

146. RECEPT

TEMA : Solata iz rukole in avokada

Solati dodamo tudi koromač

Sestavine:

15 dag rukole, 1 gomolj koromača, 2 zrela avokada, 1 limona, pol šopka drobnjaka, 1 žlička gorčice, olivno olje, beli vinski kis, sol, poper.

Postopek:

Rukolo očistimo, operemo in osušimo. Koromaču izrežemo kocen in ga narežemo na tanke rezine. Avokada razpolovimo, koščici odstranimo, meso z žlico ločimo od lupine in ga narežemo.

Limono ožamemo in s sokom pokapamo narezan avokado. Drobnjak nasekljamo in zmešamo z dvema žlicama kisa, 5 žlicami olja, gorčico, soljo in poprom. Prelijemo rukolo, koromač in avokado ter zmešamo. Takoj postrežemo.

147. RECEPT

TEMA : Zeljna solata z rdečo papriko

Jajca olupimo in narežemo na četrtine

Sestavine:

1 majhna glavica zelja, 4 rdeče paprike, 1 dl solatne majoneze, 5 žlic jogurta, peteršilj, drobnjak, sol, poper, kis ali limonin sok.

Postopek:

Zunanje liste zelja zavržemo. Zeljno glavo razrežemo na četrtine in izrežemo kocen. Zelje tanko narežemo ali naribamo. Paprike operemo, očistimo in narežemo na trakove. Majonezo, jogurt, sol in poper razžvrkljamo in prelijemo solato. Potresemo z nasekljanim peteršiljem in drobnjakom. Po okusu dodamo malo kisa ali limoninega soka.

Vir: recepti 118 solat- skripta

148. RECEPT

TEMA : Solata s testeninami in tuno

Sestavine:

1/2 kg testenin Fusili (svedrčki mešanih okusov), 2 veliki pločevinki tune, 1 kislá smetana, 2 navadna jogurta, pločevinka koruze, žlica ali več majoneze, žlica gorčice, sol, poper, kis, peteršilj ali drobnjak

Postopek:

Skuhamo testenine (ne preveč) in počakamo, da se ohladijo. Dodamo omenjene sestavine ter zmešamo. Kis dodajamo po okusu! Pustimo na hladnem! Jed je primerna poleg narezkov, pečenja...

149. RECEPT

TEMA : Grška solata

Razmerje med zelenjavami naj bo po barvi vidno.

Sestavine:

kumarice, paradižnik, paprika, olive, feta sir, olivno olje, jabolčni kis, malo origana, sol, poper.

Postopek:

Vso zelenjavo narežemo na približno 0,5 cm velike kocke. Vse skupaj damo v eno posodo, zmešamo, okisamo solimo, popramo in na koncu dodamo še feta sir. Pustimo nekaj časa v hladilniku, da je bolj sveže.

.

Vir: recepti 118 solat- skripta

150. RECEPT

TEMA : Stročji fižol v solati

Sestavine:

60 dag stročjega fižola, 4 večji krompirji, 4 jajca, 8 inčunovih filejev, 3 stroki česna, pol šopka peteršilja, olivno olje, kis, sol, poper.

Postopek:

Jajca trdo skuhamo in olupimo. Krompir skuhamo v lupinah, ohlajenega olupimo in narežemo.

Fižolu porežemo konce in ga skuhamo. Ohlajen fižol, krompir, stisnjen česen in nasekljan peteršilj zmešamo. Eno jajce pretlačimo z vilicami in zmešamo z oljem in kisom, popravo, solimo.

Prelijemo solato, potresemo z nasekljanimi inčunovimi fileji, zmešamo in obložimo z narezanimi preostalimi jajci.

151. RECEPT

TEMA : Hitra solata z rženim kruhom

Za solato uporabimo tudi posebno salamo

Sestavine:

20 dag posebne salame, 20 dag sira, 2 mladi čebulici, 1 rdeča čebula, 4 paradižniki, 4 rezine rženega kruha, nekaj lističev zelene solate, 1 kumara, 4 žlice olja ...

Postopek:

6 žlic jabolčnega kisa, 5 žlic jabolčnega soka, pol šopka drobnjaka, sol, poper.

Posebno salamo, paradižnike, sir, čebulo, kumaro in mlado čebulico narežemo. Olje, kis in jabolčni sok zmešamo, začinimo s soljo in poprom.

