

11. Salată cu pui și ciuperci



Aromata și satioasă, această rețetă este potrivită pentru un prânz împreună cu prietenii.

Ingrediente și cantități:

1 salată verde crețată, tăiată
1 roșie mare, feliată
2 castraveți mici, curățați și feliați
1 linguriță cu rondele de usturoi
fășii de pui fiert, după gust
1 cutie cu ciuperci
1/2 ceașcă crutoane

Pentru sos:

1/2 ceașcă de ulei
1/2 ceașcă de iaurt
1 linguriță cu mustar
1 linguriță de otet
1/2 linguriță sare
piper, după gust

Mod de preparare:

1. Amesteca toate ingredientele, în afara crutoanelor.
2. Combina toate ingredientele pentru dressing, adăugându-l apoi peste salată.
3. Amesteca bine, adăuga crutoanele și servește!

12. Salată de vară



O poti prepara oricand, daca ai ce iti trebuie in camara.

Ingrediente si cantitati:

1 cutie cu mazare
1 cutie cu porumb
1 cutie cu fasole boabe
3-4 rosii, taiate cubulete
3 castraveti dati prin razatoarea mare
1 catel de usturoi, dat prin razatoarea fina
zeama de la o lamaie
1 borcan cu iaurt sau smantana slaba
1 legatura de patrunjel
optional: sunca felii, jambon, pui afumat sau ton

Mod de preparare:

1. Amesteca intr-un bol mazarea fina, scursa bine, porumbul, fasolea boabe fiarta, rosiile taiate cubulete, castravetii dati prin razatoarea mare, usturoiul, dat si el prin razatoarea fina, zeama de la o lamaie, borcanul cu iaurt sau smantana slaba si o legatura de patrunjel.
2. Poti adauga cateva felii de sunca, jambon sau pui afumat, taiate cubulete, sau o cutie cu peste din conserva (tonul este optiunea cea mai buna). Este delicioasa si nu are niciodata acelasi gust!

13. Salată cu broccoli și conopidă



Gustoasa si usoara, aceasta salata este ideala pentru pranz.

Ingrediente si cantitati:

- 1 1/2 lingurite otet
- 2 lingurite mustar
- 1 lingurita ulei de masline
- 1/4 lingurita piper
- 1/8 lingurita sare
- 1 catel de usturoi, pisat
- 2 cesti buchetele mici de conopida
- 2 cesti buchetele mici de broccoli
- 1 ceasca branza feta (cubulete)
- 1/2 ceasca telina (cubulete)
- 1/2 ceasca ardei gras taiat marunt
- 1/2 ceasca masline verzi feliate
- 1/2 ceasca cubulete de castravete
- 1/4 ceasca ceapa verde rondele
- 1/4 ceasca patrunjel proaspat, tocat
- 1 lingurita capere
- 2 oua mari, fierte tari, taiate in sferturi

Mod de preparare:

1. Pregateste dressing-ul, amestecand bine otetul, mustarul, uleiul de masline, piperul, sarea si usturoiul pisat, pana formezi o pasta.
2. Separat, fierbe conopida si broccoli intr-o oala acoperita, timp de 8 minute. Scurge-le si pune-le intr-un vas, in care adaugi apoi branza, telina, ardeiul, maslinele, castravetele, ceapa, patrunjelul si caperele.

3. Adauga dressing-ul in vas si amesteca bine, pana la omogenizare. La sfarsit, adauga feliile de ou.

14. Salată germană cu cartofi



Cartofii noi, un adevarat deliciu, contin fibre si vitamine si sunt foarte satiosi. Incearca aceasta reteta germana de salata, pentru cina, cand este putin mai racoare si doresti sa mananci ceva consistent.

Ingrediente si cantitati:

8 cartofi decojiti si taiati felii
8 felii subtiri de sunca slaba
1 ceasca masline verzi
2 lingurite otet
1/2 ceasca patrunjel verde tocat
4 cepe verzi (sau rosii) taiate rondele
sare si piper, dupa gust

Mod de preparare:

1. Pune la fiert cartofii intr-o oala mare cu apa si putina sare. Dupa ce s-au fiert, lasa-i sa se raceasca.
2. Taie-i apoi cubulete, adauga sunca, maslinele, patrunjelul si ceapa rondele. Amesteca otetul cu sarea si piperul si adauga-le salatei, dupa care poti servi.

15. Salată orientală cu pui



Are puține calorii și este delicioasă. O poți prepara pentru serile petrecute cu familia sau cu prietenii.

Ingrediente și cantități:

piept de pui fiert și tăiat cubulețe (cât dorești)
2 lingurițe migdale tăiate marunt, prajite sau nu, după cum preferi
4 cesti varză fin tăiată
2 cepe verzi (sau roșii) feliate
1 pachet taitei mici, instant (preferabil cu aroma de pui)
2 lingurițe semințe de susan
1 linguriță zahăr
1/2 ceașcă ulei de măsline
1 linguriță sare
1/4 linguriță piper
3 lingurițe otet
foi de salată
felii de roșii (câte preferi)

Mod de preparare:

1. Fierbe pieptul de pui într-o oală acoperită, timp de 20-30 de minute. Când s-a mai răcit, taie carnea cubulețe, cât pentru 2 cesti.
2. Amesteca piulul cu migdalele, varza, ceapa, susanul și taiteii. Adaugă foile de salată tăiate și roșiile.
3. Într-un vas, care se închide etans, combină zahărul, uleiul, sarea, piperul și otetul. Agită vasul, până când ingredientele se întrepătrund, apoi toarnă acest dressing peste salată. Pastrează salata la frigider timp de două ore, înainte de a o servi.

16. Salată de roșii dulce-acrișoară



Iată o versiune inedită a clasicei salate de roșii, care merge foarte bine înaintea felului principal, la prânz, sau servită ca atare, în loc de cină.

Ingrediente și cantități:

7 roșii
1 ceapă mică
1/2 ceașcă zahăr
1/2 ceașcă oțet
1/2 ceașcă ulei
sare și piper, după gust

Mod de preparare:

1. Taie roșiile felii și ceapa rondele.
2. Pune-le într-un castron mare și adaugă zahărul, oțetul, uleiul, sarea și piperul. Ești liberă să ajustezi cantitățile, în funcție de preferințele tale. Salata se servește la temperatura camerei.

17. Salată cu fasole roșie și avocado



Delicioasa si usor de preparat, poate constitui o gustare excelenta si pentru vegetarieni!

Ingrediente si cantitati:

1 cutie cu fasole rosie
2 rosii mari, carnoase
1 ceapa rosie
1 avocado
1 lingurita ulei de masline
sare si piper, dupa gust

Mod de preparare:

1. Taie ceapa rondele, iar avocado si rosiile, cubulete.
2. Aduga boabele de fasole, uleiul de masline, sarea si piperul. Gata!

18. Salată cu orez și mentă



Daca doresti sa pregatesti familiei tale ceva deosebit, poti incerca aceasta reteta cu orez.

Ingrediente si cantitati:

- 1 catel de usturoi
- 1 lingurita mustar
- 3 lingurite otet
- 1/4 ceasca ulei de masline
- sare si piper, dupa gust
- 6 cesti orez fiert
- 2 cesti felii decojite de castravete
- 2 cesti rosii cherry coapte, in prealabil
- 1/3 ceasca stafide galbene
- 10 felii subtiri de ceapa, coapte
- 3 lingurite frunze de menta, maruntite (mai mult sau mai putin, dupa cum doresti)

Mod de preparare:

1. Piseaza usturoiul intr-un vas. Adauga mustarul si otetul si amesteca pana la omogenizare. Adauga putin cate putin si uleiul de masline si amesteca pana obtii o pasta. Adauga sare si piper, dupa gust.
2. In vas, adauga orezul gatit, castravetii, rosiile, ceapa si stafidele, amestecand, apoi pune frunzele de menta in salata.

Poftă bună!

19. Salată de pui cu sos tartar



Astazi, iti oferim o reteta delicioasa, cu un sos consistent. O combinatie inedita intre carnea slaba de pui, legumele pline de vitamine (gulie, telina, mazare) si fructele (merele) pline de savoare. Salata se poate servi si aranjata pe un platou, acoperita cu sos tartar si ornata cu rondele de ou fiert, masline negre si gogosar acru.

Ingrediente si cantitati pentru 10 portii:

500 g carne de pui fiarta;
1 telina fiarta (200 g);
1 gulie mov fiarta (400 g);
2 mere (300 g);
150 g mazare fiarta;
4 oua fierte;
1 lamaie;
1 lingura boia dulce;

Sosul tartar:

12 linguri maioneza;
4 linguri mustar;
4 linguri smantana;
1 lingurita zahar;
1 lingurita otet de fructe;
sare si piper.

Mod de preparare:

1. Prepararea sosului tartar: într-un castron, se pun maioneza, mustarul, smantana, zaharul, otetul, sarea si piperul. Se amesteca totul cu un tel, pentru omogenizare. Jumatate din cantitatea de sos tartar se pune deoparte, pentru ornare. Restul sosului ramane in castron.

2. Carnea de pui, telina si gulia, toate fierte, se taie cubulete. Merele se curata de coaja, se spala, se indeparteaza casa semintelor, iar fructele se taie cuburi mici.

3. Carnea, telina, gulia, mazarea si merele se pun in castronul cu sos tartar si se amesteca.

4. Se iau 10 cupe cu picior. Se trece o felie de lamaie pe buza lor, iar fiecare cupa se trece cu buza prin boia de ardei. In cupe se pune salata preparata, iar deasupra salatei se toarna 2 linguri din sosul tartar pastrat.

