



SVEŽE SOLATKE ZA DOBRO POČUTJE

recepti od vsepovsod
zbrani
tebi v veselje

1. Jajčevci v marinadi

jajčevci

sol

poper

česen

belo vino

balzamični kis

olivno olje

Neolupljene jajčevce narežemo na kolobarje in jih popečemo v pekaču za žar. V skodelici pripravimo mešanico belega vina, balzamičnega kisa, olivnega olja ter dodamo stisnjeni česen, sol in poper. Nato jajčevce nalagamo v posodo in vsako plast prelijemo z nekaj žlicami marinade. Čez noč naj stoji v hladilniku, da se okusi prepojijo.

2. Pražena zelenjava

1 srednja čebula

2 stroka česna

1 zelena paprika

2 korenčka

1 jajčivec

2 paradižnika

1 žlička vegete

poper

sol po potrebi

3 žlice kisle smetane

olivno olje

Na olju svetlo prepražimo čebulo in česen, dodamo naribano korenje in na male kocke narezano papriko. Pražimo in po potrebi dolivamo vodo. Dodamo na drobno narezan jajčivec in paradižnik, začinimo z vegeto, poprom in soljo. Na koncu dodamo kislo smetano.

3. Riževa solata

kuhan riž (cca. 350 g)

kisle kumarice

gobice v kisu

tuna - 1 konzerva

2 hrenovki

kuhan grah

olive

2 - 3 jajca

sol, poper

nekaj majoneze

žlica kisa

lahko dodamo papriko, vložene čebulice, kapre, koruzo, paradižnik, sir ...

Riž, grah, jajca in hrenovke skuhamo. Ohladimo.

Kumarice, gobice, olive, jajca, hrenovke narežemo. Ohlajenemu rižu dodamo vse sestavine. Dodamo kis, da je bolj sočno. Dobro premešamo. Popramo in dosolimo, če je potrebno. Postavimo v hladilnik.

4. Solata s testeninami in tuno

1/2 kg svedrčkov
2 veliki pločevinki tune
1 kisla smetana
2 navadna jogurta
pločevinka koruze
žlica majoneze
žlica gorčice
sol, poper
kis
peteršilj ali drobnjak

Skuhamo testenine in počakamo, da se ohladijo.

Ostale sestavine zmešamo. Kis dodajamo po okusu. Narahlo vmešamo v testenine.

Za 2 uri damo v hladilnik.

5. Grška solata

sveže kumarice

paradižnik

paprika

olive

feta sir

olivno olje

malo origana

sol, poper

Vso zelenjavo narežemo na približno 0,5 cm velike kocke, zmešamo, začinimo in na koncu dodamo še feta sir. Pustimo nekaj časa v hladilniku. Nekateri uporabijo tudi kis, vendar to ni originalna sestavina.

6. Francoska solata

5 srednje velikih krompirjev narezanih na kocke

5 trdo kuhanih jajc, narezanih na kocke

3 kuhanici koren, narezani na kocke

1 skodela kuhanega graha

3 kisle kumarice, narezane na kocke

1 žlica limoninega soka

4 žlice olja

2 žlici majoneze

sol in poper po okusu

1 žlička gorčice

Narezano zelenjavo vložimo v solatno skledo, dodamo limonin sok, sol, poper in olje. Vse premešamo, dodamo gorčico in majonezo in še enkrat premešamo. Solato lahko okrasimo s peteršiljem, krešo, redkvicami, kislimi kumaricami ali olivami.

7. Francoska krompirjeva solata

1 kg krompirja

sol, poper

1 mala sesekljana čebula

3 žlice polivke vinaigrette

250 ml majoneze

2 žlici narezanega svežega drobnjaka

Polivka vinaigrette:

6 žlic olivnega olja

2 žlici vinskega kisa

1 žlica limoninega soka

1/4 žličke sladkorja

sol, poper

1 žlička gorčice

Krompir skuhamo v slani vodi (10 - 15 minut), toplega narežemo na enake kose, dodamo čebulo in še toplo prelijemo s polivko. Dodamo majonezo, solimo, popopramo, zmešamo in potresememo z drobnjakom. Solato pustimo 30 minut na hladnjem.

