

# Sałatki na święta

Będą zapewne smacznym urozmaicheniem wielkanocnego śniadania, na które tradycyjnie przygotowujemy mnóstwo specjałów.

Udany posiłek to oczywiście smaczne dania podane w takiej formie, by zaskoczyć biesiadników. Kolorowe sałatki nęcą barwami kojarzącymi się z wiosną i budzącą się do życia przyrodą. To nie jedyny ich walor. Ważne zalety to także niepowtarzalny smak oraz łatwość wykonania. Ponadto przygotowane z udziałem mięsa dodadzą energii, dzięki której spędzimy święta ciesząc się zdrowiem i dobrym humorem.

## Sałata z szynką i podsmażanym boczkiem

- **Składniki:** opakowanie mieszanki sałat (rukola, sałata lodowa, strzypiasta), 15 dag szynki pokrojonej w plastry, 15 dag chudego boczku wędzonego pokrojonego w cienkie plasterki, 25 dag pomidorków koktajlowych, czerwona cebula
- **sos:** 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 ząbki czosnku, płaska łyżeczka musztardy delikatesowej, 1-2 łyżki soku z cytryny, łyżeczka płynnego miodu, 5 łyżek naturalnego jogurtu, sól, świeżo mielony pieprz
- Plastry szynki kroimy w krótkie paseczki, pomidory dzielimy na połówki, cebulę kroimy w piórka, plastry boczku podsmażamy na patelni. Do miski przekładamy sałatę oraz pozostałe składniki.
- Przygotowujemy sos: zmiażdżony czosnek rozcieramy z solą, dodajemy sok z cytryny, musztardę, całość ucieramy. Gdy składniki się połączą, dodajemy, lejąc cienkim strumieniem i cały czas ucierając, oliwę z oliwek. Mieszamy z jogurtem doprawionym miodem, solą i pieprzem. Odstawiamy na 5 minut do lodówki.
- Gotowym sosem zalewamy przygotowane składniki, lekko je podważamy, by sos dotarł do najniższej warstwy. Podajemy nie później niż 15 minut po przygotowaniu.

## Sałatka z brokułów i szynki

- **Składniki:** średniej wielkości brokuł, 15 dag gotowanej szynki lub parzonej polędwicy wieprzowej, 3 jajka ugotowane na twardo, mała puszka kukurydzy konserwowej, 4 łyżki majonezu, sól, cukier, świeżo mielony pieprz
- Oczyszczony z odstających liści brokuł płuczemy, osączamy, dzielimy na różyczki, wrzucamy do garnka, zalewamy niewielką ilością wrzącej wody, dodajemy sól i trochę ilość, gotujemy około 5-8 minut. Miękkie, lecz jędrne warzywo wyjmujemy, osączamy. Gdy przestygnie przekładamy do salaterki.
- Dodajemy pokrojone w kostkę jajka oraz szynkę, wrzucamy odsączoną z zalewy kukurydzę. Całość delikatnie mieszamy z majonezem, doprawiamy solą i pieprzem.



## Sałatka z kawałkami pieczeni wieprzowej

- **Składniki:** główka kruchej sałaty lub mieszanka sałat (sałata rzymska, rukola, endywia), czerwona cebula, " małego melona, 30 dag pieczeni wieprzowej (schab, chuda karkówka, łopatka)
- **sos:** 2 łyżki soku z pomarańczy, łyżka soku z cytryny, łyżka czerwonego octu winnego, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy z oliwek, łyżka musztardy delikatesowej, sól, świeżo mielony pieprz
- Opłukane, obsuszone liście sałaty rozrywamy na kawałki, cebulę kroimy na cienkie talarki, obranego melona w niezbyt drobną kostkę, upieczoną wieprzowinę w szerokie paski.
- Przygotowujemy sos: zmiażdżony czosnek rozcieramy z niewielką ilością soli oraz pieprzu, dodajemy sok z cytryny i pomarańczy, ocet, musztardę. Całość dokładnie mieszamy. Dodajemy, lejąc strumyczkiem i cały czas ucierając, oliwę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- W salaterce układamy sałatę, melona, cebulę, polewamy sosem, na wierzch kładziemy kawałki pieczonego mięsa. Sałatkę możemy przybrać kiełkami sojowymi.

*Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*