5. In mijlocul fiecărei cupe se pune cate o jumatate de ou fiert. Pe buza cupei cu boia se fixeaza o rondela de lamaie. Cupele cu salata se pastreaza la rece pana la servire.

Timp de preparare: 40 minute, plus timpul de stat la rece.

20. Salată de pui cu sos de lapte bătut



Laptele batut de la prepararea sosului acestei retete poate fi inlocuit cu iaurt sau smantana subtire, iar pasta de ardei poate fi inlocuita cu ketchup picant.

Ingrediente si cantitati pentru 8 portii:

500 g piept de pui;
200 g paste farfalle;
2 dovlecei mici;
1 morcov mic;
3 rosii (cca 200 g);
3 linguri ulei;
50 g seminte de dovleac (decojite);
8 crengute busuioc;
sare;
piper.

Sosul:

200 ml lapte batut;
2 linguri pasta de ardei rosii;
sare;
piper.

Mod de preparare:

1. Pastele farfalle (mici) se fierb in apa cu sare, conform indicatiilor de pe ambalaj. Se scurg, se clatesc cu apa rece si se lasa in strecuratoare, sa se scurga bine.
2. Pieptul de pui, dezosat si fara pielita, se spala si se taie fasii subtiri. Se incinge uleiul intr-o tigaie, iar fasiile de piept se prajesc aproximativ 2-3 minute.
3. Dovleceii se spala, se curata, se taie cubulete si se adauga peste carne, in tigaie.
4. Morcovul se curata, se spala, se taie cuburi foarte mici (sau se da pe razatoare) si se adauga in tigaie.
5. Amestecul de carne, dovlecei si morcovi se sareaza, se pipereaza si se prajeste 5-6 minute pe foc mic, sub capac, sa se patrunda.
6. **Prepararea sosului:** Intr-un castron, se pun laptele batut si pasta de ardei; se adauga sare si piper in exces. Se bate totul cu un tel.
7. In castronul cu sos se adauga pastele bine scurse, carnea, dovleceii si morcovul, toate racite, si rosiile, spalate si taiate cuburi. Se amesteca pentru omogenizare. Castronul cu salata se pune la rece o ora.
8. Semintele de dovleac se prajesc intr-o tigaie, fara grasime; se lasa la rece, apoi se zdrobesc usor.
9. Salata se serveste in boluri, ornata cu seminte de dovleac prajite si crengute de busuioc.

21. Salată din șuncă de pui, mere și cidru



Ai nevoie de cât mai multă energie, iar aceasta îți este conferită de o dietă echilibrată, în care consumi produse din fiecare grupă alimentară. Ca atare, această rețetă vine în întâmpinarea nevoilor tale, aducându-ți prospețimea salatei roșii crețe, dar și savoare de andive. În salată, se mai pot adăuga frunze crude de spanac sau salată verde. Șunca de pui poate fi înlocuită cu felii mici (subțiri) din piept de pui afumat.

Ingrediente și cantități pentru 6 porții:

400 g șunca de pui;
3 mere;
100 ml cidru (vin din mere);
50 g nuci;
3 linguri margarină;
1 salată (mică) roșie crețată;
2 andive;
2 linguri otet de mere;
2 linguri miere;
sare;
piper.

Mod de preparare:

1. Nucile se prăjesc 3-4 minute într-o tigaie fără grăsime. Se zdrobesc și se pun la răcit.
2. Merele se curată, se scoate casa semințelor și se taie felii subțiri. Într-o tigaie, se încălzește margarina și se prăjesc felii de mere 2-3 minute, după care se stinge totul cu cidru și se mai ține pe

foc 2 minute. Se lasa sa se raceasca.

3. Salata creata se curata, se spala si se rupe fasii foarte subtiri, care se pun intr-o salatiara.

4. Andivele se spala rapid cu apa rece si se scoate miezul amar; se taie in suvite si se pun peste salata.

5. Intr-un bol, se amesteca otetul de mere, cidrul din tigaia cu mere, mierea, sarea si piperul. Acest sos se toarna in salatiara si se lasa totul sa se marineze.

6. Dupa 10 minute, se asaza deasupra feliile de mere, sunca de pui, taiata fasii subtiri, si se presara nucile prajite si zdrobite.

Timp de preparare: 45 de minute.

22. Salată picantă de pepene galben



Incepe sa fie tot mai frig, semn ca sezonul rece nu mai glumeste, ci trece la fapte. Nu uita de fructe si cruditati! Sunt o sursa bogata de vitamine si reprezinta, poate, prima linie de aparare impotriva racelii si a gripei. Nimic nu este mai gustos decat o salata sanatoasa, care combina atat fructele, cat si legumele. Desi suplimentele alimentare reprezinta un ajutor nepretuit in lunile de toamna si de iarna, este recomandabil sa consumi cat mai multe alimente proaspete, care confera organismului nutrientii necesari.

Ingrediente si cantitati:

100 g pepene galben;
50 g castraveti de salata.

Sosul:

1 lgt. ceapa taiata cubulete;
1 lg. ulei;
1 lg. lapte batut;
1 lgt. suc proaspat de lamaie;
sare de mare;
piper;
cateva picaturi de miere;
praf de enibahar;
curry.

Mod de preparare:

1. Pepenele si castravetii se curata de coaja si se taie cubulete mici.
2. Se prepara sosul din ceapa, ulei, lapte batut si suc proaspat de lamaie. Se condimenteaza si apoi se toarna peste salata. Se serveste imediat.

23. Salată de țelină "Exotic"



Cum toamna ne "ameninta" din ce in ce mai mult, trebuie sa oferim organismului necesarul de vitamine si minerale. Tocmai de aceea, telina se dovedeste a fi o alegere ideala, deoarece aceasta leguma contine vitamina A, B1, B2, C, precum si mineralele sodiu, potasiu, calciu si fosfor. Datorita elementelor sale constitutive, telina este mult folosita in terapeutica multor afectiuni, folosindu-se atat radacina, cat si tulpinile si frunzele de telina.

Ingrediente si cantitati:

100 g telina rasa fin;
1 lingura suc proaspat de lamaie;
3 linguri zeama de portocale;
1 felie de ananas, taiata bucatele mici;
1/2 de portocala mica, taiata cubulete;
1/2 de banana, taiata rondele;
1/2 de kiwi, taiat in patru, apoi feliat;
5 nuci mari, pisate;
4 linguri smantana subtire, batuta;
3 linguri germeni de grau;
3 linguri stafide.

Mod de preparare:

Toate aceste ingrediente se amesteca si se decoreaza cu feliile de kiwi.

24. Varza de Bruxelles în sos de roșii



O rețeta mai mult decât savuroasă, plină de vitamine. Varza de Bruxelles este considerată de unele persoane ca fiind lipsită de gust, însă secretul constă în felul în care o prepari. Este necesar ca legumele să fie foarte proaspete și, de asemenea, trebuie să rezisti tentației de a le găti o perioadă de timp exagerată - în caz contrar, aroma lor dulceagă va dispărea.

Preparată în mod adecvat, această legumă reprezintă o tratare dietetică excelentă. Nu conține foarte multe grăsimi și sodiu, iar o varză de Bruxelles are în jur de zece calorii. Conține foarte multe fibre și vitamina C - păstrând proporțiile și ținând cont de dimensiunile și greutatea acestei legume, varza de Bruxelles are de trei ori mai multă vitamina C decât o portocală, iar patru până la șase verze de Bruxelles conțin necesarul zilnic de vitamina C pentru o persoană adultă.

De asemenea, această legumă este o sursă foarte bună de vitamina D și acid folic, fiind recomandată în dieta femeilor însărcinate. Varza de Bruxelles conține glucozinolati, compuși care ajută în lupta împotriva cancerului, în special a celui de intestin și de tract alimentar.

Ingrediente și cantități:

500 g varză de Bruxelles tăiată fideluță;
2 roșii tăiate marunt;
5 linguri susan;
3 linguri semințe de floarea-soarelui.

Sosul:

3 roșii mari;

3 linguri iaurt;
1/2 lingurita suc proaspat de lamaie;
1/2 ceapa;
1 praf de sare de mare;
cateva picaturi de miere;
cimbru.

Mod de preparare:

1. Intr-un castron, se amesteca varza de Bruxelles impreuna cu rosiile taiate, susanul si semintele de floarea-soarelui.
2. Separat, se pregateste sosul, cu ajutorul unui mixer, care se toarna peste compozitia preparata mai sus si se amesteca usor. Se serveste imediat.

25. Salată de pepene roșu



Este din nou insuportabil de cald si avem nevoie de hidratare si preparate cat mai racoroase cu putinta. Pepenele rosu, ceapa, branza feta si maslinele isi dau "concursul" pentru "crearea" unei salate care te va intriga, dar, o data ce o vei gusta, vei fi cucerita de aroma sa extraordinara. Nu lasa combinatia stranie de ingrediente sa te sperie - acestea "lucreaza" impreuna pentru a te cuceri. Incearca aceasta reteta, care iti va oferi o surpriza... gustoasa si revigoranta!

Ingrediente si cantitati pentru 6 portii:

1 ceapa rosie potrivita, taiata felii subtiri;
1 lingura zeama proaspata de lamaie verde;
1 kg miez de pepene rosu taiat cuburi;
3/4 cana branza feta faramitata;
1/2 cana jumatati de masline negre fara samburi;
frunzele de la 1 legatura de menta proaspata, tocate marunt;
2 linguri ulei de masline;
piper negru, dupa gust.

