

## 5 prostych sałatek idealnych do mięs z grilla



# Opis wskazówki

Szybko, prosto i ze smakiem.

Nie zawsze mamy czas na przygotowanie czasochłonnych sałatek. Czasami trzeba sięgnąć po proste i szybkie przepisy.

## 5 minutowa sałatka wiosenna

Prosta, orzeźwiająca sałatka pomidorowa, która idealnie sprawdzi się przy okazji grilla. Do jej przygotowania wystarczą ogórki, pomidory, cebula, jogurt naturalny i koperek. Pomidory kroimy na ćwiartki, cebulę i ogórek na talarki. Do jogurtu dodajemy odrobinę octu i drobno posiekany koperek. Doprawiamy dressing pieprzem i solą, mieszamy delikatnie wszystkie składniki i możemy zanieść prosto na stół.

## Sałatka ekspresowa

Bardzo mało wymagająca sałatka, która może idealnie sprawdzić się jako sałatka „awaryjna” gdy nie zdążyliśmy już nic konkretnego przygotować przed przybyciem spragnionych kulinarnych smaków gości.

## Wystarczy nam jedynie słoik ogórków

konserwowych, łyżka majonezu, odrobina jogurtu naturalnego (2-3 łyżki), koperek i przyprawy. Teraz wystarczy tylko, że pokroimy ogórki na plasterki, posiekamy koperek i dodamy majonezu oraz jogurtu. Sałatkę najlepiej odstawić do lodówki na godzinę lub dwie, ale można ją równie dobrze podawać „z marszu”.

## Najprostsza sałatka na świecie

Czego potrzebujemy? Wystarczy zaopatrzyć się w mieszankę sałat typu Fit and Easy (możemy równie dobrze zastąpić ją sałatą). Do tego wystarczą 3 pomidory malinowe (mogą być także zwykłe) i 2 ogórki, jogurt naturalny i przyprawy. Pomidory i ogórka kroimy na bardzo drobną kostkę. Mieszamy ze sobą składniki. Teraz wystarczy, że dodamy do jogurtu suszony koperek, oregano, odrobinę czosnku i doprawimy pieprzem. Sos podajemy jako przystawkę, nie dodajemy go bezpośrednio do sałatki. Jeśli czas nas nie goni, warto wstawić dressing do lodówki, żeby się „przegryzł” na ok 2 godziny.

## Sałatka z brokułem

Do tej sałatki wystarczą nam ugotowane brokuły (pamiętaj, aby gotować opłukane różyczki brokołu), jajka, pomidory i sos czosnkowy, na bazie jogurtu naturalnego. Poszczególne składniki układamy warstwowo: najpierw układamy brokuły od pokrojonych na ćwiartki jajek, potem przykrywamy tę warstwę pomidorami i polewamy sosem czosnkowym.

## Sałatka z rodzynkami

Wersja szybkiej sałatki „na słodko”, która zachwyci Twoich gości i będzie stanowić miłą odmianę. Potrzebować będziemy migdałów (lub orzechów włoskich), rodzynek, sałaty lodowej, w wersji ekskluzywnej możemy ją także wzbogacić kawałkami ananasa. Migdały gotujemy w garnuszku z mlekiem przez ok. 5 minut, aby pozbyć się goryczki. Sałatę rwiemy, dodajemy rodzynki, migdały. Całość polewamy śmietaną 18%. Jeszcze raz mieszamy, możemy delikatnie dosłodzić cukrem. Wstawiamy do lodówki na ok. 30 minut.