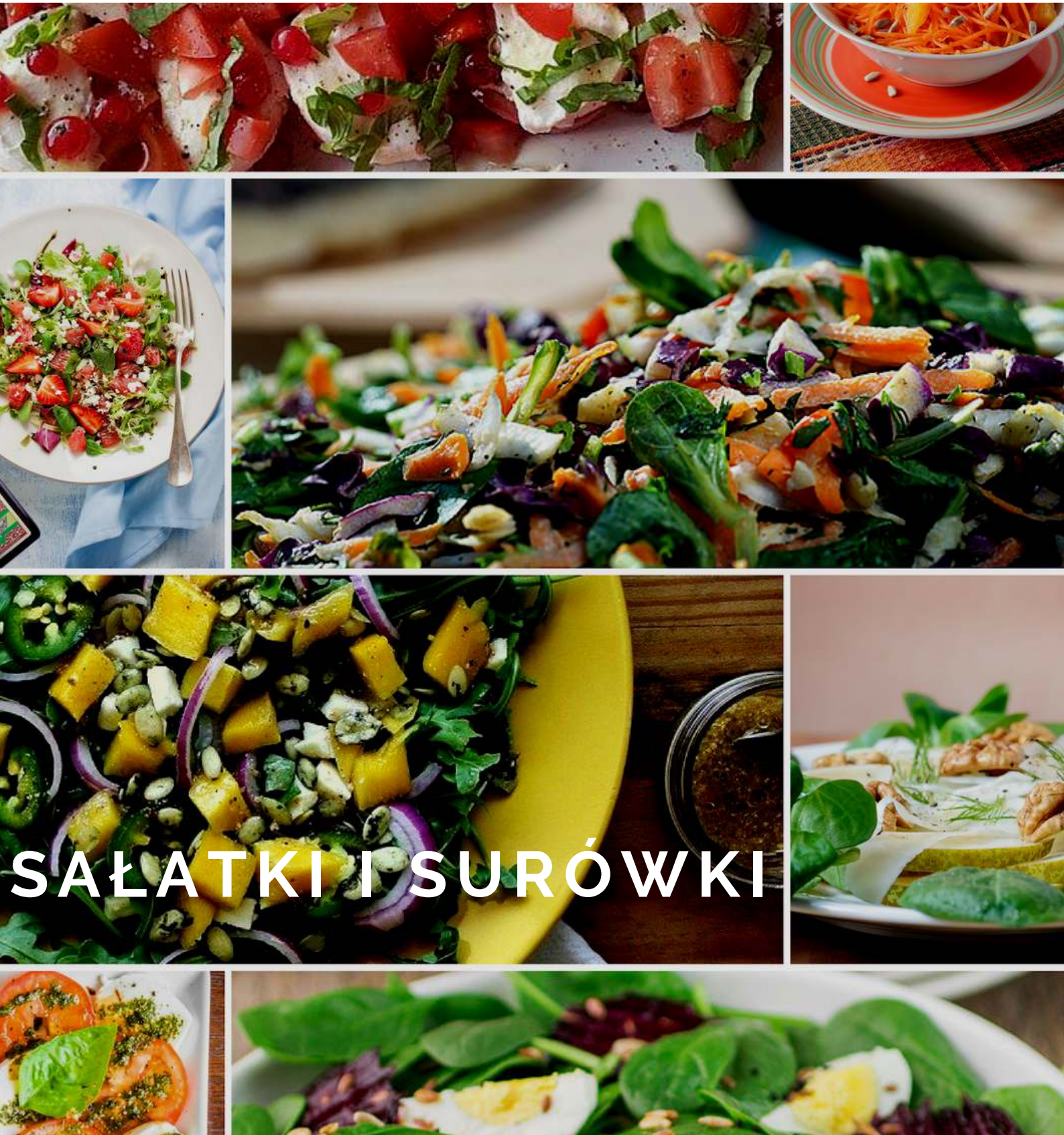
BIOOIL LABORATORIUM

INSPIRACJE KULINARNE



SAŁATKI I SURÓWKI

Sałatka ziemniaczana z burakami

SKŁADNIKI

- 4 duże ugotowane ziemniaki
- 2 ugotowane buraki
- 1 puszka konserwowej białej fasoli
- 1 cebula
- 2 konserwowe ogórki
- papryka czerwona
- 2 łyżki stołowe oleju z ostropestu
- 2 łyżki stołowe sosu sojowego
- 1 łyżka stołowa soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- kilka gałązek świeżego koperku

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki i buraki kroimy w kosteczkę, dodajemy do nich odsączoną z wody białą fasolę, drobno posiekaną cebulę i ogórek oraz paprykę.