Mod de preparare:

1. Asaza feliile de ceapa intr-un vas mic, dupa care toarna peste ele zeama proaspata de lamaie verde. Acidul pe care il contin lamaile va atenua aroma puternica a cepei crude.
2. Lasa zeama de lamaie sa patrunda ceapa timp de 10 minute.
3. Intr-un vas mare, amesteca bucatile de pepene rosu, branza feta faramitata, maslinele negre, ceapa cu zeama de lamaie si menta. Stropeste uleiul de masline peste toata compozitia si amesteca

bine. Se serveste imediat.

26. Salată verde cu piept de pui



Nu dureaza mai mult de trei sferturi de ora sa prepari aceasta salata gustoasa, "dedicata" anotimpului calduros. Salata verde este plina de vitamine, iar carnea slaba de pui "merge" in aceasta combinatie savuroasa. Ceapa verde, caperele, mustarul picant, zeama si coaja de lamaie "vorbesc" despre gustul racoritor al verii si, impreuna, iti garanteaza un pranz usor sau o cina deosebita. Iti dorim pofta buna!

Ingrediente si cantitati pentru 5 portii:

500 g salata verde;
400 g piept de pui dezosat;
1 ardei gras rosu;
2 linguri unt;
6 fire de ceapa verde;
100 g masline negre;
1 lingura capere;
2 lingurite mustar cu hrean;
4 linguri ulei;
1 lingura coaja rasa de lamaie;
2 linguri zeama de lamaie;
sare;
piper.

Mod de preparare:

1. Pieptul de pui se taie fasii lungi si inguste, se sareaza, se pipereaza si se prajeste 7 minute,

uniform, in untul incins. Se scoate pe hartie absorbanta si se lasa sa se raceasca.

2. Salata verde se curata si se spala bine, apoi se rupe cu mana bucati mari, care se pun pe un platou.

3. Ardeiul gras se spala, se curata si se taie fasii lungi, care se pun peste salata, impreuna cu ceapa verde, curatata, spalata si taiata rondele.

4. Se scot samburii maslinelor si acestea se taie inele, care se raspandesc pe platou. Deasupra se aranjeaza estetic suvitele de carne de pui prajite.

5. Intr-un bol, se freaca mustarul picant cu uleiul, apoi se adauga zeama de lamaie, coaja rasa de lamaie, sarea, piperul si caperele. Toate se amesteca, pentru omogenizare.

6. Sosul obtinut se toarna peste salata de pe platou. Pana la servire, platoul se tine la rece.

Sugestie: La aceasta salata, se pot adauga lamele de ciuperci fierte. De asemenea, peste salata verde se pot presara boabe de porumb fiert.

27. Salată cu șuncă de pui și bacon



În lunile de vară, este recomandabil să consumi cât mai multe salate, legume și fructe proaspete. Tocmai de aceea, pentru astăzi îți recomandăm o salată delicioasă cu șuncă de pui și bacon, la care se adaugă roșiile pline de vitamine și cartofii fierti în coajă, extrem de consistenti. Timpul este de partea ta - nu durează mai mult de jumătate de oră să prepari acest fel de mâncare, ce poate deveni un prânz sățios. Poftă bună!

Ingrediente și cantități pentru 5 porții:

300 g șuncă de pui;
200 g bacon;
300 g cartofi fierti în coajă;
200 g roșii;
1 ardei gras verde;
100 g măsline negre.

Sosul:

4 linguri ulei;
2 linguri zeama de lămâie;
2 linguri pătrunjel și marar verde, tocate;
sare.

Mod de preparare:

1. Cartofii fierti se curată și se taie cuburi foarte mici, care se pun într-un castron.
2. Într-o tigaie, se prăjește 2 minute baconul, tăiat fideluță, și se adaugă cald, peste cartofii din castron.

3. Rosiile se spala si se taie cuburi, care se pun in castron impreuna cu ardeiul gras, spalat, curatat de seminte si taiat fideluta, si sunca de pui, taiata fasii.

4. Din ulei, zeama de lamaie, sare si verdeturi rezulta un amestec ce se combina cu compozitia de sus si se decoreaza cu masline.

28. Salată de paste, feta și mentă



Iata o optiune gastronomica excelenta pentru un picnic indelustator. Pastele si branza feta folosite ca ingrediente sunt satioase, iar mazarea iti ofera vitamine cat cuprinde, pentru a te mentine in forma. Zeama si coaja de lamaie ii confera un gust acrisor, iar la aroma speciala a acestei retete contribuie salata de arugula, maslinele verzi marinate si uleiul de masline. Acesta din urma este mult mai sanatos si ideal, in general, pentru prepararea salatelor.

Ingrediente si cantitati pentru 6-8 persoane:

350 g macaroane scurte (penne, rigatoni sau alte tipuri de paste cu forma speciala);
8-10 fire de menta, cu frunzele indepartate si tocate/rupte daca sunt prea mari;
150 g mazare congelata;
200 g branza feta, maruntita;
50 g salata arugula;
zeama si coaja (rasa) de la 1 lamaie;
sare de mare si piper negru proaspat;
ulei de masline extravirgin;
20-30 de masline verzi marinate.

Mod de preparare:

1. Intr-o oala plina cu apa, pune la fiert pastele, doua fire de menta si sare. Lasa la fiert atata timp cat se precizeaza pe pachetul de paste. Cu trei minute inainte de timpul de fierbere precizat, adauga mazarea. Dupa ce pastele si mazarea s-au fiert, lasa-le la scurs intr-o strecuratoare si trece-le sub un jet de apa rece pana cand se racec de tot. Arunca firele de menta.

2. Transfera mazarea si pastele intr-un vas larg si adauga branza feta, salata arugula, firele de menta ramase, coaja rasa si jumătate din zeama de lamaie, sare si piper si toarna generos ulei de masline. Maslinele verzi, fie le tai bucatele, fie le zdrobesti intr-un pisalog, dupa care le adaugi peste paste.

Amesteca bine si adauga restul de zeama de lamaie, asezonand compozitia cu ulei de masline, in functie de preferinte.

3. Daca doresti sa consumi aceasta salata la un picnic, ambaleaza compozitia in vase speciale, inchise etans. Salata poate fi consumata si calduta, drept garnitura a unui fel de mancare, sau ca aperitiv.

Ingrediente: 1 kg carne de pui, 1 kg cartofi, 1 kg morcovi, 1 kg varza, 1 kg fasole verde, 1 kg spanac, 1 kg telina, 1 kg ceapa, 1 kg usturoi, 1 kg roscove, 1 kg masline negre, 1 kg ierburile aromatice, 1 kg sos de vin, 1 kg sos de maioneza, 1 kg sos de mustar, 1 kg sos de verdeata.

5. Acesta se toarna peste componentele din castron si se amesteca totul, pentru omogenizare.

6. Deasupra se adauga maslinele negre si se presara restul de verdeata.

Sugestie: Sunca de pui poate fi inlocuita cu carne fiarta sau fripta, taiata bucati mici. Sosul vinegret preparat se poate inlocui cu un sos de maioneza, amestecat cu 1-2 lingurite de mustar picant si verdeata tocata fin.

29. Salată de ceapă



O salata hranitoare si potrivita pentru aceasta primavara. Este o compositie usoara, care are numeroase proprietati nutritive. Ridichile sunt legume ideale pentru acest sezon si, cu cat le introduci mai mult in mancarurile tale, in special in salatele de cruditati, cu atat iti vei imbogati meniul cu o serie de nutrienti. Spor la treaba si pofta buna!

Ingrediente si cantitati:

4 cepe dulci;
10 ridichi mici de luna;
2 lg. arpagic.

Sosul:

3 lg. ulei de masline;
1 lg. sana;
1 lg. drojdie uscata;
sare de mare;
piper.

Mod de preparare:

1. Se curata cepele de foile uscate si se taie in rondele foarte fine. Ridichile de luna se rad pe razatoarea mica. Arpagicul se curata si se taie in rondele.
2. Se pregateste sosul din ingredientele de mai sus si se amesteca cu ceapa, ridichile si arpagicul. Se lasa timp de ½ ora sa se patrunda, apoi se poate servi.

30. Salată de ciuperci cu roșii



Inauguram inceputul primaverii cu o salata exceptionala, care iti va da energie si vitalitate! Rosii si ciuperci intr-o combinatie delicioasa. Sosul dulce-acrisor, cu iaurt, miere si suc de lamaie, va completa aromele acestei primaveri. Vitamine la purtator, in stare naturala! Bucura-te de lunile premergatoare verii bogate in fructe si legume! Pofta buna!

Ingrediente si cantitati:

250 g ciuperci taiate in feliute subtiri
4 rosii taiate in cubulete
1 ceapa dulce, tocata marunt

Sosul:

1 lingura ulei
1 lg. suc proaspat de lamaie
1 pahar iaurt
1 lingurita miere
piper
sare de mare

Garnitura:

Lastari de hrean sau de lucerna.

Mod de preparare:

Se pregateste sosul in care se adauga ciupercile, imediat cum au fost curatate si taiate. Se adauga rosiile si ceapa si se serveste decorata cu lastari de hrean sau de lucerna.

