



## KOLEKCJONUJ NASZE PRZEPISY. WYGRAJ SEGREGATOR ROZWIĄZUJĄC KRZYŻÓWKĘ, W KTÓRYM BĘDZIESZ MÓGŁ GROMADZIĆ PRZEPISY.

Nadszedł okres wiosenno-letni – czas spacerów, przebywania na świeżym powietrzu. Czas kiedy wszystko wokół się zieleni, słońce mocniej przygrzewa, a przyroda budzi się do życia. Jest to moment kiedy znowu możemy cieszyć się wiosennym aromatem przyrządzonych przez nas dań, a na talerzu pojawiają się kolory tęczy. Warzywa i owoce wreszcie intensywnie pachną i smakują, a w niepamięć odchodzi smak papierowych pomidorów. Prezentujemy zatem przepisy na wiosenne sałatki oraz na chłodniki, które będą idealne na upalne dni.



### Sałatka z roszponką

Składniki na 4 porcje:  
 ½ główki czerwonej sałaty radicchio  
 2-3 gałązki roszponki  
 150 g wędzonego boczku  
 2 łyżki oliwy  
 1-2 gruszki  
 1 łyżka soku z cytryny  
 100 g oscypka  
 garść orzechów włoskich  
 sól, pieprz

Radicchio porwać na kawałki, listki roszponki porozdzielać. Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć na łyżeczce oliwy. Gruszki obrać, usunąć gniazda nasienne, miąższ pokroić w kawałki, skropić sokiem z cytryny. Oscypek zetrzeć na tarce. Resztę oliwy wymieszać z musztardą, doprawić solą i pieprzem. Sałatę wymieszać z sosem. Obłożyć boczkiem i gruszkami. Posypać orzechami włoskimi i oscypkiem.



### Gazpacho

Składniki na 4 porcje:  
 500 g dojrzałych pomidorów  
 1 mały ogórek  
 po 1 czerwonej i zielonej papryce  
 1 ząbek czosnku  
 1 łyżka octu z białego wina  
 1 łyżeczka pasty pomidorowej  
 1 łyżka oliwy z oliwek  
 sól, pieprz  
 dwie kromki białego chleba  
 dwie łyżki posiekanych świeżych ziół

Odłożyć jednego pomidora, a resztę zanurzyć na 30 sekund we wrzątku, odsączyć i gdy są jeszcze ciepłe obrać ze skórek. Wyciąć z nich szypułki i pokrajać na ćwiartki. Ogórek obrać i pokroić w kostkę, a papryki w paski. Odłożyć ok. 1/3 ogórka i papryki. Resztę rozdrobnić w malakserze wraz z pomidorami, pokrojonym czosnkiem, oliwą, octem, pastą pomidorową. Tak przygotowaną mieszankę doprawić mocno do smaku solą i pieprzem. Nalewać na miseczki, udekorować pozostałymi warzywami i ziołami. Schłodzić i podawać z grzankami z chleba, usmażonymi wcześniej na rozgrzanej oliwie z oliwek.

### Sałatka z rukolą

Składniki na 4 porcje:  
 2 zielone pomidory  
 pęczek rukoli  
 żółta papryka  
 2 czerwone cebule  
 2 łydzy selera naciowego  
 80 g parmezanu w kawałku  
 2 łyżki oliwy z oliwek  
 2 łyżki soku z pomarańczy  
 łyżka miodu  
 łyżeczka musztardy  
 sól, pieprz  
 ząbek czosnku

Pomidory i rukolę umyć i osączyć. Pomidory pokroić w cząstki, a liście rukoli przeciąć na pół. Paprykę przepołowić, wydrążyć, pokroić w krótkie paski, łydzy selera i cebule w plastry. Całość dobrze wymieszać. Ząbek czosnku obrać i drobno posiekać. Wrzucić do małego słoiczka, dodać oliwę z oliwek, sok z pomarańczy, miód, musztardę, sól i pieprz. Całość kilkanaście razy wstrząsnąć, polać sałatkę. Na wierzchu położyć kilka cienkich plasterków parmezanu zestruganych obieraczką do warzyw.



### Chłodnik litewski

Składniki na 3-4 porcje:  
 duży pęczek botwinki wraz z młodymi buraczkami  
 2 ogórki  
 pół szklanki posiekanego koperku  
 2 łyżki posiekanego szczypiorku  
 2 jajka ugotowane na twardo  
 2 ząbki czosnku  
 6 szklanek kefiru lub naturalnego jogurtu (nie słodzonego!)  
 pół szklanki kwaśnej śmietany

Botwinę wyptukać i posiekać, buraczki cieniutko obrać i pokroić w kostkę. Włożyć do garnka, zalać niedużą ilością wody (ok. pół szklanki) i dusić ok. 10 min. Odstawić do ostygnięcia. Wymieszać z kefirem i śmietaną, dodać zgnieciony czosnek, szczypiorek, koperek i pokrojone w drobną kostkę ogórki, posolić do smaku, odstawić na kilka godzin do lodówki. Podawać z połówkami jajka na twardo. Jeśli ktoś lubi wersję bardziej kwaśną, do gotowanej botwinki dodać można garść liści świeżego szczawiu.

### Sałatka ze szpinakiem

Składniki na 4 porcje:  
 250 g liści szpinaku  
 80 g dojrzałego sera koziego  
 2 łyżki pokrojonych w paski orzechów laskowych  
 4 jajka  
 24 małe grzanki  
 4 cienkie plasterki szynki  
 1 łyżka ostrej musztardy  
 4 łyżki oliwy z oliwek  
 2 łyżki octu winnego  
 2 główki sałaty  
 pieprz

Ser pokroić w kostkę. Większe liście szpinaku przekroić. Orzechy zrumienić na teflonowej patelni, wystudzić. W garnku zagotować wodę i delikatnie wlać jajka. Gotować przez 5 minut. Wyjąć za pomocą łyżki cedzakowej. Musztardę przełożyć do dużej salaterki, posolić i dodać 3 łyżki oliwy. Wrzucić szpinak i grzanki, dokładnie wymieszać. Sałatę rozłożyć na talerzach, na wierzch ułożyć po jednym jajku. Dodać szpinak i grzanki. Szynkę pokroić w cienkie paski, zrumienić je na patelni na reszcie oliwy. Sałatę posypać szynką, serem, orzechami oraz pieprzem.

### Chłodnik ogórkowy

Składniki na 3 porcje:  
 3 ogórki świeże  
 2 ząbki czosnku  
 pęczek koperku  
 3 jogurty naturalne  
 do posypania żółtko z 3 ugotowanych jajek

Ogórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, oprószyć solą i wstawić do lodówki na ok. 30 min. Koperek drobno posiekać, a czosnek zmiażdżyć. Ogórki delikatnie odcisnąć, przełożyć do wazy. Schłodzony jogurt wlać do ogórków, dodać koperek i czosnek. Całość delikatnie wymieszać. Chłodnik doprawić do smaku solą, pieprzem, ozdobić rozkruszonym żółtkiem. Chłodnik można podawać z młodymi ziemniaczkami. Aby chłodnik był bardziej kwaśny należy użyć kefiru lub mieszanek kefiru i jogurtu.