Prelijemo narezane sestavine, zmešamo in za nekaj časa postavimo v hladilnik.

Preden postrežemo, solato obložimo še z zeleno solato in potresemo z na koščke narezanim rženim kruhom in nasekljanim drobnjakom. Posebno salamo po želji zamenjamo s tunino, mortadelo

Vir: recepti 118 solat- skripta

152. RECEPT

TEMA : *Francoska solata*

Sestavine:

za 0,5 kg potrebujemo: 2 rumenjaka, sok polovice limone, malo soli, 3 - 4 dl olja, 1 žlička gorčice, malo belega popra

Zelenjava: neolupljen kuhan krompir, kuhano korenje, kuhan grah, kuhana jajca, kisle kumarice, poper, sol.

Postopek:

A

Sestavine: majoneza -

V visoki posodi zmešamo rumenjake, sol, gorčico in sok limone. Med mešanjem postopoma po kapljicah dodajamo olje. Če delamo majonezo iz 8 - 10 jajc, med mešanjem dodamo par žlic vroče vode – s tem podaljšamo rok trajanja. Skuhamo zelenjavo in jajca, olupimo krompir ter narežemo na majhne kockice. Tudi kumarice in jajca narežemo na majhne kockice. Vse skupaj zmešamo z majonezo ter po okusu dodamo sol in poper.

B

Sestavine: 5 srednje velikih krompirjev narezanih na kocke, 5 trdo kuhanih jajc narezanih na kocke, 3 kuhani koreni narezani na kocke, 1 skleda kuhanega graha,

3 kisle kumarice narezane na kocke, 1 žlica limoninega soka, 4 žlice olja, 2 žlici majoneze, sol in poper po okusu, 1 žlička gorčice.

Narezano zelenjavo vložimo v solatno skledo, dodamo limonin sok, sol, poper in olje. Vse premešamo, dodamo gorčico in majonezo in še enkrat premešamo. Solato lahko okrasimo s peteršiljem, krešo, redkvicami, kislimi kumaricami ali olivami. Z njo lahko nadevamo izdolbene paradižnike, rezine šunke ali salame, princeskine krofe, ki jih

Vir: recepti 118 solat- skripta

153. RECEPT

TEMA : Jesenska solata

Sestavine:

20 dag ovsene kaše, 10 dag vložene koruze, 10 dag vloženih kumaric
10 dag vložene paprike, 15 dag kuhanega korenčka, 15 dag belega sira, jabolčni
kis, olivno olje, sol, poper - po okusu.

Postopek:

Kašo skuhamo, speremo, ohladimo. Zelenjavo ter sir narežemo na kocke in
zmešamo z ovseno kašo. Začinimo in premešamo.

154. RECEPT

TEMA : Korenčkova solata

Sestavine:

3 korenčki, 2 jajci, sol, kis, olje.

Postopek:

Korenčke na drobno naribamo. Jajci skuhamo in prav tako na drobno naribamo.
Zmešamo in začinimo s soljo, kisom in oljem.

Solata se lahko tudi namaže na kruh.

Namesto kisa lahko uporabimo sok limone .

Vir: recepti 118 solat- skripta

155. RECEPT

TEMA : Mehiška solata

Sestavine:

2 pločevinki rdečega fižola, 1 pločevinka (ali kozarček) vložene koruze, 1 rdeča paprika, 2 žlici olja, 2 žlici kisa, začimbe kajenski poper, čili, sol.

Postopek:

Fižol in koruzo stresemo iz pločevinke v cedilo in splaknemo pod hladno vodo. Stresemo v skledo in dodamo na majhne kocke narezano rdečo papriko. Potresemo z začimbami, vendar previdno!

Dodamo olje in kis, premešamo in ohladimo v hladilniku. Zraven si pripravimo tortilje!

156. RECEPT

TEMA : Krompir z jogurtom v solati

Sestavine:

70 dag kuhanega rdečega krompirja, olupljenega in narezanega na rezine, 2 žlici naribanega gomolja zelene, 1 manjša zelena paprika, narezana na tenke rezine, 1 manjša čebula, narezana na tenke rezine, 2 jajci, kuhani in narezani na rezine, 1 žlica nastrganega hrena (lahko iz tube), ščepec soli, 1 žlica gorčice, 3 dl jogurta.

