

Z FETĄ

4 os.

25 min

*1 opakowanie sera feta
1 puszka kukurydzy
1/2 czerwonej papryki
1/2 żółtej papryki
2 pomidory
8-10 liści salaty strzypiastej
1 łyżka suszonej bazylii
1 łyżka oliwy z oliwek
sól, pieprz*

Ser feta kroimy w grubą kostkę. Papryki myjemy, przekrajamy na pół, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w paseczki. Pomidory oblewamy wrzątkiem, usuwamy skórkę i kroimy na kawałki. Kukurydżę odsączamy z zalewy. Liście salaty myjemy, osuszamy i rwiemy palcami na małe kawałki. Mieszmamy w miseczce najpierw warzywa, dodajemy oliwę, sól, pieprz i 1/2 łyżki bazylii. Następnie dodajemy ser feta, a całość posypujemy resztą bazylii.

Z ŻÓŁTYM SEREM I POŁĘDWICĄ

4 os.

15 min

*200 g żółtego sera ementaler
250 g połówki drobiowej
100 g ogórków konserwowych
1 czerwona cebula
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 łyżka musztardy
2 łyżki oleju
1 łyżka octu winnego
sól, pieprz*

Ser kroimy w grubą kostkę (ok. 5 mm). Wędlinę kroimy najpierw na plasterki, następnie w paseczki. Ogórki kroimy na plasterki; jeżeli są małe, zostawiamy je, a jeśli duże, przekrajamy każdy plasterkę jeszcze na pół. Cebulę myjemy, obieramy i kroimy w piórka. Musztardę ucieramy z octem winnym i odrobiną soli oraz pieprzu. Dodajemy olej i mieszamy tak długo, aż powstanie gładki sos. Kostki sera, paseczki połówki, plasterki ogórka i piórka cebuli mieszamy w misce, posypujemy natką pietruszki, polewamy sosem i jeszcze raz mieszamy.

Z ŻÓŁTYM SEREM I POREM

4 os.

20 min

*150 g sera żółtego ementaler
1 por
150 g gotowanej szynki
1 zielona papryka
1 czerwona papryka
1 puszka kukurydzy (150 ml)
1 puszka zielonego groszku (150 ml)
150 ml jogurtu naturalnego
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki majonezu
1 łyżka octu winnego
sok z 1 cytryny
sól, pieprz biały i czarny
bazylii, cukier*

Por dokładnie oczyszczamy, myjemy i kroimy na cienkie plasterki. Papryki myjemy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w cienkie paseczki. Kukurydżę i groszek odciekamy z zalewy. Warzywa wkładamy do jednej miski. Szynkę oraz ser kroimy w paseczki i dodajemy do warzyw. Skrapiamy oliwą oraz octem i mieszamy.

Przygotowujemy sos: majonez mieszamy z jogurtem i sokiem z cytryny, doprawiamy solą, czarnym i białym pieprzem oraz odrobiną cukru. Całość mieszamy, dodajemy bazylię i polewamy sosem.



MAKARONOWE

Z BROKUŁAMI I POMIDORAMI

2 os.

30 min

100 g makaronu świderki
kilka różyczek brokułu
1 pomidor
2 rzodkiewki
1/2 żółtej papryki
80 g żółtego sera gouda
4 łyżki jogurtu naturalnego
sok z 1/2 cytryny
sól, pieprz

Makaron gotujemy, odcedzamy i studzimy. Różyczki brokułu opłukujemy i gotujemy na parze. Pozostałe warzywa myjemy i kroimy: pomidora w ósemki, paprykę w paski, rzodkiewki w plasterki. Ser kroimy w kostkę. Wszystko razem mieszamy. **Przygotowujemy sos:** jogurt mieszany z sokiem z cytryny i doprawionym solą i pieprzem. Sosem możemy od razu polać sałatkę lub podać go osobno, w innym naczyniu.

Z MIĘSEM Z INDYKA

4 os.

50 min

2 filety z indyka
200 g makaronu muszelki
1 puszka kukurydzy (250 ml)
1 czerwona papryka
4 ogórki kiszzone
2 ząbki czosnku
1 łyżka oleju
6 łyżek majonezu
1 łyżka koperku
sól, pieprz
przyprawa do drobiu

Filety z indyka myjemy, kroimy w kostkę i nacieramy przyprawą do drobiu. Odkładamy je na 30 min. Makaron gotujemy w osolonej wodzie (według upodobania, ale nie może być zbyt miękki) i odcedzamy. Mięso kroimy w kostkę i smażymy krótko pod przykryciem, na oleju. Po przestudzeniu mieszamy makaron i kawałki indyka. Paprykę i ogórki kroimy w kostkę, kukurydzę odsączamy z zalewy. Warzywa dodajemy do mięsa i makaronu. Czosnek przepuszczamy przez praskę i dodajemy do sałatki. Wsypujemy koperek, dodajemy majonez i całość mieszamy. Dodajemy sól i pieprz do smaku.

Z SZYNKĄ

4 os.

30 min

125 g makaronu wstążki
100 g chudej szynki
1/2 główki kapusty pekińskiej
2 pomidory
1/2 świeżego ogórka
1 cebula
100 g sera żółtego gouda
2 łyżeczki posiekanego koperku
4 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki octu winnego
2 łyżki białego wina
1 łyżeczka musztardy
sól, pieprz

Makaron gotujemy al dente (ok. 15 min) w lekko osolonej wodzie, po czym odsączamy i odstawiamy do wystygnięcia. Szynkę kroimy w plasterki, a następnie w małe kwadraty. Pomidory myjemy, obieramy ze skórki i kroimy na małe kawałki. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy na plasterki, a plasterki jeszcze na połowę. Cebulę myjemy i kroimy na cienkie plasterki. Ser żółty kroimy w cienkie paseczki. Wszystkie składniki wrzucamy do miski i dokładnie mieszamy.

Przygotowujemy sos: musztardę ucieramy z oliwą, octem, winem, aż powstanie gładki sos. Doprawiamy go solą i pieprzem (do smaku). Polewamy nim sałatkę i dokładnie mieszamy. Na talerzykach lub salaterkach układamy umyte i osuszone liście kapusty pekińskiej, na niej kładziemy sałatkę, którą posypujemy koperkiem.