31. Varză roșie cu prune



Varza rosie are frunzele de culoare rosu inchis, inasa aceasta leguma isi poate schimba culoarea in functie de pH-ul pamantului in care este cultivata. Tocmai de aceea, in diferite regiuni sau tari, aceasta planta poarta variate denumiri, in functie de culoarea pe care o are. Pe terenuri acide, frunzele devin mult mai rosii, in timp ce un sol alcalin va duce la colorarea frunzelor in nuante de albastru.

Mai mult decat atat, sucul de varza rosie poate fi folosit ca un indicator casnic de pH, deoarece devine rosu in contact cu substante acide si albastru in contact cu solutii bazice. Acesta este unul dintre motivele pentru care unele persoane sustin ca varza rosie este, probabil, leguma cel mai mult responsabila pentru numeroase progrese tehnologice de care ne bucuram astazi...

Atunci cand este gatita, varza rosie devine, in mod normal, albastra. Pentru a retine si pastra culoarea rosie, este necesar sa se adauge otet sau acid de fructe in vasul in care se gateste.

Ingrediente si cantitati pentru 3 persoane:

300 g varza rosie tocata foarte marunt;
150 g prune proaspete (sau prune uscate, inmuiate in 50 g apa), fara samburi si taiate in sferturi;
5 linguri ulei volatil de migdale;
2 linguri sana;
3 linguri zeama de portocale;
un praf de scortisoara;
un praf de sare de mare;
un praf de piper;
1-2 lingurite de miere.

Mod de preparare:

Toate componentele se amesteca bine, se lasa timp de o ora sa se patrunda si apoi se condimenteaza, dupa gust.

32. Salată asortată de ardei



Pentru astazi, iti propunem o salata sanatoasa si usor de preparat, din legume extrem de apreciate pentru vitaminele pe care le contin. Pentru o combinatie cromatica de efect, recomandam sa folosesti pentru aceasta reteta ardei rosu, verde si galben. Ceapa si ridichea vor da o aroma speciala acestei salate. Sosul aromatizat cu plante - busuioc de padure, maghiran, rozmarin, salvie - va contribui si el la savoarea sa. O reteta "ca la mama acasa"!

Ingrediente si cantitati:

1 ardei rosu taiat felii;
1 ardei verde taiat felii;
1 ardei galben taiat felii;
1/2 ridiche taiata cubulete;
1 ceapa taiata rondele;
1 legatura de patrunjel tocat;
hrean pentru decorare.

Sosul:

2 linguri ulei;
1-2 linguri de sana sau de lapte gros;
1 lingura boia;
1/2 lingurita drojdie uscata;
1 catel de usturoi;
plante aromatice (busuioc de padure, maghiran, rozmarin, salvie);
piper;
putina apa;
sare de mare.

Mod de preparare:

Se amesteca cruditatile taiate si peste acestea se toarna sosul preparat din ingredientele indicate mai

sus. Se decoreaza cu hrean.

33. Conopidă "art nouveau"



Suntem in plin post al Craciunului si cu siguranta duci lipsa de retete care sa iti ofere atat necesarul de vitamine, sa fie satioase, dar care sa reprezinte si ceva nou si special in meniul tau zilnic. Incearca aceasta reteta care foloseste ca ingrediente conopida (extrem de bogata in vitamine) si caisele uscate. O combinatie gastronomica inedita si foarte potrivita pentru aceasta perioada!

Ingrediente si cantitati:

1 conopida mijlocie;
1 ceasca cu lastari de lucerna;
2 linguri seminte verzi de dovleac;
24 jumatati de caise uscate (lasate 12 ore la inmuiat);
2 linguri ulei de nuca sau 3 linguri smantana;
piper macinat mare.

Mod de preparare:

Din caisele inmuiate si ulei se prepara un piure. Se rade conopida si se portioneaza in niste castroane mici. Se pune lucerna deasupra conopidei. Se decoreaza sosul cu semintele de dovleac si se serveste separat.

34. Salată de fasole verde cu mozzarella



O salata gustoasa din care nu lipsesc legumele, delicioasa mozzarella si ansoa. Nu stramba din nas! Ansoa aduce o savoare deosebita retetelor si proteine in plus. Aceasta salata se poate pregati in maximum 30 de minute, astfel incat se dovedeste a fi o "gaselnita" perfecta pentru pana de idei in care te afli adesea, in cautarea unor variatiuni in meniu... Pofta buna!

Ingrediente si cantitati:

500 g fasole verde;
200 g mozzarella;
6 file de ansoa;
5 linguri de ulei de masline;
3 linguri de otet balsamic;
sare fina;
piper negru.

Mod de preparare:

1. Fasolea verde se curata, se spala si se fierbe intr-o cratita cu apa clocotita, unde s-a adaugat, in prealabil, o lingurita de sare. Se lasa la fiert circa 10 minute.
2. Fasolea se scurge apoi si se lasa la racit.
3. Mozzarella se taie cubulete, iar ansoa file se taie fasii.

Sosul:

Se amesteca otetul cu doua varfuri de cutit de sare, doua de piper, ansoa si uleiul de masline. Intr-o salatiara, se amesteca fasolea verde cu mozzarella, amestec peste care se toarna sosul.

Cantitate: pentru 4 persoane.

35. Salată mixtă



O salata delicioasa, care combina carnea usoara de pui - pieptul gustos - cu legumele (ardei gras, mazare) si orez fiert, totul condimentat cu mustar, otet de fructe si tarhon. Alunele care asezoneaza aceasta salata mixta si care pot fi inlocuite cu succes de nuci sau seminte de floarea-soarelui, ii confera o consistenta ceva mai crocanta si un gust deosebit. Nu mai pofti! Pune-te pe treaba si... pofta buna!

Ingrediente si cantitati:

400 g piept de pui fiert;
3 ardei grasi rosii;
150 g orez fiert;
150 g mazare fiarta;
2 linguri mustar;
4 linguri ulei;
2 linguri otet de fructe;
1 lingura patrunjel verde tocat;
1 lingura tarhon tocat;
2 linguri alune, prajite si zdrobite;
sare;
piper.

Mod de preparare:

1. Ardeii grasi se spala si se coc pe plita, dupa care se curata de pielite, seminte si se rup fasii subtiri.

2. Intr-un castron, se pun orezul fiert, mazarea fiarta, pieptul de pui, taiat fasii inguste, si fasiile de ardei copti. Se amesteca usor.

3. Mustarul se freaca bine cu uleiul, dupa care se adauga otetul de fructe, tarhonul tocat, sarea si piperul.

4. Sosul preparat se toarna in castronul cu mazare, orez, carne si ardei. Se amesteca pentru omogenizare. Salata se pune la rece, pentru minimum o ora, inainte de a fi servita.

5. Cand se aduce la masa, se presara cu patrunjel verde tocat si alune prajite si zdrobite.

Sugestie:

Alunele pot fi inlocuite cu nuci sau seminte de floarea-soarelui decojite, care se prajesc usor, intr-o tigaie, fara grasime, apoi se zdrobesc cu un sucitor de lemn.

Timp de preparare: 25 de minute, plus timpul de stat la rece.

36. Salată de șuncă de pui cu pere și struguri



În cel mult o ora vei putea pune pe masă o salată extraordinară de gustoasă - este deja știut faptul că puiul "merge" în combinație cu extrem de multe și variate fructe. Este rândul strugurilor albi și negri, dar și al perelor să îți demonstreze cât de bine se "înțeleg" cu șunca de pui. Cu mici "accente" de brânză de capră și cu fistic presărat deasupra, această salată își va dovedi marea clasă... Poftă bună!

Ingrediente și cantități:

400 g șuncă de pui;
200 g boabe de struguri albi și negri;
2 pere;
200 g brânză de capră;
100 g fistic;
1 salată creată roșie.

Sosul:

4 linguri ulei;
2 linguri otet de mere;
4 linguri nectar de pere;
sare;
piper alb.

Mod de preparare:

1. Boabele de struguri se spala, se taie in doua; se scot samburii si boabele se pun intr-o salatiara.
2. Perele se spala, se curata de coaja, se taie in patru si se scoate casuta cu samburi; se taie felii subtiri, care se adauga in salatiara.
3. Salata creata rosie se spala frunza cu frunza si se zvanta cu un servet. Se pun deoparte 8 frunze mari, iar restul se rupe bucati mici, care se adauga in salatiara impreuna cu sunca de pui, taiata fasii lungi si subtiri.
4. **Prepararea sosului:** Se amesteca uleiul, otetul de mere, nectarul de pere, sarea si piperul alb. Se bate totul cu un tel, dupa care se stropeste salata cu intreaga cantitate.
5. Se lasa 15 minute, ca sa se patrunda, dupa care se serveste in cupe. In fiecare cupa se asaza cate o frunza de salata creata rosie, apoi se pune preparatul. Deasupra se presara fistic, curatat si zdrobit usor, si cuburi mici, din branza de capra.

Sugestie:

Pentru un rafinament culinar deosebit, salata din cupe se poate presara din abundenta cu un amestec de fistic, migdale decojite, alune si nuci zdrobite cu un sucitor.

Timp de preparare: 50 de minute.

37. Salată de castraveți orientală



Iată o rețetă la care nu cred că te-ai gândit vreodată... Bine, bine, de salata orientala a mai auzit lumea, dar salata de castraveti orientala?... Suna ciudat? Chiar deloc! Suna apetisant si, daca ne uitam la ingredientele de care ai nevoie pentru prepararea ei, vedem ca este nu doar satioasa, ci si foarte sanatoasa: conopida, telina, mar, ananas, castravete, nuci. Din nou, combinatia de fruct cu legume ofera o savoare aparte acestei salate inedite si usoare. Pofta buna!

