



ZDROWE SAŁATKI NA POPRAWĘ ODPORNOŚCI

SALATKA ZE SZPINAKIEM I POMARAŃCZAMI



Składniki:

- 2 garści ulubionej mieszanki sałat
- 2 garści szpinaku baby, umytego i osuszonego
- 1/2 czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki
- 1 duża pomarańcza, obrana i podzielona na części
- 2 łyżki orzeszków piniowych, uprażonych na suchej patelni
- 2 łyżki płatków migdałowych,
- 6 pomidorków koktajlowych

Dressing:

- 2 łyżki soku pomarańczowego
- 2 łyżki octu z białego wina
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki miodu
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub kolendry
- 2 łyżeczki musztardy
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

W dużej misce wymieszać sałatę, szpinak, cebulę, pomarańcze, pomidory koktajlowe i orzeszki.

W małej miseczce lub słoiczku dokładnie wymieszać składniki dressingu, tak by powstała jednolita emulsja. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Posypać płatkami migdałowymi, polać dressingiem sałatkę i podawać.

SALATKA Z MANDARYNKAMI



Składniki:

- 5 mandarynek
- 2 jabłka
- 2 strąki słodkiej papryki
- 10 dag pieczarek
- 20 dag żółtego sera
- 1 szkl. jogurtu naturalnego
- 2 łyżki stołowe soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- 2-3 ząbki czosnku (niekoniecznie)

Przygotowanie:

Obrane ze skórki jabłka pokroić w kostkę. Skropić kilkoma kroplami soku z cytryny aby nie ściemniały.

Pieczarki lub inne grzyby pokroić w plasterki, ugotować do miękkości. Osączyć na sicie.

Paprykę pokroić w kostkę.

Mandarynki obrać ze skórki, podzielić na części (kilka zostawić do dekoracji). Można przekroić na pół

Żółty ser pokroić w słupki.

Sos:

Wymieszać na gładką masę jogurt, musztardę, sok z cytryny i miód. Jeśli dodajemy czosnek to przecisnąć go przez praskę i dodać do sosu. Zalać sosem sałatkę, dokładnie wymieszać. Całość udekorować częściami mandarynek. Można posypać drobno posiekanym koperkiem, szczypiorkiem lub pietruszką

SALATKA Z OGÓRKÓW I I MBIRU



Składniki:

- 4 ogórki
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżeczka zmiążdżonego świeżego imbiru
- 1 ząbek czosnku zmiążdżony
- 1 łyżeczka miodu
- Pół łyżeczki kolendry w proszku lub odrobina świeżej kolendry
- Sól

Przygotowanie:

1. Obierzcie ogórki, pokrójcie w plastry i przełóżcie do miski. Zasypcie 2 łyżeczkami soli i pozostawcie na 10 minut.
2. Z pozostałych składników przygotujcie dressing, dokładnie je ze sobą mieszając.
3. Ogórki w międzyczasie puściły sok, przenieście je więc na sито, opłuczcie nadmiar soli wodą i odcedźcie.
4. Przełóżcie do miski, zalejcie dressingiem i wymieszajcie.

SMACZNEGO 😊