

Voćna salata u dinji, smokve s portom...

Salate od peradi, račića, sira i povrća...

Ljetne salate

Jagode s kremom od pistacija...



Sadržaj

Kratki savjeti za pripremu
ukusnih voćnih salata

str. 4-5



Toskanska salata
Salata od peradi i šampinjona

Ljuta salata od govedine
str. 6-7

Komorač s narančama
Salata od dinje i lubenice

Karamelizirana voćna salata
Perzijska salata od krastavaca

Salata od teletine i rajčica
str. 8-9



Salata od dinja i račića
Salata od kruha s ovčjim sirom

Bobičasto voće s vrhnjem

Salata od govedine
str. 10-11

Salata od bijelograha
Salata od krumpira i cikle
Salata od dunja i brusnica

Pečene jabuke sa
sladoledom
str. 12-13

Pijana salata od dinja
Salata od jagoda s kivijem
Marelice i maline s vrhnjem
Salata od jabuka i banana
Salata od krušaka i jabuka
str. 14-15



Orijentalna voćna salata
Salata od lubenice i fete

Salata od banana i cvjetače
Salata od bobičastog voća

Tropska voćna salata
str. 16-17



Rabarbara s jagodama
Salata od krušaka i šljiva
Salata od jabuka i datulja

Salata od bundeve
str. 18-19

Salata od boba i paprike
Salata od peradi s
krastavcima
Salata s račićima

Voćna salata s čokoladom
str. 20-21

Salata od jagoda
Salata od naranči i manga
str. 22-23



Osjetljive bobice

Bobičasto voće ne smije se pritiskati jer se tako potiče kvarenje. Budući da proces kvarenja počinje čim se ubere, treba ga brzo potrošiti. Posebno su osjetljive maline, jagode i kupine. Kupite li previše voća, iskoristite ga za salatu.



Računanje količine voća za voćne salate

Za voćne salate, ovisno o preljevu, po osobi se računa od 150 do 250 g oguljenog i očišćenog voća. Uz lagane preljeve od jogurta ili marinade može ga biti i malo više. Uz guste preljeve od vrhnja dovoljno je 150 g po osobi.

Pritisak prsta pokazuje zrelost voća

Pri kupnji voća važno je обратити pozornost na njegovu težinu. Što je u ruci teži, to je plod sočniji i ukusniji. No i miris pokazuje kakvoću - što jače miriši, to je plod zrelij i ukusniji. Meso zrelih plodova lagano popušta pod pritiskom prsta. Oštećenja i tragovi pljesni znak su pokvarenog proizvoda koji nikako ne treba kupiti.



bolje je ne guliti jer se ispod kore nalaze vrijedne tvari i vitamini



Sigurna kupnja dinja i lubenica

Prije kupnje lubenice lako možete provjeriti kakvoću. Kucnite po lubenici i poslušajte - ako je zvuk jasan, ona je zrela, a ako je prigušen, stoji već neko vrijeme ili nije zrela. Kvaliteta dinja prepoznaje se po kori. Zrelu dinju lako možete pritisnuti uz peteljku, mora imati ugodan miris i ne smije biti oštećena.

Nezrelo voće zrije brže uz zreli plod

Na sobnoj temperaturi mogu stajati jabuke, tvrde kruške, agrumi, tvrde breskve i nektarine. Mogu se brati dok nisu posve zreli pa stajanjem na sobnoj temperaturi postupno sazrijevaju. Nezrelo voće brže će sazreti stavite li ga pokraj zrelog ploda.

Zreli ananas jako miriši

Ananas je jedan od rijetkih plodova koji ne zrije nakon branja. Jarka boja i bodljikava kora znak su aromatičnog ploda. Zreli plodovi imaju izrazit miris, a unutrašnji listovi lako se odvajaju.



Salate

PRIPREMA: Pri odabiru starijega kruha za salate ili



druga jela pazite da nema velike rupe jer će se lakše rezati na komade

Toskanska salata

300 g staroga kruha ili žemlji, ljubičasti luk, 2 rajčice, 2 peteljke celera bjelaša, 2 krastavca, pola vezice bosiljka, 3 grančice svježeg origana, 4 žlice maslinova ulja, sol, papar, 3 žlice crvenoga vinskog octa

Narežite kruh na komade pa ih navlažite s malo vode. Nakon nekoliko minuta istisnite vodu i usitnite kruh. Luk i rajčice narežite na kockice. Očistite i operite celer pa ga narežite na uske rezance. Operite i očistite krastavce, uzdužno ih razrežite na četvrtine, a potom narežite na komade. Stavite povrće u posudu s kruhom i izmiješajte. Operite začinsko bilje i posušite. Otkinite listiće s peteljki. Listove bosiljka narežite na sitne rezance, a listove origana sitno nasjeckajte. Umiješajte u salatu začine, maslinovo ulje, sol i papar. Poklopljeno ostavite 60 minuta na hladnome mjestu. Umiješajte vinski ocat. Dobro začinjte salatu solju i paprom pa odmah poslužite.

