

## KAZALO

1.	Stročji fižol z dišavnicami.....	4
2.	Kumarična solata z jogurtom .....	4
3.	Ješprenj z zelenjavo v solati .....	4
4.	Piščančja solata z inčuni.....	5
5.	Cvetača z redkvicami in drobnjakom.....	5
6.	Makaronova solata z gorgonzolo .....	5
7.	Kuskusova solata z zelenjavo.....	6
8.	Fižolova solata z mlado čebulico .....	6
9.	Beluši v solati po špansko .....	6
10.	Zelena solata s parmezanom .....	7
11.	Kuhan por v solati z meto .....	7
12.	Solata z grenivkami in mocarelo .....	7
13.	Spomladanska krompirjeva solata.....	8
14.	Solata s pomarančami in z olivami .....	8
15.	Pisana solata s šampinjoni.....	8
16.	Solata z jajci in slanino.....	9
17.	Bela zelenjavna plošča s česnom.....	9
18.	Motovilec s pomarančo in medom .....	9
19.	Zeljna solata s kumaro in jogurtom.....	10
20.	Motovilec s pomarančo in medom .....	10
21.	Stebelna zelena s parmezanom.....	11
22.	Solata s hrenovkami in jabolki .....	11
23.	Rdeče zelje z rdečimi pomarančami.....	11
24.	Solata s hruškami in šampinjoni.....	12
25.	Radič s piščancem in pomarančo .....	12
26.	Rdeča pesa z narezanimi jabolki .....	12
27.	Cvetačina solata z jajci in čebulo .....	13
28.	Fižolova solata z bučnim oljem.....	13
29.	Solata z avokadom in agrumi .....	13
30.	Solata z rdečim zeljem in s fetom.....	14
31.	Solata z orehi, sirom in sadjem .....	14
32.	Kitajsko zelje s sadjem in z jogurtom .....	14
33.	Korenčkova solata z jabolki .....	15
34.	Radič s tunino in mocarelo.....	15
35.	Zeljna solata z ananasom.....	15
36.	Solata s sadjem in gorgonzolo.....	16
37.	Koromačeva solata s pomarančami.....	16
38.	Cvetačina solata po neapeljsko .....	16
39.	Čičerka s šampinjoni v solati .....	17
40.	Radič z jabolčno polivko.....	17
41.	Zelje s papriko in paradižnikom.....	17
42.	Solata s kumarami in korenjem .....	18
43.	Pečena paprika v solati .....	18
44.	Koromač v solati iz mocarele in salame.....	18
45.	Govedina iz juhe v solati.....	19
46.	Radič s fižolom in kislo smetano .....	19
47.	Motovilec z datlji in ementalcem .....	19
48.	Pisana zeljna solata z majonezo .....	20

49.	Korenčkova solata s pomarančami.....	20
50.	Pikantna fižolova solata .....	20
51.	Por s fetom in jogurtom.....	21
52.	Krompirjeva solata z lososom .....	21
53.	Gomoljasta zelena s kislo smetano.....	21
54.	Solata s puranom in agrumi.....	22
55.	Provansalska porova solata .....	22
56.	Kislo zelje s papriko .....	22
57.	Solata s piščancem in grozdem .....	23
58.	Solata s sirom in sadjem.....	23
59.	Račje prsi v solati z lečo.....	24
60.	Zelena z jabolki in ananasom .....	24
61.	Mešana solata s fižolom .....	24
62.	Jesenska solata iz gomoljnic .....	25
63.	Fižolova solata s hrenovkami .....	25
64.	Solata z bučo .....	25
65.	Solata iz jabolk in vitlofa .....	26
66.	Motovilec s tunino in krompirjem.....	26
67.	Motovilec z gobami in slanino .....	26
68.	Solata s puranom, jajci in sirom .....	27
69.	Stročji fižol v solati .....	27
70.	Slastna grška solata .....	27
71.	Kuskus s kumarami in paradižnikom .....	28
72.	Solata iz rukole in avokada .....	28
73.	Zeljna solata z rdečo papriko .....	28
74.	Hitra solata z rženim kruhom .....	29
75.	Jajčevci v marinadi.....	29
77.	Riževa solata .....	30
78.	Solata s testeninami in tuno.....	30
80.	Francoska solata .....	31
81.	Francoska krompirjeva solata.....	32
85.	Ješprenjeva solata .....	33
87.	Fini solatni preliv .....	34
89.	Jesenska solata.....	35
90.	Korenčkova solata .....	35
91.	Kumarična solata z jogurtom .....	35
93.	Mehiška solata.....	36
95.	Krompirjeva solata z endivijo .....	37
97.	Mešana solata .....	39
98.	Paradižnik in bučke v jogurtovi solati.....	39
100.	Pepelnična solata .....	40
101.	Ruska solata.....	40
102.	Piščančja solata z jogurtom .....	41
103.	Poletna solata.....	41
104.	Rajska solata.....	41
105.	Regrat s slanino na moj način .....	42
106.	Riž v solati.....	42
107.	Solata iz kisle repe.....	42
108.	Sadna solata s sirom .....	43
109.	Solata iz kislega zelja .....	43

110.	Solata z govedino .....	43
114.	Špinačna solata .....	45
116.	Vloženo korenje .....	46
117.	Tunina v solati .....	46
118.	Zlata solata .....	46

## 1. Stročji fižol z dišavnicami

Stročjemu fižolu porežemo konce in ga skuhamo

**Sestavine: 60 dag stročjega fižola, 30 dag paradižnika, 2 stroka česna, 3 žlice balzamičnega kisa, 20 dag sira brie, po nekaj vejic krebujlice, peteršilja, bazilike in koriandra, sol, poper.**

Stročjemu fižolu porežemo konce in ga skuhamo. Paradižnik nasekljamo. Na malo olja popražimo stisnjen česen in paradižnik, dodamo balzamični kis ter začинimo s soljo in poprom. Pražimo dobrih pet minut. Odstavimo in ohladimo.

Peteršilj, krebujlico, baziliko in koriander drobno nasekljamo in zmešamo z nekaj žlicami olivnega olja. Odcejen stročji fižol zmešamo s paradižnikom in zeliščno polivko. Potresemo s na kocke narezanim brijem ter postrežemo.

## 2. Kumarična solata z jogurtom

Jogurt lahko zamenjamo s kislim mlekom ali kefirjem

**Sestavine: 80 dag kumar, 3 dl jogurta, 2 žlici kisle smetane, 1 limona, pol šopka kopra, sol, poper.**

Kumare operemo, po želji olupimo in jih narežemo na tenka kolesca. Limono ožamemo. Jogurt, kisló smetano in limonin sok razžvrkljamo ter začинimo s soljo, sveže mletim poprom in z nasekljanim kopro. Prelijemo kumare, zmešamo in postrežemo.

Po želji vmešamo stisnjen česen, drobnjak ... Jogurt lahko zamenjamo s kislim mlekom ali kefirjem.

## 3. Ješprenj z zelenjavo v solati

Ohlajeni ješprenj zmešamo z narezanimi bučkami, korenjem in čebulicami

**Sestavine: 20 dag ješrenja, 6 drobnih bučk, 2 mladi čebulici, 6 drobnih korenčkov, peteršilja, bazilika, olivno olje, limona, sol, poper.**

Ješprenj namočimo čez noč in ga naseldnji dan skuhamo. Bučke olupimo in jih nekaj minut blanširamo. Korenje ostrgamo in narežemo na kolesca, mlado čebulico ravno tako narežemo na kolesca.

Nekoliko ohlajeni ješprenj zmešamo z narezanimi bučkami, korenjem in čebulicami. Prelijemo z limoninim sokom, pokapamo z oljem, solimo in

## 4. Piščančja solata z inčuni

In zeliščno-majonezni preliv

**Sestavine: 40 dag piščančjega fileja, 40 dag drobnega paradižnika, 20 dag mešane zelene solate, dl solatne majoneze, 10 v olju vloženi inčunovi filejev, žlica kaper, olivno olje, rožmarin, sol.**

Meso oplaknemo, natremo s soljo in rožmarinom ter z obeh strani dobro opečemo na malo olja. Ko se ohladi, ga tanko narežemo.

Solato očistimo, paradižnike prerežemo. Majonezo zmešamo z odcejenimi in nasekljanimi inčunovimi fileji in nasekljanimi kaprami. Trakove piščančjih filejev, paradižnik in solato prelijemo z majonezo in zmešamo. Takoj postrežemo.

## 5. Cvetača z redkvicami in drobnjakom

Solati dodamo še gorčico in kapre

**Sestavine: 1 cvetača (približno 1 kg), 2 šopka redkvic, 1 šopek drobnjaka, 1 žlica kaper, pol limone, 2 žlici gorčice, 3 žlice olja, sol, poper.**

Cvetačo očistimo, razdelimo na cvetove in skuhamo. Redkvice očistimo in narežemo na lističe.

Drobnjak nasekljamo. Limono ožamemo in zmešamo z gorčico, soljo, poprom, drobnjakom in nasekljanimi kaprami. Prelijemo cvetačo in redkvice, zmešamo in takoj postrežemo.

## 6. Makaronova solata z gorgonzolo

Nasekljano gorgonzolo zmešamo s kislom smetano in kisom

**Sestavine: 30 dag kratkih testenin, 15 dag rdečega radiča, 10 dag rukole, 5 dag suhih paradižnikov vloženi v olju, šopek mladih čebulic, 10 dag gorgonzole, 1 dl kisle smetane, 4 žlice vinskega kisa, sol, poper.**

Testenine skuhamo v osoljenem kropu. Kuhane prelijemo z mrzlo vodo in jih odcedimo. Radič in rukolo očistimo, operemo. Paradižnike odcedimo in narežemo, mlade čebulice narežemo na kolesca.

Vse zmešamo s testeninami. Gorgonzolo nasekljamo in zmešamo s kislom smetano in kisom. Prelijemo testenine, solimo, popramo in najmanj za eno uro postavimo v hladilnik.

## 7. Kuskusova solata z zelenjavo

Začinimo z olivnim oljem in limono

**Sestavine: 25 dag kuskusa, 5 mladih čebulic, 20 dag paradižnika češnjevca, rdeča paprika, 20 dag stebelne zelene, šopek mete, pol šopka peteršilja, olivno olje, limona, poper, sol.**

Kuskus pripravimo po navodilih na embalaži. Čebulice očistimo in narežemo na kolesca.

Papriko narežemo na trakove, paradižnike prerežemo, stebelno zeleno narežemo na koščke. Zelenjavo zmešamo z ohlajenim kuskusom.

Dodamo nasekljan peteršilj in meto ter začinimo z oljem, limoninim sokom, s soljo in poprom. Takoj postrežemo.

## 8. Fižolova solata z mlado čebulico

Potresemo z očiščeno rukolo in s čemažem

**Sestavine: 15 dag suhega fižola, 20 dag paradižnika češnjevca, 5 dag čemaža, 5 dag rukole, 4 mlade čebulice, 1 strok česna, kis, balzamični kis, olivno olje, sol, poper.**

Fižol namočimo čez noč in ga naslednji dan skuhamo. Mlado čebulico narežemo na kolesca. Odcejen fižol zmešamo s paradižnikom in z mlado čebulico. Kis, balzamični kis in olje zmešamo s stisnjenim česnom ter začinimo s soljo in poprom.

Prelijemo solato in zmešamo. Potresemo z očiščeno rukolo in čemažem ter postrežemo.

## 9. Beluši v solati po špansko

Po želji začini s poprom

**Sestavine: 60 dag belih belušev, sladkor, žlica masla, kis, olje, 2 jajci, pol šopka peteršilja, 20 dag paradižnika češnjevca, sol, poper.**

Jajci trdo skuhamo. Beluše očistimo in jih skuhamo v vodi, ki smo ji dodali žličko soli in pol žličke sladkorja. Beluše odcedimo in prerežemo na pol.

Nekaj žlic olja in kisa zmešamo in prelijemo še tople beluše. Jajci olupimo in drobno nasekljamo. Peteršilj nasekljamo, paradižnike narežemo na četrtine. Beluše potresemo s trdo kuhanimi jajci, paradižnikom in peteršiljem.

Po okusu začinimo s soljo in poprom ter postrežemo

## 10. Zelena solata s parmezanom

Poleg solate postrežemo kruh

**Sestavine: 25 dag mešane zelene solate, 5 žlic olivnega olja, šopek drobnjaka, 15 dag paradižnika češnjevca, 5 dag parmezana v kosu, 2 žlici balzamičnega kisa, žlička gorčice, sol.**

Parmezan narežemo na zelo tanke rezine. Solato očistimo, operemo in osušimo. Stisnjen česen, balzamični kis, olje, gorčico, sol in poper razžvrkljamo. Solato prelijemo s polivko. Dodamo na četrtine narezane paradižnike in parmezan.