Postopek:

Krompir, zeleno, papriko in čebulo vložimo v posodo za solato. Hren, gorčico, jogurt in sol zmešamo v lončku in vmešamo krompir. Dobro premešamo in okrasimo z rezinami trdo kuhanih jajc

Vir: recepti 118 solat- skripta

157. RECEPT

TEMA : Jajčni preliv za solate

Sestavine:

2 trdo kuhani jajci, sok limone, sok čebule ali pol žličke nastrgane čebule, 1 žlička sesekljanih kaper, 2 žlici vinskega kisa, 1 žlička gorčice, 1 žlička sesekljanega pehtrana, 1 sesekljana kislá kumarica, sol in poper po okusu, 1 dl olja, 3 dl jogurta.

Postopek:

Sestavine dobro premešamo in jih prelijemo po solati. Preliv se prilega mesnim, cvetačnim, krompirjevim, ribjim in mnogim drugim solatam.

158. RECEPT

TEMA : Kumarična solata z jogurtom

Sestavine:

3 srednje velike sveže kumare, 1 dcl jogurta, sol, poper, drobnjak, bazilika, svež peteršilj, mlada čebula, kis, olje, paprika.

Postopek:

Kumare olupimo, jih naribamo in posolimo, ter pustimo, da izpustijo sok. Sok odlijemo. Potem zamešamo v skledo s kumarami narezano mlado čebulo, papriko, peteršilj in dodamo vse začimbe. Vse skupaj premešamo ter na koncu dodamo jogurt (najboljši je aci, ker je tekoč).

Vse še premešamo in postavimo za pol ure v hladilnik.

Vir: recepti 118 solat- skripta

159. RECEPT

TEMA : Tunina v solati

Sestavine:

1 pločevinka tunine, 1 skodela kuhanih škampov (sveži ali iz pločevinke), 2 žlici drobno narezane zelene, 2 žlici drobno narezanih oliv, 2 žlici limoninega soka,

3 žlice majoneze, 1 žlička curryja, ½ žličke vegete ali kake druge začimbne mešanice,

1 skodela kuhanega riža.

Postopek:

Tunino narežemo na koščke, dodamo škampe in postavimo v hladilnik, da se ohladijo. Medtem zmešamo majonezo, zeleno, olive, limonin sok, curry in vegeto ter v zmes rahlo vmešamo tunino in škampe. Hladen riž prelijemo z oljem iz pločevinke in dodamo nasekljan peteršilj ter premešamo. Oblikujemo rižev venec, v sredino pa položimo ribo v majonezni omaki. Okrasimo s krešo ali kakšno podobno dišavnico. Solato ohladimo ter ponudimo.

160. RECEPT

TEMA : Zlata solata

Sestavine:

3 skodele vode, 1 žlička olivnega olja, 1 žlička žafrana, 1,5 skodele dolgozrnatega riža, sol po okusu, 1 skodela zamrznjenega graha ali graha iz pločevinke, 2 mladi čebuli narezani na rezine, 2 žlički kaper, 10 dag prešane šunke, narezane na kocke, 3 žlice majoneze, 2 žlici limoninega soka, 1 žlička gorčice, 1 strok strtega česna, 3 žlice olivnega olja, ščepec rdeče paprike.

Postopek:

Žafran namočimo v treh žlicah vode. Pustimo ga nekaj časa namakati. Odcedimo ga, vodo pa dodamo vodi, v kateri bomo kuhali riž. Riž operemo, zalijemo z vodo ter dodamo sol in žličko olivnega olja. Kuhamo ga v pokriti posodi, da zavre. Pustimo ga vreti 6 minut, pri tem ne odpiramo posode. Nato ga odstavimo, posodo pa pustimo pokrito še 20 minut. Kuhan riž ohladimo in mu dodamo druge sestavine. Dobro zmešamo. V solatno posodo naložimo liste solate ali radiča, nanje pa stresemo zlati riž. Vse dobro ohladimo. Postrežemo z narezanimi paradižniki.

Vir: recepti 118 solat- skripta

161. RECEPT

TEMA : Šopska solata

Sestavine:

50 dag paradižnika, narezanega na večje kose, 2 čebuli, narezani na kose, 1 zelena pekoča paprika narezana na drobno, 1 paprika, narezana na rezance, 1 kumara narezana na kose, 20 dag belega sira narezanega na kose, olje, zelo malo kisa, sol in poper po okusu.

Postopek:

Vse to zmešamo, kis največkrat ni potreben, lahko pa dodamo malo soka limone.