Salata od peradi i šampinjona

500 g šampinjona, 2 ljustike, 2 grančice majčine dušice, 2 pureća odreska, 30 g maslaca, 3 žlice limunova soka, 3 žlice maslinova ulja, sol, papar, 2 lista zelene salate, začini

Očistite šampinjone i narežite ih na ploške. Nasjeckajte ljustiku. Operite majčinu dušicu, posušite je i nasjeckajte. Narežite odreske na trake i popržite na maslacu. Izvadite, posolite i popaprite. Stavite u posudu šampinjone i ljustiku. Izmiješajte limunov sok, ulje, sol, papar i začine pa umiješajte umak u šampinjone. Stavite gljive na tanjure obložene listovima zelene salate pa dodajte puretinu.

Izvor: "Jela na žaru", "Slasne salate", Mozaik knjiga

Ljuta salata od govedine

400 g goveđeg odreska, 2 žlice limetina soka, žlica vinskog octa, žličica bijelogog kima, usitnjeni češanj češnjaka, 2 ljubičasta luka, 3 rajčice, 2 paprike, 150 g kukuruza, 2 čili paprike

Pržite odreske na jakoj vatri u dubokoj tavi dok ne prestane izlaziti sok. Izmiješajte limetin sok, vinski ocat, kim i usitnjeni češnjak. Pomiješajte s odrescima. Luk i papriku narežite na rezance, a rajčice na komade. Dodajte govedini kukuruz, rajčice, papriku i luk, izmiješajte pa posolite i popaprite. Na vrućem ulju popržite nasjeckane čili paprike pa pospite po salati.



Salata od dinje i lubenice

dvije dinje, manja lubenica, 2 žlice likera od naranče, 3 žlice limunova soka, prstohvat naribane limunove kore, žlica šećera u prahu, 150 g masnijeg sira, žlica šećera

Prepolovite dvije polovice dinja i lubenicu. Izvadite sjemenke i ogulite voće. Od voća izrežite žlicom za sladoled kuglice raznih veličina. Složite ih na tanjuriće. Poškropite marinadom od likera, limunova soka, prstohvati naribane limunove kore i šećera u prahu. Kremasto izmiješajte sir s dvije žlice šećera.

Karamelizirana voćna salata

mango, 8 svježih datulja, 2 smokve, karambola, 2 marakuje, 3 žlice šećera u prahu, 150 g slatkog vrhnja, 3-4 kuglice sladoleda od kokosa, malo naribane čokolade

Mango i datulje narežite na rezance, smokve na osmine, karambolu na ploške, a marakuju prepolovite. Stavite na pladanj. Pospite šećerom i zapecite kratko u pećnici. Istucite vrhnje te umiješajte sladoled od kokosa. Toplo voće stavite na tanjuriće, dodajte vrhnje sa sladoledom i ukrasite čokoladom.



Slike iz Pompeja (79. g.) upućuju na to da su je i Rimljani poznavali



Komorač s narančama

glavica radiča, 2 naranče,
2 komorača s listovima,
2 mala bijela luka, žlica
vinskog octa, žlica limunova
soka, 4 žlice maslinova ulja,
grančica ružmarina, sol,
svježe mljeveni crni papar,
100 g maslina

Očistite, operite i posušite radič pa ga narežite na rezance. Razdijelite ih na tanjure. Ogulite naranče, odvojite bijelu kožicu i sačuvajte sok. Razdijelite ih na kriške i odstranite koštice. Očistite komorač. Odvojite listove i stavite sa strane. Prepolovite korijen pa ga naribajte na tanke rezance. Stavite u posudu narančin sok, ocat, limunov sok i maslinovo ulje pa dobro istucite pjenjačom. Ružmarinove iglice sitno nasjeckajte, umiješajte ih u prelijev pa ga začinite solju i paprom. Na radič najprije stavite komorač, a potom naranče pa ih pospite kolutićima luka. Poškropite salatu preljevom pa je ukrasite maslinama. Sitno nasjeckajte lističe komorača pa ih pospite po salati. Poslužite sa svježim pecivom.



