

REȚETE DE SALATE

Aprilie 2009

Cuprins

- 01. Salată cu orez, mazăre, porumb și ciuperci*
- 02. Salată cu nucă, măr și portocală*
- 03. Salată de varză albă cu susan*
- 4. Salată de cocos cu macrou afumat*
- 5. Salată algeriană cu chifteluțe de miel*
- 6. Salată caldă de paste penne cu legume*
- 7. Salată de păstăi de mazăre cu ochiuri*
- 8. Salată cu carne și tăiței*
- 9. 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,		pipер,		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 într-un bol si freaca ceapa cu mana, adaugand si un praf de sare. Aadauga otetul balsamic.
3. Peste ceapa, pune mazarea scursa bine, porumbul si ciupercile, scurse, taiate si calite cateva minute in ulei foarte incins.
4. Aadauga 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 jumatate 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
0 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 compositie 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 compositia 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 solzisor 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 lingurița cu sos de soia
1/2 lingurița cu ghimbir
1 salata, taiata fasii
2 1/2 mandarine
1 ceașca cu alune decojite
3/4 ceașca cu tăiței 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. Aduga 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	creată,	taiată	
1		rosie	mare,		feliată
2	castraveti	mici,	curătați	și	feliati
1	linguriță	cu	rondele	de	usturoi
fășii	de	pui	fiert,	dupa	gust
1		cutie	cu		ciuperci
1/2	ceasca	crutoane			

Pentru sos:

1/2		ceasca	de	ulei	
1/2		ceasca	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
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. Aduga dressing-ul in vas si amesteca bine, pana la omogenizare. La sfarsit, adauga feliile de ou.

14. Salată germană cu cartofi



Cartofii noi, un adevărat deliciu, conțin fibre și vitamine și sunt foarte sățioși. Încearcă această rețetă germană de salată, pentru cină, când este puțin mai răcoare și dorești să mănânci ceva consistent.

Ingrediente și cantități:

8	cartofi	decojiti	și	taiați	felii
8	felii	subțiri	de	sunca	slaba
1		ceasca		masline	verzi
2			lingurite		otet
1/2	ceasca		patrunjel	verde	tocat
4	cepe	verzi	(sau rosii)	taiate	rondele

sare și piper, după gust

Mod de preparare:

1. Pune la fiert cartofii într-o oală mare cu apă și puțină sare. După ce s-au fiert, lasă-i să se răcească.
2. Taie-i apoi cubulete, adaugă sunca, măslinile, pătrunjelul și ceapa rotunde. Amestecă otetul cu sarea și piperul și adaugă-le salatei, după care poți 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. Amestecă puiul 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	ceapa	mica
1/2	ceasca	zahar
1/2	ceasca	otet
1/2	ceasca	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, otetul, 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



Astăzi, îți oferim o rețetă delicioasă, cu un sos consistent. O combinație inedită între carnea slabă de pui, legumele pline de vitamine (gulie, telina, mazare) și fructele (merele) pline de savoare. Salata se poate servi și aranjată pe un platou, acoperită cu sos tartar și ornată cu rondele de ou fiert, masline negre și 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 și 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 și 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 salatiere, 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			margarina;
1	salată	(mică)	roșie		creată;
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 cășca 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 lasă să se răcească.
3. Salata crețe se curată, se spală și se rupe fasii foarte subțiri, care se pun într-o salatiere.
4. Andivele se spală rapid cu apă rece și se scoate miezul amar; se taie în suvite și se pun peste salată.