8. Testenine z zelenjavo

150 g testenin svedrčkov, makaronov ali podobno

1 srednje velika rdeča paprika

1 srednje velika zelena paprika

1 manjša bučka

1 velika žlica majoneze

1 žlička olja

kis po okusu

sol

Testenine kuhamo v slani vodi, ki močno vre. Kuhane testenine odcedimo in pustimo, da se ohladijo. Medtem pripravimo zelenjavo. Papriki operemo in očistimo, bučko temeljito operemo pod tekočo vodo, ni je treba lupiti. Zelenjavo narežemo na drobne kose. V skledo za solato stresemo hladne testenine, dodamo narezani papriki in bučko ter veliko žlico majoneze in posolimo. Premešamo in za nekaj časa postavimo v hladilnik.

9. Bela solata

20 dag feta sira

180 g kisle smetane

20 dag skute

6 srednje velikih paradižnikov

1 paprika

1 čebula

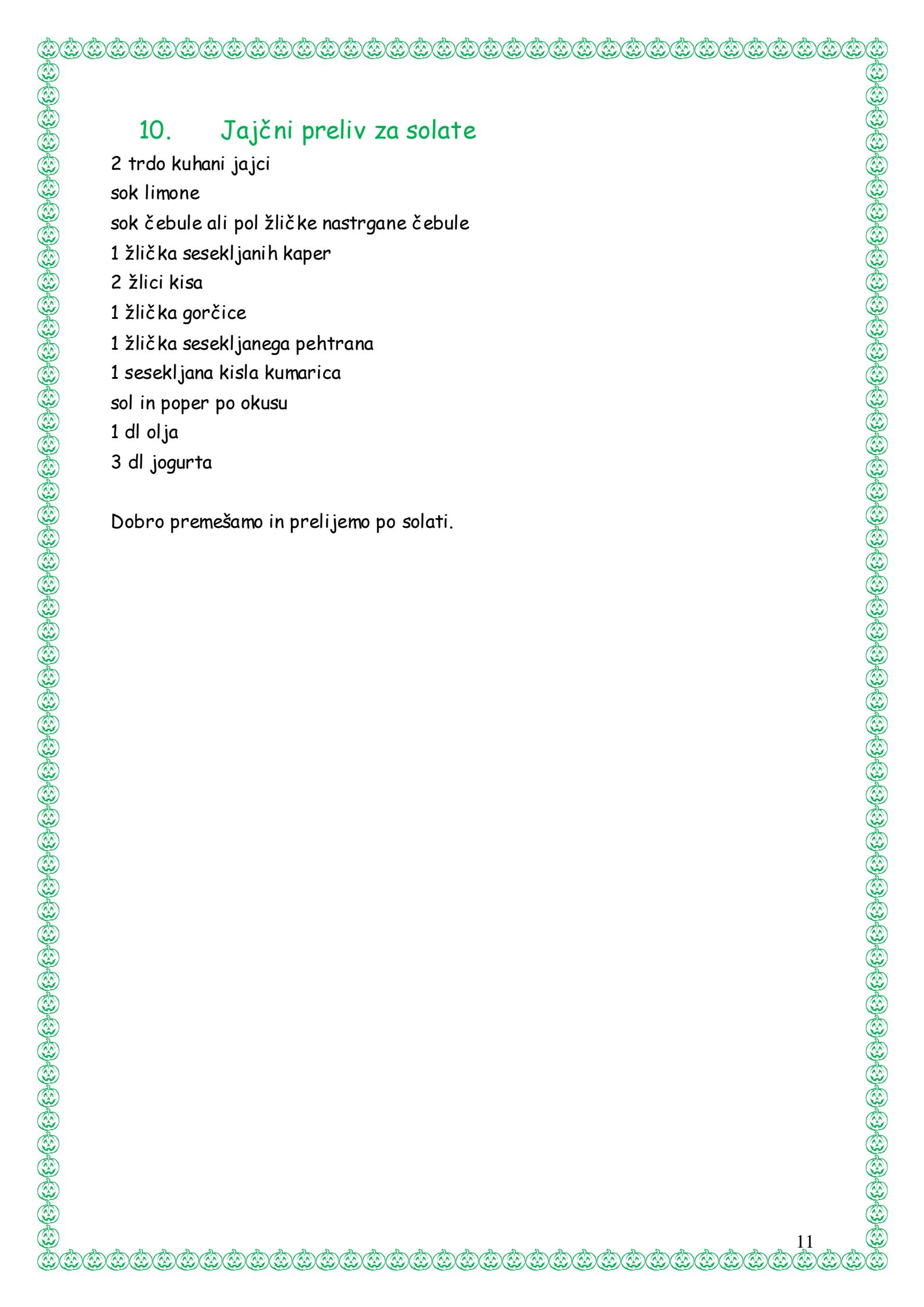
kis

sol

poper

mešanica olivnega in bučnega olja

Paradižnik, papriko in čebulo narežemo. Dodamo feta sir, kislo smetano ter skuto, dobro premešamo, nato dodamo začimbe. Dobro ohladimo.



10. Jajčni preliv za solate

2 trdo kuhanji jajci
sok limone
sok čebule ali pol žličke nastrgane čebule
1 žlička sesekljanih kaper
2 žlici kisa
1 žlička gorčice
1 žlička sesekljjanega pehtrana
1 sesekljana kisla kumarica
sol in poper po okusu
1 dl olja
3 dl jogurta

Dobro premešamo in prelijemo po solati.

11. Solata z ješprenjem

3dl ješprenja

2 srednje velika paradižnika

1 zelena paprika

1 mala konzerva rjavega fižola

1 mala konzerva koruze

olivno olje, kis, sol

Ješprenj čez noč namočimo, nato ga skuhamo in ohladimo. Paradižnik in papriko narežemo na kocke, dodamo fižol in koruzo. Solato po okusu začinimo s soljo, olivnim oljem in kisom.

12. Posebna solata

- 1 gomolj olupljene in nastrgane zelene
- 2 olupljeni in nastrgani jabolki
- 3 olupljeni in nastrgani korenčki
- 3 žlice kisa