Zmešamo in potresemo z nasekljanim drobnjakom. Postrežemo s svežim kruhom

## 11. Kuhan por v solati z meto

Uporabimo že letošnji por

**Sestavine: 80 dag mladega pora, 6 žlic olivnega olja, 3 žlice kisa, nekaj vejic sveže mete, sol, poper.**

Pore dobro očistimo in operemo, nato pa jih kar cele nekaj minut kuhamo v osoljenem kropu. Dobro jih odcedimo in pustimo, da se ohladijo.

Medtem oplaknemo in osušimo meto ter jo drobno nasekljamo. Zmešamo jo z olivnim oljem in kisom. Polivko začинimo s soljo in sveže mletim poprom ter prelijemo por. Z enako polivko lahko prelijemo npr. tudi mlade čebulice ali drugo mlado zelenjavo

## 12. Solata z grenivkami in mocarelo

Potresemo z nasekljanim drobnjakom

**Sestavine: 20 dag stebelne zelene, 4 rdeče grenivke, 1 rdeča paprika, 20 dag mešane zelene solate in radiča 25 dag mocarele, 1 šopek drobnjaka, olje, balzamični kis, sol, poper.**

Grenivke olupimo, razdelimo na krlje in poskušamo odstraniti čim več bele kože. Nato krlje grenivk prerežemo na pol. Stebelno zeleno, papriko, solato in radič očistimo, operemo in narežemo. Mocarelo narežemo na kocke.

Razžvrkljamo pet žlic olja in tri žlice balzamičnega kisa ter prelijemo narezane sestavine.

Solimo, popramo in zmešamo. Potresemo z nasekljanim drobnjakom in postrežemo.

## 13. Spomladanska krompirjeva solata

Privoščimo si prve beluše

**Sestavine: 6 krompirjev, približno 20 zelenih belušev, 1 šopek redkvic, 2 zeleni kolerabici, 2 trdo kuhani jajci, 1 limona, olivno olje, sol, poper.**

Krompir operemo in skuhamo v lupinah. Ohlajenega olupimo in narežemo. Pokapamo ga z malo olja. Beluše očistimo, trše dele ostrgamo.

Skuhamo jih v osoljeni vodi. Odcejene narežemo na nekaj centimetrov dolge koščke. Redkvice narežemo, kolerabico olupimo in narežemo. Krompir, beluše, redkvice in kolerabico zmešamo. Dodamo jajca, ki smo jih pretlačili z vilicami.

Limonin sok, olje, sol in poper razžvrkljamo ter pokapamo solato. Zmešamo in takoj postrežemo.

## 14. Solata s pomarančami in z olivami

S pomaranč odstranite čim več bele kožice

**Sestavine: 3 pomaranče, 20 dag mešane zelene solate, 12 dag solate, 20 dag stebelne zelene, limona, origano, olivno olje, sol, poper.**

Solato očistimo in operemo. Stebelno zeleno operemo in narežemo na koščke. Limono ožamemo, pomaranče olupimo in razdelimo na krhle, ki jim poskušamo odstraniti čim več bele kožice.

Limonin sok zmešamo z nekaj žlicami olja, soljo, poprom in četrt žličke origana. Prelijemo solato in zmešamo. Dodamo stebelno zeleno, olive in krhle pomaranč ter takoj postrežemo.

## 15. Pisana solata s šampinjoni

Dodamo lahko še drugo zelenjavo

**Sestavine: 1 glavica radiča, 15 dag motovilca, 30 dag stebelne zelene, 20 dag šampinjonov, 1 žlička medu, 1 žlička gorčice, 3 žlice balzamičnega kisa, 6 žlic olivnega olja, sol, poper.**

Radič in motovilec očistimo in operemo, radič narežemo. Zeleno in šampinjone očistimo in tanko narežemo.

Med, balzamični kis, gorčico in olje zmešamo ter začinimo s soljo in sveže mletim poprom. Radič, motovilec, zeleno in šampinjone zmešamo in prelijemo s polivko. Še enkrat zmešamo in takoj postrežemo.

Po želji solati dodamo še drugo zelenjavo ali sadje (korenje, jabolka, pomaranče ...).



## 16. Solata z jajci in slanino

Na koncu solato obložimo z jajci in postrežemo

**Sestavine: 4 jajca, 25 dag mešane solate, 10 dag tenko narezane slanine, 4 rezine kruha, olivno olje, neškropljena limona, sol, poper.**

Solato očistimo, operemo in osušimo. Jajca trdo skuhamo. Prelijemo jih z mrzlo vodo, olupimo in narežemo na četrtine. Kruh narežemo na kocke, ki jih popražimo na malo olivnega olja.

Nato v oplasteni ponvi popražimo tudi rezine pancete. Nekaj žlic olja, sok pomaranče, malo nastrgane pomarančne lupinice, sol in poper razžvrkljamo ter prelijemo solato.

Zmešamo in potresemo s panceto in kruhovimi kockami. Obložimo z jajci in postrežemo.

## 17. Bela zelenjavna plošča s česnom

Stroke česna olupimo in drobno nasekljamo ali stisnemo

Kuharski nasveti, 24. februar 2006 07:17  
RTV SLO

**Sestavine: 2 gomolja koromača, 2 glavici belgijskega radiča, četrt glave zelja, šopek belih redkvic, 4 mlade čebulice, 2 dl solatne majoneze, žlica kisle smetane, 6 strokov česna, sol, poper.**

Zelenjavo očistimo in narežemo na večje koščke. Stroke česna olupimo in drobno nasekljamo ali stisnemo. Majonezo zmešamo s kislom smetano in česnom ter začimimo s soljo in poprom. Zelenjavo pomakamo v česnovi majonezi.

Po želji pomaki dodamo nasekljana zelišča (drobnjak, peteršilj, koper).

## 18. Motovilec s pomarančo in medom

Pomarančam moramo odstraniti vso belo kožico

**Sestavine: 25 dag motovilca, 3 pomaranče, rdeči vinski kis, olivno olje, žlička medu, žlička gorčice, 6 žlic pomarančnega soka, poper, 3 dag parmezana.**

Parmezan narežemo na zelo tanke rezine. Motovilec očistimo, operemo in osušimo. Pomaranče olupimo in razdelimo na krlje, ki jim odstranimo vso belo kožico. Dve žlici kisa, 3 žlice olivnega olja, med, gorčico in sveže stisnjen pomarančni sok razžvrkljamo ter prelijemo motovilec in pomaranče.

Zmešamo in potresemo z rezinami parmezana. Po želji v solato dodamo na trakove narezano panceto ali pršut.

## 19. Zeljna solata s kumaro in jogurtom

Jogurt zmešamo s čebulo, česnom in kumaro

**Sestavine: 50 dag zelja, dl zelenjavne jušne osnove, 2 čebuli, 3 žlice belega vinskega kisa, 5 žlic olja, 2 stroka česna, kumara (približno 20 dag), 3 dl navadnega jogurta, sol, poper.**

Eno čebulo olupimo in nasekljamo. Zelje očistimo, operemo in tanko narežemo ali naribamo.

Olje, kis, jušno osnovo, nasekljano čebulo, sol in poper razžvrkljamo in zavremo. Prelijemo zelje, dobro zmešamo in za nekaj ur postavimo na hladno.

Drugo čebulo narežemo na zelo tanke kolobarje, česen nasekljamo. Kumaro olupimo, prerežemo in ji odstranimo semenje ter jo narežemo na tanka kolesca. Jogurt zmešamo s čebulo, česnom in kumaro.

Solimo, popramo in zmešamo z zeljem.

## 20. Motovilec s pomarančo in medom

Pomarančam moramo odstraniti vso belo kožico

**Sestavine: 25 dag motovilca, 3 pomaranče, rdeči vinski kis, olivno olje, žlička medu, žlička gorčice, 6 žlic pomarančnega soka, poper, 3 dag parmezana.**

Parmezan narežemo na zelo tanke rezine. Motovilec očistimo, operemo in osušimo. Pomaranče olupimo in razdelimo na krljke, ki jim odstranimo vso belo kožico. Dve žlici kisa, 3 žlice olivnega olja, med, gorčico in sveže stisnjen pomarančni sok razžvrkljamo ter prelijemo motovilec in pomaranče.

Zmešamo in potresemo z rezinami parmezana. Po želji v solato dodamo na trakove narezano panceto ali pršut.

## 21. Stebelna zelena s parmezanom

Zeleno zložimo v pekač in jo začinimo s poprom

**Sestavine: 80 dag stebelne zelene, olivno olje, 5 dag masla, 5 dag svežih kruhovitih drobtin, 10 dag parmezana, sol, poper.**

Pečico ogrejemo na 190 st. C. Pravokotni pekač pokapamo z olivnim oljem. Zeleno očistimo in operemo ter debelejša stebela vzdolžno prerežemo. Za nekaj minut jih stresemo v osoljen krop, nato pa zeleno odcedimo. Stebla zložimo v pekač in jih začinimo s poprom.

Maslo razpustimo v kozici in zmešamo z drobtinami. Prelijemo zeleno in jo potresemo z naribanim parmezanom. Postavimo v pečico in pečemo 15-20 minut. Na enak način lahko pripravimo tudi nekatere druge vrste zelenjave, npr. por, korenje, blitvo, belgijski radič ...

## 22. Solata s hrenovkami in jabolki

Zanimiva sadno-mesno-zelenjavna kombinacija

**Sestavine: 30 dag hrenovk, 2 majhni čebuli, 15 dag kislih kumaric, 2 kislji jabolki, 1,5 dl kisle smetane, 3 žličke naribanega hrena iz kozarčka, šopek drobnjaka, sol, poper.**

Hrenovke skuhamo, odcedimo in narežemo na kolesca. Kumarice in čebuli narežemo na kolesca, jabolka pa na krhle.

Kislo smetano zmešamo s hrenom, nekaj žlicami tekočine, v kateri so bile vložene kumarice, soljo in poprom.

Prelijemo narezane sestavine in zmešamo. Potresemo z nasekljanim drobnjakom.

## 23. Rdeče zelje z rdečimi pomarančami

Tik preden postrežemo, potresemo z nasekljanimi orehi

Kuharski nasveti, 7. februar 2006 06:02

RTV SLO

**Sestavine: 60 dag rdečega zelja, majhna čebula, mlet čili, žlici kisa, dl kisle smetane, jabolki, rdeči pomaranči, 4 žlice orehovitih jedrc, sol, poper.**

Zelje očistimo in narežemo na tanke rezance ali naribamo. Ščepec čilija, kis, kislo smetano, sol, poper in drobno nasekljano čebulo zmešamo in prelijemo zelje. Postavimo v hladilnik.

Jabolki narežemo na zelo tanke krhle, pomaranči olupimo, belo kožico odstranimo in pomarančo razdelimo na krhle.

Krhle jabolk in pomaranč zmešamo z zeljem. Potresemo z nasekljanimi orehi in postrežemo.

## 24. Solata s hruškami in šampinjoni

Hruškama izrežemo peščišče in ju narežemo

**Sestavine: glavici vitlofa, 30 dag šampinjoni, 2 hruški, limona, 5 žlic kisle smetane, žlici olivnega olja, 4 žlice nasekljanih orehov, sol, poper.**

Šampinjone očistimo in narežemo na lističe. Vitlof operemo, osušimo in narežemo na trakove. Limono ožamemo in s sokom pokapamo solato.

Kislo smetano in olje zmešamo ter začinimo s soljo in poprom. Prelijemo solato, zmešamo in postrežemo.

## 25. Radič s piščancem in pomarančo

Meso dobro opečemo in ga solimo

**Sestavine: 40 dag piščančjega fileja, 2 glavici rdečega radiča (trevisano), 15 dag šampinjonov, 4 pomaranče, balzamični kis, žlička gorčice, olivno olje, sol, poper.**

Meso dobro opečemo, ga solimo in pustimo, da se ohladi. Radič operemo in narežemo na trakove. Pomaranče olupimo, razdelimo na krhlje in odstranimo čim več bele kožice. Šampinjone očistimo in narežemo na lističe. Pomarančne krhlje, šampinjone in radič zmešamo.

Nekaj žlic olja in balzamičnega kisa razžvrkljamo, dodamo sol, poper in gorčico ter prelijemo solato. Zmešamo. Meso narežemo in dodamo k solati.