162. RECEPT

1. **TEMA** : Vloženo korenje

Sestavine:

1,5 l vode, 4 do 5 dcl kisa za vlaganje, 2 žlici soli, 3 žlice sladkorja, 1 dcl olja, korenje.

Postopek:

Korenje operemo in narežemo na kocke. Skuhamo ga v zgoraj navedeni mešanici, skoraj do mehkega. Še vročega napolnimo v kozarce in zalijemo z vodo, v kateri se je kuhalo korenje. Zapremo!

Vir: recepti 118 solat- skripta

163. RECEPT

TEMA : Sadna solata s sirom

Sestavine:

30 dkg gavda sira, 30 dkg banan, 10 dkg jabolk, 10 dkg majoneze, 3 žlice jogurta, 10 dkg kislih kumaric, 2 kislji papriki, limonin sok, 1 mala žlička gorčice (lahko pekoče), peteršilj, sol, poper, malo sladkorja.

Postopek:

Sadje operemo, olupimo in narežemo na manjše trakove (ali kockice), prav tako narežemo tudi sir, kumare in papriko in vse premešamo v skledi. Iz majoneze, jogurta, limoninega soka začimb in gorčice naredimo omako in prelijemo čez sadje, zelenjavo in sir. Po vrhu potresemo s sesekljanim peteršiljem.

164. RECEPT

1. TEMA : Solata iz pečene zelenjave

Sestavine:

3 rdeče paprike, 1 rumena paprika, 2 bučki (zuceti), 1 melancan, 3 stroke česna, olivno olje, kis, sol, poper.

Postopek:

Rdeče paprike očistimo, jih razpolovimo ter pečemo v ogreti pečici pri 220 cca 15-20 min. Ko so pečene jim olupimo kožico ter jih ohladimo. Bučke in melancane olupimo, narežemo na tanke rezine, nasolimo, ter damo na papirnato brisačo, da se osušijo. Hitro jih popečemo na olivnem olju, da zlato zarumenijo. Rumeno papriko očistimo, narežemo na tanke trakove ter jo podušimo na olivnem olju.

Vso pečeno zelenjavo zmešamo ter nanjo stisnemo tri stroke česna, prelijemo s kisom, posolimo in popoprano ter postavimo v hladilnik, da se shladi.

Olja na koncu ni potrebno dodajati, saj je zelenjava že dovolj naoljena od pečenja.

Solato lahko postrežemo kot samostojno jed ali kot prilogo, ki paše predvsem k mesu na žaru.

Vir: recepti 118 solat- skripta

165. RECEPT

TEMA : Solata iz kisle repe

Sestavine:

60 dag kisle repe, 1 žlica rdeče paprike, 1 žlica paradižnikove mezge, 1 žlica gorčice, 3 žlice olja.

Postopek:

Sestavine premešamo. Solato postrežemo k mesu.

166. RECEPT

1. TEMA : Solata iz pečene zelenjave

Sestavine:

6 večjih, olupljenih in na rezine narezanih krompirjev, 50 dag kuhanega stročjega fižola, 2 trdo kuhani jajci, narezani na četrtine, 4 sardelji fileji, 10 velikih oliv, 1 pločevinka tunine, 1 žlica drobno narezanega peteršilja, 1 žlica drobno narezanega drobnjaka, sveže zmlet poper po okusu, 5 žlic vinskega kisa, 7 žlic olja, 1 žlička kaper, ščepec drobno narezane kreše ali drobnjaka ali kapucinčka, 10 listov hrustljave zelene solate, sol po okusu.

Postopek:

Olje, kis, sol, poper, drobnjak in peteršilj zmešamo v preliv. Na globok pladenj naložimo liste zelene solate, v sredino položimo trdo kuhana jajca, okoli njih nadevamo stročji fižol, nato pa še narezan krompir. Tunino položimo med jajca ali na krompirjeve rezine. Solato okrasimo še z olivami, kaprami in krešo. Lep okrask so kapucinčkovi cvetovi. Nato jo prelijemo s prelivom in takoj ponudimo. Solato lahko ponudimo kot solatno

Vir: recepti 118 solat- skripta

167. RECEPT

TEMA : Regrat s slanino na moj način

Sestavine:

velika skleda opranega regrata, 150 g domače slanine, kis, sol, 2 krompirja, 3 jajca.

