

Z KASZĄ GRYCZANĄ I NERKOWCAMI

Składniki:

<i>2 torebki kaszy gryczanej</i>	<i>roznieciony ząbek czosnku</i>
<i>2 papryki</i>	<i>garść orzechów (nerkowców)</i>
<i>szklanka kukurydzy</i>	<i>szczypta szafranu</i>
<i>2 ogórki konserwowe</i>	<i>pieprz cayenne</i>
<i>3 łyżki oliwy</i>	<i>sól</i>

Wykonanie

Kaszę gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i mieszamy z kukurydzą. Paprykę myjemy, oczyszczamy z nasion i kroimy w talarki. Ogórka tnemy w długie słupki. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy z oliwą i rozgniecionym ząbkiem czosnku. Doprawiamy solą, pieprzem cayenne i szafranem. Sałatkę można podawać na zimno lub lekko podgrzać w piekarniku.

AZJATYCKA

Składniki:

<i>1/2 główki kapusty pekińskiej</i>	<i>2 łyżki sosu sojowego</i>
<i>2 pomidory</i>	<i>1-2 łyżki oliwy</i>
<i>świeży ogórek</i>	<i>słodka papryka</i>
<i>2 łyżki orzechów ziemnych</i>	<i>sól</i>
<i>łyżeczka nasion sezamu</i>	<i>szczypta szafranu</i>

Wykonanie

Kapustę pekińską starannie myjemy, kroimy. Pomidory i ogórki kroimy w talarki, orzechy ziemne siekamy na drobne kawałeczki. Wkładamy do salaterki kapustę i układamy na wierzchu pokrojone ogórki i pomidory. Sos sojowy mieszamy z olejem i polewamy nim sałatkę. Przyprawiamy papryką, solą i szafranem. Całość obsypujemy orzeszkami i sezamem.

CIECIERZYCA ZE ŚLEDZIEM

Składniki:

<i>10 dag filetów śledziowych</i>	<i>1/4 szklanki śmietany</i>
<i>szklanka ciecierzycy</i>	<i>natka pietruszki</i>
<i>2 pęczki rzodkiewki</i>	<i>3 łyżki koncentratu pomidorowego</i>
<i>3/4 szklanki majonezu</i>	<i>sól, pieprz</i>

Wykonanie

Ciecierzycę przebieramy, opłukujemy, zalewamy zimną wodą, po czym pozostawiamy na około 2 godz. Następnie gotujemy i odcedzamy. Rzodkiewki opłukujemy i kroimy w talarki. Filety śledziowe kroimy w kostkę, mieszamy z ciecierzycą, rzodkiewkami, śmietaną, majonezem i koncentratem pomidorowym. Sałatkę przyprawiamy i dekorujemy posiekaną natką pietruszki.



OWOCOWY RAJ

Składniki:

<i>szklanka wiśni</i>	<i>4 łyżki koniaku</i>
<i>1/2 żółtego melona</i>	<i>3 mandarynki</i>
<i>gruszką</i>	<i>płatki migdałowe</i>
<i>4 śliwki</i>	<i>rodzynki, cukier</i>

Wykonanie

Wiśnie pestkujemy, wrzucamy do garnka z 1/2 szklanki cukru i gotujemy do zagęszczenia. Studzimy. Mandarynki obieramy ze skórki i kroimy na części. Śliwki pestkujemy. Gruszki i połówkę melona obieramy ze skórki, oczyszczamy i kroimy w kostkę. Owoce układamy warstwami w pucharkach. Deser skrapiamy koniakiem i obsypujemy płatkami migdałowymi i rodzynekami.

POR Z GROSZKIEM

Składniki:

<i>30 dag porów</i>	<i>1/2 szklanki majonezu</i>
<i>puszka zielonego groszku</i>	<i>koperek</i>
<i>1/2 torebki ryżu</i>	<i>sól, pieprz ziołowy</i>
<i>4 łyżki keczupu</i>	<i>sok z cytryny</i>

Wykonanie

Ryż gotujemy na półtwardo (około 12 min), studzimy. Pory oczyszczamy, odcinamy ich korzonki, dobrze płuczemy, kroimy na talarki. Groszek odsączamy i mieszamy z ryżem i porem, skrapiamy sokiem z cytryny. Keczup łączymy z majonezem i dodajemy do sałatki. Doprawiamy do smaku. Przekładamy do salatek i dekorujemy.

SŁODKO-KWAŚNA Z RYŻEM

Składniki:

<i>szklanka ryżu</i>	<i>łyżka curry</i>
<i>3/4 puszki ananasów</i>	<i>6 łyżek majonezu</i>
<i>1/2 puszki kukurydzy</i>	<i>papryka słodka</i>
<i>papryka (najlepiej żółta)</i>	<i>pieprz</i>
<i>3/4 łyżki oleju</i>	<i>sól</i>

Wykonanie

Ryż gotujemy około 15 min, po czym odcedzamy i hartujemy zimną wodą. W następnej kolejności mieszamy go z curry i olejem. Całość musi stygnąć przez około 20 min. Do schłodzonego ryżu dodajemy ananasa pokrojonego w kostkę oraz kukurydzę. Na koniec łączymy wszystko z majonezem i doprawiamy wybranymi przyprawami.