Przygotowanie sosu: do miseczki wlewamy olej z ostropestu, sos sojowy, sok z cytryny. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek oraz drobno posiekany koperek. Całość mieszamy.

Sos dodajemy do pokrojonych warzyw i wszystkie składniki dokładnie ponownie mieszamy.

Sałatka ryżowa z tuńczykiem

SKŁADNIKI

- 1 szklanka białego ryżu długoziarnistego
- 1 papryka czerwona
- 1/2 puszki kukurydzy konserwowej
- 1/2 puszki groszku konserwowego
- 1 puszka tuńczyka sałatkowego w zalewie własnej
- 2 łyżki stołowe oleju arganowego
- 2 łyżki stołowe soku z cytryny
- sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Ryż gotujemy zgodnie ze wskazówkami producenta. Paprykę myjemy i kroimy na drobną kosteczkę, dodajemy do niej odsączoną z wody kukurydzę, groszek i tuńczyka. Do warzyw i ryby dodajemy ugotowany i ostudzony ryż.

W małej miseczce mieszamy olej arganowy z sokiem z cytryny i wlewamy go do pozostałych produktów. Na koniec dodajemy sól i pieprz do smaku i wszystko dokładnie mieszamy. Tak przygotowaną sałatkę przekładamy do salaterki i umieszczamy w lodówce. Po ok 2-ch godzinach jest gotowa do spożycia.

Wiosenna sałatka z truskawkami

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie mixu sałat (lub dowolna własna kompozycja)
- 1 czerwona pomarańcza
- garść truskawek
- 1/4 kostki sera feta
- olej z pestek dyni

PRZYGOTOWANIE

Rozrzuć na talerzu mix sałat. Dołóż fragmenty pomarańczy, kilka podzielonych na mniejsze fragmenty truskawek, pokrusz ser feta. Całość skrop przepysznym olejem z pestek dyni.

Sałatka z fetą i oliwkami

SKŁADNIKI

- sałata lodowa
- kilka pomidorków cherry
- 1 opakowanie sera feta
- kilka czarnych oliwek
- 2 łyżki stołowe oleju z ostropestu
- 1 łyżka stołowa octu winnego
- sól morska i świeżo zmielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Sałatę lodową myjemy, osuszamy i rwiemy na małe kawałki. Dodajemy do niej pokrojone w ćwiartki pomidorki cherry i zielone oliwki.

Przygotowanie sosu:
Olej z ostropestu mieszamy z octem winnym i wlewamy do sałatki. W razie potrzeby przyprawiamy solą i pieprzem - następnie wszystkie składniki dokładnie mieszamy ze sobą.

Na koniec sałatkę posypujemy pokrojoną w kostkę fetą.

Sałatka z kaszą jaglaną

SKŁADNIKI

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 ogórki konserwowe
- kilka pomidorków cherry
- 1 pomarańcza
- kilka gałązek tymianku
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oleju z ostropestu
- 1 łyżka sosu sojowego
- szczypta soli morskiej do smaku

PRZYGOTOWANIE

Pomarańczę kroimy na małe fragmenty. Dodajemy do niej pokrojone w drobną kostkę ogórki oraz połówki pomidorków cherry. Następnie wsypujemy ugotowaną przestudzoną kaszę jaglaną.

Przygotowanie sosu:
Do miseczki wlewamy sok z cytryny, sos sojowy i olej z ostropestu, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i tymianek. Wszystkie składniki mieszamy. Na koniec sos doprawiamy solą.

Tak przygotowanym sosem polewamy sałatkę. Całość dokładnie mieszamy.