Perzijska salata od krastavaca

2 rajčice, 1/2 krastavca za salatu,
luk, 1/2 salate kristalke, 2 svježe
smokve, 6 svježih datulja, 2 žličice
maslinova ulja, limunov sok, sol,
papar, češanj češnjaka

Rajčice i krastavac narežite na kockice. Nasjeckajte luk. Narežite kristalku. Sve stavite u posudu. Očistite smokve, a iz datulja izvadite koštice, narežite ih na kocke te pomiješajte sa salatom. Izmiješajte ulje, limunov sok, sol i papar. Ogulite češnjak i istisnite sok. Prelijte preljev preko salate i pospite paprom.

Salata od teletine i rajčica

500 g kuhane teletine, 4 zrele
rajčice, 4 žlice maslinova ulja,
češanj češnjaka, bosiljak, sol,
papar, 2 žlice balzamičnog octa

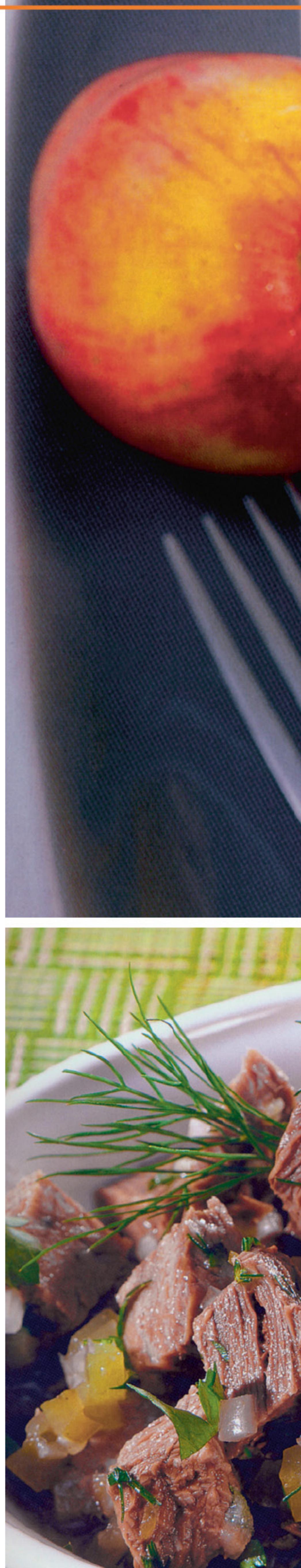
Na tanke kriške narežite meso. Složite ih u obliku lepeze. Rajčice ogulite pa prepolovite. Meso narežite na kockice. Usitnite češnjak pa ga stavite u veću posudu. Narežite listove bosiljka pa ga s rajčicama dodajte češnjaku. Dodajte ulje, ocat, sol i papar pa izmiješajte. Razdijelite preljev po mesu.

Izvor: "Jela na žaru", "Slasne salate", "Čarolija tikvica i bundeva", Mozaik knjiga

Salata od dinja i račića

100 g mariniranih račića, zrela mrežasta dinja, svježa breskva, 75 g krastavaca, žlica limunova soka, 4 žlice majoneze, sol, papar, nekoliko grančica metvice

Ocijedite račiće u situ, isperite hladnom vodom i ponovno ocijedite. Raspolovite dinju, izvadite sjemenke, narežite na komade, a meso ploda narežite na kockice. Operite breskvu, izvadite košticu, ogulite krastavac te sve narežite na kockice. Račiće, dinju, breskvu i krastavac pomiješajte s limunovim sokom i majonezom, posolite te popaprite. Ostavite salatu 30 minuta na hladnome mjestu. Metvicu operite i osušite, lističe narežite na rezance te umiješajte u salatu.



Salata od kruha s ovčjim sirom

300 g staroga kruha, 200 g ovčjeg sira, 6 polovica rajčica, 6 mariniranih artičoka, 3 žlice maslinova ulja, 2 žličice limunova soka, žličica crvenoga vinskog octa, žličica origana

Namočite kruh kratko u vodi, istisnite tekućinu i narežite na kocke. Narežite na kockice ovčji sir, rajčice i artičoke te pomiješajte s kruhom. Napravite preljev od maslinova ulja, limunova soka, octa, malo soli, papra i origana. Prelijte time salatu i ostavite 30 minuta da se okusi prožmu. Operite i očistite glavicu zelene salate, time obložite pladanj pa na njih stavite salatu i odmah poslužite.