## 26. Rdeča pesa z narezanimi jabolki

Kuhano in ohlajeno peso olupimo in narežemo

**Sestavine: 5 srednje velikih gomoljev rdeče pese, čebula, 3 kislajabolka, 2 dl jogurta, dl kisle smetane, sol, poper.**

Peso operemo in skuhamo kar v lupinah. Ko se nekoliko ohladi, jo olupimo in narežemo na rezine. Čebulo olupimo in narežemo na zelo tanka kolesca. Jabolka narežemo na krhlje. Kislo smetano zmešamo z jogurtom.

Začinimo s soljo in poprom ter prelijemo čebulo, jabolka in peso. Zmešamo in postrežemo.

## 27. Cvetačina solata z jajci in čebulo

Čebulo in peteršilj drobno nasekljamo in zmešamo z gorčico, oljem in limoninim sokom

**Sestavine: večja cvetača, 4 jajca, čebula, nekaj vejic peteršilja, gorčica, olivno olje, limonin sok, sol, poper.**

Cvetačo operemo, razdelimo na cvetove in skuhamo. Nato jo odcedimo in pustimo, da se ohladi. Jajca trdo skuhamo. Prelijemo jih z mrzlo vodo in olupimo.

Čebulo in peteršilj drobno nasekljamo. Zmešamo ju z žličko gorčice, nekaj žlicami olja in limoninega soka ter začinimo s soljo in poprom. Prelijemo cvetačo, zmešamo in obložimo z na četrtine narezanimi trdo kuhanimi jajci.

## 28. Fižolova solata z bučnim oljem

Solato za nekaj minut postavimo na hladno

**Sestavine: 30 dag suhega fižola, črni redkvi, 2 zeleni kolerabici, bučno olje, šetraj, lovor, žlica balzamičnega kisa, vinski kis, sol, poper.**

Fižol čez nočna močimo. Naslednji dan ga skuhamo skupaj z vejico šetraja in nekaj listi lovorja. Solimo ga na koncu. Kuhan fižol odcedimo, šetraj in lovor zavržemo.

Črni redkvi in kolerabo operemo, olupimo in grobo naribamo. Nekaj žlic bučnega olja razžvrkljamo z žlico balzamičnega kisa in nekaj žlicami vinskega kisa. Pelijemo fižol, črno redkev in kolerabico. Dosolimo in potresemo s sveže mletim poprom. Dobro zmešamo, in preden postrežemo, za nekaj minut postavimo na hladno.

## 29. Solata z avokadom in agrumi

Polovice olupimo in narežemo na krhle

**Sestavine: 2 avokada, majhna glavica ledenke, 2 pomaranči, 2 grenivki, granatno jabolko, limona, olivno olje, sol, poper.**

Oba avokada prerežemo in odstranimo koščici. Polovice olupimo in narežemo na krhle. Ledenko očistimo, operemo in narežemo. Granatno jabolko prerežemo in izdolbemo zrnca. Pomaranči in grenivki olupimo.

Krhljem odstranimo vso belo kožico. Limono ožamemo. Avokado in sadje zmešamo.

Pokapamo z olivnim oljem in limoninim sokom ter začinimo s soljo in poprom.

Zmešamo in takoj postrežemo.

## 30. Solata z rdečim zeljem in s feto

Pripravite si okusno solato za hladne zimske dni

**Sestavine: 50 dag rdečega zelja, 15 dag zelene solate, 2 korenčka, 20 dag fete, 1 pomaranča, balzamični kis, olivno olje, sol, poper.**

Zelje in zeleno solato očistimo in operemo. Zelje tanko narežemo ali naribamo, solato narežemo. Korenje ostrgamo in narežemo na tanka kolesca. Feto narežemo na majhne kocke. Feto, zelje, zeleno solato in korenje zmešamo.

Pomarančo ožamemo in razžvrkljamo z nekaj žlicami balzamičnega kisa in olivnega olja. Začinimo s soljo in poprom, prelijemo zelenjavo in zmešamo. Takoj postrežemo.

## 31. Solata z orehi, sirom in sadjem

Potresemo tudi s sirom

**Sestavine: 20 dag najljubše mešane solate (ledenka, radič, kodrasta solata, motovilec ...), 1 kislno jabolko, 15 dag grozdja, 10 dag sira brie, 3 dag orehovitih jedrc, balzamični kis, olivno olje, sol, poper.**

Orehova jedrca preberemo in grobo nasekljamo ali pa pustimo cele. Solato očistimo, operemo in narežemo.

Jabolko olupimo, peščišče izrežemo in jabolko narežemo na tanke krahle. Grozdje operemo. Brie narežemo na kocke. Solato in sadje zmešamo. Tri žlice balzamičnega kisa, pet žlic olivnega olja, sol in poper razžvrkljamo in prelijemo solato. Zmešamo in potresemo s sirom in orehovimi jedrci.

## 32. Kitajsko zelje s sadjem in z jogurtom

Mandarinama in pomaranči moramo odstraniti belo kožico

**Sestavine: glavica kitajskega zelja, mandarini, pomaranča, limona, 2 dl navadnega jogurta, sladkor, sol, poper.**

Limono ožamemo. Jogurt, limonin sok, pol žličke sladkorja, malo soli in popra razžvrkljamo. Kitajsko zelje očistimo, operemo in narežemo. Mandarini in pomarančo olupimo. Sadje razdelimo na krahle in odstranimo belo kožico.

Kitajsko zelje in sadje zmešamo in prelijemo z jogurtom. Počakamo deset minut, da se solata prepoji, in postrežemo.

### **33. Korenčkova solata z jabolki**

Naribano korenje pokapamo z limoninim sokom

**Sestavine: 50 dag korenja, 3 kislja jabolka, pomaranča, limona, olivno olje, sladkor, sol, poper.**

Korenje ostrgamo, operemo in grobo naribamo. Limono in pomarančo operemo, ožamemo in pokapamo naribano korenje.

Jabolka operemo ter naribamo. Zmešamo s korenjem. Začinimo s ščepcem sladkorja, soljo in poprom. Po želji v solato naribamo še zeleno kolerabo ali črno redkev.

### **34. Radič s tunino in mocarelo**

Solata lahko jemo kot samostojno jed

**Sestavine: 15 dag rdečega radiča, 2 mali pločevinki tunine, 15 dag mocarele, 4 žlice majoneze, 1 žlica kečapa.**

Radič očistimo, operemo in narežemo. Tunino odcedimo in pretlačimo z vilicami. Mocarelo narežemo na kocke.

Majonezo zmešamo s kečapom. Radič, tunino in mocarelo zmešamo ter prelijemo z majonezo. Še enkrat dobro zmešamo in postrežemo.

### **35. Zeljna solata z ananasom**

Ananas olupimo, očistimo in narežemo

**Sestavine: 60 dag zelja, majhen ananas, jabolko, 3 žlice solatne majoneze, dl navadnega jogurta, 2 žlici kisle smetane, žlica medu, limona, sol, poper.**

Zelje očistimo, operemo in zelo tanko narežemo. Ananas olupimo, očistimo in narežemo. Jabolko narežemo na krhle ali naribamo. Limono operemo in ožamemo.

Zelje, ananas in jabolko zmešamo ter pokapamo z limoninim sokom. Majonezo, jogurt, kisljo smetano in med zmešamo. Začinimo s soljo in poprom. Prelijemo solato, zmešamo in za kratek čas postavimo v hladilnik. Po želji solati dodamo pomaranče, mandarine ...

## 36. Solata s sadjem in gorgonzolo

Na koncu potresemo z zrnici granatnega jabolka

**Sestavine: 25 dag mešane zelene solate (ledenka, kodrasta solata ...), 1 granatno jabolko, 2 kislj jabolki, 10 dag gorgonzole, olivno olje, 1 limona, sol, poper.**

Solato očistimo, operemo in narežemo. Gorgonzolo narežemo na majhne kocke. Granatno jabolko prerežemo in z žličko izdobljemo zrnca. Jabolki operemo in narežemo na krahle. Limono ožamemo.

Solato in jabolka zmešamo. Limonin sok in nekaj žlic olja razžvrkljamo ter začinimo s soljo in poprom. Pokapamo solato, zmešamo in potresemo z zrnici granatnega jabolka in gorgonzolo.

## 37. Koromačeva solata s pomarančami

Obložimo s pomarančami in postrežemo

**Sestavine: 3 manjši gomolji koromača, 2 pomaranči, 1 neškropljena limona, približno 20 črnih oliv, 5 žlic olivnega olja, sol, poper.**

Limonino lupinico nastrgamo, limono ožamemo. Pomaranči olupimo. Odstranimo vso belo kožico in pomaranči narežemo na kolesca.

Gomolje koromača očistimo, operemo in narežemo na lističe. Limonin sok zmešamo z olivnim oljem, soljo in poprom. Prelijemo narezan koromač in zmešamo. Obložimo s pomarančami in postrežemo.

## 38. Cvetačina solata po neapeljsko

Po želji jo obogatimo še s trdo kuhanimi jajci

**Sestavine: velika cvetača, 10 dag oliv, 10 inčunovih filejev, nekaj v olju vloženih suhih paradižnikov, 2 vloženi pečeni papriki, žlica kaper, balzamični kis, olivno olje, sol, poper.**

Cvetačo očistimo, operemo in razdelimo na cvetove. Skuhamo jo, vendar ne čisto do mehkega.

Suhe paradižnike, pečeni papriki in inčunove fileje narežemo. Kapre nasekljamo, olive prerežemo na pol. Cvetačo zmešamo z narezanimi in nasekljanimi sestavinami.

Vse skupaj pokapamo z nekaj žlicami olja in balzamičnega kisa, začinimo s poprom in zmešamo. Po želji solati dodamo še narezana trdo kuhana jajca.



## 39. Čičerka s šampinjoni v solati

Potresemo z nasekljano meto

**Sestavine: 20 dag suhe čičerke, 40 dag šampinjonov, olivno olje, 2 stroka česna, 1 čili, kumina, 1 limona, sol, poper, pol šopka mete.**

Čičerko namočimo čez noč in jo naslednji dan skuhamo. Šampinjone očistimo in narežemo na lističe. Stresemo jih na malo vročega olja in popražimo. Gobe začinimo s soljo, poprom, nasekljanim čilijem in stisnjenim česnom.

Dodamo odcejeno čičerko in pražimo še dve minuti. Odstavimo in začinimo še s kumino ter prilijemo limonin sok. Potresemo z nasekljano meto. Po želji jed prelijemo z malo navadnega jogurta.

## 40. Radič z jabolčno polivko

Solata malo drugače

**Sestavine: 2 glavici rdečega radiča, 2 šalotki, majhno kislo jabolko, žlica olja, žlička orehovega olja, žlička gorčice, 3 žlice vinskega kisa, žlička medu, 2 žlici nasekljanega peteršilja, sol, poper.**

Radič očistimo, operemo in narežemo. Šalotki olupimo in nasekljamo. Jabolko operemo, peščiče izrežemo in jabolko narežemo na kockice.

Olje, orehovo olje, kis, med, peteršilj, gorčico, sol in poper zmešamo. Dodamo jabolko in šalotko ter prelijemo radič. Zmešamo in takoj postrežemo.

## 41. Zelje s papriko in paradižnikom

Paprike operemo, očistimo in narežemo na trakove

**Sestavine: 1 majhna glavica (50 dag) zelja, 3 rdeče paprike, 4 paradižniki, sol, poper, kis ali limonin sok.**

Zunanje liste zelja zavržemo. Zeljno glavo razrežemo na četrtine in izrežemo kocen. Zelje tanko narežemo ali naribamo.

Paprike operemo, očistimo in narežemo na trakove. Paradižnike operemo in narežemo na osmine. Zmešamo nekaj žlic olja in kisa ter prelijemo zelenjavo. Solimo, popramo in dobro zmešamo. Solato lahko obogatimo s kockami fete.

## 42. Solata s kumarami in korenjem

Za boljši okus dodamo tudi limono

**Sestavine: 8 korenčkov, 2 srednje veliki kumari, 2 limoni, 5 žlic olivnega olja, sol, poper.**

Kumare in korenje operemo. Korenčke ostrgamo, še enkrat oplaknemo, nato pa jih narežemo na tanka kolesca ali naribamo.

Kumare narežemo na kolesca in zmešamo s korenjem. Limono operemo in ožamemo. Kumare in korenje pokapamo z limoninim sokom in olivnim oljem, začинimo s sveže mletim poprom in soljo ter dobro zmešamo.