Ingrediente si cantitati:

1/2 conopida mica taiata in bucatele mici;
1/2 tulpina de telina taiata fideluta;
1 mar taiat in cubulete mici;
2 felii de ananas taiat in cubulete;
1 castravete taiat in doua, pe lungime, si apoi ras;
nuci pisate mare, pentru decor.

Sosul:

1/2 lingurita curry slab;
2 linguri suc de ananas;
2 linguri iaurt;
2 linguri ulei;
2 linguri smantana;
putina sare de mare;
putina pulpa de lamaie.

Mod de preparare:

1. Se pregătește sosul din ingredientele indicate mai sus.
2. Într-un castron, se amestecă conopida, telina, mărunț și ananasul, iar castravetele se rade doar înainte de masă și se amestecă cu celelalte ingrediente.
3. Se toarnă sosul deasupra și se decorează salata cu nuci pisate mai mare.

38. Salată de vinete românească



Datorită conținutului său bogat în potasiu și acid folic, vinetele sunt foarte apreciate. Pregătite ca în rețeta următoare, vinetele se pot servi pe pâine, ca aperitiv, sau chiar ca un fel de mâncare. În acest caz, salata va fi așezată pe frunze de salată verde și ornată cu roșii, ceapă verde și felii de castravete. Îți dorim poftă bună!

Ingrediente și cantități:

- 1/2 kg vinete;
- 1 ceapă de mărime potrivită, tocată;
- 2 lingurițe de pătrunjel tocat;
- 1/4 cană ciorbă de legume sau supă concentrată;
- 2 lingurițe ulei de măsline;
- 1/4 linguriță cimbru;
- 1/4 linguriță boia, ardei iute (opțional);
- sare de mare și piper, după gust.

Mod de preparare:

1. Se pune în funcțiune cuptorul și se încălzește la foc potrivit.
2. Se taie vinetele în două sau trei locuri și se pun pe grătarul din cuptor sau într-o tigaie și se lasă 20-30 de minute, adică până când devin moi. Se scot din cuptor și se lasă să se răcească.

3. Se curata vinetele de coaja. Se taie apoi pulpa in bucati mari, se pune intr-un vas si se adauga patrunjelul, restul ingredientelor si se amesteca cu mixerul pana cand se obtine o compositie omogena. Se adauga ceapa tocata. Se pune apoi la rece si dupa o ora poate fi servita.

Se obtin 6 portii.

1 portie contine: 40 calorii; 0,9 g proteine; 5,8 g carbohidrati; 1,6 g grasimi; 0 mg colesterol; 10 mg de sodiu (fara cel din sare).

39. Salată de conopidă



Conopida este o sursa importanta de proteine, vitamina C, vitamina B6, calciu, fosfor, fier, magneziu si zinc, fiind, de asemenea, o importanta sursa de fibre. Este o leguma care nu contine foarte multe grasimi saturate si, ca si planta, nu are colesterol. Cred ca te-am convins deja ca aceasta reteta de salata de conopida pe care ti-o propunem astazi este buna pentru sanatatea ta... Nu iti ramane nimic altceva de facut decat sa te ocupi de prepararea ei (crede-ma, nu iti va lua foarte mult timp!) si apoi sa o savurezi. Pofta buna!

Ingrediente si cantitati:

250 g conopida rasa fin;
2 mere mici rase pe razatoarea mare;
70 g alune date prin masina sau nuca de cocos rasa.

Sosul:

2 linguri branza de vaci;
1 lingurita miere;
3 linguri smantana;
2 linguri de smantana acra;
sare de mare.

Mod de preparare:

1. Intr-un castron, se amesteca cele 250 g de conopida rasa fin, merele si alunele sau nuca de cocos.
2. Separat, se prepara sosul, prin amestecarea ingredientelor specificate mai sus. Cele doua compozitii se amesteca si se decoreaza, dupa preferinta.

40. Salată de andive și sparanghel



Aceasta salata poate constitui si un sos pentru salate. Vinaigrette-ul de lamaie se potriveste perfect cu sparanghelul si cu andivele. Daca sparanghelul are capetele prea tari, acestea se pot indeparta usor cu un cutit. Salata se poate servi alaturi de sandwich-uri facute din paine de cereale, taiata in patrate si prajita, cu felii subtiri de castravete.

Ingrediente:

6 bucati andive;
500 g sparanghel, oparit si lasat sa se raceasca;
4 lingurite arpagic tocat;
sare si piper, dupa gust.

Mod de preparare:

Ingredientele se amesteca intr-un vas pe care se serveste salata.

41. Salată de pui cu grepfrut roz



Daca ne uitam in calendar, am intrat deja in prima luna de primavara. Daca ne uitam pe fereastra, constatam ca iarna nu ne-a parasit, desi ne-am fi dorit acest lucru... Oricum ar fi, ai nevoie de forte proaspete - legume, fructe si... carne. Vei regasi toate aceste ingrediente in aceasta delicioasa salata de pui cu grepfrut roz. Tine cont de faptul ca salata se imbogateste si datorita marului, morcovilor si salatei verzi pe care le contine compozitia. Primavara poate veni de acum - organismul tau se pregateste cu multe vitamine!

Ingrediente si cantitati:

500 g piept de pui fiert;
2 grepfruturi roz;
2 morcovi fierti;
1 mar;
1 salata verde creata;
2 linguri patrunjel verde tocat.

Sosul:

250 g iaurt;
1 lingura zeama de lamaie;
1 praf de chimen;
1 praf de cimbru uscat;

sare;
piper.

Mod de preparare:

- 1. Prepararea sosului:** Intr-un castron, se pun iaurtul, zeama de lamaie, praful de chimen, praful de cimbru, sarea si piperul. Se bate totul cu un tel, pentru omogenizare.
- 2. Pieptul de pui fiert** se taie cuburi mici, care se pun in sos impreuna cu grepfrutul, curatat atat de coaja, cat si de pielite, si taiat cuburi.
- 3. Morcovii fierti** se taie rondele fine (daca diametrul legumei este destul de mic) sau cuburi, care se pun in castronul cu sos.
- 4. Marul** se spala, se curata de coaja, se taie in patru, se scoate casa semintelor, apoi se taie cuburi, care se pun in castron. Totul se amesteca impreuna cu sosul, pentru omogenizare. Castronul se pune la rece pana la servire.
- 5. Salata verde creata** se spala, se zvanta cu un servet, dupa care frunzele mari se pun pe marginea unei salatiere. Se rastoarna preparatul rece din castron in salatierea. In mijloc se infige inima salatei, iar peste restul se presara patrunjel verde, tocat fin.

Sugestie:

Morcovul fiert poate fi inlocuit cu morcov crud, ras pe razatoare sau taiat cuburi mici. In aceasta salata se mai pot adauga 2-3 linguri de boabe de porumb fiert.

Timp de preparare:

35 de minute, plus timpul de stat la rece.

42. Salată cu varză de Bruxelles



Este o salata hranitoare si extrem de potrivita pentru aceasta iarna geroasa si plina de nabadai... Avand in vedere faptul ca nu iti va lua prea mult timp sa o prepari, te sfatuim sa incerci si aceasta alternativa. Sosul din mar, ou, branza, smantana si branza de vaci va contribui la aportul de proteine si vitamine de care organismul are, cu siguranta, nevoie. Iar "detaliile" aromate de chimen, alune, suc proaspat de lamaie si miere vor completa aceasta salata mai putin obisnuita. Pofta buna!

Ingrediente:

12 verze mici de Bruxelles taiate fideluta;
2 lg. alune pisate;
1 lg. chimen.

Sosul:

1 mar ras pe razatoarea mare;
1 ou;
100 g branza de vaci;
1 lg. suc proaspat de lamaie;
1 dl. smantana foarte subtire;
3 lg. ulei;
1 praf de sare de mare;
cateva picaturi de miere.

Mod de preparare:

Se pregateste sosul din ingredientele indicate mai sus si apoi se amesteca cu varza taiata fideluta. Deasupra se presara alune si chimen.

43. Salată de fasole cu piept de pui afumat



Dupa atata mancare satioasa de sarbatori, este cazul sa "bagam la inaintare" o salata mai usoara, care merge la fix in aceasta perioada de... refacere a organismului deja mult prea incercat... In 40 de minute vei putea pune pe masa o delicioasa salata cu fasole si piept de pui afumat! Sa nu ne spui ca membrii familiei tale nu au fost incantati de aceasta alegere, ca nu te credem! Pofta buna!

Ingrediente:

400 g piept de pui afumat;
250 g fasole boabe fiarta;
250 g fasole pastai fiarta;
10 fire de ceapa verde;
400 g rosii cireasa;
4 linguri ulei;
2 linguri zeama de lamaie;
2 linguri zeama de grepfrut;
1/2 lingurita zahar;
frunze verzi de telina;
50 g alune;
sare;
piper.

Mod de preparare:

1. Pieptul de pui afumat (fara pielita) se taie felii mici si subtiri; acestea se pun intr-un castron. Se adauga boabele si pastaile de fasole fierte.
2. Ceapa verde se curata, se spala si se taie inele de 3-4 cm, care se pun in castron impreuna cu rosiile cireasa, spalate si taiate in patru.
3. Uleiul, zeama de lamaie si de grepfrut, zaharul, sarea si piperul (mai mult) se bat intr-un castronel, cu un tel, pana se obtine un sos vinegret omogen.
4. Acesta se toarna peste componentele din castron si totul se omogenizeaza.
5. Salata se lasa minimum 15 minute, ca sa se patrunda gusturile, dupa care se poate servi, ornata cu frunze verzi de telina si presarata cu alune pisate mare.