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	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			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"

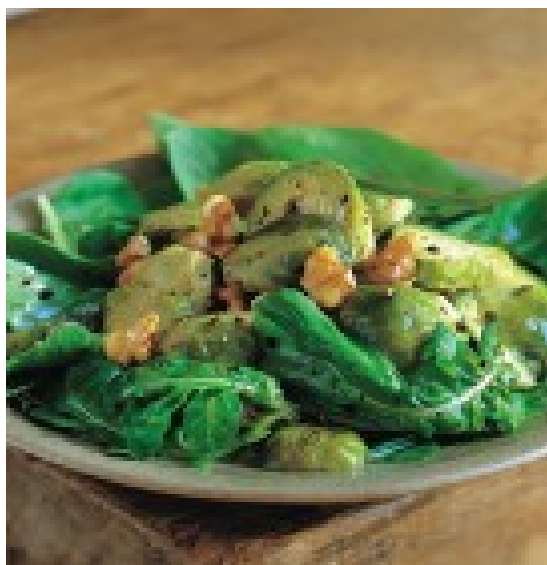


Cum toamna ne "ameninta" din ce in ce mai mult, trebuie sa oferim organismului necesarul de vitamine si minerale. Tocmai de aceea, telina se dovedeste a fi o alegere ideala, deoarece aceasta leguma contine vitamina A, B1, B2, C, precum si mineralele sodiu, potasiu, calciu si fosfor. Datorita elementelor 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	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	si	cantitati:
500	g	varza de Bruxelles taiata fideluta;
2		rosii taiate marunt;
5	linguri	susan;
3	linguri	seminte de floarea-soarelui.

Sosul:

3		rosii 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 "concurusul" 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 lamaie 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. Ardeii 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 satios. Pofta buna!

Ingrediente	si	cantitati	pentru	5	portii:
300	g	șuncă	de		pui;
200		g			bacon;
300	g	cartofi	fierti	in	coaja;
200		g			roșii;
1		ardei	gras		verde;
100		g	masline		negre.

Sosul:

4		linguri			ulei;
2	linguri	zeama	de		lamaie;
2	linguri	patrunjel	si	marar	verde,
sare.					tocate;

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. Roșiile se spală și se taie cuburi, care se pun în castron împreună cu ardeiul gras, spălat, curățat de semințe și tăiat fideluță, și șunca de pui, tăiată fasii.
4. Din ulei, zeama de lamaie, sare și verdeturi rezultă un amestec ce se combină cu compoziția de sus și se decorează cu masline.

28. Salată de paste, feta și mentă



Iata o optiune gastronomică excelentă pentru un picnic indestulător. Pastele și branza feta folosite ca ingrediente sunt satioase, iar mazarea îți oferă vitamine cât cuprinde, pentru a te menține în formă. Zeama și coaja de lamaie îți conferă un gust acrisor, iar la aroma specială a acestei rețete contribuie salata de arugula, maslinele verzi marinate și uleiul de măsline. Acesta din urmă este mult mai sănătos și ideal, în general, pentru prepararea saladelor.

Ingrediente **și** **cantități** **pentru** **6-8** **persoane:**

350 g macaroane scurte (penne, rigatoni sau alte tipuri de paste cu formă specială);
8-10 fire de mentă, cu frunzele îndepărtate și tocate/rupte dacă sunt prea mari;
150 g mazare congelată;
200 g branza feta, maruntită;
50 g salată arugula;
zeama și coaja (rasă) de la 1 lamaie;
sare de mare și piper negru proaspăt;
ulei de măsline extravirgin;
20-30 de măsline verzi marinate.

Mod **de** **preparare:**

1. Într-o oală plină cu apă, pune la fiert pastele, două fire de mentă și sare. Lăsa la fiert atâta timp cât se precizează pe pachetul de paste. Cu trei minute înainte de timpul de fierbere precizat, adaugă mazarea. După ce pastele și mazarea s-au fiert, lăsa-le la scurs într-o strecurătoare și trece-le sub un jet de apă rece până când se răcesc de tot. Arunca firele de mentă.

2. Transferă mazarea și pastele într-un vas larg și adaugă branza feta, salata arugula, firele de mentă rămase, coaja rasă și jumătate din zeama de lamaie, sare și piper și toarnă generos ulei de măsline. Măslinile verzi, fie le tai bucatele, fie le zdrobești într-un pisaloc, după care le adaugi peste paste. Amestecă bine și adaugă restul de zeama de lamaie, aseasonând compoziția cu ulei de măsline, în funcție de preferințe.

