

Witajcie ☺

Wiosną przyroda budzi się do życia. Wszystko staje się piękniejsze. To i My zadbajmy o nasze piękno. Na ten czas proponuję zdrowe jedzenie.

W ramach zajęć kulinarnych zapraszam do samodzielnego przygotowania sobie sałatek warzywnych. Jak wiadomo mamy teraz dużo nowalijek. Więc serdecznie zapraszam.

Pozdrawiam Wszystkich serdecznie Marta Oblacewicz ☺



Składniki:

- pęczek rzodkiewek
- kapusta pekińska
- puszka kukurydzy
- świeży ogórek
- świeży koperek

Dressing:

- 1 łyżka majonezu
- pół kubeczka kwaśnej śmietany
- 2 łyżki maślanki
- łyżeczka musztardy
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Warzywa umyć, rzodkiewkę i ogórek pokroić w plasterki. Kapustę posiekać w drobne paseczki. Koperek posiekać. Wrzucić do miski, dodać odsączoną kukurydzę z puszki.
2. Składniki na dressing wymieszać i połączyć z sałatką.

Gotowe i smacznego!



Składniki:

- sałata np. lodowa
- 3 jajka
- ok. 150g sera mozzarella w małych kuleczkach
- 4 rzodkiewki
- kilka pomidorków koktajlowych
- papryka
- 50g boczku
- ½ łyżeczki musztardy
- 6 łyżeczek octu winnego
- 6 łyżek oleju
- sól, pieprz, szczypta cukru

Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokroić w łódki.
2. Boczek pokroić w kostkę i usmażyć.
3. Sałatę umyć, osuszyć i poszarpać na kawałki.
4. Rzodkiewki umyć i pokroić.
5. Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w kostkę lub paski.
6. Musztardę, ocet, olej, sól, pieprz i cukier wymieszać.
7. Sałatę, jajka, rzodkiewki, paprykę, pomidory i mozzarellę wymieszać. Sałatkę ułożyć na dużym talerzu lub w misce, posypać boczkiem i poleć sosem.

Gotowe i smacznego !