Sugestie:

Alaturi de aceasta salata se serveste paine de secara si un vin rosu (la temperatura camerei).

44. Salată de andive



Cunoscute drept legume pretentioase, andivele pot fi gatite in cele mai inedite si spectaculoase moduri: mancaruri, salate, in diferite compozitii... Pentru astazi, iti propunem o salata de andive pentru trei persoane. Nu te speria de gustul (celebru!) amarui al acestor legume - daca ai grija sa le speli cu grija, imediat dupa ce le-ai curatat, ai scapat de aceasta problema... spinoasa si poti prepara unele dintre cele mai gustoase salate la care te-ai gandit vreodata!

Ingrediente:

Cantitati pentru 3 portii:

1/2 kg de andive;
30 ml zeama de lamaie;
40 ml ulei;
10 g sare de mare.

Mod de preparare:

Andivele se curata cu atentie de frunzele exterioare si eventualele impuritati, se spala repede sub un jet puternic de apa (altfel devin amare), se taie in cuburi potrivite, se sareaza si apoi se amesteca cu sosul facut din ulei si zeama de lamaie.

45. Salată Waldorf



Ce zici de o rețeta pentru o salată delicată? Îți propunem această salată Waldorf, ale cărei ingrediente îți asigură necesarul de vitamine pentru întreaga zi: mere, țelina, nuci și struguri. Stim, strugurii nu sunt buni pentru dietă, dar poți face o excepție... În plus, este o rețeta sută la sută naturistă, binevenită în prag de toamnă, când aportul de vitamine este important. Profită cât de mult (mai) poți de fructele și legumele proaspete ale verii!

Ingrediente:

2 cani de mere tăiate cubulețe;
1 cană de țelina tocată;
1/2 cană de nuci tocate;
1/2 de cană de struguri fără samburi.

Mod de preparare:

Toate ingredientele se amestecă cu maioneză. Această compoziție se toarnă pe platou de salată și se servește ornat cu jumătăți de nuci.

46. Salată de varză cu ananas



Varza alba, varza rosie, aceasta leguma face minuni pentru bucatariile si meniurile gospodinelor... Poate fi preparata in nenumarate feluri, iar salatele de varza sunt la mare apreciere. De data aceasta iti propunem o reteta de varza cu ananas, cu iz exotic, dar care cu siguranta va face furori printre membrii familiei tale! Combinatia de legume cu fructe este la mare cautare, datorita gustului inedit de care se bucura mesenii. Poate ca este timpul sa apelezi cat mai des la astfel de retete mai putin obisnuite!

Ingrediente:

100 g varza (alba sau rosie) taiata in felii subtiri;
50 g ananas, taiat cubulete;
50 g mar, ras mare;
1 lingura smantana batuta;
condimente.

Mod de preparare:

Varza, ananasul si marul se amesteca cu smantana si condimentele preferate. Salata se serveste imediat.

47. Salată de țelină cu ciuperci



Am declarat deschis sezonul vitaminelor! Telina este binecunoscuta pentru proprietatile sale terapeutice si pentru vitaminele continute. In combinatie cu ciupercile, nu poate rezulta decat o salata de vara delicioasa, excelenta pentru un pranz usor. Usturoiul care se adauga sosului ii da un plus de rafinament si de savoare, iar decorarea cu seminte de floarea-soarelui ii va conferi un aspect deosebit. Pofta buna!

Ingrediente:

1/2 tulpina de telina taiata fin;
1 ceapa mica taiata in rondele;
200 g ciuperci de cultura taiate in opt;
1 ardei verde taiat in cubulete mici;
3 linguri seminte de floarea-soarelui.

Sosul:

2 linguri suc proaspat de lamaie ;
5 linguri ulei;
1 catel de usturoi pisat;
piper;

nucsoara;
sare de mare;
patrunjel tocat.

Mod de preparare:

Dupa prepararea sosului prin omogenizarea tuturor ingredientelor, acesta se toarna peste legume. Salata se poate decora cu cateva seminte de floarea-soarelui.

48. Castraveți umpluți



Te gandeai la aceasta posibilitate? Sa gatesti castraveti umpluti? Ei bine, este o reteta foarte gustoasa si potrivita pentru sezonul estival, cand se gasesc din belsug castraveti si rosii, doua legume folosite in aceasta reteta. Se prepara incredibil de repede si de usor, putand fi "gatita" si de "inceptoarele" in domeniul gastronomic. Pregateste-te sa ii uimesti pe cei dragi cu o reteta de vara!

Ingrediente:

1 castravete;
1 rosie taiata cubulete;
aproximativ 200 g smantana cu branza de vaci;
1 lingurita ceapa rasa;
putina sare de mare;
boia;
frunze de salata.

Mod de preparare:

Intr-un vas, se bate spuma branza de vaci impreuna cu rosia, iar compozitia rezultata se amesteca cu celelalte ingrediente.

Castravetele se taie in felii de 2 cm grosime, se scoate miezul din fiecare felie si se asaza pe frunzele de salata (se poate taia castravetele si pe lung si se scoate miezul). Apoi se umple cu compozitia care este gata preparata.

49. Salată de morcovi... "exotică"



Incercam sa te convingem sa iti dai frau liber imaginatiei si in domeniul gastronomiei... Sfaturile noastre sunt nu doar "gustoase", ci si inedite. Te-ai gandit vreodata sa prepari aceasta salata de morcovi, cu mar ras, banane, portocale, avocado, putina smantana si branza de vaci? Daca iti place sa faci asemenea combinatii, atunci cu siguranta vei savura si aceasta reteta. Si, de ce nu, poti merge mai departe, adaugand ingredientele tale preferate! Pofta buna!

Ingrediente:

3 morcovi rasi;
1 mar ras pe razatoarea mare;
1/2 banana taiata cubulete;
1/2 portocala taiata rondele;
1/4 avocado taiat in cubulete;
3 linguri tarate;
1 lingura germeni de grau;
1 lingura branza de vaci;
3 linguri smantana.

Mod de preparare:

Toate aceste componente se amesteca bine si se decoreaza cu felii de avocado.

50. Salată de lăstari



Aceasta salata de lastari este, pe langa combinatia inedita, extrem de sanatoasa. Graul si secara au, dupa cum se stie, proprietati curative, portocala contine vitamina C, laptele si mierea isi aduc si ele aportul de... sanatate. Se prepara destul de usor (daca ai rabdare sa treci de etapa incoltitului...) si se consuma cu multa pofta!

Ingrediente:

2 lg. grau;
2 lg. secara;
1/2 avocado;
1/2 portocala;
1 lgt. miere;
1 lg. lapte;
2 lg. nuci;
1 praf de scortisoara.

Mod de preparare:

Se pun graul si secara sa incolteasca impreuna (aproximativ trei zile). Jumatatea de avocado se

goleste de miez, dupa care se taie in cubulete foarte mici. Jumatatea de portocala se taie si ea in cubulete mici; se toaca nucile si se amesteca cu celelalte ingrediente.

Optional, se poate adauga smantana batuta, iar apoi, cu compozitia astfel obtinuta, se umple jumatatea de avocado.

1-2 portii

51. Salată de legume cu orez



Aceasta salata de legume cu orez poate fi un pranz sau o cina usoara, dar poate fi folosita si drept garnitura la cina. Se serveste cu paine prajita unsa cu usturoi sau cu paine din cereale. Pe langa modul de preparare extrem de usor si rapid, vei fi incantata sa descoperi cat de hranitoare si gustoasa este aceasta reteta!

Ingrediente:

- 3 cani orez (brun) fiert;
- 4 cepe verzi, partile albe si verzi taiate in felii;
- 4 ridichi taiate in felii;
- 1 telina mica taiata cuburi;
- 1 dovlecel mic, curatat si taiat cuburi;
- 5 masline mari negre, uscate si taiate in felii;
- 2 linguri ienibahar (tocat);
- 3/4 cana mazare verde, fiarta;
- 1/4 cana patrunjel proaspat;
- 1/4 cana otet din vin rosu;

1/4 cana ciorba de legume sau supa din conserva;
2 linguri ulei de masline;
1 catel de usturoi tocat;
sare de mare si piper, dupa gust;
12 frunze mari de salata verde.

Mod de preparare:

1. Se amesteca intr-un vas mare orezul cu legumele si patrunjelul.
2. Separat, se amesteca otetul, ciorba, uleiul si usturoiul si se toarna peste legume. Se potriveste gustul de sare de mare si piper si se amesteca compozitia. Se pune la rece sau se lasa la temperatura camerei, amestecand din cand in cand.
3. Se pun pe o farfurie 3 frunze de salata verde, iar deasupra se pun legumele.

52. Salată asortată de varză acră



Pentru ca esti o gospodina desavarsita, cu siguranta in toamna ai pus la murat si varza (alaturi de alte legume gustoase). Tocmai de aceea acum te poti bucura de nenumarate preparate cu varza acra, unul dintre acestea fiind salata asortata de varza acra, extrem de gustoasa si... inedita!

Ingrediente:

150 g varza acra, rupta cu mana sau tocata mare
1/2 portocala taiata in cubulete
100 g boabe de struguri taiate in jumatati
1 lingura suc proaspat de lamaie
cateva picaturi de miere
2 linguri alune taiate

Mod de preparare:

Intr-un vas, se amesteca varza acra, scursa si tocata (rupta cu mana) si celelalte ingrediente. Se lasa cateva minute sa se patrunda si apoi se poate servi.

