

WARZYWNA Z KIEŁKAMI

Składniki:

<i>około 10 dag ryżu</i>	<i>kielki soi</i>
<i>3 pomidory</i>	<i>majeranek</i>
<i>1/3 szklanki zielonych oliwek</i>	<i>sos serowy lub szczypiorkowy (s. 28, 30)</i>
<i>1/2 pora</i>	<i>oregano</i>
<i>6 rzodkiewek</i>	<i>sól, pieprz</i>

Wykonanie

Ryż gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem 12-15 min. Wyjmujemy, przepłukujemy w zimnej wodzie, odsączamy. Pomidora parzymy wrzątkiem, obieramy ze skórki i kroimy w plastry. Rzodkiewkę i pora myjemy, kroimy na części. Ryż, pomidory, pora i rzodkiewkę łączymy ze sobą, delikatnie mieszając. Całość posypujemy przekrojonymi na pół oliwkami i kielkami. Doprawiamy do smaku. Podajemy z sosem serowym lub szczypiorkowym.

KAROTKOWY MIKS

Składniki:

<i>45 dag marchwi</i>	<i>4-5 łyżek stołowych kaszy kuskus</i>
<i>banan</i>	<i>1/2 szklanki mleka</i>
<i>3 pomidory</i>	<i>cukier, sól, pieprz</i>
<i>4 łyżki majonezu</i>	<i>sok z cytryny</i>

Wykonanie

Marchew myjemy, obieramy, zalewamy wrzącą osoloną wodą z dodatkiem 1/2 szklanki mleka. Gotujemy pod przykryciem, aż marchew zrobi się półmiękką. Kaszę kuskus zalewamy wrzącą lekko osoloną wodą, przykrywamy i odstawiamy na 5 min. Banana i pomidory obieramy ze skórki, kroimy na cząstki i skrapiamy sokiem z cytryny. Mieszmazymy z majonezem i przygotowujemy.

KOKARDKI

Składniki:

<i>25 dag makaronu kokardki</i>	<i>odrobina koperku</i>
<i>ser bryndza</i>	<i>10 dag jogurtu</i>
<i>2 ogórki kiszzone</i>	<i>10 dag keczupu</i>
<i>czerwona cebulka</i>	<i>sól, pieprz</i>

Wykonanie

Makaron gotujemy al dente, odcedzamy i hartujemy zimną wodą. Ser, ogórki i cebulkę kroimy w kostkę. Jogurt łączymy z keczupem i doprawiamy (możemy do sosu dodać zioła, np. majeranek i zioła prowansalskie). Składniki zalewamy sosem. Na koniec posypujemy wszystko drobno posiekanym koperkiem.



SOSY DO SAŁATEK

JOGURTOWY Z OGÓRKIEM

Składniki:

<i>200 ml jogurtu naturalnego</i>	<i>szczypta cukru</i>
<i>łyżka octu winnego</i>	<i>sól</i>
<i>łyżka musztardy</i>	<i>pieprz</i>
<i>1/2 świeżego ogórka</i>	<i>papryka ostra</i>
<i>majeranek</i>	

Wykonanie

Ogórka ścieramy na tarce, posypujemy solą. Odstawiamy na około 15 min, po czym odczujemy sok. Musztardę mieszamy z octem i dodajemy do jogurtu. Całość doprawiamy wybranymi przyprawami (możemy zastosować również cebulę i więcej ziół).

POMIDOROWY Z ORZECHAMI

Składniki:

<i>puszka pomidorów</i>	<i>łyżka słodkiej papryki</i>
<i>łyżka orzeszków ziemnych</i>	<i>4 łyżki oliwy</i>
<i>2 ząbki czosnku</i>	<i>2 łyżki octu winnego</i>
<i>szczypta chili</i>	<i>szczypta cukru, sól</i>

Wykonanie

Pomidory wyjmujemy z puszki i trzemy. Czosnek obieramy i rozgniatamy na miazgę. Orzeszki mielimy za pomocą miksera (lub ręcznie). Mieszamy oliwę z czosnkiem i orzechami. Dodajemy ocet winny. Całość łączymy z pomidorami, dodajemy cukier i resztę przypraw.

SZCZYPIORKOWY

Składniki:

<i>szklanka sosu majonezowego</i>	<i>przyprawa do zupy (do smaku)</i>
<i>pęczek szczypiorku</i>	<i>musztarda</i>
<i>jajko ugotowane na twardo</i>	<i>pieprz</i>
<i>2 łyżki śmietany</i>	<i>sól</i>

Wykonanie

Szczypiorek dokładnie myjemy, odsączamy i drobno siekamy, łączymy z posiekanym jajkiem, majonezem i śmietaną, doprawiamy do smaku.