Sałatka letnia zielona (bez mleka, jajek, kukurydzy)

Różne rodzaje sałaty, świeże zioła i ciekawe dodatki – to niezawodny przepis na udaną sałatkę. A jeśli na dodatek większość tych składników pochodzi z przydomowego ogródka, jedzenie daje jeszcze więcej satysfakcji. Ci, którzy nie mają możliwości uprawiania własnego ogródka, powinni wybierać produkty (zwłaszcza sałatę) z upraw ekologicznych lub innych sprawdzonych źródeł. Sałatka letnia zielona to nasza propozycja na lekki, letni obiad. Dbajmy o swoje zdrowie, jedzmy sałatki!

Składniki:

- 1 średnia sałata
- 1 garść rukoli
- 1/2 marynowanego lub wędzonego tofu
- 4 łyżki suszonej żurawiny
- 1 świeży ogórek
- 1/2 pęczka rzodkiewki
- 1/2 papryki czerwonej
- 2 łyżki słonecznika
- świeży tymianek
- świeże oregano
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- mieszanka przypraw (według uznania, np. przyprawa włoska)
- sól ziołowa

Przygotowanie sałatki letniej

zielonej:

Wszystkie warzywa dokładnie umyć. Sałatę i rukolę podrzeć na mniejsze kawałki, a warzywa i tofu pokroić w kostkę. Dodać żurawinę. Do osobnego naczynia wlać olej, wsypać sól i przyprawy oraz dodać soku z cytryny. Wszystkie składniki wymieszać.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Wiosenna sałatka z komosy ryżowej
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Polecamy także przepisy na bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Sałatka letnia zielona