

Sałatki z wieprzowiną

Udany posiłek to oczywiście smaczne dania podane w takiej formie, by zaskoczyć biesiadników. Kolorowe sałatki nęcą barwami kojarzącymi się z wiosną i budzącą się do życia przyrodą. To nie jedyny ich walor. Ważne zalety to także niepowtarzalny smak oraz łatwość wykonania.

Sałata z szynką i podsmażanym boczkiem

Składniki: opakowanie mieszanki sałat (rukola, sałata lodowa, strzępiasta), 15 dag szynki pokrojonej w plastry, 15 dag chudego boczku wędzonego pokrojonego w cienkie plasterki, 25 dag pomidorków koktajlowych, czerwona cebula

Sos: o 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 ząbki czosnku, płaska łyżeczka musztardy delikatesowej, 1-2 łyżki soku z cytryny, łyżeczka płynnego miodu, 5 łyżek naturalnego jogurtu, sól, świeżo mielony pieprz

- Plastry szynki kroimy w krótkie paseczki, pomidory dzielimy na półki, cebulę kroimy w piórka,

plastry boczku podsmażamy na patelni. Do miski przekładamy sałatę oraz pozostałe składniki.

- Przygotowujemy sos: zmiądzony czosnek rozcieramy z solą, dodajemy sok z cytryny, musztardę, całość ucieramy. Gdy składniki się połączą, dodajemy, lejąc cienkim strumieniem i cały czas ucierając, oliwę z oliwek. Mieszamy z jogurtem doprawionym miodem, solą i pieprzem. Odstawiamy na 5 minut do lodówki.
- Gotowym sosem zalewamy przygotowane składniki, lekko je podważamy, by sos dotarł do najniższej warstwy.

Podajemy nie później niż 15 minut po przygotowaniu.

Sałatka z brokułów i szynki

Składniki: średniej wielkości brokuł, 15 dag gotowanej szynki lub parzonej polędwicy wieprzowej, 3 jajka ugotowane na twardo, mała puszka kukurydzy konserwowej, 4 łyżki majonezu, sól, cukier, świeżo mielony pieprz

- Oczyszczony z odstających liści brokuł płuczemy, osączamy, dzielimy na różyczki, wrzucamy do

garnka, zalewamy niewielką ilością wrzącej wody, dodajemy sól i trochę ilość, gotujemy około 5-8 minut. Miękkie, lecz jędrne warzywo wyjmujemy, osączamy. Gdy przestygnie przekładamy do salaterki.

- Dodajemy pokrojone w kostkę jajka oraz szynkę, wrzucamy odsączoną z zalewy kukurydzę. Całość delikatnie mieszamy z majonezem, doprawiamy solą i pieprzem.

Sałatka z kawałkami pieczeni wieprzowej

Składniki: główka kruchej sałaty lub mieszanka sałat (sałata rzymska, rukola, endywia), czerwona cebula, ½ małego melona, 30 dag pieczeni wieprzowej (schab, chuda karkówka, topatka)

Sos: 2 łyżki soku z pomarańczy, łyżka soku z cytryny, łyżka czerwonego octu winnego, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy z oliwek, łyżka musztardy delikatesowej, sól, świeżo mielony pieprz

- Opatkane, obsuszone liście sałaty rozrywamy na kawałki, cebulę kroimy na cienkie talarki, obranego melona w niezbyt drobną kostkę, upieczoną wieprzowinę w szerokie paski.
- Przygotowujemy sos: zmiądzony czosnek rozcieramy z niewielką ilością soli oraz pieprzu, dodajemy sok z cytryny i pomarańczy, ocet, musztardę. Całość dokładnie mieszamy. Dodajemy, lejąc strumyczkiem i cały czas ucierając, oliwę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- W salaterce układamy sałatę, melona, cebulę, polewamy sosem, na wierzch kładziemy kawałki pieczonego mięsa.



Sałatkę możemy przybrać kietkami sojowymi.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*