

Saláták: a receptek 4 személyre szólnak

Zöld saláták

Joghurtos-mentás karalábé saláta

kb 500g karalábé

1 dl natur joghurt

1 ek olívaolaj

½ citrom

8-10 friss mentalevél

só, frissen őrölt bors

Egy tálba teszem a megtisztított kb centis kockákra vágott karalábét. Sózom, összeforgatom, állni hagyom 10-15 percig. Egy másik tálban a joghurtot kikeverem az olajjal, citrom levével, és a vékonyra aprított mentalevelekkel. Frissen őrölt borssal fűszerezem. ezt összekeverem a karalábéval. Hűtőbe teszem 1 órára hogy összeérjen. Tálalás előtt átkeverem és friss mentával tálalom.

Sült zöldbabos köles saláta

150g köles

400g ceruzabab (fagyasztott)

500 g koktélpáradicsom

só, frissen őrölt bors

olíva olaj

2 gerezd fokhagyma

1 citrom

A kölest sós vízben puhára főzzük. A zöldbabot serpenyőben zúzott fokhagyma gerezdekkel együtt olíva olajon süssük puhára. Majd tegyük félre a serpenyőből. A koktélpáradicsomokat is pirítsuk meg olíva olajon ugyanebben a serpenyőben. A kihűlt kölest keverjük össze fél citrom kifacsart levével, forgassuk hozzá a zöldbabot, páradicsomot, sózzuk, borsozzuk.

Quinoasaláta nektarinnal, avokádóval

100g quinoa

300g alma

300g avokádó

1 nagy csokor menta

1 citrom

olívaolaj

1 tk chilikrém

1 marék rucicola

só, frissen őrölt bors

A quinoát forrásban lévő sós vízben főzzük puhára és szűrjük le.

A menta 2/3 részét keverjük össze a citrom kifacsart levével, fél dl olajjal, és botmixerrel készítsünk belőle pesztót.

Az almát szeleteljük, az avokádót hámozzuk, szeleteljük. Forgassuk össze a quinoával és a chilikrémmel. Adjuk hozzá a mentaleveleket és a ruccolát és csepegtessük meg a pesztóval.