3. Dacă dorești să consumi această salată la un picnic, amestecă compoziția în vase speciale, închise etans. Salata poate fi consumată și caldă, drept garnitură a unui fel de mâncare, sau ca aperitiv.

ngura de verdeata tocata se prepara un sos.

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 rondelle foarte fine. Ridichile de luna se rad pe razatoarea mica. Arpagicul se curata si se taie in rondelle.

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 zeama sana;
3 linguri 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 astăzi, îți propunem o salată sănătoasă și ușor de preparat, din legume extrem de apreciate pentru vitaminele pe care le conțin. Pentru o combinație cromatică de efect, recomandăm să folosești pentru această rețetă ardei roșu, verde și galben. Ceapa și ridichea vor da o aromă specială acestei salate. Sosul aromatizat cu plante - busuioc de pădure, maghiran, rozmarin, salvie - va contribui și el la savoare. O rețetă "ca la mama acasă"!

Ingrediente	și	cantități:
1 ardei roșu	taiat	felii;
1 ardei verde	taiat	felii;
1 ardei galben	taiat	felii;
1/2 ridiche	taiată	cubulete;
1 ceapa	taiată	rondele;
1 legătura de patrunjel		tocat;
hrean	pentru	decorare.

Sosul:

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

Mod de preparare:

Se amestecă cruditățile tăiate și peste acestea se toarnă sosul preparat din ingredientele indicate mai sus. Se decorează 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 albe și negre, 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	șunca	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 spală, se taie în două; se scot samburii și boabele se pun într-o salatăieră.
2. Perele se spală, se curată de coajă, se taie în patru și se scoate casuta cu samburi; se taie felii subțiri, care se adaugă în salatăieră.
3. Salata creata roșie se spală frunza cu frunza și se zăvântă cu un servet. Se pun deoparte 8 frunze mari, iar restul se rupe bucăți mici, care se adaugă în salatăieră împreună cu șunca de pui, tăiată fasii lungi și subțiri.

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.

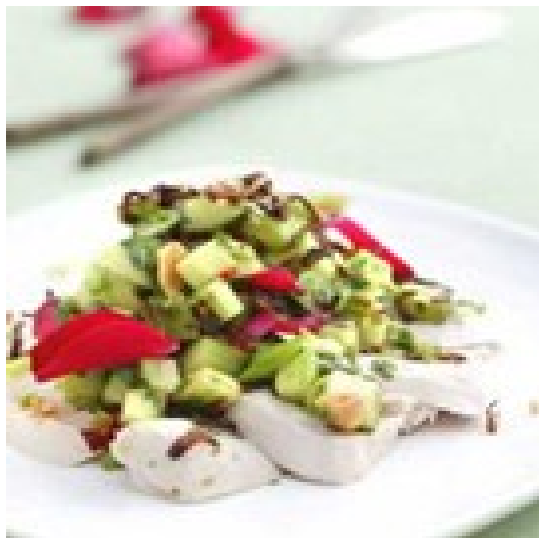
5. Se lasa 15 minute, ca sa se patrunda, dupa care se serveste in cupe. In fiecare cupa se asaza cate o frunza de salata creata rosie, apoi se pune preparatul. Deasupra se presara fistic, curatat si zdrobit usor, si cuburi mici, din branza de capra.

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



Iata o reteta la care nu cred ca te-ai gandit vreodata... 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	mai 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 pregateste sosul din ingredientele indicate mai sus.
2. Intr-un castron, se amesteca conopida, telina, marul si ananasul, iar castravetele se rade doar inainte de masa si se amesteca cu celelalte ingrediente.
3. Se toarna sosul deasupra si se decoreaza salata cu nuci pisate mai mare.

38. Salată de vinete românească



Datorita continutului sau bogat in potasiu si acid folic, vanata este foarte apreciata. Preparate ca in reteta urmatoare, vinetele se pot servi pe paine, ca aperitiv, sau chiar ca un fel de mancare. In acest caz, salata va fi asezata pe frunze de salata verde si ornata cu rosii, ceapa verde si felii de castravete. Iti dorim pofta buna!