Bobičasto voće s vrhnjem

po 200 g borovnica i malina, 250 g crvenih ribiza, 300 g jagoda, 4 žlice likera od crnog ribiza, žlica limunova soka, 3 žlice šećera u prahu, 150 ml slatkog vrhnja, vanilin šećer, 3 žlice pistacije

Operite i ocijedite borovnice, maline, ribiz te jagode. Očistite ribiz i jagode pa jagode narežite na komade. Izmiješajte liker od ribiza, limunov sok i šećer u prahu pa ih umiješajte u voće. Stavite voće u zdjelice za desert. Dobro istucite vrhnje s vanilin šećerom. U sjekaču usitnite pistacije da dobijete prah. U sredini svake posude napravite ružu od zelenog vrhnja s pistacijom.

jelo i kao lijek. Hlapljivo ulje alicin izaziva suze, ali je i prirodni antibiotik



Izvor: "Jela na žaru", "Slasne salate", "Čarolija tirkvica i bundeva", "Voćne poslastice", Mozaik knjiga



Salata od govedine

600 g govedine, vezica zelenja za juhu, lovorov list, sol, papar u zrnu, klinčić, 200 g kiselih krastavaca, 2 luka, 100 ml marinade kiselih krastavaca, 2 žlice ulja, 1-3 žlice bijelogoga vinskog octa, po 2 grančice kopra i peršina

Kuhajte meso dva sata na slaboj vatri u vodi u koju ste stavili zelenje za juhu, lovorov list, dvije žličice soli, papar u zrnu i klinčić. Izvadite meso. Kad se malo ohladi, narežite ga na kocke. Narežite luk i krastavce na kockice te dodajte mesu. Popaprite. Procijedite marinadu od krastavaca, umiješajte žličicu soli i ulje pa prelijte time mesu. Prema potrebi, dodajte malo bistre juhe. Poklopljenu salatu marinirajte u hladnjaku najmanje 12 sati. Začinite.

Salate

CIKLA: Korijen cikle bogat je crvenom



Izvor: "Slasne salate", Mozaik knjiga

Salata od krumpira i cikle

600 g cikle, 400 g krumpira, 2 mletačka luka, 3 rajčice, 2 češnja češnjaka, pola vezice peršina, 6 grančica korijandra, 100 g crnih maslina; preljev: 5 žlica bijelog vinskog octa, 6 žlica maslinova ulja, sol, mljeveni papar

Ciklu kuhati 90 min. Sačuvajte četiri žlice vode. Skuhajte krumpir. Nakon što se ohlade, narežite ih na ploške te ih stavite u odvojene posude. Luk narežite na kolutiće, a rajčice na kockice pa umiješajte u ciklu. Usitnjeni češnjak i peršin te sačuvanu vodu stavite u ciklu. U posudu za preljev dodajte ocat, ulje, sol i malo papra pa istucite pjenjačom. Dvije trećine preljeva dodajte cikli, a ostatak krumpiru. Obje salate još malo začinite pa poslužite.



bojom. U kolonijalno doba od njezina soka pekli su ružičaste palačinke



Salata od bijelog graha

200 g bijelog graha, 2 jaja, 2 rajčice, ljubičasti luk, 2 paprike, 4 žlice octa, 4 žlice maslinova ulja, svježe mljeveni papar, 4 žlice paste od sezama, 2 žlice limunova soka, 50 g crnih maslina, 1/2 vezice peršina

Namočite grah tijekom noći. Idućeg dana odlijte vodu, stavite grah u posudu, prelijte vodom i kuhajte 35-40 min. Ostavite da se hlađi u vodi u kojoj se kuhalo. Prepolovite rajčice te ih narežite na kockice. Narežite paprike na rezance. Ocijedite grah pa ga stavite u posudu za salatu. Izmiješajte ocat, ulje, sol i papar pa time poškropite grah. Zatim na njega stavite pripremljeno povrće. U posudu stavite pastu, limunov sok i 80 ml vode pa izmiješajte te ga prelijte po salati. Skuhana jaja narežite na osmine. Usitnite peršinu. Ukrasite salatu jajima, maslinama i peršinom.

Salata od dunja i brusnice

4 dunje, 150 ml suhog bijelog vina, 2 žlice meda, 2 žlice limunova soka, žlica masnijega kiselog vrhnja, kupovni umak od brusnice

Ogulite dunje, narežite ih na četvrtine, a meso narežite na ploške. U posudi zakuhajte 150 ml bijelog vina, dvije žlice meda i dvije žlice limunova soka. Dodajte dunje pa pirjajte 7-10 min dok ne omekšaju. Razdijelite ih na tanjure. Za marinadu izmiješajte žlicu vrhnja s umakom od brusnice pa odmah poslužite salatu.