53. Salată de cartofi



Cand se pregateste aceasta salata de cartofi, se lasa ceapa verde si telina sa stea timp de 10 minute in ciorba de legume fierbinte - pentru a le incalzi fara a-si pierde gustul si pentru a ramane crocante.

Ingrediente:

600 g cartofi (de preferinta noi, cu coaja)
1 telina mare, taiata cuburi
1/2 cana ceapa verde (partea alba si cea verde), taiata cuburi
1/4 cana ciorba de legume, supa din conserva sau apa
1 lingura ulei de masline
3 linguri otet aromat
2 lingurite mustar (optional)
3 linguri patrunjel proaspat tocat
sare de mare si piper dupa gust

Mod de preparare:

1. Se fierb cartofii pana cand devin moi.

2. In timp ce fierb cartofii, se amesteca ceapa verde si telina intr-un vas larg si se acopera cu ciorba fierbinte sau apa. Se lasa 10 minute, dupa care se adauga uleiul, otetul si mustarul.

3. Dupa ce s-au fiert cartofii, se scurg bine de apa, se taie in jumatati si se amesteca cu uleiul. Se adauga apoi patrunjelul, sarea de mare si piperul, dupa gust. Se servesc calzi, cu salata proaspata.

Se obtin 4 portii.

1 portie contine: 150 calorii; 3,3 g proteine; 25,5 carbohidrati; 4 g grasimi; 0 mg colesterol; 25 mg sodiu (fara cel din sarea de mare).

54. Salată de orez sau de quinoa



Vesnica dilema: ce gatesc azi, ce preparat ar fi pe gustul familiei mele? Noi iti recomandam aceasta salata de orez sau de quinoa, care poate fi folosita pe post de garnitura sau ca fel de mancare. Simplu, eficient, gustos!

Ingrediente:

- 2 cani de apa
- 1 cana orez sau quinoa
- 1 castravete mare, curatat de coaja si seminte si taiat cuburi
- 2 rosii taiate cuburi
- 1 ceapa taiata cuburi
- 1 telina mica taiata cuburi
- 1 ardei gras taiat cuburi
- 2 linguri ardei capia tocat, pentru gust
- 1/3 cana patrunjel proaspat, tocat
- 1/4 cana suc proaspat de lamaie
- 1 lingura ulei de susan
- 2 lingurite sos de soia

sare de mare si piper dupa gust

Mod de preparare:

1. Se pune apa la fiert, dupa care se adauga orezul sau quinoa. Se reduce focul la minim, se acopera si se lasa pe foc inca 15 minute, amestecand din cand in cand sau pana cand orezul este fiert. Se ia de pe foc si se mai lasa sa stea in vasul acoperit inca 5 minute, dupa care se strecoara intr-un vas mai larg si se lasa sa se raceasca.
2. Dupa ce s-a racit se adauga castravetii, rosiile, ceapa, telina, ardeiul gras, ardeiul capia si patrunjelul. Se amesteca totul cu grija.
3. Separat, se combina restul ingredientelor intr-un vas, se toarna peste legume si se amesteca bine.

55. Salată de fasole cu sos de vin



Aceasta salata este atat o sursa impresionanta de elemente nutritive, cat si o gustare care se pregateste usor si rapid (deoarece legumele pot fi conservate) - cu toate ca se prepara din patru feluri de fasole. Pentru a avea un continut cat mai mic de sodiu, boabele de fasole din conserva trebuie uscate si salata sarata cu grija.

Servita pe o frunza de salata verde, constituie un pranz excelent.

Ingrediente:

- 1 cana fasole rosie, fiarta
- 1 cana fasole alba, fiarta
- 1 cana fasole neagra, fiarta
- 250g fasole verde, oparita
- 1 ceapa mica rosie, tocata
- 1 ardei gras rosu, curatat si taiat cuburi
- 2 linguri de patrunjel proaspat, tocat

Ingrediente pentru sosul de vin:

- 1/4 cana otet din vin rosu
- 1/4 cana ciorba de legume (portie) sau supa din conserva.
- 3 linguri vin rosu sec (vin de Xeres)
- 1 catel de usturoi, tocat

1 lingura ulei de masline
sare de mare si piper dupa gust

Mod de preparare:

1. Se amesteca cu grija intr-un vas fasolea, ceapa, ardeiul si patrunjelul.
2. Se combina ingredientele din sos si se amesteca bine. Se toarna sosul peste fasole si se amesteca cu grija, dupa care se da la rece cel putin o ora, pentru ca aromele sa se amestece.

Se obtin 6 portii.

1 portie contine: 185 calorii; 8,9 g proteine; 26,5 carbohidrati; 5 g grasimi; 0 mg colesterol; 10 mg sodiu (fara cel din sarea de mare).

56. Salată picantă



Legumele sunt intotdeauna o sursa inepuizabila de vitamine. Nu stim daca iti place conopida, dar ea este una dintre legumele care poate fi preparata in cele mai variate moduri - mancaruri, salate, toate sunt retete extraordinare care te pot scoate din impasul (inevitabil, de altfel...) exprimat atat de concis de fraza: "Nu mai stiu ce sa gatesc...".

Astazi iti oferim, spre punere in aplicare!, o reteta extrem de simplu de realizat si foarte hranitoare.

Ingrediente:

250 g conopida taiata in felii mici
1 lingura sana
1 lingura apa
1 lingura ulei
sare de mare
piper macinat mare
1 ardei iute rosu (mic) tocat marunt sau boia iute
1 lingura marar uscat sau 2 legaturi de marar proaspat
1 catel de usturoi pisat.

Mod de preparare:

Toate aceste ingrediente se amesteca foarte bine, se lasa sa se patrunda timp de mai multe ore sau chiar de seara pana dimineata si apoi se poate servi salata.

57. Salată de varză albă cu sos



Recomandarea noastra pentru o gustare sanatoasa este o salata de varza cu sos. Se prepara foarte usor iar ingredientele sunt la indemana oricui.

Ingrediente:

200 g varza alba taiata fideluta,

1 lingurita chimen,

putina sare de mare.

Ingrediente pentru sos:

2-3 linguri ulei sau smantana,

1 lingura suc proaspat de lamaie,

2 linguri plante aromatice proaspete (patrunjel, maghiran),

1 lingurita mustar praf.

Mod de preparare:

1. Se freaca varza cu sarea de mare si se lasa sa se patrunda cateva minute.
2. In acest timp, se prepara sosul din ingredientele mentionate mai sus.
3. Se toarna peste varza si se poate orna cu rosii.

58. Salată de varză albă



Gustoasa si hranitoare, varza alba este o inepuizabila sursa de vitamine. Iti recomandam o salata ce iti va potoli cheful de o gustare apetisanta si eleganta.

Ingrediente:

2 cesti cu varza taiata mare,
1/2 ceasca de ceapa tocata,
1 rosie zdrobita,
3 linguri smantana,
putina miere,
frisca,
faina de nuci,
sare de mare,
plante aromatice.

Mod de preparare:

1. Toate ingredientele de mai sus (mai puțin varza și frisca) se amestecă.
2. În compoziția astfel preparată, se încorporează ușor varza.
3. Salata se poate orna cu frisca.

59. Salată de primăvară



Ce poate fi mai potrivit decât o salată de sezon, care mai este și de post pentru cei care îl respectă decât salata de primăvară? Cantitățile sunt pentru 3 porții.

Ingrediente:

500 g salată verde,
o legătură potrivită de marar,
o legătură de pătrunjel verde,
puțin leustean,
o legătură de ceapă verde,
o legătură de ridichi,
sare,
ulei,
zeamă de lămâie.

Mod de preparare:

1. Se curata toate ingredientele, se spala bine, in mai multe ape si se taie.
2. Se sareaza si se amesteca cu uleiul si cu zeama de lamaie.

60. Salată Tangy din morcovi și ridichi



Acest aperitiv, in care toate ingredientele folosite sunt in stare naturala, va va da toate elementele nutritionale pe care le contin acestea.

Ingrediente:

- 4 morcovi de marime medie, rasi
- 1 cana ridichi rase
- 4 cepe verzi tocate
- 1/2 ceasca otet alb de orez sau de mere
- 1/2 lingura ulei de susan (sesame)
- 1 lingura busuioc proaspat tocat sau 1/2 lingura busuioc uscat.

Mod de preparare:

1. Intr-un vas, se amesteca morcovii, ridichile si cepele verzi.
2. In alt vas, separat, se amesteca uleiul si otetul pana cand compositia devine omogena, dupa care se toarna peste legume, amestecand bine.
3. Se pune compositia pe platou si, inainte de a fi servita, se presara deasupra busuiocul.

Se obtin 6 portii.

1 portie contine: 36 calorii; 0,6 g proteine; 5,9 g carbohidrati; 1,2 g grasimi; 0 mg colesterol; 20 mg de sodiu (fara cel din sare).

61. Salată de conopidă și castraveți



In aceasta reteta, conopida combinata cu castraveti si iaurt alcatuiesc un aperitiv de "inalta clasa".

Ingrediente:

1 conopida potrivita ca marime
1 cana iaurt
1 castravete mic, curatat de coaja si taiat felii
1 catel de usturoi zdrobit
1/2 lingurita de chimion
boia, sare de mare si piper pentru gust.

