

# 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, poszatowaną marchewką i ćwiartkami pomidorków koktajlowych. Połączyć 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. Połączyć 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. Połączyć majonezem rozrzedzonym sokiem z cytryny i odrobiną wody, do smaku.

## **Sałatka ziemniaczana z krewetkami**

Połączyć 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 dymką. Połączyć 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 bakłazanem i marynowanymi pieczarkami. Dodać pokrojone w ćwiartki mini kulki mozzarelli i pokrojone sałami 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. Połączyć dressingiem z oliwy z oliwek, soku z cytryny i wyciśniętego czosnku. Podawać z chrupiącym pieczywem.