Pečene jabuke sa sladoledom

4 jabuke, 2 žličice badema, 2 žličice grožđica, 30 g mrvice od dvopeka, 1/4 žličice cimeta, 2 žlice komposta od brusnica, 100 g slatkog vrhnja, vanilin šećer, sladoled od vanilije

Odstranite jabukama srčiku. Nadjenite ih mješavinom od badema, grožđica, mrvice, cimeta i komposta. Stavite ih u vatrostalnu zdjelu i pecite 30-40 min na 180°C. Zatim jabuke narežite na ploške i stavite na tanjure. Istucite vrhnje s vanilin šećerom te umiješajte sladoled pa umakom poškropite jabuke.

Salata od jagoda s kivijem

800 g jagoda, 4 žlice narančina soka, 2 žlice šećera u prahu, po 30 g bijele i čokolade za kuhanje, 4 kivija, 1-2 žlice meda, listovi metvice

Operite, očistite i narežite jagode na četvrtine. Izmiješajte ih u posudi s narančinim sokom i šećerom u prahu. Nasjeckajte čokoladu i umiješajte u jagode. Ogulite kivi i narežite ga na komade. Izmišajte štapnim mikserom. Dodajte med i promiješajte. Preljite tanjuriće kremom od kivija. Na nju stavite salatu od jagoda i ukrasite metvicom.

Marelice i maline s vrhnjem

400 g marelica, 250 g malina, 4 žlice sirupa od nara, 4 žlice gotovoga čokoladnog umaka, 100 g slatkog vrhnja, 2 žlice likera amaretto, 25 g puslica

Operite marelice, preplovite, izvadite koštice i narežite na komade. Operite i ocijedite maline. Izmiješajte marelice i maline pa umiješajte sirup od nara. Od četiri žlice čokoladnog umaka napravite na tanjurićima zvjezdaste pruge. U sredinu stavite voćnu salatu. Istucite vrhnje s likerom. Usitnite puslice pa umiješajte u vrhnje. Ukrasite slatkim vrhnjem.



Potječe iz Azije, a najčešće se koristi kao ukras jelima. Slatkastog je okusa



Izvor: "Slasne salate", "Voćne poslastice", Mozaik knjiga

Pijana salata od dinja

*manja žuta slatka dinja,
manja zelena dinja, 200
g nasjeckanih jagoda,
kruška (izrezati na
komadiće veličine 2,5 cm),
1/4 krastavca (izrezati
na kockice veličine cm),
karambola (izrezati na
tanke ploške), 6 žlica
aromatičnog pića na
bazi džina, 2 žlice svježe
kosanih listića metvice*

Dinje vodoravno prerežite popola i izdubite sjemenke iz sredine. Izdubite meso dinja nožićem za rezivanje kuglica pa kuglice stavite u zdjelu. Izdubljene polovice sačuvajte. Kuglicama dinja dodajte jagode, kruške i krastavac. Nekoliko ploški karambole ostavite za ukras, ostatak isjeckajte i dodajte u zdjelu s voćem. Poškropite voće pićem, dodajte metvicu i lagano izmiješajte. Zdjelu prekrijte folijom i odložite u hladnjak na 20 minuta. Žlicom izdubite ostatke mesa u sačuvanim polovicama dinje kako bi im unutrašnjost bila što glađa. Polovice dinja napunite voćnom salatom i ukrasite ploškama karambole.

Salata od jabuka i banana

*2 zelene jabuke, 2 zrele banane, 200 g
crnoga grožđa, 2 žlice limunova soka, 150
g masnijega svježeg sira, 4 žlice mljeka,
4 žlice meda, 1/4 žličice cimeta, prstohvat
mljevenoga korijandra, nasjeckani lješnjaci*

Ogulite jabuke, narežite na četvrtine, izvadite srčiku pa narežite na tanke ploške. Izmiješajte s dvije žlice limunova soka. Bananu narežite na ploške i dodajte jabukama. Oprano grožđe izmiješajte s tim pa razdijelite u zdjelice. Izmiješajte sir, mlijeko, med, cimet i korijandar pa dodajte kremu voću. Pospite nasjeckanim lješnjacima.

Salata od krušaka i jabuka

*150 ml crnog vina, žlica meda,
žličica limunova soka, tanko
narezana limunova kora, grančica
ružmarina, 2 tvrde kruške, 2
kiselkaste jabuke, naranča*

U posudu za kuhanje stavite vino, med, limunov sok i koru te grančicu ružmarina. Kuhajte pet minuta. Pustite da se ohladi. Procijedite i ostavite marinadu da se hlađi dva sata u hladnjaku. Kruške i jabuke izrežite na četvrtine, izvadite srčiku pa narežite na komade. Ogulite naranču i narežite na komade. Izmiješajte voće s marinadom.

