**Wiosenna sałatka z arbuzem i fetą**

**Składniki:**

* ¼ [arbuza](http://gotujmy.pl/arbuz%2Cskladnik-kulinarny%2C1275.html) pozbawionego pestek

 i pokrojonego w kostkę

* 1 opakowanie [sera](http://gotujmy.pl/ser-feta%2Cskladnik-kulinarny%2C1257.html) [feta](http://gotujmy.pl/ser-feta%2Cskladnik-kulinarny%2C1257.html)
* ¼ pęczka mięty
* ¼ pęczka [bazylii](http://gotujmy.pl/bazylia%2Cskladnik-kulinarny%2C1566.html)
* Świeżo mielony [pieprz](http://gotujmy.pl/pieprz%2Cskladnik-kulinarny%2C1557.html)

**Sposób przygotowania:**

* Arbuza pozbawiamy pestek i kroimy w kostkę. Fetę kroimy w kostkę takiej samej wielkości jak arbuza.
* Miętę i bazylię drobno siekamy. Na talerzach układamy pokrojonego arbuza, posypujemy go pokrojoną fetą i posiekanymi ziołami, całość oprószamy mielonym pieprzem.

# Sałatka z arbuzem i kiełkami

** Składniki:**

* 5 liści [sałaty](http://gotujmy.pl/salata%2Cskladnik-kulinarny%2C1475.html) kruchej,
* 10 liści [sałaty](http://gotujmy.pl/salata%2Cskladnik-kulinarny%2C1475.html) dębowej,
* ćwiartka [arbuza](http://gotujmy.pl/arbuz%2Cskladnik-kulinarny%2C1275.html),
* 10 sztuk pomidorków cherry,
* garść kiełków brokuła,
* 1,5 łyżki oliwy z [oliwek](http://gotujmy.pl/oliwka%2Cskladnik-kulinarny%2C1261.html),
* 1/2 łyżki soku z [cytryny](http://gotujmy.pl/cytryna%2Cskladnik-kulinarny%2C1760.html),
* 1 łyżeczka cukru,
* szczypta [soli](http://gotujmy.pl/sol%2Cskladnik-kulinarny%2C1555.html),
* szczypta [pieprzu](http://gotujmy.pl/pieprz%2Cskladnik-kulinarny%2C1557.html).

**Sposób przygotowania:**

* Z arbuza skrajam skórę i kroję go w kostkę. Pomidorki cherry kroję na pół. Sałaty płuczę i rozdrabniam na mniejsze kawałki.
* Do sałaty dodaję arbuza, pomidorki oraz kiełki. Dokładnie razem wszystko mieszam.
* Oliwę mieszam z sokiem z cytryny, cukrem, solą oraz pieprzem. Przygotowanym dressingiem polewam sałatkę.

**Lekka i zdrowa sałatka owocowa**

**Składniki:**

* 2 [banany](http://gotujmy.pl/banan%2Cskladnik-kulinarny%2C1277.html)
* 3 [kiwi](http://gotujmy.pl/kiwi%2Cskladnik-kulinarny%2C1300.html)
* 4 [mandarynki](http://gotujmy.pl/mandarynki%2Cskladnik-kulinarny%2C1380.html)
* 4 krążki [ananasa](http://gotujmy.pl/ananas%2Cskladnik-kulinarny%2C1273.html) z puszki
* kilka [winogron](http://gotujmy.pl/winogrona%2Cskladnik-kulinarny%2C1532.html) białych i czerwonych

**Sposób przygotowania:**

Banany obieramy i kroimy w plasterki. Kiwi i mandarynki też obieramy i dzielimy na kawałki. Ananasa kroimy na niewielkie cząstki. Winogrona kroimy na połówki. Wszystkie owoce lekko mieszamy z kilkoma kropelkami soku z ananasa. Podajemy od razu po przygotowaniu. Możemy podawać z lodami lub bitą śmietaną.

**SMACZNEGO !!!**

**SAŁATKA Z BROKUŁÓW I FETA**

**BROKUŁY – 1 SZTUKA**

**PÓŁ OPAKOWANIA FETY**

**2 ZĄBKI CZOSNKU**

**PÓŁ MAŁEGO SŁOICZKA MAJONEZU**

**PÓŁ KUBECZKA JOGURTU NATURALNEGO**

**SÓL, PIEPRZ**

**PAPRYKA W PROSZKU**

**BROKUŁY UGOTUJ, PODZIEL NA CZĄSTKI, FETĘ POKRÓJ W KOSTKĘ, MAJONEZ, JOGURT WYMIESZAJ, DODAJ PRZYPRAWY I PRZECIŚNIĘTY PRZEZ PRASKĘ CZOSNEK. POŁĄCZ SKŁADNIKI I GOTOWE.**

**SMACZNEGO !!!**

**SAŁATKA Z ŁOSOSIEM**

**WĘDZONY ŁOSOŚ 200 – 300 GRAM**

**SAŁATA RZYMSKA**

**ŚREDNI ZIELONY OGÓREK**

**10 POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH**

**CZARNE OLIWKI**

**AWOKADO**

**KIEŁKI**

**MARCHEWKA**

**2 ŁYŻKI OLIWY**

**2 LIMONKI**

**RYBĘ PODZIEL NA CZĘŚCI, WARZYWA, LIMONKI I AWOKADO UMYJ, SAŁATĘ PORWIJ NA KAWAŁKI, OGÓRKA POKRÓJ W PLASTRY, POMIDORKI NA POŁÓWKI, AWOKADO W KOSTKI, MARCHEWKĘ ZETRZYJ. WRAZ Z OLIWKAMI I OLIWĄ ZMIESZAJ WSZYSTKO. WIERZCH MOŻESZ OZDOBIĆ KIEŁKAMI I POKROJONYMI W ĆWIARTKI LIMONKAMI.**

**DO DZIEŁA I SMACZNEGO !!!**

**SAŁATKA GRECKA**

**OLIWKI 1 OPAKOWANIE**

**FETA 1 OPAKOWANIE**

**SAŁATA LODOWA 2 LUB 3 GŁÓWKI**

**OGÓRKI KISZONE 1 SŁOIK**

**POMIDORY**

**POKROIĆ NA KAWAŁKI, WSZYSTKO WYMIESZAĆ.**

 **SMACZNEGO !!!**

**SAŁATKA OWOCOWA**

BANANY

JABŁKA

GRUSZKI

MANDARYNKI

 ANANAS W PUSZCE

 SMACZNEGO !!!

**SAŁATKA „ W GROSZKI ‘**

**GROSZEK KONSERWOWY 1 PUSZKA**

**KUKURYDZA KONSERWOWA 1 PUSZKA**

**JABŁKO 1 LUB 2 SZTUKI**

**CEBULA WEDŁUG UZNANIA**

**EWENTUALNIE TROSZKĘ MAJONEZU**

**JABŁKO I CEBULĘ POKROIĆ NA KAWAŁKI, WSZYSTKO WYMIESZAĆ**

 **SMACZNEGO !!!**

**SAŁATKA KRABOWA**

PALUSZKI KRABOWE 2 OPAKOWANIA

KUKURYDZA KONSERWOWA 1 PUSZKA

ANANAS 1 PUSZKA

POR 1 SZTUKA ( ZIELONA ŁODYGA )

MAJONEZ WEDŁUG UZNANIA

POKROIĆ NA KAWAŁKI I WSZYSTKO WYMIESZAĆ

 SMACZNEGO !!!