Trójkolorowa sałatka

SKŁADNIKI

- kilka pomidorów
- 1 opakowanie mozzarelli
- 1 pęczek dorodnej bazylii
- 2 łyżki oleju z ostropestu
- 2 łyżki stołowe tartego parmezanu
- sól morska i świeżo zmielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Na talerzach układamy pokrojone w plastry pomidory i mozarellę.

Przygotowanie pesto:
olej z ostropestu miksujemy blenderem z bazylią. Na koniec dodajemy sól i pieprz do smaku. Pesto dodajemy do każdej porcji sałatki.

Surówka z jabłek

SKŁADNIKI

- 3 duże jabłka
- 1 biała rzodkiew
- 2 łyżki stołowe oleju z ostropestu
- świeżo zmielony pieprz i sól do smaku
- 1 łyżka stołowa miodu
- 1/2 cytryny

PRZYGOTOWANIE

Jabłka i rzodkiew dokładnie myjemy, następnie trzemy na tarce po stronie z dużymi oczkami.

Sos przygotowujemy z soku z wyciśniętej cytryny, miodu i oleju z ostropestu. Całość mieszamy i dodajemy szczyptę soli oraz świeżo zmielony pieprz do smaku. Polewamy surówkę sosem.

Sałatka z pomidorów z warzywami

SKŁADNIKI

- 3 dojrzałe pomidory
- kilka rzodkiewek
- świeże zioła
- 1 cebula
- 2 łyżki stołowe oleju arganowego Laboratorium Biooil
- 1 mała łyżeczka kminku
- 3 łyżki stołowe soku wyciśniętego z cytryny
- sól morska i świeżo zmielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Rzodkiewkę, pomidory i cebulę kroimy w drobną kostkę i wrzucamy do miski.

Przygotowanie sosu: mieszamy ze sobą olej arganowy i sok z cytryny. Dodajemy kminek oraz sól i pieprz do smaku. Na koniec posypujemy ulubionymi ziołami – koniecznie świeżymi! Tak przygotowanym sosem polewamy warzywa i całość dokładnie mieszamy.

Uwaga: Sałatka doskonale smakuje z kaszą kuskus lub z razowymi tostami!

Sałatka z wędzonym łososiem i awokado

SKŁADNIKI

- sałata rukola
- 1 awokado
- 100 gram wędzonego łososia
- kilka pomidorków cherry
- kilka kaparów garść prażonego słonecznika
- 2 łyżki oleju arganowego
- 2 łyżki octu balsamicznego
- sól morska i świeżo zmielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Sałatę płuczemy, osuszamy i wsypujemy do miski. Dodajemy do niej obrany i pokrojony w paski owoc awokado oraz przekrojone na pół pomidorki cherry. Wsypujemy kapary i porwanego widelcem na kawałki łososia.

Przygotowanie sosu: mieszamy olej arganowy z octem balsamicznym. Jeśli jest taka potrzeba, to można dodać przyprawy: sól i pieprz.
Sosem polewamy sałatkę i całość dokładnie mieszamy.

Sałatka jest gotowa do spożycia zaraz po przygotowaniu. Doskonale smakuje z tostami i chrupkim pieczywem.

Sałatka z marchewki i pomarańczy

SKŁADNIKI

- 2 duże marchewki
- 2 pomarańcze
- 1 łyżka stołowa oleju arganowego
- 1 łyżka stołowa naturalnego miodu
- 1 łyżka soku z wyciśniętej cytryny
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

Marchewki obieramy i trzemy na tarce po stronie z dużymi oczkami. Dodajemy pokrojone cząstki pomarańczy.

Przygotowanie sosu:
Olej arganowy mieszamy z miodem i sokiem z cytryny. Dodajemy sól.

Tak przygotowanym sosem polewamy sałatkę z marchwi i pomarańczy.