FETA SIR: Taj sir sadrži puno soli, dvostruko više od

Salata od lubenice i fete

400 g mesa lubenice, 2 nektarine ili breskve, 170 g zelene salate, 200 g fete, 2 žlice ekstra djevičanskog maslinova ulja, sok 1/2 limuna, sol, papar, 2 žlice prženih bučinih sjemenki

Meso lubenice izrežite na komade veličine zalogaja te ih očistite od sjemenki. Nektarina ili breskva izvadite košticu i meso narežite na ploške. Prema potrebi, zelenu salatu iskidajte na komadiće veličine zalogaja. Voće i zelenu salatu stavite u veliku zdjelu. Po salati izmravite fetu, dodajte ulje i limunov sok te sve lagano izmiješajte. Obilato začinite crnim paprom, no pazite sa solju. Pospite prženim sjemenkama.

Salata od banana i cvjetače

300 g cvjetače, 55 g oraha, žličica sjemenki kumina, 2 žlice listića majčine dušice, 2 banane, sok 1/2 limuna, žlica maslinova ulja, 3 kakija, 4 žlice kosanog vlasca

Kratko prokuhajte cvjetaču i ocijedite. U tavu debelog dna dodajte orahe, kumin i majčinu dušicu. Pržite 30 sekundi dok orasi lagano ne posmeđe. Banane narežite na ploške. Prelijte limunovim sokom i promiješajte. Dodajte cvjetaču, orahe i ulje te izmiješajte. Dodajte nasjeckani kaki, vlasac i izmiješajte.



većine. Želite li je smanjiti, ostavite ga u mlijeku 30-ak minuta prije uporabe

Orijentalna voćna salata

*limenka ličija u sirupu
(oko 425 g), 3 komadića
đumbira u sirupu (izrezati
na prutlće + 2 žlice sirupa
iz staklenke), naribana
limetina korica i sok, 2
naranče, 200 g crnoga
grožđa, crvena desertna
jabuka (očistiti od sjemenki
i nasjeckati)*

Procijedite liči u cjedilu postavljenom nad zdjelu. Polovica sirupa koji se iscijedi bacite, a ostatku dodajte liči. Umiješajte đumbir i sirup te limetinu koricu i sok. Oštrim nožem ogulite naranče, a pritom ogulite i koricu te žutu kožicu. Držeći naranče nad zdjelom s ličijem kako bi se sav sok po njemu cijedio, pomno izrežite kriške odvajajući ih između kožica. Čiste kriške dodajte ličiju. Istisnite sok iz ostatka naranče u zdjelu s voćem. Umiješajte grožđe i jabuke pa sve lagano izmiješajte. Poklopite zdjelu i stavite u hladnjak do posluživanja. Voćnu salatu ukrasite limetinom koricom i poslužite. Umjesto ličija možete upotrijebiti zelene smokve u sirupu.

Salata od bobičastog voća

450 g jagoda, 150 g malina, 100 g kupina, 100 g borovnica, 100 g miješanoga crvenog i crnog ribiza, 2 marakuje, žlica šećera u prahu, sok 1/2 limuna

U zdjeli pomiješajte jagode, maline, kupine, borovnice i ribiz. Marakuju prerežite napol. Nad zdjelu s bobičastim voćem postavite cjedilo pa žlicom u njega sastružite meso i sjemenke marakuje. Žlicom protisnite meso tako da sok kaplje po bobicama. Sačuvajte nekoliko sjemenki, a ostatak bacite. Dodajte šećer i limunov sok. Lagano izmiješajte. Pospite sjemenkama. Poslužite odmah ili kratko ohladite.

Tropska voćna salata

iskosan crveni luk, mango, 2 kivija narezana na ploške, 1/2 krastavca narezanog na ploške; preljev: nasjeckana crvena čili paprika, 2 žlice ulja, 2 žlice limunova soka, žličica meda, 2 žlice kosanoga korijandra

Sve sastojke za preljev stavite u staklenku s poklopcem. Dodajte soli i papra prema ukusu, zatvorite i promućkajte. Luk stavite u plitku posudu, prelijte preljevom i ostavite da se marinira 30 minuta. Prerežite mango napol zarezujući ga oko koštice. Ogulite i nasjeckajte na ploške. Ploške manga s kivijem i krastavcem stavite u zdjelu. Dodajte luk s preljevom.

