

Jesienne zdrowe sałatki

Jesień to pora, w której niestety chorujemy. Lecz przed chorobą mogą nas ochronić fajne, jesienne sałatki pełne witamin!

Znalazłam dla Was kilka prostych przepisów! :D

Przepis 1

Jesienna sałatka z pieczonych warzyw Wszystkie warzywa umyj, dynie obierz i usuń z niej pestkę a paprykę przekrój na pół i usuń z niej gniazda nasienne.

Tak przygotowane warzywa pokrój w grube słupki po czym obficie skrop je oliwą, dodaj do nich posiekany czosnek, sól, pieprz i sporo tymianku, całość dokładnie wymieszaj. Zamarynowane warzywa równomiernie rozłóż na kratce do pieczenia lub na blasze z pergaminem i piecz je 30 minut w 170 stopniach.

Gotową sałatkę podawaj na ciepło jako dodatek do mięs.

<http://gotujmy.pl/jesienna-salatka-z-pieczonych-warzyw,przepisy-warzywa-przepis,255629.html>

Przepis 2

Jesienna sałatka z śliwek. Śliwki myjemy i pozbawiamy pestek, kroimy na kawałki najpierw na pół potem jeszcze raz. Dodajemy orzechy laskowe, możemy je lekko posiekać. Do sałatki dodajemy także pokrojonego w plasterki oscypka. Polewamy sosem jabłkowym. Wkładamy do lodówki na kilka minut. Podajemy schłodzone, ozdobione natką pietruszki.

<http://gotujmy.pl/jesienna-salatka-z-sliwek,przepisy-szybkie-i-smaczne-przepis,105958.html>

Przepis 3

Składniki:

Sałatka warzywno-owocowa

- sałata lodowa - 1/2 dużej główki,
- winogrona ciemne - 25 kulek,
- pomidor - 1-2,
- kiwi,
- ogórki konserwowe - 6 małych,
- oliwa z oliwek - 4 łyżki,
- ocet (balsamiczny, jabłkowy lub winogronowy) – łyżka.

Sałatę porwać na małe kawałki. Wszystkie pozostałe składniki w razie konieczności obrać, umyć, drobno pokroić i wymieszać razem, doprawić oliwą oraz octem.

<http://gotujmy.pl/salatka-warzywno-owocowa,przepisy-szybkie-i-smaczne-przepis,89439.html>

Smacznego życzy Wam Nadiszał <3