Sałatka z łososiem

SKŁADNIKI

- 250 g świeżego łososia
- 1 opakowanie mixu sałat
- grillowana cukinia
- czerwona cebula
- groszek zielony
- szpinak rozdrobniony
- czosnek
- 2 łyżki stołowe oleju z wiesiołka
- sok z połowy pomarańczy
- sól morska i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Łososia dzielimy widelcem na małe kawałki. Sałatę płuczemy i osuszoną rozkładamy na talerze. Układamy na niej łososia, pokrojone w pióra cebule, ugriillowane plastry cukinii, rozsypujemy groszek. Dodajemy odparowany mrożony szpinak, wcześniej podsmażony z czosnkiem na patelni. Przygotowanie sosu: olej z wiesiołka mieszamy z sokiem z pomarańczy i doprawiamy solą i pieprzem.

Tak przygotowanym sosem polewamy sałatkę.

Sałatka z tuńczykiem

SKŁADNIKI

- 1 duża puszka lub 2 małe tuńczyka w sosie własnym
- 1 szalotka
- kilka rzodkiewek
- kawałek selera
- pomidorki koktajlowe
- szpinak lub roszponka
- gotowana fasolka
- 1 łyżeczka łagodnej musztardy
- 1 łyżka stołowa oleju z wiesiołka
- ugotowane jaja
- szczypta pieprzu cayenne

PRZYGOTOWANIE

Tuńczyka odsączamy z sosu i przekładamy do miseczki. Dodajemy drobno posiekaną szalotkę, ugotowany i pokrojony w kawałki seler, ugotowaną fasolkę. Na koniec układamy ugotowane na twardo jaja i pomidorki.

Następnie wlewamy olej z wiesiołka oraz dodajemy musztardę i pieprz cayenne. Całość dokładnie mieszamy. Dobrze jest przed podaniem schłodzić sałatkę w lodówce.

Sałatka z tuńczyka dobrze smakuje z ciemnym, razowym pieczywem lub tostami.

Sałatka z truskawkami

SKŁADNIKI

- mix sałat lub 1 gatunek (u nas młody szpinak baby)
- kilka świeżych, dorodnych truskawek
- 1 ogórek zielony
- 1 łyżka stołowa oleju z wiesiołka
- 1 łyżka stołowa octu winnego
- 1 łyżka stołowa naturalnego miodu lub syropu klonowego
- kilka orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE

Sałaty płuczemy, osuszamy i rwiemy na małe kawałeczki lub po prostu rozkładamy na talerzu.

Dodajemy pokrojonego w kostkę ogórka i połówki truskawek. Na górę kruszymy orzechy włoskie.

Przygotowanie sosu:
Mieszamy ze sobą olej z wiesiołka, ocet winny i miód/syrop klonowy. Tak przygotowanym sosem polewamy porcje sałatek.

Sałatka ziemniaczana

SKŁADNIKI

- 1/2 kg ziemniaków
- 5-6 ogórków konserwowych
- 1 czerwona cebula
- kilka gałązek świeżej kolendry
- 1 łyżka oleju z wiesiołka
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżka musztardy z gorczycą
- 1 łyżka miodu

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki obieramy i gotujmy w lekko osolonej wodzie. Następnie po ich ostudzeniu kroimy je w plasterki, dodajemy do nich pokrojone w krążki ogórki konserwowe i cebulę.

Sos przygotowujemy dokładnie mieszając ze sobą: olej z wiesiołka, miód, ocet winny i musztardę. Polewamy nim warzywa. Na koniec posypujemy posiekaną świeżą kolendrą.

Orientalna sałatka z kurczakiem i brzoskwiniami

SKŁADNIKI

- 2 pojedyncze piersi z kurczaka
- 2 duże brzoskwinie
- 1 cebula dymka
- kilka liści sałaty lodowej
- kilka gałązek posiekanej świeżej kolendry
-
- SKŁADNIKI SOSU:
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- sok z 1 limonki
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka naturalnego miodu
- 1 łyżka świeżo startego imbiru

PRZYGOTOWANIE

Filety z kurczaka grillujemy na lekko złoty kolor z obu stron, przyprawiamy przyprawami jeszcze na patelni/grillu. Następnie kroimy na małe kawałki i wrzucamy do miski. Dodajemy do nich pokrojoną w kosteczkę brzoskwinię, cebulę i porwaną na kawałki sałatę.