Izvor: "Voćne poslastice", Mozaik knjiga

Rabarbara s jagodama

700 g tankih peteljki rabarbare, mahuna vanilije, 150 ml traminca ili drugoga bijelog vina, 3-4 žlice šećera, 300 g hladnih jagoda, 2 žlice likera od naranči, žlica šećera u prahu, 100 šumskih jagoda

Operite rabarbaru. Odrežite listove i krajeve peteljki, a peteljke tanko ogulite pa ih narežite na komade dugačke tri cm. Uzdužno zarežite mahunu vanilije i izvadite srž. Potom prepolovite mahunu. U posudu stavite rabarbaru, vaniliju, srž vanilije, vino i šećer. Kuhajte četiri-pet minuta. Ostavite da se rabarbara ohladi pa je stavite u hladnjak na 60 minuta. Jagode narežite na komade. Dodajte liker i šećer u prahu. Rabarbaru bez mahune vanilije stavite u zdjelice. Izmiksajte jagode dok se ne pojavi pjena. Umak prelijte preko rabarbare, ukrasite šumskim jagodama i odmah poslužite.



Salata od krušaka i šljiva

50 g šećera u kockicama, 3 žlice limunova soka, 50 g pinjola, 2 kruške, 250 g šljiva, 100 g svježeg sira, 4 žlice tekućeg meda, 1/4 mljevenog cimeta, 100 g slatkog vrhnja

U posudu stavite šećer, žlicu limunova soka i tri žlice vode pa zagrijavajte dok se šećer ne karamelizira. Umiješajte pinjole. Razmažite masu na namaščen papir. Kad se masa ohladi, nasjeckajte je. Voće narežite na četvrtine i složite na tanjuriće. Izmiješajte sir, med i cimet. Istucite vrhnje i dodajte siru. Dodajte voću kremu te poslužite.

Salata od jabuka i datulja

55 g lješnjaka, 2 jabuke, 170 g svježih datulja, crvena paprika, 2 stabljike celera, 115 g bijelog grožđa, 2 glavice radiča, 150 g jogurta, 4 žlice majoneze, žlica limunova soka

Pržite nasjeckane lješnjake na tavi. Za preljev u zdjelu stavite jogurt, majonezu, limunov sok i žličicu šećera u prahu te izmiješajte. U zdjelu stavite jabuke narezane na kockice, datulje, papriku, celer i grožđe. Dodajte narezane listove radiča. Oko salate složite listove radiča te pospite prženim lješnjacima i kosanim peršinom.



će djeci čak 140 posto preporučenoga dnevnog unosa vitamina C za djecu



Izvor: "Slasne salate", "Čarolija tikvica i bundeva", "Voćne poslastice", Mozaik knjiga



Salata od bundeve i tikvice

600 g bundeve, 600 g tikvica, luk kozjak, 100 ml maslinova ulja, 3 žlice balzamičnog octa, 2 žlice povrtnog temeljca, sol, papar, 1/2 žličice smeđeg šećera, 3 češnja češnjaka, 2-3 grančice bosiljka, 2-3 grančice svježe metvice

Prepolovite bundevu i izvadite sjemenke. Narežite je na ploške debele oko pola cm. Tikvice narežite na ploške. Luk narežite na tanke kolutiće. Na tavi pecite bundevu i tikvicu s obje strane. Složite ih na tanjur u obliku lepeze. Za preljev pomiješajte ocat i povrtni temeljac sa solju, paprom te šećerom. Dodajte usitnjeni češnjak. Preljev stavite preko povrća i razmažite ga. Kolutiće luka složite po povrću. Ukrasite bosiljkom i metvicom.



Izvor: "Slasne salate", Mozaik knjiga

Salata od peradi s krastavcima

grančica ružmarina, češanj češnjaka, 2 odreska pilećih prsa (ukupno 400 g),
2 žlice limetnog soka, sol, papar, 3 krastavca, 150 g potočarke, 2 žlice ulja;
preljev: 100 g kiselog vrhnja, 100 g jogurta, 50 ml mlijeka, 1/2 žličice senfa,
žlica maslinova ulja, sol, papar, šaka krbuljice, kopar, 1/2 vezice vlasca

Operite ružmarin pa krupno nasjeckajte iglice. Nasjeckajte češnjak. Ružmarin i češnjak utrljajte u pileće odreske. Poškropite ih limetnim sokom, pospite solju i paprom pa poklopljene ostavite da se mariniraju 60 minuta. Operite krastavce i narežite na tanke ploške. Očistite, operite i posušite potočarku pa je narežite na komade veličine zalogaja. U velikoj posudi pjenjačom izmiješajte kiselo vrhnje, jogurt, mlijeko, senf, ulje, limunov sok, sol i papar da dobijete pjenastu masu. Operite i posušite krbuljicu, kopar i vlasac. Usitnite. Umiješajte s potočarkom i krastavcem u umak od vrhnja. Na zagrijanom ulju pecite 8-10 min pileće odreske. Narežite na kriške debele 1,5 cm. Razdijelite salatu na tanjure i stavite meso.