Ingrediente		si	cantitati:	
1/2			kg	vinete;
1	ceapa	de	marime	potrivita,
2	lingurite	de	patrunjel	tocata;
1/4	cana ciorba	de	legume	sau supa
2	lingurite		ulei	de
1/4			lingurita	concentrata;
1/4	lingurita	boia,	ardei	iute
sare	de	mare	si	piper,
				dupa
				gust.

Mod de preparare:

1. Se pune in functiune cuptorul si se incalzeste la foc potrivit.
2. Se taie vinetele in doua sau trei locuri si se pun pe gratarul din cuptor sau intr-o tigaie si se lasa 20-30 de minute, adica pana cand devin moi. Se scot din cuptor si se lasa sa se raceasca.
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 compozitie 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 greșfrut 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 greșfrut 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		greșfruturi			roz;
2		morcovi			fierti;
1					mar;
1		salata	verde		creata;
2	linguri	patrunjel	verde	verde	tocat.

Sosul:

250		g			iaurt;
1	lingura	zeama	de	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 greșfrutul, 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 rețetă pentru o salată delicată? Îți propunem această salată Waldorf, ale cărei ingrediente îți asigură necesarul de vitamine pentru întreaga zi: mere, țelină, nuci și struguri. Stim, strugurii nu sunt buni pentru dietă, dar poți face o excepție... În plus, este o rețetă 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	taiate	cubulete;
1	cana	de	telina		tocată;
1/2	cana	de	nuci		tocate;
1/2	de	cana	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 "incepatoarele" 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
2		rosii		si	seminte	si
1		ceapa		si	taiate	taiat
1		telina	mica		taiata	cuburi
1		ardei	gras		taiat	cuburi
2	linguri	ardei	capia	tocat,		pentru
1/3		cana	patrunjel	proaspat,		gust
1/4		cana	suc	proaspat	de	tocat
1		lingura	ulei		de	lamaie
2		lingurite	sos		de	susan
sare	de	mare	si	piper	dupa	soia
						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		rosie,	tocata
1	ardei	gras	rosu,	curatat
2	linguri	de	patrunjel	proaspat,
				si taiat
				tocat

Ingrediente pentru sosul de vin:

1/4	cana	otet	din	vin	rosu
1/4	cana	ciorba	de	legume	(portie) sau supa
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, ardeii 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.

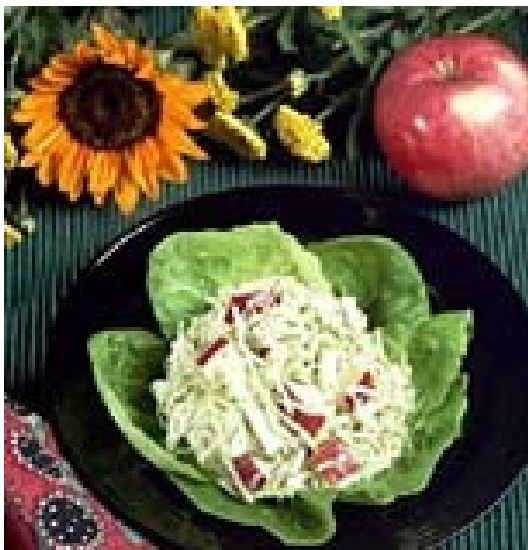
Ingrediente:

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 noastră 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



Gustoasă și hrănitoare, varza albă este o inepuizabilă sursă de vitamine. Îți recomandăm o salată ce îți va potoli chefurile de o gustare apetisantă și elegantă.

Ingrediente:

2 cesti cu varza tăiată mare,

1/2 ceașcă de ceapă tocată,

1 roșie zdrobită,

3 linguri smântână,

puțină miere,

frisca,

faină 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 patrunjel verde,

puțin leustean,

o legătură de ceapă verde,

o legătură de ridichi,

sare,

ulei,

zeama de lamaie.