Mod de preparare:

1. Inflorescenta conopidei se desface in mai multe bucati, care se pun intr-un vas.
2. Se combina restul de ingrediente in alt vas si se amesteca.
3. Amestecul astfel obtinut se toarna peste florile de conopida.

62. Salată Bulgărească (orientală)



Probabil invenția vecinilor noștri după denumire, rețeta nu cuprinde ingrediente pe care să nu le găsim pe piața românească.

Ingrediente:

500 g cartofi,
250 g. roșii,
2 ardei grași,
1 castravete,
2 cepe,
3 linguri ulei,
1 linguriță oțet,
sare.

Mod de preparare:

1. Este o salată de vară care se prepară din toate zarzavaturile ce se pot mânca crude: roșii, ardei, castraveti, ceapa, tăiate în felii subțiri, la care se adaugă felii de cartofi fierți.
2. Se face sosul și se amestecă.

3. Imprejur se pun frunze de salata verde, masline sau felii de oua rascopate.

63. Salată de vinete

Cea mai la indemana in sezonul cald, exceptand momentul coacerii, salatade vinete se poate servi simpla, cu maioneza sau cu ceapa.

Ingrediente:

1 kg. vinete,
50 g. ulei,
cateva picaturi de lamaie sau helas.

Mod de preparare:

1. Coaceti vinetele pe o tabla. Curatati-le dupa ce s-au racit un pic si apoi lasati-le la scurs circa jumatate de ora. Tocati-le bine putin cate putin, apoi amestecati-le intr-un castron.
2. Adaugati treptat uleiul si picaturile de lamaie.
3. La sfarsit amestecati cu maioneza sau cu ceapa, dupa preferinte. De preferat a se servi rece si cu rosii sau ardei copti.

64. Un alt fel de Tzaziki

Ingrediente:

500 g de iaurt gras,

3 catei de usturoi,

o jumatate de pahar de ulei de masline,

un castravecior murat.

Mod de preparare:

1. Puneti iaurtul intr-un bol.
2. Zdrobiti usturoiul si taiati fin de tot castraveciorul.
3. Amestecati cu iaurtul si adaugati treptat uleiul, ca pentru maioneza. Cand s-a absorbit tot uleiul, e gata!
4. Se serveste cu paine prajita.

65. Salată de sfeclă



Ingrediente:

500 grame sfecla,
1 radacina mica de hrean,
2 linguriulei,
1 lingurita otet,
sare.

Mod de preparare:

1. Sfecla pentru salata se poate pregati fie coapta la cuptor, fie fiarta. Pentru fiert, sfecla se spala si se pune la foc cu apa rece, cat sa o cuprinda bine. Sare se pune la sfarsit. Si intr-un caz si in altul, sfecla este gata cand furculita intra usor in ea. Dupa ce se raceste, se curata de coaja si se taie felii.
2. Se sareaza si se toarna otet.
3. Se poate pastra astfel in borcane bine acoperite, la rece, cateva saptamani.
4. Inainte de a servi, dupa gust, se pot adauga ulei si hrean ras.

66. Salată de varză roșie



Ingrediente:

500 grame varza rosie,
3 linguri ulei,
1/2 ceasca otet indoit cu apa,
1/2 lingurita sare.

Mod de preparare:

1. Se taie varza foarte fin. Se sareaza, se amesteca, se lasa sa stea putin si se stoarce bine.
2. Se pune la foc sa fiarba otet de vin indoit cu apa si cu sare cat trebuie.
3. Se toarna otetul clocotit peste varza si se amesteca bine cateva minute cu o lingura si cu o furculita de lemn sau de os (lingurile de metal coclesc repede in otet).
4. Varza astfel pregatita se poate tine la rece, in borcane bine acoperite, cateva saptamani.
5. Inainte de a servi la masa, se adauga uleiul.

67. Salată verde cu smântână



Ingrediente:

1 capatana mare de salata sau 2 mijlocii,
2 linguri smantana,
1 lingura zeama de lamaie sau otet,
sare,
piper.

Mod de preparare:

1. Se alege si se spala salata.
2. Se amesteca smantana cu sare, piper si lamaie sau otet.
3. Se toarna peste salata si se amesteca usor impreuna.

68. Salată de orez sălbatic cu legume (picantă)



Inca o saptamana, in care cu siguranta ai fost foarte activa, setermina. Nu te mai gandesti acum decat la cele doua dimineti in careceasul nu te va mai trezi si la cat de odihnitor va fi week-end-ul. Estefoarte bine asa, pentru ca de partea cu gatitul ne-am ocupat noi, impreuna cu Doru Dobre, bucatar sef la "Casa Doina".

(Pentru 4 persoane - Timp de preparare 30 minute)

Ingrediente:

100 g orez salbatic (decorticat)
160 g sparanghel proaspat sau congelat
160 g ardei gras rosu
160 g rosii sherii(mici)
160 g ceapa rosie
40 ml otet
80 ml ulei de masline
0,5 ml sos Warchestere
0,100 ml sos picant
sare, piper - dupa gust
1 legatura patrunjel

Mod de preparare:

1. Fierbeti orezul in doua cantitati apa la o cantitate orez.
2. In timp ce orezul fierbe, "lucrati" putin cu legumele. Ardeiul il taiati cubulete, ceapa pestisor, rosiile jumatati iar sparanghelul il rupeti in bucati.
3. Dupa ce orezul s-a racit, amestecati-l cu legumele, apoi adaugati sosurile, condimentele si patrunjelul.

O puteti servi ca atare sau pe post de garnitura. Alaturi de aceasta salata puteti consuma de la un simplu pahar cu apa pana la cel mai rafinat vin.

69. Salată cușcuș cu omletă de ouă

(Pentru 6 persoane - Timp de preparare: 20 minute - Coacere: 5 minute -Racire: 4 ore)

Ingrediente:

200 g cuscus
4 oua
4 cepe
1 dovlecel
3 rosii
3 linguri suc de lamaie
5 linguri ulei de masline
1 legatura de
1 legatura de patrunjelul
2-3 fire de menta
2 fire de busuioc
sare si piper

Mod de preparare:

1. Varsati cuscusul intr-o salatiara. Acoperiti-l cu apa rece si scurgeti-l imediat. Puneti la loc grisul in salatiara si afanati-l cu furculita. Stropiti-l cu suc ul de lamaie si 4 linguri de ulei de masline. Baza salatei e gata!
2. Adaugati rosiile si dovlecelul taiat cubulete, ceapa tocata marunt si ierburile maruntite.
3. Adaugati sare si piper dupa gust, acoperiti cu o folie de plastic si bagati la frigider timp de 4 ore.
4. Bateti ouale cu furculita intr-o farfurie cu sare, piper si sofran (daca e cazul, pentru mai multa culoare).
5. Incalziti o jumatate de lingura de ulei intr-o tigaie mica.
6. Coaceti jumatate din compozitie. Coaceti mai intai pe-o parte, apoi intoarcati omleta pentru a o coace si pe partea cealalta. Coaceti si a doua omleta din restul compozitiei.
7. Lasati sa se raceasca, apoi taiati cubulete omletele.
8. In momentul servirii, verificati asezonarea grisului, incorporati omleta si presarati totul cu busuioc.

70. Salată grecească (II)



(Pentru 4 persoane - Timp de preparare: 15 minute)

Ingrediente:

2 castraveti mari
2-3 rosii tari
1 ceapa
1 ardei iute verde sau galben
2 salate verzi
200 g branza Feta
50 g de masline negre

Sosul:

patrunjel verde
2 linguri de zeama de lamaie
2 linguri de otet
5 linguri de ulei de masline
sare si piper
un fir de maghiran

Mod de preparare:

1. Taiati castravetii in patru pe lungime, apoi taiati-i felii ceva mai groase
2. Taiati rosiile in felii, ardeiul in fasii, ceapa in rundele.
3. Salata va fi taiata in fasii potrivite.
4. Branza Feta trebuie taiata cubulete.
5. Amestecati toate ingredientele cu maslinele si asezati totul pe farfurii.
6. Maruntiti fin patrunjelul si amestecati-l cu ingredientele pentru sos.
7. Stropiti salata cu sosul obtinut si presarati frunzulite de maghiran.

71. Salată de cartofi cu file de păstrăv afumat

(Pentru 4 persoane - Timp de preparare: 30 minute + 30 minute pentru marinarea cartofilor - Coacere: 7 minute)

Ingrediente:

1 kg de cartofi
2 linguri de vin alb
½ dl de otet de mere
1 ceapa potrivita
2 castraveti murati in otet
un mar rosu

Sosul:

1 lingurita de hrean ras (proaspat sau conservat)
sare si piper
2 linguri de otet de mere
1dl de smantana
2 linguri de ulei de floarea-soarelui
4 pastravi afumati file
1 lingura de arpagic proaspat

Mod de preparare:

1. Fierbeti cartofii in coaja, curatati-i cat sunt calzi si taiati-i in rondele de 4-5 mm.
2. Amestecati vinul alb cu otetul de mere si stropiti cartofii. Lasati-i la marinat treizeci de minute.
3. Curatati ceapa si taiati-o in lamele fine. Taiati castravetii murati in rondele si marul necuratat in patru. Inlaturati casuta cu seminte, apoi taiati marul in fasii fine. Amestecati totul cu restul ingredientelor deja pregatite.
4. Preparati sosul amestecand toate ingredientele si asezonati salata.
5. Taiati pastravul file in fasii groase de 2 cm. Adaugati-l salatei.
6. Garnisiti cu arpagicul verde taiat marunt.

