Świąteczne przepisy na smaczną sałatkę

Sałatka z makiem

składniki:

- Woda 500 ml
- Makaron 200 g
- Dressing makowy
- Ocet jabłkowy 2 łyżki
- Ocet z białego wina 2 łyżki
- Cukier 2 łyżki
- Oliwa z oliwek 4 łyżki
- Sól 1 łyżeczka

Wykonanie:

Zmieszaj ze sobą wszystkie składniki i sałatka gotowa.

Propozycja od: Natalii

Sałatka gyros

Wykonanie:

- 3 filety z kurczaka
- 2 łyżki przyprawy gyros
- 1 średnia czerwona cebula
- 1 duży por
- 1 średni słoik ogórków konserwowych
- 1 puszka kukurydzy
- 1 czerwona papryka
- ½ kapusty pekińskiej

- Filety opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek i kostek. Pokroić na małe paseczki lub w kostkę. Wymieszać z przyprawą gyros i odłożyć na ok. pół godziny lub dłużej jeśli mamy czas.
- W międzyczasie przygotować warzywa. Czerwoną cebulę obrać, przekroić na 4 części, następnie na plasterki, oprószyć solą.
- Odciąć korzonki pora, zielone liście oraz zewnętrzną warstwę. Przekroić wzdłuż na 4 części i opłukać. Posiekać na desce, włożyć na sitko i zalać wrzątkiem z czajnika oraz odsączyć.
- Ogórki konserwowe pokroić w kosteczkę, kukurydzę odcedzić na sitku z zalewy, paprykę pokroić w kosteczkę, kapustę pekińską opłukać, osuszyć i drobno posiatkować.
- Na większej patelni podgrzać olej, włożyć kurczaka i obsmażać na złoty kolor z każdej strony (w sumie ok. 10 minut). W trakcie smażenia doprawić mięso solą oraz pieprzem. Przełożyć na dno salaterki o średnicy 20 cm.
- Polać ketchupem, przykryć plasterkami czerwonej cebuli, następnie układać kolejne warstwy składników: ogórki, kukurydzę, pora, paprykę, majonez wymieszany ze śmietaną lub jogurtem, a na koniec przykryć posiekaną kapustą pekińską.

propozycja od: Amandy i Oli

Sałatka z buraczkami

Składniki:

- 50 dag ugotowanej wołowiny
- 4 płaty śledziowe
- 25 dag ugotowanych buraków
- 2 cebule
- 4 ogórki kiszone lub konserwowe
- 2 średnie jabłka
- 25 dag śmietany 18%
- 15 dag jogurtu
- 6 orzechów
- sól i pieprz

- Mięso podziel na małe kawałki.
- Cebule, buraki i ogórki pokrój w drobną kostkę.
- Jabłka obierz, podziel na ćwiartki, usuń gniazda nasienne.
- Orzechy grubo posiekaj.
- Wymieszaj śmietanę z jogurtem. Odłóż 4 łyżki.
- Filety śledziowe opłucz, osusz i pokrój na kawałki. W salaterce wymieszaj z mięsem, cebulą, jabłkami, burakami i ogórkami. Przypraw. Wstaw do lodówki.
- Przed podaniem polej sosem i wymieszaj. Posyp orzechami i udekoruj.

propozycja od: Weroniki

Sałatka jarzynowa

Składniki:

- 3 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 4 jajka
- 3 ogórki kiszone
- ¼ cebuli
- ½ jabłka
- 1 mała puszka zielonego groszku
- ok. 1szkl. majonezu
- 1 łyżeczka musztardy

Wykonanie:

Ziemniaki, marchewkę i pietruszkę umyć (nie obierać), włożyć do garnka, zalać wodą, posolić i gotować pod przykryciem do momentu aż się zrobią miękkie, przez ok. 40 minut. Odcedzić, ostudzić, obrać ze skórek i pokroić w kosteczkę, włożyć do dużej miski. Jajka ugotować na twardo (ok. 5 - 6 minut licząc od zagotowania się wody), pokroić w kosteczkę, dodać do miski z jarzynami. Ogórki, cebulę oraz jabłko obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do miski. Wsypać dobrze odsączony i osuszony groszek. Całość doprawić solą (około ½ łyżeczki) oraz zmielonym czarnym pieprzem (około ½ łyżeczki). Wymieszać z majonezem i musztardą. Przełożyć do salaterki i udekorować wedle uznania.

