

4 Салати



1



2



3



4

Салат із макаронами та сиром



6 порцій



23 хв

Інгредієнти:

250 г макаронів у вигляді спіралі
 200 г вареного курячого філе
 200 г твердого сиру
 100 г червоного солодкого перцю
 2 столові ложки нарізаної зеленої цибулі
 120 г майонезу
 Сіль, паприка, коріандр мелений, перець чорний мелений

Приготування:

1. Зварити макарони в підсоленій воді, відкинути на друшляк та промити холодною водою.
2. Нарізати куряче філе невеликими шматочками.
3. Червоний солодкий перець нарізати тонкими смужками.
4. Натерти сир на великій тертці. Змішати в салатнику макарони, курятину, цибулю і солодкий перець. Посолити, додати спеції за смаком, заправити майонезом та добре перемішати.
5. Салат може бути чудовою альтернативою легкій вечері.





Салат із кальмарів, рису та огірків



4 порції



28 хв

Інгредієнти:

300 г кальмарів
 250 г свіжих огірків, нарізаних соломкою
 100 г вареного рису
 3 варені яйця, нарізані кубиками
 50 г ріпчастої цибулі
 30 г зеленої цибулі
 1 чайна ложка подрібненої зелені кропу
 1 чайна ложка столового оцту
 120 г майонезу
 Сіль, перець чорний мелений

Приготування:

1. Очистити ріпчасту цибулю і нарізати півкільцями.
2. Цибулю посолити, залити оцтом та 1 чайною ложкою кип'яченої води. Дати постояти 10 хв.
3. Кальмари очистити від шкірочки, зварити (5 хв у підсоленому окропі) і остудити. Нарізати тонкими смужками.
4. Змішати в салатнику кальмари, яйця, огірки, зелень і рис. Посолити, поперчити за смаком, добре перемішати. Заправити салат майонезом.
5. Подавати до столу, прикрасивши гілочками кропу та скибочками свіжого огірка.



1



2



3



4