

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.