Propozycja od: Julii Cz. Magdy M. i Nikolii

Sałatka makaronowa

Składniki:

- 250g makaronu koraliki
- Zielony ogórek
- 250g szynki konserwowej
- 1 zielony koperek
- ok. 3-4 łyżek majonezu
- Sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie Ogórek z szynką pokroić w kostkę, koper pokroić bardzo drobno. Wszystkie składniki wymieszać dodając majonez. Doprawić do smaku.

Propozycja od: Marty M.

Zielona sałatka z owczym serem

Składniki:

- czerwona i żółta papryka
- główka zielonej sałaty
- 2 czerwone cebule
- 200g owczego sera
- 3 łyżki octu z czerwonego wina
- 1-2 łyżki musztardy
- 6 łyżek oleju
- 2 łyżki posiekanej natki
- sól, pieprz

Wykonanie:

Papryki umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i białych części, pokroić w kostkę. Liście sałaty opłukać, osuszyć, porwać na mniejsze kawałki.

Ser pokroić w kostkę. Cebule obrać, pokroić w pierścienie.

Musztardę rozprowadzić octem, stopniowo dodawać olej, wsypać natkę. Sos przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Składniki sałatki wymieszać w salaterce, polać sosem, jeszcze raz wymieszać.

Podawać zaraz po przyrządzeniu.

Propozycja od: Julii T.

Świąteczny przysmak

Składniki:

- Gotowana pierś z kurczaka
- Kukurydza
- Ananas
- Makaron ryżowy
- Majonez
- Sól i pieprz

Wykonanie:

Ananasa i gotowaną pierś z kurczaka kroimy w drobną kosteczkę. Następnie dodajemy wszystkie składniki i mieszamy.

Propozycja od: Marty W.

Sałatka z zupek chińskich

Składniki:

- 3 opakowania zupek chińskich
- 200ml wody
- 2 filety z kurczaka
- 1 słoiczek pieczarek marynowanych
- 1 puszka kukurydzy
- 1 papryka czerwona i żółta
- ½ pęczka natki pietruszki
- Dowolny sos
- 3 łyżki majonezu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka musztardy
- Pieprz i sól

Wykonanie:

Makaron kruszymy, dodajemy do niego 2 przyprawy z zupek, zalewamy wrzątkiem i przykrywamy pokrywką.

Mieszamy i odstawiamy na bok, aby makaron napęczniał. W tym czasie filety z kurczaka kroimy w kostkę.

Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy kurczaka, przyprawiamy pozostałą przyprawą z zupek i smażymy.

Paprykę myjemy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w kostkę. Marynowane pieczarki odsączamy z zalewy.

Jeśli pieczarki są duże, kroimy na ćwiartki. Do makaronu dodajemy kurczaka, paprykę, pieczarki i osączoną kukurydzę.

Wszystkie składniki sosu łączymy ze sobą, dodajemy do sałatki i mieszamy. Na koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki. Gotową sałatkę odstawiamy na godzinę do lodówki.

propozycja od: Magdy W.

Ziemniaczana sałatka z rzodkiewką i ogórkiem

Składniki:

- 6-8 ziemniaków
- 3 ogórki kiszone
- 3 ogórki konserwowe
- pęczek rzodkiewek
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 1-2 łyżki posiekanego drobno koperku
- 2 łyżki majonezu
- 1-2 łyżeczek musztardy
- 4-5 łyżeczek gęstego jogurtu naturalnego
- Sól i pieprz

Wykonanie:

Ziemniaki gotujemy w mundurkach w osolonej wodzie. Odcedzamy. Po przestudzeniu obieramy i kroimy w średniej wielkości kostkę.

Jajka gotujemy na twardo. Obieramy, kroimy w grubą kostkę.

Rzodkiewki i ogórki kroimy w średniej wielkości kostkę.

Jogurt naturalny mieszamy z majonezem i musztardą. Dodajemy posiekany koperek. Doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem.

