

Sałatki dobre do każdego posiłku

Możemy je podawać o każdej porze dnia: od śniadania – aż do kolacji. Przyrządzone w najrozmaitszych wersjach są cennym urozmaicheniem posiłków.

Sałatka z dodatkiem mięsa z powodzeniem zastąpi porcję wędliny przy śniadaniu, będzie smacznym nadzieniem bułki przygotowanej na drugie śniadanie, świetnie sprawdzi się jako przystawka, może też stanowić podstawowe danie obiadu lub atrakcyjnej kolacji. Nieprawdą jest, że przygotowanie sałatek jest czasochłonne. Wszystko zależy od odpowiedniej organizacji i umiejętnego zestawienia składników oraz sposobu przyprawienia. Można je robić ze znajdujących się pod ręką najprzeróżniejszych produktów, a ilość kombinacji jest nieograniczona. Możemy wykorzystać mięso: gotowane, pieczone lub wędzone (np. pieczony schab bądź szynkę) – świetnie nadają się kawałki mięsa, które pozostały po jego porcjowaniu, a także salami, pokrojone w paseczki parówki, ugotowane jajka, ryby, owoce morza, surowe oraz gotowane warzywa. Nie bójmy się dodatku suszonych owoców (rodzynek, moreli, fig, śliwek), które bardzo dobrze komponują się ze smakiem mięs i wędlin. Rolę „wypełniaczy” mogą pełnić makaron, ryż, a nawet kasze. Bardzo ważnym elementem jest sos, który spaja wszystkie składniki. Najbardziej typowymi sosami są majonez i sos winegret, czasami z dodatkiem musztardy. Znakomita do tego celu jest musztarda ziarnista – z całymi ziarnami gorczycy. Dużo mniej kalorycznym sosem sałatkowym jest gęsty jogurt naturalny bez cukru.

Sałatka z makaronem i szynką

Składniki: 15 dag makaronu (krótkich rurek), 15 dag szynki, 15 dag pieczonego schabu, papryka czerwona, ½ puszki kukurydzy konserwowej, 3 czubate łyżki zielonego groszku z puszki, ½ pęczka szczypiorku, 5 dag sera typu rokor, 4-5 łyżek majonezu, 2 łyżki jogurtu, sól, pieprz, 4 liście sałaty

- Makaron gotujemy w osolonej wodzie. Powinien być lekko twardawy. Szynkę i pieczonego schab kroimy w paseczki. Oczyszczoną z pestek paprykę kroimy w kostkę, szczypiorek drobno siekamy, kukurydzę i groszek osączamy na sicie.
- Ser rozniatamy widelcem, rozcieramy z jogurtem i majonezem. W salaterce łączymy przestudzony makaron z pozostałymi składnikami, zalewamy przygotowanym sosem, całość mieszamy i doprawiamy do smaku solą oraz świeżo mielonym pieprzem.



Podajemy ozdobioną liśćmi sałaty.

Sałatka ryżowa z salami

Składniki: 2 szklanki ugotowanego ryżu, 20 dag salami, 2 średniej wielkości ogórki kiszzone, 2 średnie pomidory, 2 kwaskowe jabłka, pęczek szczypiorku, 4 czubate łyżki kukurydzy z puszki, mały banan, 4 liście sałaty

Sos: ¾ szklanki naturalnego jogurtu, ½ szklanki gęstej śmietany, łyżka soku z cytryny, ½ łyżeczki curry, sól, pieprz

- Salami kroimy w paseczki, obrane jabłka, ogórki, banana i pomidory kroimy w kostkę, szczypiorek drobno siekamy, kukurydzę osączamy na sitku.
- Jogurt mieszamy ze śmietaną, sokiem z cytryny i curry, doprawiamy solą i pieprzem. W salaterce łączymy wszystkie składniki, zalewamy sosem, całość dokładnie mieszamy.



Podajemy ułożoną na liściach sałaty ozdobioną cienkim plasterkiem salami.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*