

WIOSENNE SMAKI

SAŁATKA WIOSENNA



Składniki:

sałata masłowa - 8 liści

ananas świeży - 1/4 sztuki

winogrona czerwone - 5 sztuk

truskawki - 5 sztuk

oliwki czarne - 10 sztuk

suszone pomidory - 4 sztuki

bazylia świeża - 2 gałązki

sos balsamiczny - 1 łyżka

kwiaty jadalne - 6 sztuk bratki

Przygotowanie:

1. Sałatę myjemy, osuszamy i strzepimy na talerzu.
2. Truskawki, winogrono kroimy na pół i dodajemy do sałaty.
3. Układamy oliwki, pokrojone suszone pomidory. Ananasa obieramy i kroimy w kostkę. Dodajemy do sałatki. Układamy listki bazylii świeżej, kwiaty bratka. Polewamy sosem balsamico sojowym.

źródło <https://www.doradcaszaku.pl/przepis-salatka-wiosenna--353710>

KOKTAJL Z MANGO, ANANASA I POMARAŃCZY



Składniki:

260 g świeżego mango (bez skórki)

300 g świeżego ananasa

100 g pomarańczy (bez skórki)

150 g soku pomarańczowego

200 g jogurtu naturalnego

Przygotowanie:

1. Zmiksuj w naczyniu mango, ananasa, pomarańcze.
2. Wlej do 150 g soku pomarańczowego i 200 g jogurtu naturalnego, ponownie zmiksuj.
3. Gotowy koktajl przelej do szklanek.

źródło <https://pyszniegotuj.pl/koktail-z-mango-ananasa-i-pomaranczy/>

WIOSENNE SZASZŁYKI Z TOFU I DIPEM



Składniki:

cukinia - 1 sztuka

tofu - 1 opakowanie

papryka żółta - 1 sztuka

pomidorki koktajlowe - 7 sztuk

cebula czerwona - 2 sztuki

bazyliia suszona - 1/2 łyżeczki, koper świeży - 1/2 pęczek, bazyliia świeża - 1 gałązka, rukola - 1 garść

sól, pieprz do smaku, oregano 1/2 łyżeczki

olej 1 łyżka

jogurt grecki 1/2 szklanki

Przygotowanie:

1. Cukinie myjemy, kroimy na plastry grube. Paprykę kroimy na kawałki nieduże, to samo z cebulą. Tofu kroimy na kwadraty. Pomidorki koktajlowe na pół.
2. Na patyczki nadziewamy po kolei kawałek papryki, cukinii, cebuli, tofu, pomidorka. I tak do końca patyczka. Szaszłyki solimy, pieprzymy, posypujemy bazylią, oregano. Grillujemy na patelni grillowej, z dodatkiem oliwy. Sos robimy z jogurtu greckiego który miksujemy z zielonym koperkiem, bazylią świeżą.
3. Dodajemy sól, pieprz. Szaszłyki podajemy na rukoli.

źródło <https://www.doradcasnaku.pl/przepis-wiosenne-szaszlyki-z-tofu-i-dipem-281727>