Wszystkie składniki łączymy ze sobą. Odstawiamy do schłodzenia

Propozycja od: Julii W

Sałatka z kuskusem i granatem

Składniki:

- Kuskus 150g
- Zmielona papryka 0,5 łyżeczki
- Majonez 4 łyżki
- Czerwona cebula 1 sztuka
- Ziarna granatu 1 sztuka
- Ogórek 1 sztuka
- Jogurt naturalny 3 łyżki
- Sok z cytryny 1 łyżka
- Kmin rzymski 0,5 łyżeczki
- Oliwa z oliwek 2 łyżki
- Mięta 30g

Wykonanie:

Kuskus wsyp do dużej miski, zalej wrzącą wodą tak, aby przykryła kaszę. Miskę przykryj folią i pozostaw na 15 minut. Aby przygotować dressing połącz majonez, jogurt, łyżkę soku z cytryny, skórkę z cytryny, kmin oraz paprykę i wymieszaj. Napęczniałą kaszę rozmieszaj widelcem, wymieszaj z oliwą oraz pozostałym sokiem z cytryny. Dodaj posiekane cebulę oraz ogórki, owoce granatu oraz miętę. Sałatkę wymieszaj, przełóż do salaterki, następnie polej dressingiem i podawaj.

Propozycja od: Wiktora

Wigilijne śledzie w śmietanie z majonezem

Składniki:

- Śledzie w oleju 400g
- Majonez 4 łyżki
- Cebula biała 1 sztuka
- Gęsta, kwaśna śmietana 2 łyżki
- Chrzan 1 łyżeczka
- Miód 1 łyżeczka
- Szczypiorek 0,5 pęczka

Wykonanie:

- Śledzie odciśnij na ręczniku papierowym z nadmiaru oleju, następnie pokrój na kawałki
- Cebulkę pokrój w drobną kostkę i wymieszaj z majonezem, śmietaną, chrzanem i miodem
- Połącz śledzie z przygotowanym majonezowym sosem, dopraw do smaku i wstaw do lodówki na dwie godziny
- Po tym czasie ułóż śledzie na półmisku. Na wierzchu posyp drobno pokrojonym

Propozycja od: Alexa

Śledzie pod pierzynką z buraczkami

Składniki:

6 łyżek majonezu
5-6 filetów śledziowych
1 cebula
3 ogórki konserwowe
3 ziemniaki ugotowane
3 buraki
3 jajka gotowane na twardo
30 g sera startego żółtego
trochę pieprzu
zielony koper

Wykonanie:

Filety śledziowe umyj, zalej zimną wodą i wymocz, odsącz i pokrój w kostkę.
Cebulę obierz. Cebulę, ogórki i ziemniaki pokrój w drobną kostkę.
Buraki zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
Jajka pokrój w kostkę.
Na dnie szklanego naczynia układaj kolejno: warstwę śledzi, dodaj warstwę majonezu (2 łyżki), oprósz pieprzem, posyp pokrojonym koprem, następnie układaj cebulę, ogórki i ziemniaki, dodaj kolejną warstwę majonezu (2 łyżki), pieprz, następnie buraki, pozostały majonez, pieprz i jajka.
Na samym końcu możesz posypać całość, startym na dużych oczkach serem żółtym.
Naczynie z sałatką przykryj i wstaw do lodówki. Podawaj na drugi dzień. Można podawać w małych miseczkach – oddzielne porcje.

Makaronowa z łososiem na ciepło

Składniki:

150g makaronu

duża garść szpinaku

ząbek czosnku

150g wędzonego łososia

3 -4 łyżki serka kremowego

2 łyżki masła

2 cząstki cytryny

Wykonanie:

Makaron ugotować w osolonej wodzie. Szpinak opłukać, oderwać twarde łodyżki i liście posiekać na desce. Łososia pokroić w małą kosteczkę.
Makaron odcedzić, zachowując ⅓ szklanki wody, wymieszać ją z serkiem i odstawić.
Do garnka po makaronie włożyć masło. Dodać i chwilę podsmażyć starty lub przeciśnięty czosnek. Dodać pokrojonego łososia, smażyć przez około minutę, co chwilę mieszając.
Następnie dodać szpinak i mieszając, smażyć aż zmięknie (można też dodać szpinak mrożony).
Dodać odcedzony makaron i wodę z makaronu z dodatkiem sera, zagotować, odstawić z ognia. Jeśli sos nie jest jeszcze gęsty, można chwilę potrzymać makaron na małym ogniu. Wyłożyć na talerze, podawać z cząstką cytryny.

propozycje od: E. Kornackiej

Dziękuję za uwagę

Przepisy zostały zaproponowane przez uczniów klasy 7b

Wykonawca prezentacji: Joanna Witczak