

Spis treści:

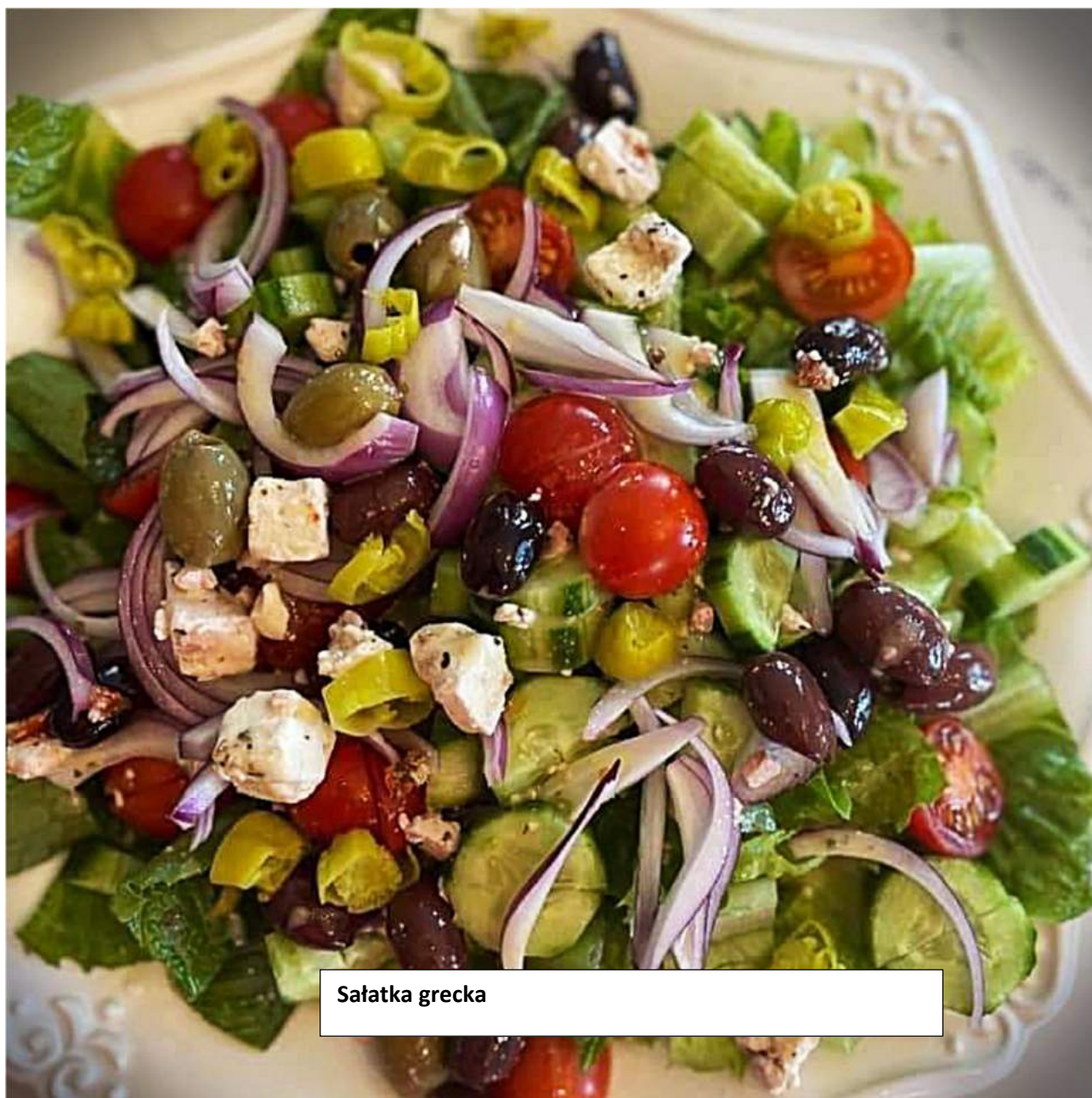
Co nieco o diecie redukcyjnej	3
40 kroków do szczupłej sylwetki	4-5
Jak poradzić sobie ze słodyczami	5-6
Sałatki – przepisy	7
Tajska sałatka z siekaną kapustą modrą, sosem orzechowym	8-9
Sałatka z batatami, zieloną papryką, czerwoną fasolą, awokado w sosie kolendrowym	10-11
Sałatka z grillowanym halloumi z sosem z pomarańczą	12-13
Sałatka z figami pieczonymi z serem pleśniowym	14-15
Sałatka z kapustą czerwoną, grillowaną pierś z kurczaka, rukolą, pomidorkami, kukurydzą	16-17
Sałatka z brukselką, suszoną żurawiną i parmezanem	18-19
Sałatka z łososiem, rukolą	20-21
Szybka Zielona sałatka	22-23
Makaronowa sałatka z kurczakiem, awokado i rozszponką	24-25
Sałatka grecka z fetą	26-27
Sałatka z ryżem i jajkiem	28-29
Sałatka szwajcarska	30-31
Sałatka z kuskusem, zielonym groszkiem i orzechami	32-33
Sałatka ze szpinakiem i jabłkami	34-35
Pyszna sałatka z granatem	36-37
Sałatka z kaczką i cytrusami	38-39
Pyszna sałatka z wędzonym łososiem i sałatą rzymską	40-41
Sałatka milionera	42-43
Sałatka z salami i serem pleśniowym	44-45
Sałatka makaronowa z sosem czosnkowym, awokado i pomidorkami	46-47
Sałatka z kurczakiem i winogronami	48-49
Sałatka z pieczoną dynią, kaszą pęczak, szpinakiem i sosem balsamico	50-51
Sałatka z komosą ryżową, serem halloumi, granatem, ogórkiem, papryką	52-53
Sałatka z burakiem, serem feta, orzechami i balsamico	54-55
Sałatka z ziemniakami i fasolą na ciepło	56-57
Sałatka z kabanosami	58-59
Sałatka z serem pleśniowym, winogronami czerwonymi i orzechami	60-61