Przygotowanie sosu:
Mieszamy ze sobą olej słonecznikowy, sok z limonki, sos sojowy i miód. Powstałym sosem polewamy sałatkę i dokładnie mieszamy wszystkie składniki ze sobą. Na koniec całość posypujemy posiekaną kolendrą.

Gotowane szparagi z fetą i pomidorami

SKŁADNIKI

- 750g zielonych szparagów
- ser feta ok 200-250 g (jedna kostka) – najlepiej wybrać tą w chudszej wersji
- kilka pomidorków cherry
- 2 łyżki stołowe oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki curry w proszku
- kilka liści świeżej sałaty

PRZYGOTOWANIE

Szparagi myjemy, obieramy ze skórki i obcinamy twarde końcówki. Gotujemy w garnku na parze, aż staną się lekko miękkie, należy uważać, aby się nie rozgotowały. Gdy przestygną układamy je na sałacie, następnie dodajemy do nich przekrojone na pół pomidorki cherry oraz pokruszoną fetę. Na koniec całość polewamy olejem rzepakowym wymieszanym z curry.

Uwaga: sałatkę można dodatkowo przyprawić solą morską, my jednak ze względu na obecność słonej fety z tego zrezygnowaliśmy.

Sałatka brokułowa z fetą

SKŁADNIKI

- 1 świeży brokuł
- 1 kostka sera feta
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 1 cebula fioletowa
- 3 łyżki fasoli czerwonej
- 2 łyżki stołowe oleju z wiesiołka
- garść łuskanego słonecznika
- świeżo zmielony pieprz do smaku
- jogurt naturalny

PRZYGOTOWANIE

Brokuł myjemy, dzielimy na małe koszyczki i gotujemy na parze przez 5 – 10 minut – należy uważać, aby się nie rozgotował. Lekko miękki brokuł układamy na talerzu, posypujemy pokrojoną w kosteczkę fetą oraz warzywami i uprażonym na patelni grillowej bez tłuszczu na lekko złoty kolor słonecznikiem. Potrawę polewamy jogurtem naturalnym z solą, pieprzem i olejem z wiesiołka.

Sałatka makaronowa z nerkowcami

SKŁADNIKI

- 1 szklanka suchego makaronu
- garść orzechów nerkowca
- 8 płatów pomidorów suszonych
- 1/2 małej czerwonej cebuli
- garść sałaty
- 1 kulka mozarelli (ok.120 g)
- 2-3 łyżki oleju rzepakowego
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Makaron gotujemy aldente. Pomidory siekamy na drobniejsze fragmenty, mozzarellę kroimy w kostkę, cebulę w piórka.

W misce łączymy makaron, pomidory, cebulę, ser, orzechy i olej. Doprawiamy odrobiną soli i pieprzu świeżo mielonego.

Na talerzu układamy luzem sałatę, a następnie wykładamy porcję sałatki.

Sałatka z truskawkami i oscypkiem

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie sałaty
- 200 gram dorodnych truskawek
- 1/4 świeżego zielonego ogórka
- 100 gram oscypka
- 2 łyżki stołowe oleju rzepakowego
- garść łuskanych pistacji

PRZYGOTOWANIE

Sałatę płuczemy, suszymy i wkładamy do salaterki. Dodajemy pokrojone w ćwiartki, obrane z szypułek i umyte truskawki oraz pokrojonego w paski ogórka. Następnie wrzucamy starty na tarce na dużych oczkach oscypek.

Na koniec dodajemy pistacje i sałatkę skrapiamy olejem rzepakowym. Przed podaniem wszystkie składniki dokładnie mieszamy.

Sałatka ze szpinakiem i burakami

SKŁADNIKI

- 2 szklanki świeżego szpinaku
- 2 łyżki stołowe oleju ze słonecznika
- 2 łyżki stołowe octu ryżowego
- 2 łyżki stołowe soku z wyciśniętej pomarańczy
- 1 duży burak
- 2 jaja
- słonecznik w nasionach
- siemię lniane
- 1 mała łyżeczka suszonego oregano
- szczypta soli do smaku

PRZYGOTOWANIE

Szpinak myjemy i dokładnie suszymy. Buraka obieramy ze skórki i kroimy na bardzo cienkie plasterki– dodajmy go do szpinaku. W międzyczasie gotujemy jaja na twardo. Całość dokładnie mieszamy i rozkładamy na talerze. Do każdej porcji dodajemy pokrojone w ćwiartki jaja ugotowane na twardo.