Postopek:

Skuhamo krompir in posebej jajca, da dobimo trdo kuhana. Dobro operemo regrat in ga narežemo na manjše dele. Vroč krompir olupimo in ga narežemo na rezine in te posujemo po regratu. Enako narežemo tudi trdo kuhana jajca.

Solimo vse skupaj. Slanino narežemo na manjše koščke in jo prepražimo v ponvi, da postane hrustljava.

V skodelico nalijemo mešanico kisa in vode (razmerje kot za solato) in s tem prelijemo vročo slanino in pustimo, da zavre. Vse to skupaj prelijemo po regratu in zmešamo.

Dobimo odlično toplo solato, ki se prileže v pomladanskih dneh.

Ponudimo z ajdovim kruhom.

168. RECEPT

TEMA : Riž v solati

Sestavine:

30 dag kuhanega riža, 1 pločevinka kuhanega graha, 20 dag sira gaude, narezanega na kocke, 20 dag kuhanega in na trakove narezanega korenja, 1 kuhano piščančje oprsje, narezano na kocke, sol po okusu, 1 žlička zdrobljene bazilike,

1 žlica olja (lahko olivnega), 3 žlice vinskega kisa, 10 rdečih redkvic za okrasitev.

Postopek:

Sestavine dobro zmešamo in ohladimo v hladilniku. Solato lahko ponudimo v solatni skledi, ki jo okrasimo z redkvicami, narezanimi v rožo. Lahko pa jo postrežemo v širokih kozarcih ali v prerezanih svežih paprikah. Namesto piščančjega mesa lahko vzamemo meso bele ribe ali tunino, vegetarijanci pa trdi srbski sir, narezan na kocke.

Vir: recepti 118 solat- skripta

1.

170. RECEPT

TEMA : Krompirjeva solata z endivijo

Sestavine:

800 g krompirja, 100 g rdeče čebule, 1 glava endivije, 3 žlice limoninega soka, 4 žlice oljčnega olja, najbolje deviškega, 1/2 šopka drobnjaka, 1 šopek peteršilja, 1 strok česna, 80 g sira roquefort, 1 paradižnik, 1 lovorov list.

Solata je zelo okusna tudi, če jo prelijemo z jogurtovim dresingom (kupimo že pripravljenega).

Postopek:

Vir: recepti 118 solat- skripta

Sestavine:

170. RECEPT

TEMA : Krompirjeva solata z endivijo

Sestavine:

800 g krompirja, 100 g rdeče čebule, 1 glava endivije, 3 žlice limoninega soka, 4 žlice oljčnega olja, najbolje deviškega, 1/2 šopka drobnjaka, 1 šopek peteršilja, 1 strok česna, 80 g sira roquefort, 1 paradižnik, 1 lovorov list.

Solata je zelo okusna tudi, če jo prelijemo z jogurtovim dresingom (kupimo že pripravljenega).

Postopek:

2 žlici limoninega soka zmešamo s soljo, poprom in 3 žlicami oljčnega olja. Zelišča sesekljam. Čebulo narežemo na rezine. Oboje vmešamo med preliv. Krompir v slani vodi skupaj z neolupljenim česnom, lovorovim listom in preostalim

limoninim sokom kuhamo približno 20 minut, nato krompir olupimo, narežemo na rezine in zmešamo s prelivom.

Paradižnik narežemo na trakove in ga na vročem olju segrejemo. Solato natrgamo na koščke, jo v ponvi obrnemo in damo h krompirju. Nanjo nadrobimo sir roquefort in ponudimo toplo.

Čas priprave je približno 30 minut, solata se je topla

Vir: recepti 118 solat- skripta

172. RECEPT

TEMA : Francoska krompirjeva solata

Solata malo drugače

Sestavine:

1 kg krompirja, sol, poper, 1 mala sesekljana čebula, 3 žlice polivke vinaigrette, 250 ml majoneze, 2 žlici narezanega svežega drobnjaka (za dekoracijo)

Polivka vinaigrette:

6 žlic olivnega olja, 2 žlici vinskega kisa, 1 žlica limoninega soka, 1/4 žličke sladkorja, sol, poper, 1 žlička gorčice.

Postopek:

Krompir skuhamo v slani vodi (10 - 15 minut), toplega narežemo na enake kose, dodamo čebulo in še toplo prelijemo s polivko. Dodamo majonezo, solimo, popopravimo, zmešamo in potresemo z drobnjakom. Solato pustimo 30 minut na hladnem.

Vir: recepti 118 solat- skripta