10. Sałatka grecka z fetą

Czas przygotowania : 10 minut , 2 porcje

Całość ma 374 kcal B: 15.8g T: 20.9g W: 38.4g

<ul style="list-style-type: none">• 1 główka sałaty• 1 czerwona cebulka• 2 ogórki• 8 pomidorków koktajlowych• 2-3 papryczki pepperoni• mieszanka oliwek z serem feta• italian sos 2-3 łyżki	<p>Przygotowanie składników. Oczyszczyć i umyć główkę sałaty, a następnie pokroić ją na kawałki.</p> <p>Możesz użyć dowolnego rodzaju sałaty, np. sałaty masłowej lub sałaty lodowej, według swojego gustu.</p> <p>Obierz cebulę i pokroić ją w cienkie plasterki. Ogórki umyć i pokroić w plasterki lub półplasterki, w zależności od preferencji. Pomidorki koktajlowe przemyć i przekroić na pół.</p> <p>Papryczki pepperoncini również pokroić w cienkie plastry. Oliwki możesz zostawić całe lub pokroić na połówki, a ser feta pokroić w kostkę. Przygotowanie sosu.</p> <p>W małej miseczce wymieszaj italian sos (może to być sos włoski do sałatek) z 2-3 łyżkami wody z papryczek. Możesz dostosować ilość sosu do swoich preferencji smakowych.</p> <p>Składanie sałatki. W dużej misce umieść</p> <p>Sałatkę grecką podawaj od razu, aby cieszyć się świeżym smakiem i chrupkością składników. Możesz ją podać jako samodzielne danie lub jako dodatek do mięsa, ryb, czy grillowanych potraw. Warto wiedzieć, że sałatka grecka jest popularna za swoje śródziemnomorskie pochodzenie i bogaty smak dzięki oliwkom, serowi feta i charakterystycznym przyprawom.</p>
---	---



Salatka grecka