**Sałatki**

1. **LETNIA SAŁATKA BIEDRONKA**

**Składniki:**

2 jabłka

1/8 arbuza

mały owoc granatu

100 g borówek

Smacznego!

1. **SAŁATKA WIOSENNA**

Składniki:

mix sałat z cykorią

2 ogórki gruntowe

pomidorki koktajlowe

kukurydza

Dresing:

jogurt naturalny

czosnek przeciśnięty przez praskę

 sól, pieprz i vegeta do smaku

Smacznego!

1. **SAŁATKA GRECKA**

Składniki:

pomidorki kokatjlowe

1 ogórek pokrojony w kostkę

zielone oliwki pokrojone w paseczki

270 g serka feta

 ¾ cebuli czerwonej

Dresing:

suszone pomidory

sos vinegre

jogurt naturalny

czosnek

pieprz

bazylia

1. **SAŁATKA ORZEŹWIAJĄCA**

Składniki:

250g truskawek

2 pomarańcze

3 kiwi

2 banany

 180g borówek

Dresing:

sok z cytryny i limonki 3 łyżki

 2 łyżki miodu

 3 łyżki wody

 listki mięty

Smacznego!

1. **SAŁATKA GRECKA**

Składniki:

1 opakowanie sera feta

15 pomidorków koktajlowych

1 ogórek

 1 puszka kukurydzy

 rukola

 sałata lodowa

 sos grecki

Smacznego!

1. **SAŁATKA OWOCOWA Z JOGURTEM**

Składniki:

1 jabłko

1 banan

2 mandarynki

 1 kiwi

1 gruszka

 garść bezpestkowych winogron

 garść słonecznika

 100 ml jogurtu naturalnego

Smacznego!

1. **SAŁATKA GRECKA**

Składniki:

mix sałat z rukolą

 pomidory

 ogórek zielony

 papryka czerwona i żóta

 rzodkiewki

 czerwona cebula

 ogórki kiszone

 ser feta

 3 łyżki oleju słonecznikowego i 3 łyżki wody

szczypiorek

Smaczego!

1. **MŁODZIEŻOWA SAŁATKA IMPREZOWA**

Składniki:

1 puszka ananasa

 1 puszka czerwonej fasoli

1 puszka kukurydzy

 1 por – biała część

25 dag twardego żółtego sera

 30 dag majonezu

 sól i pieprz

Smacznego!

1. **SAŁTKA Z RYŻEM I PIERSIĄ Z KURCZAKA**

Składniki:

pierś z kurczaka upieczona z przyprawą gyros

pół puszki ananasa

pół puszka kukurydzy

3 duże łyżki majonezu

 rukola do dekoracji

 ryż

Smacznego!

1. **SAŁATKA Z AWOKADO**

Składniki:

cebula czerwona pokrojona w piórka

papryka czerwona, bądź żółta

awokado

 garść szpinaku i rukoli

 Sałatkę przystroić plasterkami łososia

Dresing:

oliwa

cytryna

sól

pieprz

Smacznego!

1. **ZIELONA SAŁTKA Z KOKTAJLEM**

Składniki:

pęczek rzodkiewek

kapusta pekińska

 ogórek zielony

 koperek

 kukurydza

 Dresing:

majonez

kwaśna śmietana

 maślanka

 musztarda dijon

 sól

 pieprz

**KOKTAJL:**

 ogórek zielony

maślanka

 oregano, koperek i bazylia

 Wszystkie składniki zblendować.

Smacznego!

1. **SAŁATKA MAKARONOWA**

Składniki:

 1 ogórek zielony

 2 pomidory

 250 g sera favita

 3 łyżki majonezu

 sól, pieprz do smaku

Smacznego!

1. **SAŁATKA MORSKA**

Składniki:

sałata malinowa

 1 ogórek

 2 pomidory

ok. 85 g słonecznika

 oliwki

 270 g sera feta

 czerwona cebula

Dresing:

miód

musztarda sarepska

 oliwa z oliwek

 sos sojowy

 sok z cytryny

 vegeta

Smacznego!

1. **SAŁATKA DREWNIAKA**

Składniki:

truskawki

awokado

ser feta

 orzechy włoskie

 szpinak

Dresing:

 jogurt naturalny

 oliwa

przyprawy

1. **SAŁATKA GYROS**

Składniki:

1 pierś z kurczaka usmażona w przyprawie gyros

1 czerwona cebula

 1 puszka kukurydzy

4 ogórki kiszone

 1 kapusta pekińska

ketchup

 majonez

vegeta

oregano

bazylia

Pierś z kurczak pokroić w kostkę, osypać przyprawą gyros. Usmażyć. Na koniec posypać bułką tartą i wymieszać.

 Resztę produktów pokroić w kostkę i układać warstwami według kolejności podanej na górze.

Na kukurydzę wylać ketchup, a majonez na paprykę i na kapustę pekińską, którą należy przyprawić.

Smacznego!