## 43. Pečena paprika v solati

Ko so pečene, dodamo peteršilj in česen

**Sestavine: 1 kg rdeče paprike, 1 šopek peteršilja, olivno olje, kis, 3 žlice balzamičnega kisa, 3 stroki česna, sol, poper.**

Paprike operemo, obrišemo in zložimo na pekač. Spečemo jih pod razgretim žarom v pečici, vmes jih obrnemo.

Ko so pečene, jih stresemo v skledo in počakamo, da se ohladijo. Olupimo jih ter jim odstranimo semenje. Paprike narežemo na široke trakove ter jih potresemo z nasekljanim peteršiljem in česnom.

Zmešamo nekaj žlic olja, kisa in balzamični kis ter prelijemo papriko. Začinimo s soljo in poprom, zmešamo in preden postrežemo, za nekaj časa postavimo v hladilnik.

Solati lahko dodamo mocarelo, fetu ...

## 44. Koromač v solati iz mocarele in salame

Tanke rezine suhe salame in mocarelo dodamo na koncu

**Sestavine: 3 gomolji koromača, kislo jabolko, limona, 4 žlice olivnega olja, 20 dag mocarele, 5 dag suhe salame, sol, poper.**

Gomljem koromača odstranimo slabše zunanje liste. Koromač narežemo na rezine, jabolko operemo in narežemo na krljce.

Limono ožamemo in sok zmešamo z oljem, soljo in poprom ter prelijemo koromač in jabolko. Zmešamo in za 20 minut postavimo na hladno.

Medtem narežemo mocarelo. Tanke rezine suhe salame in mocarelo dodamo h koromaču in zmešamo.

## 45. Govedina iz juhe v solati

Po želji dodamo na kocke narezan poljubni sir

**Sestavine: 50 dag govedine iz juhe, čebula, 10 kislh kumaric, 3 vložene pečene paprike, nekaj v kisu vloženi čebulic, 3 trdo kuhana jajca, strok česna, kis, olivno olje, sol, poper.**

Ohlajeno kuhano govedino tanko narežemo. Čebulo olupimo in narežemo na tanke kolobarje. Kumarice narežemo na kolesca.

Pečene paprike narežemo na trakove, čebulice prerežemo, jajca olupimo in dve jajci narežemo na osmine, tretje nasekljamo. Česen nasekljamo. Nekaj žlic olja in kisa razžvrkljamo, začini s soljo in poprom. Vse sestavine zmešamo in za kratko postavimo na hladno, da se solata prepoji. Po želji dodamo na kocke narezan sir (feto, mocarelo ...).

## 46. Radič s fižolom in kislom smetano

Na koncu potresemo s sveže mletim poprom

**Sestavine: 2 glavici rdečega radiča, 15 dag suhega fižola, 2 stroka česna, 1,5 dl kisle smetane, kis, olivno olje, sol, poper.**

Fižol namočimo čez noč in naslednji dan skuhamo. Radič očistimo, operemo in narežemo na rezance.

Zmešamo ga s še toplim fižolom. Kislo smetano solimo, po okusu ji dodamo malo kisa in olivnega olja ter prelijemo solato. Dobro zmešamo in potresemo s sveže mletim poprom.

## 47. Motovilec z datlji in ementalcem

Zanimiva solata

**Sestavine: 20 dag motovilca, 5 dag ementalca, 10 dag datljev, 15 dag grozdja, 1/2 dl marsale, olje, kis, sol, poper.**

Motovilec očistimo. Ementalec grobo naribamo ali narežemo na paličke. Datljem odstranimo koščice in jih narežemo na četrtine. Marsalo, nekaj žlic olja in kisa, sol in poper razžvrkljamo.

Preljemo ostale sestavine in vse dobro zmešamo. Takoj postrežemo.

## 48. Pisana zeljna solata z majonezo

Potresemo z nasekljanim peteršiljem in postrežemo

**Sestavine:** 1/2 glave belega zelja, 1/4 glave rdečega zelja, 3 korenčki, 1 šopek redkvic, 1 rdeča paprika, 4 mlade čebulice, peteršilj, 3 dl solatne majoneze, sol, sveže mlet poper.

Belo in rdeče zelje očistimo, izrežemo kocen in zelje naribamo ali tanko narežemo. Korenček ostrgamo in naribamo. Redkvice in papriko narežemo. Mlade čebulice narežemo na kolesca.

Vso zelenjavo stresemo v večjo skledo, prilijemo solatno majonezo, začinimo s soljo in poprom ter zmešamo. Potresemo z nasekljanim peteršiljem in postrežemo.

## 49. Korenčkova solata s pomarančami

Prelijemo z marinado

**Sestavine:** 3 večje pomaranče, 50 dag korenja, 1 limona, 3 žlice olivnega olja, 2 žlici lešnikov, cimet, 1 žlica sladkorja, sol, poper.

Eno pomarančo in limono ožamemo in sok zmešamo z oljem, sladkorjem, soljo in poprom. Korenje ostrgamo in narežemo na paličke ali kolesca. Prelijemo s pripravljeno marinado.

Ostali pomaranči olupimo, razdelimo na krljje in jim odstranimo vso belo kožico. Pomarančne krljje zmešamo s korenjem.

Potresemo z nasekljanimi lešniki in ščepcem cimeta.

## 50. Pikantna fižolova solata

Ko čebulica porjavi, dodamo fižol in paradižnik

**Sestavine:** 1 pločevinka belega fižola, 2 mladi čebulici, 2 paradižnika, 1 čili, 2 stroka česna, 3 žlice olja, 1 ščepec sladkorja, olivno olje, 2 žlici kisa, sol, poper.

Fižol stresemo na cedilo in ga oplaknemo. Mladi čebulici narežemo na približno en centimeter široka kolesca. Čili nasekljamo. Paradižnika operemo in narežemo na kocke.

V ponvi segrejemo žlico olja, dodamo čili in popražimo. Potresemo s ščepcem sladkorja, dodamo mlado čebulico, solimo in popramo. Pražimo nekaj minut. Ko čebulica porjavi, dodamo fižol in paradižnik. Še kratko popražimo in prilijemo kis. Odstavimo. Mlačno solato zabelimo z malo olja, dosolimo in takoj postrežemo.

## 51. Por s feto in jogurtom

Začinimo s soljo, poprom in ščepcem sladkorja

**Sestavine: 70 dag pora, 2 rdeči papriki, 2 stroka česna, 25 dag navadnega jogurta, 15 dag fete, 10 dag oliv, olivno lje, 1 limona, sladkor, sol, poper.**

Por očistimo, operemo in narežemo na kolesca, ki jih dve minuti blanširamo v kropu. Por odcedimo.

Papriki očistimo in narežemo na trakove. Limono ožamemo in sok zmešamo z nekaj žlicami olivnega olja. Začinimo s soljo, poprom in ščepcem sladkorja, prelijemo ohlajen por in papriko ter zmešamo.

Feto nasekljamo in zmešamo z jogurtom. Česen narežemo in popražimo na malo olja. Stresemo ga na kuhinjski papir, da vpije maščobo.

V skodelice izmenično nalagamo plasti pora in jogurta s feto. Potresemo s česnom in olivami.

## 52. Krompirjeva solata z lososom

Kumarice narežemo na kolesca

**Sestavine: 60 dag drobnejšega krompirja, 8 kislih kumaric, 2 manjši kisli jabolki, 15 dag dimljenega lososa, 1 šopek kopra, 1,5 dl solatne majoneze, 1 dl kisle smetane, sol, poper.**

Krompir operemo in skuhamo v lupinah. Ko se ohladi, ga olupimo in narežemo na rezine. Kumarice narežemo na kolesca, lososa na trakove in jabolki na krljce. Kislo smetano in solatno majonezo razžvrkljamo, koper nasekljamo in vse zmešamo. Po okusu dosolimo in popramo.

## 53. Gomoljasta zelena s kislom smetano

Pazimo, da zelene ne razkuhamo

**Sestavine: 1,2 dag gomoljaste zelene, približno 4 dl kisle smetane, olivno olje, vinski kis, sol, poper.**

Gomolje zelene operemo. Če so gomolji zelo veliki, jih prerežemo in zeleno skuhamo v osoljeni vodi. Pazimo, da ne kuhamo predolgo, da ni čisto mehka in razkuhana.

Že precej ohlajeno zeleno olupimo in grobo naribamo. Dodamo kislom smetano, zabelimo z nekaj žlicami olja in kisa ter zmešamo. Potresemo s sveže mletim poprom in po potrebi dosolimo in dodamo kis. Preden postrežemo, postavimo vsaj za eno uro v hladilnik.

## 54. Solata s puranom in agrumi

Polna vitaminov

**Sestavine: 4 pomaranče, 2 grenivki, 15 dag motovilca, 1 glavica vitlofa, 30 dag puranjega mesa, 1 žlica masla, 2 žlici limoninega soka, kis, olje, ščepec sladkorja, sol, poper.**

Pomaranče in grenivki olupimo ter odstranimo vso belo kožico. Motovilec in vitlof očistimo, operemo in vitlof narežemo.

Puranje meso oplaknemo, narežemo na trakove in popečemo na maslu. Solimo, popramo. Limonin sok ter nekaj žlic kisa in olja razžvkrjamo, začinimo s soljo, poprom in ščepcem sladkorja.

Prelijemo sadje, motovilec in vitlof, zmešamo, dodamo še toplo puranje meso in postrežemo.

## 55. Provansalska porova solata

Parmezan narežemo na tanke lističe in potresemo solato

**Sestavine: 60 dag očiščenega pora, 3 žlice olivnega olja, 50 dag paradižnika, limona, 15 oliv, 5 dag parmezana v kosu (ali drugega trdega sira), sol, poper.**

Por narežemo na 4 centimetre široka kolesca in ga popražimo na olju. Zalijemo z nekaj žlicami vode, pokrijemo in dušimo 10 minut.

Paradižnike narežemo na osmine. Nekoliko ohlajen por zmešamo s paradižnikom in olivami.

Pokapamo s sveže stisnjnim limoninim sokom, začinimo s soljo in poprom. Parmezan narežemo na tanke lističe in potresemo solato.

## 56. Kislo zelje s papriko

Za jed potrebujemo dve rdeči papriki

**Sestavine: 2 rdeči paprika, 3 pomaranče, 1 čebula, 40 dag kislega zelja, 1 žlička medu, olje, kis, sol, poper.**

Papriki očistimo in narežemo na trakove. Čebulo narežemo na kolesca. Dve pomaranči olupimo in krhljem odstranimo vso belo kožico.

Tretjo pomarančo ožamemo in sok razžvkrjamo z nekaj žlicami olja, malo kisa, soljo, poprom in medom. Kislo zelje zmešamo s papriko, čebulo in pomarančnimi krhlji. Prelijemo z marinado, zmešamo in postrežemo.

## 57. Solata s piščancem in grozdjem

Jesen je čas grozdja

**Sestavine: 25 dag piščančjega fileja, pol limone, 30 dag belega grozdja, 20 dag zelja, 1 glavica vitlofa, 2 korenčka, 1 pomaranča, olivno olje, sol, poper.**

Piščančji file solimo in z obeh strani opečmo na malo olja. Ohlajeno meso narežemo na trakove. Grozdne jagode prerežemo na pol. Zelje in vitlof narežemo, korenček narežemo na tanka kolesca.

Meso, zelenjavo in grozdje zmešamo. Limono in pomarančo ožamemo in sok zmešamo z nekaj žlicami olja.

Solimo, popramo in prelijemo solato.

## 58. Solata s sirom in sadjem

Zmešamo sadno in kodrasto solato

**Sestavine: 25 dag ementalerja, 30 dag grozdja, 3 hruške, 2 jabolki, 5 dag orehovitih jedrc, pol glavice kodraste solate, 3 žlice limoninega soka, pol žličke sladkorja, 1 ščepec cimeta, sol, poper, 4 žlice orehovega olja.**

Sir narežemo na kocke ali trakove. Sadje operemo. Grozdne jagode prerežemo na polovico. Jabolkom in hruškam izrežemo peščičišče in jih narežemo na krljce.

Orehe grobo nasekljamo. Limonin sok, olje, sladkor, cimet, sol in poper razžvrkljamo in prelijemo sir, sadje in orehe.

Zmešamo in za 15 minut postavimo v hladilnik. Medtem očistimo in narežemo kodrasto solato in jo, preden postrežemo, zmešamo z ostalo solato.

