

A close-up photograph of a fresh vegetable salad on a white plate. The salad consists of sliced red tomatoes, sliced cucumbers, and green onions, all garnished with white sesame seeds. The background is a soft-focus green, suggesting more fresh produce.

DĀRZENŪ SALĀTI

SALĀTI AR AUGU EĻŅU

LAI PAGATAVOTU SALĀTUS AR AUGU EĻĻU, VAR IZMANTOT DAŽĀDUS PIEDERUMUS.

VISI DĀRZENI, KO IZMANTO SALĀTIEM AR AUGU EĻĻU, IR RŪPĪGI JĀNOMAZGĀ



VISI PRODUKTI TIEK ĀTBILSTOŠI SAGRIEZTI ATBILSTOŠI SALĀTIEM AR AUGU EĻĻU.



RECEPTĒ: SALĀTI AR ĶĪNIEŠU KĀPOSTU EĻĻU
ŠO VIEGLO DIĒTU SALĀTU ĪPAŠI MĪL SKAIŠTA PUSE
IEDZĪVOTĀJU. AUGĻI, KAS VEIDO TRAUKU, PIEŠKIR TAM
SALDU GARŠU UN ĻĀUJ JUMS IZMANTOT ŠO SALĀTU AR
AUGU EĻĻU KĀ DESERTU.

• **Nepieciešamās sastāvdaļas:**

- Pekinā kāposti - 1 neliels kāpostu galvas;
- Bumbieri un āboli - 1 gab .;
- 2 gab. Kiwi;
- Mazs burkāns;
- pipari, sāls;
- Olīveļļa, citronu sula - 1 ēd.k. l



SAGATAVOŠANAS METODE:
MAZGĀJIET PEKINAS KĀPOSTUS, SAGRIEZIET PLĀNĀS STRĒMELĒS. BURKĀNUS NOMIZO UN SARĪVĒ. UZLIECIET KĀPOSTUS UN BURKĀNUS BĻODĀ, PIEVIENOJIET SĀLI UN SAJAUCIET AR ROKĀM. MIZINIET ĀBOLU UN BUMBIERI, SAGRIEZIET JOSLĀS. MIZU KIVI, SAGRIEZTI MAZOS KUBIŅOS. GATAVIE PIPARI (PĒC GARŠAS), SEZONA AR CITRONU SŪLU UN OLĪVEĻĻU. JŪS VARAT PIEVIENOT NEDAUDZ CUKURA (PĒC IZVĒLES).



RAIBIE SALĀTI

- Sastāvdaļas:

- 1. Trešdaļa vai puse no vidēji liela ķīnas kāposta
- 2. Puse paprikas (lai salati būtu vēl krāsaināki, var izmantot arī dzeltenu papriku)
- 3. Puse garā gurķa
- 4. 2 tomāti (ziemas sezonā ieteiktu izmantot ķiršu tomātiņus)
- 5. neliels sīpols

- Mērcei:

- 1. Trešdaļa no citrona sulas
- 2. 2 ēdamkarotes eļļas
- 3. zaļumi- dillītes, pētersīļi
- 4. sāls un pipari



VISAS SASTĀVDAĻAS- GURĶI,
ĶĪNAS KĀPOSTU, PAPRIKU,
TOMĀTUS SAGRIEŽAM VIDĒJI
LIELOS GABALOS. SĪPOLUS
SAGRIEŽĀM RĪPIŅĀS. VISU
LIEKAM BĻODĀ.





TAISAM MĒRCI. NO CITRONA IZSPIEŽAM SULU, ZAĻUMUS SĪKI SASMALCINAM, PIEVIENOJAM CITRONA SULAI. PIEVIENOJAM EĻĻU, APMĒRAM DIVAS ŠĶIPSNIŅAS SĀLS UN NEDAUDZ PIPARU, VĪSU SAMAISAM. ŠO MĒRCĪTI PĀRLEJAM SALĀTIEM, RŪPĪGI IZMAISAM.



GARDIE SALĀTI IR GATAVI. SASTĀVDAĻAS IESPĒJAMS VARIĒT ATKARĪBĀ NO SEZONAS.



JŪS VARAT PAGATAVOT JEBKURU SALĀTU

LABU APETĪTI!