Szybkie sposoby na warzywa liściaste

Różnokolorowe paczkowane liście różnych sałat czy warzyw liściastych sprzedawane na wagę to bardzo wygodne rozwiązanie, ponieważ możemy kupić dokładnie tyle, ile potrzebujemy.

Przygotowywanie warzyw liściastych

Mycie warzyw liściastych. Nalać zimnej wody do dużej miski lub zlewu i zanurzyć liście (sałatę w główce podzielić na pojedyncze liście). Moczyć 5 minut, delikatnie przemieszać palcami i pozostawić jeszcze na chwilę, aby brud i resztki ziemi osiadły na dnie.
Suszenie warzyw liściastych. Przełożyć delikatnie garść liści do wirówki do sałaty i kręcić tak długo, aż będą suche. Można również położyć liście na czystej ściereczce,zebrać w sakiewkę, chwytając za rogi, i uderzać nad zlewem krótkimi, zdecydowanymi ruchami o drugą dłoń. Metoda do zastosowania na zewnątrz: wziąć do ręki sakiewkę ze ściereczki i machać, wykonując ruchy przypominające ruch skrzydeł wiatraka – ściereczka wchłonie wodę z liści.
Przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce nie dłużej niż 3 dni (w zależności od świeżości liści).

Sałatka makaronowa

Usmażyć kawałek steku, odstawić, a potem cienko pokroić. Wrzucić suchy makaron ryżowy do wrzątku i moczyć 5 minut (lub według wskazówek na opakowaniu). Odcedzić, przelać zimną wodą i odstawić. Wymieszać makaron ze stekiem, liśćmi sałaty, zblanszowanym groszkiem cukrowym, poszatkowaną marchewką i ćwiartkami pomidorków koktajlowych. Polać słodkim sosem chili wymieszanym z sokiem z limonki.

Sałatka z pieczonymi warzywami

Doskonały sposób na wykorzystanie resztek pieczonych warzyw, a jeśli będzie ich za mało, można upiec więcej w czasie, gdy w piekarniku piecze się danie główne. Pokroić na kawałki czerwoną cebulę, czerwoną paprykę, bakłażana, cukinię i dynię lub bataty i piec, aż będą miękkie i przyrumienione. Ostudzić do temperatury pokojowej, wymieszać z rukolą i pokruszonym serem feta. Polać oliwą wymieszaną z octem balsamicznym lub czerwonym octem winnym.

Sałatka Waldorf z kurczakiem

Wymieszać w misce pokrojone czerwone jabłko z pokrojonym w paski gotowanym kurczakiem, pokrojonym selerem naciowym, posiekanymi, prażonymi orzechami włoskimi i liśćmi sałaty. Polać majonezem rozrzedzonym sokiem z cytryny i odrobiną wody, do smaku.

Sałatka ziemniaczana z krewetkami

Polać ugotowane, ostudzone i przekrojone na pół małe młode ziemniaki odrobiną oliwy z oliwek i białego octu winnego lub soku z cytryny. Wymieszać z młodym szpinakiem, obranymi, gotowanymi krewetkami, połówkami pomidorków koktajlowych cherry i pokrojoną cebulką dymką.

Sałatka z jajkami i boczkiem

Ugotować na twardo 1–2 jajka, ostudzić, obrać i pokroić w ćwiartki. Usmażyć drobno pokrojony boczek na chrupko i osączyć na papierowym ręczniku. Ułożyć na talerzu liście sałaty. Nałożyć jajko i boczek, pokrojone w kostkę pomidory i cienko pokrojoną czerwoną cebulę lub cebulkę dymkę. Polać odrobiną czerwonego octu winnego i oliwy z oliwek extra virgin.

Sałatka włoska

Warzywa marynowane można kupić na wagę w niektórych supermarketach. Wymieszać w misce liście sałaty z pokrojonymi w ćwiartki sercami karczochów, pieczoną czerwoną papryką, grillowanym bakłażanem i marynowanymi pieczarkami. Dodać pokrojone w ćwiartki mini kulki mozzarelli i pokrojone salami lub prosciutto.

Sałatka fasolowa tacos

Ułożyć na talerzu liście sałaty. Przykryć przepłukaną fasolą kidney z puszki i skropić odrobiną sosu do tacos. Nałożyć warstwami starty ser, pokrojone w kostkę awokado, pokrojonego w kostkę pomidora i drobno posiekaną czerwoną cebulę. Udekorować kleksem z odtłuszczonej kwaśnej śmietany i podawać z chipsami nachos.

Sałatka figowo-orzechowa z serem kozim

Ułożyć na talerzu liście sałaty. Pokroić w poprzek w grube plasterki 1–2 świeże figi i rozłożyć na sałacie. Posypać pokruszonym serem kozim i orzechami włoskimi. Polać dressingiem z oliwy z oliwek, soku z cytryny i wyciśniętego czosnku. Podawać z chrupiącym pieczywem.

Fot. Shutterstock