## 59. Račje prsi v solati z lečo

Harmonija okusov

**Sestavine: 60 dag račjih prsi, 20 dag leče, 1 glavica solate, 1 hruška, 2 šalotki, 1 dl rdečega vina, kis, olivno olje, timijan, lovor, korenček, zelena, sol, poper.**

Prsi solimo in kožo mrežasto prerežemo. Vino, 2 žlici kisa in 1 dl olja zmešamo. Začinimo s timijanom, poprom ter prelijemo meso. Mariniramo eno uro.

Lečo, narezan korenček in zeleno skuhamo z lovorjem. Solimo. Solato očistimo in narežemo. Meso vzamemo iz marinade in ga popečemo v ponvi, najprej s kožo navzdol, potem ga obrnemo.

Ohlajeno zelenjavo zmešamo s solato. Dodamo tanko narezano meso, nasekljano šalotko in narezano hruško. Zabelimo z oljem in kisom ter postrežemo.

## 60. Zelena z jabolki in ananasom

Posterežemo jo z rženim kruhom

**Sestavine: 25 dag stebelne zelene, 25 dag gomoljaste zelene, 1 limona, 2 kislj jabolki, 30 dag ananasa, 2 žlici orehovitih jedrc, 5 žlic solatne majoneze, sol, poper.**

Stebelno zeleno narežemo, gomoljasto zeleno olupimo in naribamo ali tanko narežemo. Vse pokapamo z limoninim sokom.

Jabolkoma izrežemo pečišče, ju narežemo na krlje in zmešamo z zeleno. Orehova jedra grobo nasekljamo. Ananas narežemo. Majonezo začinimo s poprom. Vse sestavine zmešamo.

Solato po potrebi dosolimo. Postrežemo z rženim kruhom.

## 61. Mešana solata s fižolom

Beli in rjavi fižol odcedimo in splaknemo z mrzlo vodo

**Sestavine: 1 pločevinka belega fižola, 1 pločevinka rjavega fižola, 60 dag v lupinah kuhanega krompirja, 20 dag radiča, 10 dag kodraste solate, 2 paradižnika, 1 dl čiste goveje juhe, 5 žlic balzamičnega kisa, 5 žlic olivnega olja, sol, poper.**

Beli in rjavi fižol odcedimo in splaknemo z mrzlo vodo (namesto fižola iz konzerve čez noč namočimo 30 dag suhega fižola in ga naslednji dan skuhamo).

Krompir olupimo in narežemo na rezine. Radič in kodrasto solato očistimo, operemo in narežemo. Paradižnika narežemo.

Juho, olivno olje in balzamični kis zmešamo, solimo, popramo in prelijemo ostale sestavine. Dobro zmešamo in postrežemo.



## 62. Jesenska solata iz gomoljnic

Jabolku izrežemo peščišče in ga naribamo

**Sestavine: manjša gomoljasta zelena, črna redkev, zelena koleraba, veliko, kislo jabolko, limona, olje (olivno, bučno ...), sol, poper.**

Gomoljnice dobro operemo, olupimo in naribamo ali tanko narežemo. Jabolko operemo in prerežemo na četrtine. Peščišče izrežemo in četrtine naribamo. Limonin sok in nekaj žlic olja razžvrkljamo.

Prelijemo solato, začinimo s soljo in sveže mletim poprom ter dobro zmešamo. Solati lahko dodamo npr. na trakove narezano papriko, krhleje mandarin ...

## 63. Fižolova solata s hrenovkami

Zanimiva kombinacija

**Sestavine: 50 dag drobnega krompirja, 50 dag stročjega fižola, 1 rdeča čebula, 10 dag suhe salame, 2 para hrenovk, 5 žlic majoneze, 5 žlic jogurta, sol, poper.**

Krompir skuhamo v lupinah, olupimo in narežemo na rezine. Fižolu porežemo konce in ga skuhamo.

Hrenovke skuhamo, suho salamo tanko narežemo. Odcejen fižol zmešamo s krompirjem, salamo in narezanimi hrenovkami. Jogurt in majonezo razžvrkljamo, solimo, popramo in prelijemo solato.

Zmešamo in takoj postrežemo.

## 64. Solata z bučo

Solato obložimo z narezanimi jajci

**Sestavine: 30 dag zelene solate, 30 dag olupljene in očiščene buče, 1 žlica sončničnih semen, 4 jajca, 1 čebula, 5 žlic balzamičnega kisa, 1 žlička gorčice, 5 žlic olivnega olja, sol, poper, 1 ščepec sladkorja.**

Jajca trdo skuhamo. Bučo narežemo na rezine, stresemo v osoljen krop in kuhamo približno pet minut. Odcedimo. Sončnična semena popražimo v oplastenih ponvi. Solato očistimo, operemo in narežemo.

Čebulo olupimo in drobno nasekljamo. Zmešamo jo z balzamičnim kisom, oljem, gorčico in začinimo s soljo, poprom in ščepecem sladkorja. Rezine buče in solato pokapamo s polivko, potresemo s sončničnimi semeni in obložimo z narezanimi jajci.

## 65. Solata iz jabolk in vitlofa

Začinimo s karijem, soljo in poprom

**Sestavine: 2 kislj jabolki, 30 dag korenčka, 30 dag vitlofa, pol žličke karija, 1 dl solatne majoneze, 1 dl kisle smetane, 2 žlici limoninega soka, košček ingverja, sol, poper.**

Ingver ostrgamo, naribamo ter zmešamo z majonezo in kisljo smetano. Dodamo kari in limonin sok, solimo, popramo.

Vitlof očistimo in narežemo na rezance. Korenje ostrgamo in naribamo. Jabolki naribamo. Vse zmešamo s pripravljeno polivko. Vitlof po želji zamenjamo npr. s kitajskim zeljem.

## 66. Motovilec s tunino in krompirjem

**Sestavine: 25 dag motovilca, 20 dag tunine v slanici, 30 dag drobnejšega krompirja, 2 šalotki, 2 paradižnika, pol šopka drobnjaka, 1 dl jušne osnove, 0,5 dl balzamičnega kisa, 0,5 dl olivnega olja, sol, poper.**

Krompir skuhamo v lupinah. Nekoliko ohlajenega olupimo in narežemo na rezine.

Motovilec očistimo, operemo. Tunino odcedimo in pretlačimo z vilicami. Motovilec, tunino in krompir zmešamo.

Šalotki olupimo in nasekljamo. Paradižnik narežemo na kocke in ga zmešamo z nasekljanim drobnjakom, šalotko, jušno osnovo, balzamičnim kisom, oljem, soljo in sveže mletim poprom.

Prelijemo solato, zmešamo in takoj postrežemo.

## 67. Motovilec z gobami in slanino

**Sestavine: 25 dag motovilca, 15 dag slanine, 30 dag gob, olivno olje, 1 žlica balzamičnega kisa, 1 žlička gorčice, 3 žlice jabolčnega soka brez dodanega sladkorja, sol, poper.**

Motovilec očistimo, operemo. Gobe očistimo. Manjše narežemo na četrtine, večje na osmine.

Slanino narežemo na tanke rezine, ki jih hrustljivo opečemo v oplasteni ponvi. Slanino vzamemo iz ponve. Na maščobo prilijemo žličko olja od pečenja, dodamo gobe in pražimo. Ko so gobe zdušene, odstavimo.

Jabolčni sok, gorčico, balzamični kis in 2 žlici olja zmešamo, po okusu dosolimo, popramo in prelijemo gobe. Zmešamo. Motovilec razdelimo na 4 krožnike, obložimo z gobami in slanino ter postrežemo.

## 68. Solata s puranom, jajci in sirom

Jajca olupimo in narežemo na četrtine

**Sestavine: 1 glavica solate lollo rosso, 3 jajca, 30 dag majhnih puranjih zrezkov, 10 dag sira, 2 žlici olja, 4 paradižniki, 1,5 dl jogurta, 2 žlici solatne majoneze, 1 žlica kečapa, 1 žlička gorčice, sol, poper.**

Jajca trdo skuhamo. Meso solimo in ga opečemo na vročem olju. Ko se nekoliko ohladi, ga zrežemo na trakove. Jajca olupimo in narežemo na četrtine.

Sir narežemo na kocke, paradižnike na krljce. Solato očistimo, operemo in narežemo. Jogurt zmešamo s solatno majonezo, kečapom in gorčico. Dosolimo, popramo. Vse sestavine, razen jajc, zmešamo. Obložimo z narezanimi jajci in postrežemo.

## 69. Stročji fižol v solati

**Sestavine: 60 dag stročjega fižola, 4 večji krompirji, 4 jajca, 8 inčunovih filejev, 3 stroki česna, pol šopka peteršilja, olivno olje, kis, sol, poper.**

Jajca trdo skuhamo in olupimo. Krompir skuhamo v lupinah, ohlajenega olupimo in narežemo.

Fižolu porežemo konce in ga skuhamo. Ohlajen fižol, krompir, stisnjen česen in nasekljan peteršilj zmešamo. Eno jajce pretlačimo z vilicami in zmešamo z oljem in kisom, popramo, solimo.

Prelijemo solato, potresemo z nasekljanimi inčunovimi fileji, zmešamo in obložimo z narezanimi preostalimi jajci.

## 70. Slastna grška solata

**Sestavine: 1 velika kumara, 2 papriki, 1 čebula, 4 paradižnikov, 25 dag sira feta, pol skodelice črnih oliv, 3 žlice olivnega olja, vinski kis, sol, poper, origano.**

Zelenjavo operemo. Kumaro olupimo, jo vzdolžno prerežemo in odstranimo semenje. Kumaro in čebulo narežemo na kolesca, papriko očistimo in narežemo na kvadratke, paradižnike na osmine.

Feto narežemo na kocke. Vso zelenjavo in olive zmešamo. Olje, kis, sol, poper in origano dobro zmešamo in prelijemo solato.

Potresemo s fetom. Postrežemo npr. s čebulnim kruhom.

## 71. Kuskus s kumarami in paradižnikom

Kumare olupimo po želji

**Sestavine: 25 dag kuskusa, olivno olje, 4 paradižniki, 1 čebula, 2 kumari, 3 limone, peteršilja, nekaj vejic mete, sol, poper.**

Kuskus pripravimo po navodilih na embalaži. Zabelimo ga z nekaj žlicami olivnega olja in ohladimo. Čebulo narežemo na tanka kolesca.

Kumari po želji olupimo in narežemo, paradižnike narežemo. Limone ožamemo. Ohlajen kuskus in vso zelenjavo pokapamo z limoninim sokom in olivnim oljem, zmešamo.

Potresemo z nasekljanim peteršiljem in meto, začinimo s soljo in poprom. Pokrijemo s folijo in za eno uro postavimo v hladilnik. Lahko dodamo tudi fetu, tunino, papriko...

## 72. Solata iz rukole in avokada

Solati dodamo tudi koromač

**Sestavine: 15 dag rukole, 1 gomolj koromača, 2 zrela avokada, 1 limona, pol šopka drobnjaka, 1 žlička gorčice, olivno olje, beli vinski kis, sol, poper.**

Rukolo očistimo, operemo in osušimo. Koromaču izrežemo kocen in ga narežemo na tanke rezine. Avokada razpolovimo, koščici odstranimo, meso z žlico ločimo od lupine in ga narežemo.

Limono ožamemo in s sokom pokapamo narezan avokado. Drobnjak nasekljamo in zmešamo z dvema žlicama kisa, 5 žlicami olja, gorčico, soljo in poprom. Prelijemo rukolo, koromač in avokado ter zmešamo. Takoj postrežemo.

## 73. Zeljna solata z rdečo papriko

**Sestavine: 1 majhna glavica zelja, 4 rdeče paprike, 1 dl solatne majoneze, 5 žlic jogurta, peteršilj, drobnjak, sol, poper, kis ali limonin sok.**

Zunanje liste zelja zavržemo. Zeljno glavo razrežemo na četrtine in izrežemo kocen. Zelje tanko narežemo ali naribamo. Paprike operemo, očistimo in narežemo na trakove. Majonezo, jogurt, sol in poper razžvrkljamo in prelijemo solato. Potresemo z nasekljanim peteršiljem in drobnjakom. Po okusu dodamo malo kisa ali limoninega soka.

## 74. Hitra solata z rženim kruhom

Za solato uporabimo tudi posebno salamo

**Sestavine: 20 dag posebne salame, 20 dag sira, 2 mladi čebulici, 1 rdeča čebula, 4 paradižniki, 4 rezine rženega kruha, nekaj lističev zelene solate, 1 kumara, 4 žlice olja ...**

6 žlic jabolčnega kisa, 5 žlic jabolčnega soka, pol šopka drobnjaka, sol, poper.