- 1 žlica sladkorja
- 3 žlice kisle smetane
- 3 žlice majoneze

Zeleno, jabolka in korenje s strgalnikom nastrgamo na drobne laske. Zmešamo smetano, majonezo, sol, sladkor in kis ter mešanico prelijemo po zelenjadi in takoj ponudimo. Po želji potresemo z orehovimi jedrci.

13. Razni solatni preliv

Mediteranski preliv:

5 žlic belega kisa
2 stroka strtega česna
pol žličke origana
pol žličke bazilike
pol žličke koprca
1 žlica limoninega soka
5 žlic olivnega olja
sol

Majonezni preliv:

3 žlice majoneze
3 žlice nastrganega hrena
ščepec soli
2 žlici zelo suhega vina
2 žlici zeliščnega kisa

Gorčični preliv:

4 žlice vinskega kisa
ščepec sveže zmletega popra
1 žlica gorčice
5 žlic olivnega olja
2 žlici pekoče (čili) omake po okusu
2 žlici drobno nasekljane kreše ali drobnjaka
sol

Sestavine za posamezne prelive dobro zmešamo in jih prelijemo po solatah.

14. Ajdova kaša z zelenjavo

1 čajna skodelica ajdove kaše

1 rdeča paprika

1 paradižnik

1 kumara

1 konzerva koruze

3 žlice kisle smetane

sol

Zavremo osoljeno vodo, vanjo stresemo ajdovo kašo in kuhamo cca. 10 minut. Kašo odcedimo in ohladimo. Narežemo papriko, paradižnik in kumaro na približno enake koščke. Vso zelenjavo damo v ohlajeno kašo, solimo in vmešamo kislo smetano. Ohladimo.

15. Jesenska solata

20 dag ovsene kaše
10 dag vložene koruze
10 dag vloženih kumaric
10 dag vložene paprike
15 dag kuhanega korenčka
15 dag slanega svežega sira
jabolčni kis
olivno olje
sol, poper

Kašo skuhamo, speremo, ohladimo. Zelenjavo ter sir narežemo na kocke in zmešamo z ovseno kašo. Začinimo in premešamo.



16. Korenčkova solata

3 korenčki

2 jajci

sol

kis ali sok limone

olje

Korenčke na drobno naribamo. Jajci skuhamo in sesekljamo. Zmešamo in začinimo s soljo, kisom in oljem.

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