Mod de preparare:

1. Se curată toate ingredientele, se spală bine, în mai multe ape și se taie.
2. Se sarează și se amestecă cu uleiul și cu zeama de lamaie.

60. Salată Tangy din morcovi și ridichi



Acest aperitiv, în care toate ingredientele folosite sunt în stare naturală, vă va da toate elementele nutriționale pe care le conțin acestea.

Ingrediente:

4 morcovi de mărime medie, rasi
1 cana ridichi rase
4 cepe verzi tocate
1/2 ceașcă otet alb de orez sau de mere
1/2 lingură ulei de susan (sesame)
1 lingură busuioc proaspăt tocat sau 1/2 lingură busuioc uscat.

Mod de preparare:

1. Într-un vas, se amestecă morcovii, ridichile și cepele verzi.
2. În alt vas, separat, se amestecă uleiul și otetul până când compoziția devine omogenă, după care se toarnă peste legume, amestecând bine.
3. Se pune compoziția pe platou și, înainte de a fi servită, se presară deasupra busuiocul.

Se obțin 6 porții.

1 porție conține: 36 calorii; 0,6 g proteine; 5,9 g carbohidrați; 1,2 g grăsimi; 0 mg colesterol; 20 mg de sodiu (fără cel din sare).

61. Salată de conopidă și castraveți



În această rețetă, conopida combinată cu castraveți și iaurt alcătuiesc un aperitiv de "înaltă clasă".

Ingrediente:

1	conopida	potrivita	ca	marime
1		cana		iaurt
1	castravete mic,	curatat	de	coaja si taiat
1	catel	de	usturoi	zdrobit
1/2	lingurita	de		chimion

boia, sare de mare și piper pentru gust.

Mod de preparare:

1. Inflorescența conopidei se desface în mai multe bucăți, care se pun într-un vas.
2. Se combină restul de ingrediente în alt vas și se amestecă.
3. Amestecul astfel obținut se toarnă peste florile de conopida.

62. Salată Bulgărească (orientală)



Probabil inventia vecinilor nostri dupa denumire, reteta nu cuprinde ingrediente pe care sa nu le gasiti pe piata romanerasca.

Ingrediente:

500 g cartofi,
250 g. rosii,
2 ardei grasi,
1 castravete,
2 cepe,
3 linguri ulei,
1 lingurita otet,
sare.

Mod de preparare:

1. Este o salata de vara care se prepara din toate zarzavaturile ce se pot manca crude: rosii, ardei, castraveti, ceapa, taiate in felii subtiri, la care se adauga felii de cartofi fierti.
2. Se face sosul si se amesteca.
3. Imprejur se pun frunze de salata verde, masline sau felii de oua rascopate.

63. Salată de vinete

Cea mai la îndemână în sezonul cald, exceptând momentul coacerii, salată de vinete se poate servi simplă, cu maioneză sau cu ceapă.

Ingrediente:

1 kg. vinete,

50 g. ulei,

cateva picături de lamaie sau lămâie.

Mod de preparare:

1. Coaceți vinetele pe o tavă. Curățați-le după ce s-au răcit un pic și apoi lăsați-le la scurs circa jumătate de oră. Tocați-le bine puțin câte puțin, apoi amestecați-le într-un castron.
2. Adăugați treptat uleiul și picăturile de lamaie.
3. La sfârșit amestecați cu maioneză sau cu ceapă, după preferințe. De preferat să se servească rece și cu roșii 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. Este foarte 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			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 intoarceti 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
2		salate		galben
200			branza	verzi
50	g	de	masline	Feta
				negre

Sosul:

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

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 inpatru. Inlaturati casuta cu seminte, apoi taiati marul in fasii fine. Amestecati totul cu restulingredientelor deja pregatite.
4. Preparati sosul amestecand toate ingredientele si asezonati salata.
5. Taiati pastravul file in fasii groase de 2 cm. Aduagati-l salatei.
6. Garnisiti cu arpagicul verde taiat marunt.