Posebno salamo, paradižnike, sir, čebulo, kumaro in mlado čebulico narežemo. Olje, kis in jabolčni sok zmešamo, začинimo s soljo in poprom.

Prelijemo narezane sestavine, zmešamo in za nekaj časa postavimo v hladilnik. Preden postrežemo, solato obložimo še z zeleno solato in potresemo z na koščke narezanim rženim kruhom in nasekljanim drobnjakom. Posebno salamo po želji zamenjamo s tunino, mortadelo

## 75. Jajčevci v marinadi

jajčevci  
sol  
poper  
česen  
belo vino  
balzamični kis  
olivno olje

Neolupljene jajčevce narežemo na kolobarje in jih popečemo v pekaču za žar, ampak ne preveč.

V skodelici pripravimo mešanico belega vina, balzamičnega kisa, olivnega olja ter dodamo stisnjen česen, sol in poper. Nato jajčevce nalagamo v posodo in vsako plast prelijemo z nekaj žlicami marinade. Nato je priporočljivo posodo postaviti čez noč v hladilnik, da se okusi prepojijo.

Ta recept sem z nasveti naše Mamamie pripravila za naše srečanje na pikniku. Marinado pripraviš glede na število jajčevcev. Sama sem pripravila 5 srednje velikih jajčevcev in marinade je bilo nekje za 3 dl.

Za pokušino je ostalo nekaj koščkov jajčevcev doma in te sem uspela slikati.

Sama sem jih prvič delala po tem receptu in ni mi žal. Upam, da jih je na pikniku poskusil še kdo razen moje malenkosti. So super dodatek k različnim jedem.

## 76. Pražena zelenjava

1 srednja čebula  
2 stroka česna  
1 zelena paprika  
2 korenjčka  
1 jajčevec  
2 paradižnika  
1 žlička domače vegete  
poper  
sol po potrebi  
3 žlice kisle smetane  
olivno olje

Na olju svetlo prepražimo čebulo in česen, dodamo naribano korenje in na male kocke narezano papriko. Pražimo in po potrebi dolivamo vodo. Dodamo na drobno narezan jajčevec in paradižnik, začинimo z domačo vegeto, poprom in soljo. Na koncu dodamo kisló smetano.

Postrežemo samostojno, h krompirju ali mesu.

## 77. Riževa solata

kuhan riž (cca. 350 g)  
kisle kumarice  
gobice v kisu  
tuna - 1 konzerva  
2 hrenovki  
kuhan grah  
olive  
2 - 3 jajčka  
sol, poper  
1 - 2 vrečki majoneze  
žlica ali dve kisa

Riž, grah, jajčka in hrenovke skuhamo. Ohladimo. Riž naj ne bo razkuhan (najboljši je vrste Parboiled) - prelijemo ga z mrzlo tekočo vodo, da zaustavimo kuhanje. Kumarice, gobice, olive, jajčka, hrenovke narežemo. Ohlajenemu rižu dodamo vse sestavine. Dodamo kis, da je bolj sočno. Dobro premešamo. Popramo in dosolimo, če je potrebno. Postavimo v hladilnik.

Takšna solata je še boljše naslednji dan.

po želji lahko dodamo tudi papriko, vložene čebulice, kapre, koruzo.

Pri sestavinah niso napisane količine, ker delam "na oko". Ravnam se po tem, da ko vse sestavine zmešam, poskusim, da vidim, če je dovolj vsega... Recimo, da morajo "biti v eni konkretni žlici vse sestavine" ^\_\_^ Sigurno pa se morajo čutiti kumarice in gobice.

Kar se tiče majoneze: zadostuje tudi ena vrečka, vendar nekateri imajo raje, da jo je več. Za jajčka velja enako: dva sta dovolj. Po želji...

Nekateri imajo v riževi solati radi tudi paradižnik in sir...

## 78. Solata s testeninami in tuno

1/2 kg testenin Fusili (svedrčki mešanih okusov)  
2 veliki pločevinki tune  
1 kislá smetana  
2 navadna jogurta  
pločevinka koruze  
žlica ali več majoneze  
žlička gorčice  
sol, poper  
kis  
peteršilj ali drobnjak

Skuhamo testenine (ne preveč) in počakamo, da se ohladijo. Dodamo omenjene sestavine ter zmešamo. Kis dodajamo po okusu! Pustimo na hladnem!

Jed je primerna zraven narezkov, pečenja....  
Moji gostje se ponavadi stepejo zanjo! :-)

## 79. Grška solata

kumarice  
paradižnik  
paprika  
olive  
feta sir  
olivno olje  
jabolčni kis  
malo origana  
sol, poper

Vso zelenjavo narežemo na približno 0,5 cm velike kocke. Vse skupaj damo v eno posodo, zmešamo, okisamo solimo, popramo in na koncu dodamo še feta sir. Pustimo nekaj časa v hladilniku, da je bolj sveže. Razmerje med zelenjavami naj bo po barvi vidno.

Jed je primerna za poletne dni.

## 80. Francoska solata

1)

Majoneza - za 0,5 kg potrebujemo:

2 rumenjaka  
sok polovice limone  
malo soli  
3 - 4 dl olja  
1 žlička gorčice  
malo belega popra

Zelenjava:

neolupljen kuhan krompir  
kuhano korenje  
kuhan grah  
kuhana jajca  
kisle kumarice

poper  
sol

V visoki posodi zmešamo rumenjake, sol, gorčico in sok limone. Med mešanjem postopoma po kapljicah dodajamo olje. Če delamo majonezo iz 8 - 10 jajc, med mešanjem dodamo par žlic vroče vode – s tem podaljšamo rok trajanja.

Skuhamo zelenjavo in jajca, olupimo krompir ter narežemo na majhne kockice. Tudi kumarice in jajca narežemo na majhne kockice. Vse skupaj zmešamo z majonezo ter po okusu dodamo sol in poper.

Pri nas doma ponavadi delamo majonezo iz 6 jajc (1,5 kg) in damo 6 srednje velikih krompirjev, 10 korenčkov, cel kozarec kisljih kumaric, 6 - 7 jajc, 40 dag graha. V treh dneh je ni več :)

2)

5 srednje velikih krompirjev narezanih na kocke  
5 trdo kuhanih jajc, narezanih na kocke  
3 kuhani koreni, narezani na kocke  
1 skodela kuhanega graha  
3 kisle kumarice, narezane na kocke  
1 žlica limoninega soka  
4 žlice olja  
2 žlici majoneze  
sol in poper po okusu  
1 žlička gorčice

Narezano zelenjavo vložimo v solatno skledo, dodamo limonin sok, sol, poper in olje. Vse premešamo, dodamo gorčico in majonezo in še enkrat premešamo. Solato lahko okrasimo s peteršiljem, krešo, redkvicami, kislimi kumaricami ali olivami. Z njo lahko nadevamo izdolbene paradižnike, rezine šunke ali salame, princeskine krofe, ki jih naredimo po navodilu na ovitku. Tekne pa seveda tudi kot priloga k zrezkom, klobasam...

## 81. Francoska krompirjeva solata

1 kg krompirja  
sol, poper  
1 mala sesekljana čebula  
3 žlice polivke vinaigrette  
250 ml majoneze  
2 žlici narezanega svežega drobnjaka (za dekoracijo)

Krompir skuhamo v slani vodi (10 - 15 minut), toplega narežemo na enake kose, dodamo čebulo in še toplo prelijemo s polivko. Dodamo majonezo, solimo, popopravimo, zmešamo in potresemo z drobnjakom. Solato pustimo 30 minut na hladnem.

Polivka vinaigrette:  
6 žlic olivnega olja  
2 žlici vinskega kisa  
1 žlica limoninega soka  
1/4 žličke sladkorja  
sol, poper  
1 žlička gorčice

## 82. Hladne testenine z zelenjavo

150 g testenin svedrčkov, makaronov ali podobno  
1 srednje velika rdeča paprika  
1 srednje velika zelena paprika  
1 manjša bučka  
1 velika žlica majoneze  
1 žlička olja  
kis po okusu  
sol

Testenine damo kuhati v osoljeno vodo, ki smo ji dodali žličko olja, da se testenine ne primejo. Kuhane testenine odcedimo in pustimo, da se ohladijo. Medtem pripravimo zelenjavo. Papriki operemo in očistimo, bučko temeljito operemo pod tekočo vodo. Zelenjavo narežemo na drobne kose. V skledo za solato stresemo hladne testenine, dodamo narezani papriki in bučko ter veliko žlico majoneze in posolimo. Premešamo in za nekaj časa postavimo v hladilnik.



## 83. Bela solata

20 dag fetaki sira  
180 g kisle smetane  
20 dag skute (lahko kravje, še boljše ovčje)  
6 srednje velikih paradižnikov  
1 paprika  
1 čebula  
kis  
sol  
poper  
mešanica olivnega in bučnega olja

Paradižnik, papriko in čebulo narežemo. Dodamo fetaki sir, kislo smetano ter skuto in vse skupaj dobro premešamo, nato dodamo še ostale navedene začimbe in vse skupaj še enkrat premešamo. Sam postavim solato pred serviranjem za kakšne pol ure v hladilnik.

## 84. Jajčni preliv za solate

2 trdo kuhani jajci  
sok limone  
sok čebule ali pol žličke nastrgane čebule  
1 žlička sesekljanih kaper  
2 žlici vinskega kisa  
1 žlička gorčice  
1 žlička sesekljanega pehtrana  
1 sesekljana kisle kumarice  
sol in poper po okusu  
1 dl olja  
3 dl jogurta

Sestavine dobro premešamo in jih prelijemo po solati. Preliv se prilega mesnim, cvetačnim, krompirjevim, ribjim in mnogim drugim solatam.

## 85. Ješprenjeva solata

4 pesti ješprenja  
2 srednje velika paradižnika  
1 zelena paprika  
1 mala konzerva rjavega fižola  
1 mala konzerva koruze  
olivno olje, kis, sol

Ješprenj čez noč namočimo, nato ga skuhamo in ohladimo. Paradižnik in papriko narežemo na kocke, dodamo fižol in koruzo. Solato po okusu začинimo s soljo, olivnim oljem in kisom.

Malo za spremembo, priprava je enostavna, solata pa dobra.

## 86. Božanska solata

1 gomolj olupljene in nastrgane  
gomoljaste zelene ali 2 stebli  
stebelne zelene  
2 olupljeni in nastrgani jabolki  
3 olupljeni in nastrgani korenčki  
3 žlice kisa  
1 žlica sladkorja  
3 žlice kisle smatane  
3 žlice majoneze

Zeleno, jabolka in korenje s strgalnikom  
nastrgamo na drobne laske. Zmešamo smetano,  
majonezo, sol, sladkor in kis ter mešanico  
prelijemo po zelenjavi in takoj ponudimo.  
Taka zelenjava je bogata z vitamini in v  
poletnih dneh človeka osveži.

## 87. Fini solatni preliv

Gorčični preliv:  
4 žlice vinskega kisa  
ščepec sveže zmletega popra  
1 žlica gorčice  
5 žlic olivnega olja  
2 žlici pekoče (čili) omake po  
okusu  
2 žlici drobno nasekljane kreše ali  
drobnjaka ali kapucinčka po okusu  
sol po okusu

Odišavljeni preliv:

5 žlic belega kisa  
2 stroka strtega česna  
pol žličke origana  
pol žličke bazilike  
pol žličke koprca  
1 žlica limoninega soka  
5 žlic olivnega olja  
1 žlica nastrganega hrena po okusu  
sol

Majonezni preliv:

3 žlice majoneze  
3 žlice nastrganega hrena  
ščepec soli  
2 žlici zelo suhega vina  
2 žlici zeliščnega kisa

Sestavine za posamezne prelive dobro zmešamo  
in jih prelijemo po solatah. Gorčičnemu prelivu  
dodamo omako čili, odišavljenemu prelivu pa  
hren samo, če želimo pekoč preliv. Majonezin  
preliv je nadvse primeren za krompirjevo,  
mesno in cvetačno solato.

Kaj bi prelivali solate samo z oljem in kisom, tako kot pred 100 leti! Poskusite tudi kaj drugega! Ne  
bo vam žal!

## 88. Ajdova kaša z zelenjavo

1 čajna skodelica ajdove kaše  
1 rdeča paprika  
1 paradižnik  
1 kumara  
1 konzerva koruze  
3 žlice kisle smetane  
sol

Zavremo osoljeno vodo, vanjo stresemo ajdovo kašo in kuhamo cca. 10 minut. Kašo odcedimo in ohladimo. Narežemo papriko, paradižnik in kumaro na približno enake koščke. Vso zelenjavo damo v ohlajeno kašo, solimo in vmešamo kislo smetano. Ohladimo.

