

Makaronisalat salaamiga

Salat

- 2 dl sarvekesi
- 1 sl õli
- 200 g salaamit
- 5–6 cm porruvart
- 2 sellerivart
- 1 punane paprika
- ½ pikka kurki
- 1–1 ½ kl noori rohelisi herneid

Kaste

- 200 ml vahukoort
- 200 g hapukoort
- 3 sl tšillikastet
- soola
- pisut suhkrut
- 2 sl peenestatud murulauku
- 2 sl peenestatud peterselliiehti

Viilutage vorst. Porru, paprika, kurk ja seller lõigake kuubikuteks. Herned poetage. Keetke makaronid, uhtuge külma veega, nõrutage ja segage õliga. Segage kõik ained suures kausis salatiks kokku ja paigutage 30 minutiks külmikusse.

Segage loetletud ainetest kaste ja valage salatile või serveerige eraldi.

Vürtsikas läätsehautis

- 300 g läätsi
- 2 sibulat
- 2 sl õli
- ½ tl sinepiseemneid
- 1 tl paprikapulbrit
- 1 tl köömneid
- 1 tl kollajuurt (kurkum)
- ½ tl jahvatatud pipart
- ½ tl kaneeli
- ½ tl jahvatatud kardemoni
- 4 purustamata nelki
- ½ sidruni mahl
- ürdisoola

Pange läätsed paariks tunniks ligunema. Siis kallake leotusvesi ära ja pange puhas vesi peale, keetke pehmeks ning kurnake.

Hakkige sibul peeneks, valage sügavale pannile õli ning kuumutage sibul koos loetletud maitseainetega pehmeks. Lisage vürtsikale segule nõrutatud läätsed ja ajage toit kuumaks.

Juurde andke keedetud riisi või aurustatud köögivilju.

Kergeid suviseid

Mitmesuguseid ebatraditsioonilisi salateid kergeks suviseks eineks.

Värsked köögivilju ja maitsetaimi saab tarvitada enamasti lühikest aega. Miks siis mitte kasutada suurepärasest võimalusest segada neist tervislikke salateid.

Kõiki koostisosi ei peagi ise kasvatama. Suurepärase salati saab aiast nopitud saadustest, kui lisada mõningaid eksootilisi vilju: avokaadot, arbuusi, sidrunit, greipi või laimi ja vürtse. Riisi ja makaroni kõrval sobib vahelduseks segada salatisse ka läätsi, kikerherneid, tatart ja kuskussi.

Avokaado lahtilõigatud viljaliha tumenemise vältimiseks soovitatakse see sidruni- või laimimahla üle piserdada. Imelikul kombel aitab viljaliha tumenemist vältida ka eraldatud seeme, kui see lõikude vahele asetada.

Soe kartuli-hernesalat

- 8 varjast kartulit
- ½ l lesterneid
- 1 purk kikerherneid
- 2 pealsetega sibulat
- 10 kirsstomatit
- 2 sl õli
- 2 sl veiniäädikat
- ½ tl purustatud musta pipart
- soola

Keetke ja koorige kartulid, lõigake neljaks. Aurustatud hernekaunad poolitage või lõigake kolmeks. Sibulad ja pealsete tükeldage eraldi. Tomatid poolitage. Valage pannile õli, kuumutage selles esmalt sibulad ja herved, siis lisage kartulid ja segage läbi. Seejärel lisage vedelikust nõrutatud kikerherned ja tomatid. Maitsestage soola ja pipraga ning piserdage peale äädikas.

Kui kõik on korralikult läbi kuumutatud, puistake peale hakitud sibulapealset. Juurde andke grillitud tofut, hakklhapalle või vorstikesi ning tillikastet.

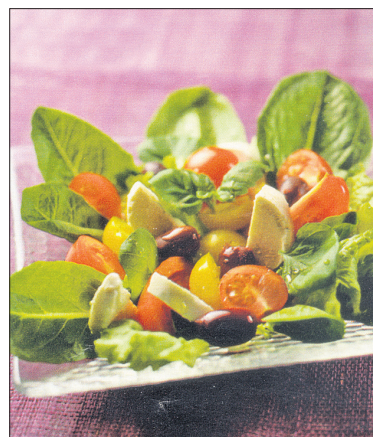
Tillikaste

- 2 dl maitsestatamata jogurtit
- 2 sl sinepit
- ½ dl veiniäädikat
- ½ dl õli
- 1 dl hakitud tilli
- ½ tl purustatud valget pipart
- soola

Segage sinepi, äädika, soola ja pipart. Pidevalt segamist jätkates niristage juurde õli. Lõpuks lisage tilli ja jogurt. Valmis kaste säilib kaanetatud nõuga külmikus mitu päeva.

Kerge salat juustuga

- ½ jääsalatit
- 1 avokaado
- 1 punane greip
- 1 arbuusilõik
- 100 g fetat
- 1 sl õli
- 1 sl sidrunimahla
- 1 tl mett
- soola
- purustatud musta pipart



Koorige ja tükeldage greibisektorid, lisage arbuusitükid. Avokaado poolitage, eemaldage tuum ja koor, lõigake viiludeks ning segage greibi ja arbuusiga, peale piserdage sidrunimahla. Murdke salat lehtedeks, katke nendega vaagen. Tõstke sellele salatisegu, murendage juust ja puistake väikeste tükkidena peale.

Segage väikeses kausis õli, mesi, sool ja pipar, valage salatile.

Kapsasalat riisiga

- 150–200 g värsket peakapsast või Hiina kapsast
- 2 kl keedetud riisi
- ½ pikka salatikurki
- 2 tomatit
- 1–2 sibulat
- 1 punane või kollane paprika
- 2–3 keedetud muna
- ürdisoola
- 1 sl hakitud tilli
- ½ sl hakitud peterselliiehti
- 200 g maitsestatamata jogurtit
- 200 g lahjat majoneesi

Lõigake kapsas ja paprika ribadeks, tomat sektoriteks ja kurk peenikesteks kangideks. Sibul lõigake ratasteks ja lahutage rõngasteks. Maitsestage tilli ja soolaga. Segage kõik läbi.

Lisage riis ning valage majoneesi-ga segatud jogurt peale. Kaunistage salat munasektorite ja hakitud peterselliga.