Przygotowanie sosu:

Do miseczki wlewamy ocet ryżowy, olej słonecznikowy, sok z pomarańczy. Dodajemy oregano i sól. Całość dokładnie mieszamy.

Tak przygotowanym sosem polewamy każdą porcję przygotowanych wcześniej sałatek. Całość udekorować siemieniem lnianym i prażonym słonecznikiem

Podajemy zaraz po przygotowaniu.

Kolorowa sałatka

SKŁADNIKI

- 1 szklanka komosy ryżowej suchej do ugotowania – można zastąpić inną kaszą
- 2 ugotowane buraki
- pęczek pietruszki
- 1 główka kalafiora
- olej sezamowy
- sok z 1/2 cytryny
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Komosę (lub dowolną inną kaszę) gotujemy na sypko. Studzimy. Pietruszkę siekamy drobno. Buraki kroimy w drobną kostkę lub trzemy na tarce na grubych oczkach. Kalafior gotujemy aldente i kroimy go na bardzo małe fragmenty lub trzemy na tarce. Wszystkie składniki dokładnie ze sobą mieszamy. Całość skrapiamy obficie dressingiem na bazie oleju sezamowego, soku z cytryny, soli i pieprzu.

Słoneczna sałatka

SKŁADNIKI

- garść rukoli
- 1 mała zielona papryczka
- 1/2 mango
- 2-3 mini kulki mozzarelli
- 1/2 małej fioletowej cebuli
- pestki dyni
-
- dressing:
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1/2 soku z cytryny
- szczypta soli
- szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Na talerzu rozsyp rukolę (lub inną ulubioną sałatę). Dodaj pokrojone w kostkę mango, talarki papryczki, piórka cebuli. Posyp pestkami dyni, kostką mozarelli.

Na koniec całość zwieńcz winegretem na bazie oleju sezamowego, soku z cytryny, soli i pieprzu.

Sałatka z pieczoną dynią, burakami, sezamem i rukolą

SKŁADNIKI

- duża garść rukoli
- pieczony burak (2 szt)
- pieczona dynia (1/2 średniej dyni)
- sezam
- olej sezamowy tłoczony na zimno

PRZYGOTOWANIE

Upiecz buraka w łupinie w papierze do pieczenia – burak średniej wielkości potrzebuje ok 1 godziny. W tym samym czasie na blasze upiecz dynię obraną z łupiny. Upieczonego buraka pokrój na plastry, a dynię w kostkę. Na talerzu rozłóż rukolę, poukładaj upieczonego buraka i dynię. Na całość rozsyp sezam i wszystko skrop obficie olejem sezamowym tłoczonym na zimno.

Surówka z białej rzepy

SKŁADNIKI

- 400 gram białej rzepy
- 1 mała cebula
- 1 łyżka stołowa oleju sezamowego
- 1 łyżka stołowa octu jabłkowego
- świeża kolendra
- szczypta soli morskiej
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki stołowe ziaren sezamu

PRZYGOTOWANIE

Białą rzepę trzemy na tarce na stronie z dużymi oczkami. Dodajemy drobno posiekaną cebulę i poszatkowaną kolendrę.
Do mniejszej miseczki wlewamy olej sezamowy i ocet winny, dodajemy cukier.

Tak przygotowany sos dodajemy do rzepy i cebuli. Następnie dodajemy sól i wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Na koniec każdą porcję posypujemy ziarnami sezamu.

Sałatka ogórkowa

SKŁADNIKI

- 3 średniej wielkości świeże ogórki
- 2 łyżki stołowe oleju sezamowego
- 1 łyżka stołowa octu winnego
- 2 łyżki stołowe ziaren sezamu
- 1 mała łyżeczka cukru
- szczypta sproszkowanej papryczki chilli
- sól morska do smaku

PRZYGOTOWANIE

Ogórki myjemy, obieramy ze skórki i kroimy w plasterki jak na mizerię. Następnie odciskamy je z nadmiaru soku i przekładamy do miseczki.