koriste se za salatu, a kuhanjem gubi kiselost prema kojoj je nazvana



Salata od boba i paprike

600 g zamrznutog boba,
2 ljutike, 1/2 krastavca,
3 rajčice, po 1/2 crvene
i žute paprike, 4 žlice
maslinova ulja, 2 žlice
balzamičnog octa, žlica
limunova soka, žličica
mljevenoga bijelogog
kima, 1/2 žličice slatke
mljevene paprike,
prstohvat kajenske
paprike, papar, peršin

Prelijte bob malo posoljenom vodom i kuhati
15-20 minuta, ali da ostane al dente. Izlijte u
cjedilo pa ostavite da se ohladi. Očistite ljutike
i narežite na kockice. Dobro operite krastavac,
uzdužno ga prepolovite pa žličicom izvadite sje-
menke. Polovicu krastavca narežite na ploške.
Operite i prepolovite rajčice pa izrežite peteljke.
Narežite rajčice na ploške. U velikoj posudi
izmiješajte bob, ljutiku, krastavac i rajčice.
Očistite i operite polovice paprika pa ih narežite
na kockice. Napravite preljev od maslinova ulja,
octa, limunova soka, mljevenoga kima, mljevene
paprike, kajenske paprike, soli i papra pa u nje-
ga umiješajte kockice svježe paprike. Stavite na
tanjure sastojke za salatu i poškropite preljevom
od paprike. Pospite peršinom.

Salata s račićima

150 g prokuhanih morskih račića, salata
kristalka, 50 g kiselice, 200 g koktel-
rajčica, 2 žlice limunova soka, 2 žlice
repičina ulja, sol, papar, 250 g jogurta, 2
žlice majoneze, 2 žličice kečapa, žličica
suhog vermuta, žlica limetina soka

Razrežite salatu na četvrtine, operite
i narežite na rezance. Operite i po-
sušite kiselicu te prepolovite listove.
Kristalku i kiselicu razdijelite na četiri
tanjura. Narežite rajčice na četvrtine
i razdijelite na tanjure. Izmiješajte
preljev od limunova soka, ulja, soli
i papra pa poškropite salatu. Za
preljev izmiješajte jogurt, majonezu,
kečap, vermut i limetin sok. Začinite
solju i paprom. Na salatu stavite
najprije preljev, a potom račiće.



Voćna salata s čokoladom

po 40 g čokolade za kuhanje i bijele
čokolade, 3 crvena grejpa, 2 naranče,
4 klementine, 2 žlice limunova soka,
žlica limetina soka, 2 žlice likera od
naranči, 2 žlice meda, šećer u prahu,
korica limete i naranče

Rastopite čokolade odvojeno
na pari. Svaku stavite u vreći-
cu za zamrzavanje i odrežite
kut. Na tanjurićima napravite
spirale od čokolade. Razdvo-
jite kriške grejpa, naranče i
klementine od bijele kožice.
Stavite na pladanj. Izmiješaj-
te sok limete, limuna, liker i
med. Preljite voće i ostavite
da se hlađi 30 min. Pospite
šećerom u prahu i koricama.



Salata od jagoda

800 g jagoda, 4 žlice soka od trešanja, 2 žlice likera od trešanja, 2 žlice šećera u prahu, žlica limunova soka; krema od pistacija:

50 g pistacija, 40 g bijele čokolade, žlica limunova soka, pola žlice šećera u prahu, 2 žlice masnog vrhnja, metvica za ukrašavanje

Operite i očistite jagode za salatu pa ih, ovisno o veličini, razrežite na polovice ili četvrtine. Stavite u veliku posudu. Dodajte jagodama sok od trešanja, liker od trešanja, šećer u prahu i limunov sok pa sve lagano izmiješajte. Poklopljene jagode ostavite 30 minuta da se upije sok. Za kremu od pistacija nožem nasjeckajte pistacije i bijelu čokoladu ili usitnite u sjekaču. Dodajte im limunov sok, pola žlice šećera u prahu i vrhnje. Dobro izmiješajte. Razdijelite jagode u posudice pa im dodajte kremu od pistacija. Ukrasite metvicom i poslužite.

Salata od naranči i manga

80 g čokolade za kuhanje, 4 velike naranče, mango, 3 žlice likera od naranči, 100 g slatkog vrhnja

Na pari otopite čokoladu. Oštrim nožem ogulite naranču tako da odstranite bijelu kožicu. Sok koji pritom izđe sačuvajte. Izrežite i odvojite kriške naranči između bijele kožice. Mango narežite na rezance. Posložite naranču i mango na tanjurić. Narančin sok izmiješajte s likerom i poškropite voće. Ohlađenu čokoladu umutite sa slatkim vrhnjem. Ukrasite salatu.