## 89. Jesenska solata

20 dag ovsene kaše  
10 dag vložene koruze  
10 dag vloženi kumaric  
10 dag vložene paprike  
15 dag kuhanega korenčka  
15 dag belega sira  
jabolčni kis, olivno olje, sol, poper  
- po okusu

Kašo skuhamo, speremo, ohladimo. Zelenjavo ter sir narežemo na kocke in zmešamo z ovseno kašo. Začinimo in premešamo.

## 90. Korenčkova solata

3 korenčki  
2 jajci  
sol  
kis  
olje

Korenčke na drobno naribamo. Jajci skuhamo in prav tako na drobno naribamo. Zmešamo in začинimo s soljo, kisom in oljem.

Solata se lahko tudi namaže na kruh.  
Namesto kisa lahko uporabimo sok limone .

## 91. Kumarična solata z jogurtom

3 srednje velike sveže kumare  
1 dcl jogurta,  
sol, poper, drobnjak, bazilika,  
svež peteršilj  
mlada čebula, kis, olje, paprika

Kumare olupimo, jih naribamo in posolimo, ter pustimo, da izpustijo sok.  
Sok odlijemo. Potem zamešamo v skledo s kumarami narezano mlado čebulo, papriko, peteršilj in dodamo vse začimbe. Vse skupaj premešamo ter na koncu dodamo jogurt (najboljši je aci, ker je tekoč).  
Vse še premešamo in postavimo za pol ure v hladilnik.  
Tako pripravljena solata nam bo v teh vročih dneh zelo prijala.

## 92. Kraljevska solata

2 jajci  
dvoje kokošnjih prsi s kožo in kostmi (po okoli 300 g)  
5-6 žlic olivnega olja  
4 rezine toasta  
2 srednje veliki čebuli  
1 strok česna  
1 šopek kodrastega peteršilja  
1 glava mehke solate (majniška ali kristalka)  
sok polovice limone  
sol  
beli poper  
1 žlička worchestrske omake  
2 žlici naribanega parmezana  
limonine rezine in  
sardelni obročki za okras

1. Jajca skuhamo v trdo (10 minut), jih za nekaj minut potopimo v mrzlo vodo in olupimo. Piščančjim prsim odstranimo kožo in izluščimo kosti. Meso operemo, dobro osušimo s kuhinjskim papirjem, ga narežemo na tanke rezine in jih na 2 žlicah vročega olja popečemo z vseh strani (po želji lahko fileje pred pečenjem namažemo z malo gorčice).

2. Toast narežemo na kocke. Čebulo in česen olupimo in drobno sesekljam. Peteršilj oplaknemo, otresemo in sesekljam. Solato otrebimo, operemo in odcedimo. Odcejeno narežemo na kose, velike za grizljaj. Porazdelimo jo po krožnikih in pokapamo z limoninim sokom. Jajca narežemo na kocke.

3. Piščančje meso solimo in popramo, vzamemo iz ponve in damo na stran, na maščobi od pečenja pa prepražimo čebulo, česen in kruhove kocke. Zmešamo 3-4 žlice olja, worchestrsko omasko, jajca in peteršilj in razdelimo mešanico po solati na krožnikih. Vse skupaj potresemo z opečenimi kockami toasta in parmezanom. Okrasimo s tankimi rezinami limone in sardelnimi obročki in ponudimo s sadnim sokom ali mrzlim pivom kot samostojno jed.

Solata je zelo okusna tudi, če jo prelijemo z jogurtovim dresingom (kupimo že pripravljenega).

## 93. Mehiška solata

2 pločevinki rdečega fižola  
1 pločevinka (ali kozarček)  
vložene koruze  
1 rdeča paprika  
2 žlici olja  
2 žlici kisa  
začimbe-  
kajenski poper  
čili  
sol

Fižol in koruzo stresemo iz pločevinke v cedilo in splaknemo pod hladno vodo. Stresemo v skledo in dodamo na majhne kocke narezano rdečo papriko. Potresemo z začimbami, vendar previdno! ;-)  
Dodamo olje in kis, premešamo in ohladimo v hladilniku. Zraven si pripravimo tortilje!

## 94. Krompir z jogurtom v solati

70 dag kuhanega rdečega krompirja, olupljenega in narezanega na rezine  
2 žlici naribanega gomolja zelene  
1 manjša zelena paprika, narezana na tenke rezine  
1 manjša čebula, narezana na tenke rezine  
2 jajci, kuhani in narezani na rezine  
1 žlica nastrganega hrena (lahko iz tube)  
ščepec soli  
1 žlica gorčice  
3 dl jogurta

Krompir, zeleno, papriko in čebulo vložimo v posodo za solato. Hren, gorčico, jogurt in sol zmešamo v lončku in vmešamo krompir. Dobro premešamo in okrasimo z rezinami trdo kuhanih jajc

## 95. Krompirjeva solata z endivijo

800 g krompirja  
100 g rdeče čebule  
1 glava endivije  
3 žlice limoninega soka  
4 žlice oljčnega olja, najbolje deviškega  
1/2 šopka drobnjaka  
1 šopek peteršilja  
1 strok česna  
80 g sira roquefort  
1 paradižnik  
1 lovorov list

2 žlici limoninega soka zmešamo s soljo, poprom in 3 žlicami oljčnega olja. Zelišča sesekljam. Čebulo narežemo na rezine. Oboje vmešamo med preliv. Krompir v slani vodi skupaj z neolupljenim česnom, lovorovim listom in preostalim limoninim sokom kuhamo približno 20 minut, nato krompir olupimo, narežemo na rezine in zmešamo s prelivom. Paradižnik narežemo na trakove in ga na vročem olju segrejemo. Solato natrgamo na koščke, jo v ponvi obrnemo in damo h krompirju. Nanjo nadrobimo sir roquefort in ponudimo toplo.

Čas priprave je približno 30 minut, solata se je topla.

## 96. Makaronova solata

1)

25 dag polžkov ali peresnikov,  
1 čebula  
2 jajci  
15 dag posebne salame v kosu  
po želji sveži paradižnik  
sol  
popper  
kis  
olje

Testenine normalno skuhamo, speremo in ohladimo. Vanje stresemo na kocke zrezano posebno salamo, rezine jajc in paradižnika ter čebule. Posolimo, popopravimo in dodamo olje ter kis po okusu.

Makaronova solata izredno tekne k suhim rebrcam ali kot samostojna jed. Dober tek!

2)

50 dag makaronov (polžki)  
4 paradižniki  
2 papriki  
1 kislá smetana  
1 jogurt v lončku  
2 veliki žlici majoneze  
1 žlica vegete  
popper

Skuhate makarone, jih ohladite in jim dodate na kocke narezan paradižnik in papriko, kisló smetano, jogurt, majonezo in začimbe. Vse skupaj dobro premešate in shranite v hladilniku. Najboljša je hladna.

3)

40 dag testenin  
2 rdeči papriki (sveži)  
2 zeleni papriki (sveži)  
4 paradižniki (sveži)  
2 kumari (sveži)  
20 - 30 dag kuhane koruze iz konzerve  
sol  
  
Preliv:  
30 dag kisle smetane  
30 dag jogurta - trdega  
začimbe (peteršilj, bazilika, curry, chili)

Testenine skuhamo al dente v slani vodi, v katero dodamo tudi malo olja, da se ne sprimejo. Ko so kuhane, jih odcedimo ter ohladimo. Po potrebi jih še malo polijemo z oljem, pa se gotovo ne bodo sprijele. Med tem ko se testenine kuhajo, narežemo zelenjavo na koščke ter jo posolimo po okusu. V posebni posodici zmešamo kisló smetano, jogurt in začimbe. Ko so testenine ohlajene jih zmešamo z zelenjavo ter po potrebi še solimo in nato polijemo s prelivom ter vse skupaj zmešamo. Nato postavimo na hladno, da se ohladi ter postrežemo.

Sama uporabljám mešanico testenin v kateri je 5 različnih vrst makaronov, tako da solata izgleda še bolj pisano.

Če testenine skuhate al dente, ni nevarnosti, da bi se razlezli oz. napili preлива (med tem ko se hladijo oz. čakajo, da bodo postrežene).

## 97. Mešana solata

2 skodeli kuhanih jajčnih testenin  
10 dag šunke, narezane na trakove  
15 dag sira ementalca, narezanega na kocke  
1 večja zelena paprika, narezana na trakove  
1 pločevinka rakcev ali 5 dag kuhanih svežih škampov  
3 sardelji fileti  
1 pločevinka graha ali 10 dag kuhanega svežega graha  
1 manjši nastrgan gomolj zelene  
1 glava zelene solate ledenke  
2 trda paradižnika, narezana na kose  
2 žlici majoneze  
2 žlici olja  
4 žlice odišavljenega kisa  
ščepec gorčičnih semen  
1 žlica drobno narezanega drobnjaka  
sol in poper po okusu

Sestavine zmešamo in stresemo v posodo za solato. Okrasimo s sardeljimi fileti, trdo kuhanimi jajci, rakci in vejicami peteršilja. Namesto rakcev lahko uporabimo rakovo meso, ribe iz pločevinke ali kuhano ali pečeno piščančje meso.

Mešano solato lahko uporabimo tudi kot lažji samostojni obrok, zlasti v vročih poletnih dneh.

## 98. Paradižnik in bučke v jogurtovi solati

2 večji, tenki buči, olupljeni in narezani na tenke rezine  
2 mladi čebuli, narezani na koščke  
1 zelena paprika, narezana na drobne koščke  
2 dl jogurta  
1 žlička drobno narezanega koperca  
sol in poper po okusu  
2 srednje velika paradižnika, narezana na rezine

V posodi za solato zmešamo bučke, papriko in mlado čebulo. Dodamo premešan jogurt, koperc, sol, poper in vse dobro zmešamo. Nazadnje dodamo rezine paradižnika.

## 99. Pečene paprike v solati

10 mesnatih paprik  
2 stroka strtega česna  
1 žlica drobno narezanega peteršilja  
sol in poper po okusu  
olje in kis po okusu  
olje za cvrenje

Paprike operemo, očistimo in obrišemo s papirnatim prtičem. Segrejemo olje in v njem ocvremo paprike. Pri tem jih obračamo. Dobro pečene paprike položimo na papirnati prtič, pokrijemo z drugim prtičem ter počakamo, da se nekoliko ohladijo, da jih lažje olupimo. Olupljene paprike lahko uporabimo na različne načine. Lahko jih paniramo in ocvemo, nadevamo s sirom ali kakšnim drugim nadevom. Okusne so v solati. Naložimo jih na krožnik in prelijemo z marinado, ki smo jo naredili iz strtega česna, olja, kisa, soli in popra. Nazadnje jih potresemo z drobno razrezanim peteršiljem.

## 100. Pepelnična solata

250 g špinače  
250 g brstičnega ohrovt  
250 g cvetače  
250 g pora  
  
1,5 dl majoneze  
1,5 dl kisle smetane  
gorčica  
2 jajci v trdo kuhani  
100 g feferonov  
kapre  
česen, strt ali zrnasti  
limonin sok  
poper  
sol

Zelenjavo blanširamo - skuhamo toliko, da ostane še čvrsta, odcedimo in ohladimo. Iz majoneze, kisle smetane in gorčice ter sesekljanih jajc, feferonov in kaper ter strtega česna, limoninega soka, popra in soli, naredimo preliv. Z njim prelijemo zelenjavo ter na rahlo premešamo.

## 101. Ruska solata

20 dag na koščke narezanega sira  
20 dag na koščke narezane šunke  
20 dag na koščke narezanega kuhanega korenja  
20 dag fižola  
20 dag graha  
20 dag kuruze  
tatarska omaka

Vse sestavine zmešamo v veliki solatni posodi in že je narejeno.



## 102. Piščančja solata z jogurtom

80 dag kuhanega piščančjega mesa  
1 čebula, narezana na koščke  
10 dag drobno narezanih orehov  
4 dag namočenih rozin  
1 olupljeno jabolko, narezano na kocke  
listi sveže solate  
1 žlica drobno narezanega peteršilja  
3 dl jogurta  
2 žlici majoneze  
1 žlička praška curry  
sol po okusu

Meso narežemo na trakove ali kocke. Dodamo čebulo, orehe, rozine in jabolko. V posebnem lončku zmešamo jogurt, majonezo, curry in sol. S to omako prelijemo solato in vse dobro zmešamo. Ohladimo v hladilniku. Preden postrežemo, vložimo liste solate v skodelice, vanje naložimo začinjeno meso in postrežemo.