Przygotowanie sosu: mieszamy olej sezamowy z octem winnym, dodajemy cukier, papryczkę chilli i sól – wszystko dokładnie mieszamy i polewamy tym sosem plasterki ogórka. Sałatkę nakładamy na talerze, a chwilę przed podaniem posypujemy ziarnami sezamu.

Kolorowa surówka

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie roszponki (200 g)
- 1 duża marchewka
- 100 g poszatkowanej fioletowej kapusty
- pęczek koperku
- mała biała cebula
- olej lniany cytrynowy
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa dokładnie myjemy. W misce mieszamy: sałatę roszponkę (można zastąpić rukolą), fioletową kapustę, starkowaną marchew, cebulę i koperek.

Wszystko przyprawiamy solą, pieprzem, obficie polewamy olejem lnianym cytrynowym.

Sałatka z falafelami

SKŁADNIKI

- **falafele**:
- 300 g suchej ciecierzycy lub 1 puszka ciecierzycy w zalewie
- 1 cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- natka pietruszki
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/3 łyżeczka chilli
- odrobina soli, pieprzu
- łyżeczka curry
- olej kokosowy do smażenia
- **sałatka**:
- roszponka (garść)
- kilka jadalnych kwiatów
- kilka falafeli
- sól, pieprz
- sos balsamiczny (balsamico)
- olej lniany cytrynowy do skropienia

PRZYGOTOWANIE

Ciecierzycę (suchą trzeba wcześniej namoczyć kilka godzin) należy ugotować i odcedzić lub opłukać ciecierzycę z puszki. Następnie należy ją zmielić w maszynce do mielenia mięsa lub zblendować na gładką masę. Pokroić cebulę i natkę pietruszki bardzo drobno. Czosnek przecisnąć przez praskę. Dodać przyprawy, dokładnie wymieszać.

Z masy formować niewielkie kotleciki i smaż je do zarumienienia na oleju kokosowym. Na talerzu rozsypać roszponkę, poukładać falafele, rozsypać jadalne kwiaty, całość skropić sosem balsamicznym i olejem lnianym cytrynowym.

Sałatka Tabbouleh

SKŁADNIKI

- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa) bądź kaszy bulgur
- 2-3 ogórki gruntowe lub 2/3 ogórka szklarniowego
- 2 średnie pomidory
- pęczek szczypiorku
- pęczek pietruszki
- kilka listków mięty
- opcjonalnie: papryka chilli
- olej lniany cytrynowy
- do smaku: sól, pieprz, czosnek, sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE

W pierwszej kolejności zajmij się przygotowaniem komosy – kaszę opłucz, zalej 1,5 szklanki wody, posól i gotuj około 13 minut bez przykrywki. Następnie przykryj kaszę, zdejmij z ognia i paruj ją przez 10 minut. W tym czasie komosa ryżowa powinna wchłonąć całą pozostałą wodę. Komosę studzimy i sałatkę przygotowujemy dopiero na przestudzonej komosie. Ogórek myjemy, kroimy w kostkę. Kroimy również cebulkę, pomidory, papryczkę, natkę pietruszki, liście mięty pieprzowej. Całość doprawiamy dressingiem: olej lniany cytrynowy, sok z cytryny (opcjonalnie), sól, pieprz.

Sałatka z makaronem ryżowym

SKŁADNIKI

- 250 gram makaronu ryżowego
- 1 cebula dymka
- 2 ząbki czosnku
- kilka krewetek
- pomidory
- cebula fioletowa
- kawałeczek świeżego imbiru drobno starty na tarce
- pół małej papryczki chilli
- 1 łyżka oleju słonecznikowego
- 1 łyżka stołowa brązowego cukru
- garść świeżej kolendry
- 2 łyżki octu winnego
- 2 łyżki soku z limonki

PRZYGOTOWANIE

Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją producenta na opakowaniu. Następnie odcedzamy na sitku.
Do miseczki wrzucamy drobno posiekaną: cebulę, papryczkę chilli i kolendrę oraz czosnek przeciśnięty przez praskę i imbir starty na tarce. Na górze układamy zgrillowane wcześniej krewetki.

