Szybkie sposoby na sałatki

Jedzenie urozmaicone sałatkami jest bardziej kolorowe, zdrowe i dostarcza więcej składników odżywczych. Proponowane tu sałatki można zestawiać z mięsem lub rybą.

Znane i lubiane

Te trzy sałatki wymagają wprawdzie trochę gotowania, ale można wykorzystać ziemniaki, makaron lub ryż pozostałe z poprzedniego dnia – podczas przyrządzania obiadu wystarczy ugotować ich nieco więcej niż zwykle.

Sałatka ziemniaczana
Przekroić na pół 3 małe młode ziemniaki i wrzucić do małego garnka. Zalać zimną wodą i zagotować pod przykryciem. Uchylić pokrywkę. Gotować ziemniaki 10 minut, aż będą miękkie, a następnie odcedzić i ostudzić. Wymieszać starannie łyżkę majonezu z łyżką kwaśnej śmietany. Dodać pokrojoną dymkę. Doprawić sos do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Można dodać trochę musztardy z całymi ziarnami gorczycy lub drobno posiekanego korniszona. Polać ziemniaki sosem i delikatnie wymieszać.

Sałatka z makaronem
Wrzucić 1/2 szklanki (około 90 g) makaronu penne lub fusilli do garnka z wrzątkiem i gotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente (jeśli używamy makaronu z poprzedniego dnia, należy odmierzyć szklankę). Przelać zimną bieżącą wodą i starannie odcedzić. Wrzucić do miski. Dodać 4 drobno pokrojone pomidorki koktajlowe cherry, łyżkę posiekanych oliwek bez pestek, 2 łyżki drobno pokrojonych suszonych pomidorów i łyżkę posiekanej świeżej bazylii. Wymieszać delikatnie z łyżką oliwy z oliwek i 2 łyżeczkami białego octu winnego. Podawać, gdy makaron wystygnie.

Sałatka ryżowa

Wrzucić 1/4 szklanki białego długoziarnistego ryżu do garnka z wrzątkiem i gotować 10 minut (ugotowanego ryżu potrzeba 3/4 szklanki). Na 2 minuty przed końcem gotowania dodać 2 łyżki mrożonej kukurydzy. Odcedzić ryż i wrzucić do miski. Dodać 2–3 łyżeczki soku z cytryny i 2 łyżeczki oliwy. Wymieszać. Wrzucić 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki, 1/4 pokrojonego w kostkę ogórka i 1/4 pokrojonej w kostkę czerwonej papryki. Wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

Klasyczne i smaczne

Salsa pomidorowa
Wymieszać w misce pokrojony w drobną kostkę pomidor, bez gniazd nasiennych, z ½ posiekanej dymki, łyżką posiekanej świeżej kolendry, łyżeczką posiekanej świeżej mięty i łyżką soku z limonki. Dodać po szczypcie mielonej kolendry i mielonego kminu rzymskiego (w przypadku podwójnej porcji nie zwiększać ilości soku z limonki). Odstawić salsę na 30 minut, aby smaki się przegryzły. Tuż przed podaniem doprawić sałatkę do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

Tabbouleh
Wsypać do miski 2 łyżki kaszy pszennej bulgur i zalać taką ilością wrzątku, by całkowicie przykryć kaszę. Odstawić na 15 minut, aby napęczniała, po czym odcedzić. Przełożyć na ściereczkę, ścisło zawinąć i odcisnąć. Wrzucić do miski. Dodać 1/2 wypestkowanego, drobno pokrojonego pomidora, 1/4 pokrojonego w drobną kostkę ogórka, 2 łyżeczki posiekanej świeżej mięty, 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, 1/2 drobno posiekanej dymki, 2 łyżeczki oliwy z oliwek i łyżkę soku z cytryny. Wymieszać sałatkę i doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

Coleslaw
Wrzucić do miski po 1/4 szklanki poszatkowanej białej i czerwonej kapusty lub 1/2 szklanki kapusty jednego rodzaju. Dodać 2 łyżki grubo startej marchewki i drobno posiekaną dymkę. Przygotować sos z łyżki majonezu i łyżeczki soku z

cytryny. Polać nim warzywa i wymieszać. Doprawić sałatkę do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Podawać od razu lub przykryć i wstawić do lodówki. Wyjąć z niej tuż przed podaniem.

Mizeria

Przekroić ogórek wzdłuż na pół, usunąć łyżeczką pestki. Pokroić warzywo ukośnie w plasterki i wrzucić do miski. Wymieszać łyżkę jogurtu greckiego z łyżeczką oliwy z oliwek, łyżeczką posiekanego koperku i 1/2 pokrojonej dymki. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Polać ogórki jogurtem i delikatnie wymieszać. Podawać od razu lub przykryć i wstawić do lodówki. Wyjąć z niej tuż przed podaniem.

Surówka z marchewki

Wsypać łyżkę orzeszków piniowych na małą nieprzywierającą patelnię i prażyć bez tłuszczu na średnim ogniu około 3 minut, aż lekko się przyrumienią. Dodać 2 łyżeczki rodzynek koryntek oraz łyżkę soku z pomarańczy. Wymieszać i przełożyć do miski. Dodać startą marchewkę, 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki i 2 łyżeczki oliwy z oliwek. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, po czym starannie wymieszać surówkę. Podawać od razu lub przykryć i wstawić do lodówki. Wyjąć tuż przed podaniem.

Fot. Shutterstock