



LETNIE SAŁATKI

— 7-DNIOWE WYZWANIE —

MOJA PASJA ŻYCIE

WSTĘP

Nazywam się Iwona i od 2015r. prowadzę lifestylowego bloga Moja pasja - życie. Mój blog powstał z chęci dzielenia się radością z życia z innymi ludźmi. Kiedyś szukając czegoś, co mogłoby mnie zainteresować odkryłam, że samo życie jest największą moją pasją. Fascynuje mnie wszystko, co mnie otacza. Jestem zwolenniczką dostrzegania szczęścia w pozornie małych rzeczach, szukania we wszystkim dobrych stron i uśmiechania się bez powodu.

Na moim blogu znajdziesz mnóstwo przepisów kulinarnych. A wychodząc naprzeciw potrzebom moich czytelników stworzyłam 7-dniowe wyzwanie: letnie sałatki.

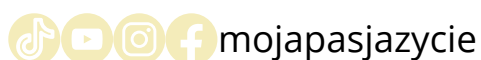
W Twoje ręce oddaję tego e-booka. Zebrałam w nim wszystkie 7 przepisów na letnie sałatki, którymi podzieliłam się, w ramach tego wyzwania, z moimi czytelnikami.

Na czym właściwie polega to wyzwanie?

Przez kolejny tydzień, każdego dnia, w nasz jadłospis wplątamy letnią sałatkę. Poniżej znajdziesz propozycje przepysznych sałatek na cały tydzień. Pamiętaj, że to tylko propozycje i jeśli masz jakieś ulubione przepisy, to spokojnie możesz je wykorzystać i zamienić, z którymś wymienionym poniżej. Możesz zamieniać kolejność, albo pomijać daną propozycję, a jeśli coś wyjątkowo Ci posmakuje, to zrób to ponownie. Starłam się wybrać takie sałatki, które są smaczne, szybkie w przygotowaniu i z łatwo dostępnymi produktami, a to wszystko po to, żeby nie było wymówek!

Gorąco Cię zachęcam do wzięcia udziału w tym wyzwaniu,

Iwona



www.mojapasjazycie.pl

SPIS TREŚCI

Dzień 1 03

Sałatka z fetą i arbuzem

Dzień 2 04

Sałatka z pieczonym łososiem

Dzień 3 05

Sałatka z pomidorami i burrata

Dzień 4 06

Sałatka ze smażonymi krewetkami
z mango

Dzień 5 07

Prosta sałatka z fetą

Dzień 6 08

Sałatka z mozzarellą i pomidorkami

Dzień 7 09

Sałatka z wędzonym łososiem

SALATKA Z FETA I ARBUZEM

Składniki

- 90g sera feta
- 250g arbuza
- garść rukoli
- kilka listków mięty
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- pieprz

Sposób przygotowania

Fetę i arbuza (ja używam schłodzonego) kroimy w kostkę. Na talerz układamy liście rukoli, kawałki arbuza i fetę. Sok z cytryny mieszamy z syropem z agawy i pieprzem. Polewamy sałatkę sosem i ozdabiamy listkami mięty.



Dzień 2

SALATKA Z PIECZONYM ŁOSOSIEM



Składniki

- 150g łososa
- plaster masła
- kilka liści sałaty rzymskiej
- 6 pomidorków koktajlowych
- 1/4 czerwonej papryki
- plaster czerwonej cebuli
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki miodu
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Łososa przekładamy do foremki, na wierzch kładziemy cienki plaster masła, posypujemy pieprzem i pieczemy około 20 min., w 200 stopniach. Pomidorki kroimy na pół, paprykę w cienkie paseczki, a cebulę w piórka. Oliwę łączymy z sokiem z cytryny, miodem, solą i pieprzem. Porwaną sałatę układamy na talerzu. Wykładamy warzywa i upieczonego łososa. Przed podaniem polewamy sosem.

Dzień 3

SALATKA Z POMIDORAMI I BURRATĄ

Składniki

- garść rukoli
- 1 burrata
- 2 pomidory
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz
- kilka listków świeżej bazylii

Sposób przygotowania

Pomidory kroimy w plastry. Na talerz układamy rukolę, następnie układamy plasterki pomidora (ja używam pomidorów żółtych i malinowych, aby było bardziej kolorowo na talerzu). Na wierzch kładziemy burratę, solimy, pieprzymy i skrapiamy oliwą z oliwek. Dekorujemy listkami bazylii.



Dzień 4

SALATKA ZE SMAŻONYMI KREWETKAMI Z MANGO



Składniki

- garść sałaty rzymskiej
- 100g krewetek koktajlowych
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 awokado
- 1/2 świeżego mango
- 6 pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki soku z limonki
- gałązka natki pietruszki
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Na patelni rozgrzewamy masło, wrzucamy posiekany czosnek i krewetki. Smażymy około 2-3 minuty. Mango kroimy w kostkę, awokado w paski, pomidorki na pół.

Na talerz wykładamy porwaną sałatę, mango, awokado i krewetki.

Całość solimy, pieprzymy, polewamy sokiem z limonki i posypujemy natką pietruszki.

Dzień 5 | PROSTA SAŁATKA Z FETA

Składniki

- 90g sera feta
- 1 mały ogórek
- 6 pomidorków koktajlowych
- plaster czerwonej cebuli
- gałązka natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- pieprz

Sposób przygotowania

Ogórka kroimy w kostkę, pomidorki na pół (lub na ćwiartki), a cebulę i natkę siekamy. Warzywa przekładamy do miski i dodajemy rozkruszoną fetę. Przyprawiamy pieprzem, polewamy oliwą z oliwek i wszystko mieszamy.



Dzień 6

SALATKA Z MOZZARELLĄ I POMIDORKAMI



Składniki

- kilka listków sałaty rzymskiej
- 100g mozzarelli mini
- 6 pomidorków koktajlowych
- kilka listków bazylii
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz

Sposób przygotowania

Mozzarellę i pomidorki (ja używam kolorowych) kroimy na pół. Na talerzu układamy liście sałaty rzymskiej (polecam wyciąć białą, twardą część, ponieważ nadaje ona nieprzyjemnej goryczy). Na sałatę układamy mozzarellę i pomidorki. Polewamy oliwą z oliwy, solimy, pieprzymy i ozdabiamy listkami bazylii.

Składniki

- garść rukoli
- 50g łososia wędzonego na zimno
- 5 pomidorków koktajlowych
- 1/2 awokado
- 1/4 papryki czerwonej
- 2 orzechy włoskie
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Pomidorki przekrajamy na pół, awokado na mniejsze kawałki, a paprykę kroimy w paski. Plastry łososia kroimy na mniejsze kawałki.

Na talerz układamy rukolę, następnie układamy warzywa i kawałki łososia. Oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz mieszamy ze sobą, a następnie polewamy sosem sałatkę. Na koniec rozkruszamy orzechy włoskie i posypujemy nimi sałatkę.



ZAKOŃCZENIE

Nasze wyzwanie dobiegło końca. Dziękuję, że wzięłaś w nim udział razem ze mną.

Mam nadzieję, że sałatki Ci smakowały i będziesz do nich wracała. Możesz powtarzać to wyzwanie kiedy tylko chcesz. Będzie mi bardzo miło, jeśli zechcesz korzystać z tych przepisów na co dzień.

Iwona



mojapasjazycie

www.mojapasjazycie.pl