Przygotowanie sosu:
Do osobnej miseczki wlewamy olej słonecznikowy, ocet winny i sok z limonki. Na koniec wsypujemy cukier i wszystko dokładnie mieszamy.

Do tak przygotowanego sosu przekładamy makaron
Makaron łączymy z warzywami, a następnie z sosem

Sałatka ze szpinakiem i gruszką

SKŁADNIKI

- 2 duże twarde gruszki
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- 1 szklanka sałaty roszponka
- 2 garści obranych orzechów włoskich
- 2 łyżki stołowe oleju słonecznikowego
- 2 łyżki stołowe octu balsamicznego
- 1 łyżka stołowa naturalnego miodu
- sól morska i Świeżo zmielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Szpinak i sałatę roszponkę myjemy, suszymy i mieszamy ze sobą a następnie układamy na talerzach. Przygotowanie sosu: do miseczki wlewamy olej słonecznikowy, ocet balsamiczny i miód. Dodajemy sól i pieprz i całość dokładnie mieszamy.
Gruszki myjemy, ewentualnie obieramy ze skórki, wycinamy gniazda nasienne i kroimy na cienkie paseczki.

Pokrojone kawałki gruszki układamy na szpinaku i sałacie roszponka i posypujemy orzechami włoskimi. Chwilkę przed podaniem sałatkę polewamy przygotowanym sosem.

Sałatka z dynią

SKŁADNIKI

- garść rukoli (lub innej ulubionej sałaty)
- pół garści namoczonej suszonej żurawiny
- 100 g sera koziego
- garść orzechów włoskich
- kawałek pieczonej dyni
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- sól, pieprz
- sok z 1/2 cytryny

PRZYGOTOWANIE

Na talerzu rozkładamy sałatę. Następnie układamy swobodnie dynię, rozsypujemy żurawinę, orzechy i ser kozi. Całość obficie skrapiamy dressingiem na bazie oleju słonecznikowego, soku z cytryny i koperku z dodatkiem soli i pieprzu.

Surówka ze szczypiorkiem

SKŁADNIKI

- Pęczek szczypiorku,
- 3 ogórki,
- Pęczek rzodkiewki,
- 3 łyżki oleju słonecznikowego,
- 6 łyżek śmietany,
- sól i cukier do smaku

PRZYGOTOWANIE

Warzywa pokroić i wrzucić do miseczki. Śmietanę, olej, sok z cytryny i przyprawy wymieszać i tak przygotowanym sosem polać surówkę.

Polskie caprese

SKŁADNIKI

- 1 kulka caprese
- 1 pomidor malinowy
- 1/3 papryki czerwonej
- garść czerwonej porzeczki
- świeża bazylia
- sól, pieprz do smaku
- olej lniany o smaku bazylii

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa dokładnie myjemy – pomidora kroimy w plastry, paprykę w kostkę. Na talerzu układamy pomidora, mozzarellę, paprykę, porzeczkę, posypujemy bazylią, delikatnie pieprzymy i solimy. Na koniec obficie skrapiamy olejem lnianym bazyliowym.

Kolorowa sałatka z komosy ryżowej

SKŁADNIKI

- 1,5 litra wody
- szklanka komosy ryżowej
- pół puszki czerwonej fasoli
- mała czerwona cebula
- pół puszki kukurydzy
- 1 awokado
- natka pietruszki
- sok z połowy limonki
- 3 łyżki stołowe oleju lnianego BIO
- pieprz i sól do smaku

PRZYGOTOWANIE

Komosę opłucz i ugotuj (gotuj na wolnym ogniu ok. 10 minut). Po ugotowaniu odstaw na kilka minut pod przykryciem, żeby komosa jeszcze nabrała objętości. Wymieszaj (żeby się nie skleiła) i wystudź. Do ostudzonej komosy dodaj pozostałe warzywa: fasolę, kukurydzę, awokado, cebulę i pietruszkę.

Całość skrop sokiem z limonki i wymieszaj. Przed podaniem, skrop zimnym olejem lnianym OmegaLen.