Solati lahko dodamo malo soka limone ali redkvice ali kako drugo zelenjavo.

## 103. Poletna solata

pest makaronov  
1 paradižnik  
1 paprika  
6 do 8 kroglic mozzarele  
strok česna  
pločevinka tune  
debela rezina sira emental (ali kaj drugega)  
2 kuhani jajci  
limonin sok  
olivno olje  
bazilika

Medtem ko se kuhajo makaroni, pripravimo solato: paradižnik in papriko narežemo na kocke, dodamo na kocke narezan sir in mocarelo. Premešamo, dodamo kuhani jajci in tuno. Za preliv zmešamo olivno olje, sok ene limone in na drobno sesekljan česen ter baziliko. Skuhane makarone odcedimo, mlačne potresemo po solati, dodamo preliv in vse skupaj dobro premešamo. Dober tek!

## 104. Rajska solata

1 kg rdečega paradižnika  
1 kg zelenega paradižnika  
1 kg rdečih paprik  
1 kg zelenih paprik  
1 kg čebule  
3 dcl olja  
3 dcl kisa za vlaganje  
pol žlice soli  
pol žlice sladkorja  
cel poper po okusu  
1 kg fižola v zrnju

Fižol en dan prej namočimo in skuhamo posebej, ne čisto do konca, vodo odlijemo. Ostalo zelenjavo zrežemo na enako velike koščke (cca 1,5 cm velike) in damo kuhat. Dodamo olje in kis, sol in sladkor. Ko zavre, kuhamo 20 minut, potem dodamo še fižol in cel poper po okusu in kuhamo še 10 minut. Vroče damo v kozarce in jih zapremo.

Če vam fižol ni všeč, ga lahko izpustite.

## 105. Regrat s slanino na moj način

velika skleda opranega regrata  
150 g domače slanine  
kis  
sol  
2 krompirja  
3 jajca

Skuhamo krompir in posebej jajca, da dobimo trdo kuhana.

Dobro operemo regrat in ga narežemo na manjše dele.

Vroč krompir olupimo in ga narežemo na rezine in te posujemo po regratu. Enako narežemo tudi trdo kuhana jajca. Solimo vse skupaj.

Slanino narežemo na manjše koščke in jo prepražimo v ponvi, da postane hrustljava.

V skodelico nalijemo mešanico kisa in vode (razmerje kot za solato) in s tem prelijemo vročo slanino in pustimo, da zavre. Vse to skupaj prelijemo po regratu in zmešamo.

Dobimo odlično toplo solato, ki se prileže v pomladanskih dneh.

Zraven ponudimo ajdov kruh - hlebec.

## 106. Riž v solati

30 dag kuhanega riža  
1 pločevinka kuhanega graha  
20 dag sira gaude, narezanega na kocke  
20 dag kuhanega in na trakove narezanega korenja  
1 kuhano piščančje oprsje, narezano na kocke  
sol po okusu  
1 žlička zdrobljene bazilike  
1 žlica olja (lahko olivnega)  
3 žlice vinskega kisa  
10 rdečih redkvic za okrasitev

Sestavine dobro zmešamo in ohladimo v hladilniku. Solato lahko ponudimo v solatni skledi, ki jo okrasimo z redkvicami, narezanimi v rožo. Lahko pa jo postrežemo v širokih kozarcih ali v prerezanih svežih paprikah. Namesto piščančjega mesa lahko vzamemo meso bele ribe ali tunino, vegetarijanci pa trdi srbski sir, narezan na kocke.

## 107. Solata iz kisle repe

60 dag kisle repe  
1 žlica rdeče paprike  
1 žlica paradižnikove mezge  
1 žlica gorčice  
3 žlice olja

Sestavine premešamo. Solato postrežemo k mesu.

## 108. Sadna solata s sirom

30 dkg gavda sira  
30 dkg banan  
10 dkg jabolk  
10 dkg majoneze  
3 žlice jogurta  
10 dkg kisljih kumaric  
2 kislji papriki  
limonin sok  
1 mala žlička gorčice (lahko pekoče)  
peteršilj  
sol  
popper  
malo sladkorja

Sadje operemo, olupimo in narežemo na manjše trakove (ali kockice), prav tako narežemo tudi sir, kumare in papriko in vse premešamo v skledi. Iz majoneze, jogurta, limoninega soka začimb in gorčice naredimo omako in prelijemo čez sadje, zelenjavo in sir. Po vrhu potresemo s sesekljanim peteršiljem.

## 109. Solata iz kislega zelja

50 dag kislega zelja  
3 paradižniki, narezani na rezine  
1 srednje velika čebula, narezana na lističe  
2 stroka strtega česna  
4 žlice olja  
1 žlička zmlete kumine  
1 žlička sladkorja  
sol po okusu

Zelje, čebulo, česen in paradižnike vložimo v posodo in zmešamo, v drugem lončku pa zmešamo olje, sol, kumino in sladkor. S polivko prelijemo solato in rahlo premešamo. Solati lahko dodamo kuhan in na rezine narezan krompir.

## 110. Solata z govedino

1/2 kg kuhane govedine (lahko tiste, ki je ostala od goveje juhe)  
2 paradižnika  
2 paprike  
3 trdo kuhana jajca  
sol  
popper  
olje  
kis  
1 čebula  
4 stroki česna  
bazilika

Ohlajeno meso zrežemo na kocke. Prav tako zrežemo paradižnik, papriko in čebulo in damo v skledo. Trdo kuhana jajca in česen zdrobimo in damo v drugo skledo. Dodamo sol, popper, olje, kis, baziliko in vse skupaj dobro premešamo ali zmiksamo tako, da dobimo omako. Z njo prelijemo meso, paradižnik in papriko.

## 111. Solata iz pečene zelenjave

3 rdeče paprike  
1 rumena paprika  
2 bučki (zucceti)  
1 melancan  
3 stroke česna  
olivno olje  
kis  
sol, poper

Rdeče paprike očistimo, jih razpolovimo ter pečemo v ogreti pečici pri 220 cca 15-20 min. Ko so pečene jim olupimo kožico ter jih ohladimo. Bučke in melancane olupimo, narežemo na tanke rezine, nasolimo, ter damo na papirnato brisačo, da se osušijo. Hitro jih popečemo na olivnem olju, da zlato zarumenijo. Rumeno papriko očistimo, narežemo na tanke trakove ter jo podušimo na olivnem olju. Vso pečeno zelenjavo zmešamo ter nanjo stisnemo tri stroke česna, prelijemo s kisom, posolimo in popoprano ter postavimo v hladilnik, da se shladi.

Olja na koncu ni potrebno dodajati, saj je zelenjava že dovolj naoljena od pečenja. Solato lahko postrežemo kot samostojno jed ali kot prilogo, ki paše predvsem k mesu na žaru.

## 112. Solata za vroče dni

6 večjih, olupljenih in na rezine narezanih krompirjev  
50 dag kuhanega stročjega fižola  
2 trdo kuhani jajci, narezani na četrtine  
4 sardelji fileji  
10 velikih oliv  
1 pločevinka tunine  
1 žlica drobno narezanega peteršilja  
1 žlica drobno narezanega drobnjaka  
sveže zmlet poper po okusu  
5 žlic vinskega kisa  
7 žlic olja  
1 žlička kaper  
ščepec drobno narezane kreše ali drobnjaka ali kapucinčka  
10 listov hrustljave zelene solate  
sol po okusu

Olje, kis, sol, poper, drobnjak in peteršilj zmešamo v preliv. Na globok pladenj naložimo liste zelene solate, v sredino položimo trdo kuhana jajca, okoli njih nadevamo stročji fižol, nato pa še narezan krompir. Tunino položimo med jajca ali na krompirjeve rezine. Solato okrasimo še z olivami, kaprami in krešo. Lep okrasek so kapucinčkovi cvetovi. Nato jo prelijemo s prelivom in takoj ponudimo. Solato lahko ponudimo kot solatno enolončnico.

Solata je bila priljubljena jed francoske igralka Brigitte Bardot

## 113. Šobska solata

50 dag paradižnika, narezanega na večje kose  
2 čebuli, narezani na kose  
1 zelena pekoča paprika, narezana na drobno  
1 paprika, narezana na rezance  
1 kumara, narezana na kose  
20 dag belega sira narezanega na kose  
olje in zelo malo kisa  
sol in poper po okusu

Vse to zmešamo, kis največkrat ni potreben, lahko pa dodamo malo soka limone.

## 114. Špinačna solata

10 dag mlade špinače  
1 strok strtega česna  
1 trdo kuhano jajce, narezano na rezine  
olje in kis po okusu  
sol po okusu

Špinačnim listom potrgamo peclje, jih v več vodah temeljito operemo in položimo na cedilo, da odteče voda. Nato jih naložimo v skledo za solato. V lončku zmešamo sol, kis ali limonin sok, olje in strt česen. Ko se sol razstopi, prelijemo preliv po špinači in premešamo. Solato okrasimo z rezinami jajca in jo takoj ponudimo. Špinačna solata jeokusna samo, če jo uživamo sveže pripravljeno.

## 115. Vložene bučke (cukete)

1 kg mladih bučk  
3 srednje velike čebule  
3 žličke soli  
3 žličke sesekljanega česna  
1 vejica rožmarina  
8 listov bazilike  
1 lovorjev list  
2 dcl olja  
2,5 dcl vinskega kisa  
poper v zrnju po okusu

Neolupljene mlade bučke narežemo na srednje debele rezine in zmešamo s čebulo, narezano na lističe.

Vse ostale sestavine zavremo, vre naj 5 minut, potem dodamo bučke s čebulo in ponovno zavremo. Vre naj 3 - 4 minute.

Še vroče polnimo v tople kozarce, zapremo in počasi ohladimo.

## 116. Vloženo korenje

1,5 l vode  
4 do 5 dcl kisa za vlaganje  
2 žlici soli  
3 žlice sladkorja  
1 dcl olja  
korenje

Korenje operemo in narežemo na kocke. Skuhamo ga v zgoraj navedeni mešanici, skoraj do mehkega. Še vročega napolnimo v kozarce in zalijemo z vodo, v kateri se je kuhalo korenje. Zapremo!

## 117. Tunina v solati

1 pločevinka tunine  
1 skodela kuhanih škampov (sveži ali iz pločevinke)  
2 žlici drobno narezane zélene  
2 žlici drobno narezanih oliv  
2 žlici limoninega soka  
3 žlice majoneze  
1 žlička curryja  
½ žličke vegete ali kake druge začimbne mešanice  
1 skodela kuhanega riža

Tunino narežemo na koščke, dodamo škampe in postavimo v hladilnik, da se ohladijo. Medtem zmešamo majonezo, zéleno, olive, limonin sok, curry in vegeto ter v zmes rahlo vmešamo tunino in škampe. Hladen riž prelijemo z oljem iz pločevinke in dodamo nasekljan peteršilj ter premešamo. Oblikujemo rižev venec, v sredino pa položimo ribo v majonezni omaki. Okrasimo s krešo ali kakšno podobno dišavnico. Solato ohladimo ter ponudimo.

## 118. Zlata solata

3 skodele vode  
1 žlička olivnega olja  
1 žlička žafrana  
1,5 skodele dolgozrnatega riža  
sol po okusu  
1 skodela zamrznjenega graha ali graha iz pločevinke  
2 mladi čebuli, narezani na rezine  
2 žlički kaper  
10 dag prešane šunke, narezane na kocke  
3 žlice majoneze  
2 žlici limoninega soka  
1 žlička gorčice  
1 strok strtega česna  
3 žlice olivnega olja  
ščepec rdeče paprike

Žafran namočimo v treh žlicah vode. Pustimo ga nekaj časa namakati. Odcedimo ga, vodo pa dodamo vodi, v kateri bomo kuhali riž. Riž operemo, zalijemo z vodo ter dodamo sol in žličko olivnega olja. Kuhamo ga v pokriti posodi, da zavre. Pustimo ga vreti 6 minut, pri tem ne odpiramo posode. Nato ga odstavimo, posodo pa pustimo pokrito še 20 minut. Kuhan riž ohladimo in mu dodamo druge sestavine. Dobro zmešamo. V solatno posodo naložimo liste solate ali radiča, nanje pa stresemo zlati riž. Vse dobro ohladimo. Postrežemo z narezanimi paradižniki.