



Figūras Draugi

www.figurasdraugi.lv

Salātu grāmata



Vairāk kā 70 recepšu jebkurai gaumei

ATVĒRT >>

Kā darboties ar e-grāmatu?

Recepšu grāmata ir sadalīta 6 nodaļās. Katrai nodaļai ir savs satura rādītājs. Tāpat grāmatai ir arī kopējais satura rādītājs. Pārvietoties pa grāmatu var trīs dažādos veidos:

- izmantojot kopējo satura rādītāju

Kopējā satura rādītājā, klikšķinot uz jebkuras receptes nosaukuma, atvērsies šī recepte. Lai nokļūtu atpakaļ kopējā satura rādītājā, klikšķiniet uz vārda "Satars" lapas augšējā kreisajā stūrī.

- izmantojot nodaļu satura rādītāju

Recepšu grāmata ir sadalīta 6 nodaļās. Katrai nodaļai ir savs satura rādītājs. Lai nonāktu nodaļas satura rādītājā, klikšķiniet uz nodaļas nosaukuma kopējā satura rādītājā. Pēc tam izvēlieties recepti un klikšķiniet uz tās. Atgriezties nodaļas satura rādītājā varat, klikšķinot uz nodaļas nosaukuma lapas augšējā labajā stūrī.

- izmantojot peles kreiso un labo pogu

Noklikšķinot ar peles kreiso pogu jebkurā lapas vietā, nonāksiet nākošajā lapā.

Noklikšķinot ar peles labo pogu jebkurā lapas vietā, nonāksiet iepriekšējā lapā.

- lai aizvērtu e-grāmatu, nospiediet ESC taustiņu.

E-grāmatā izmantoto simbolu skaidrojums

Recepšu grāmatā sastapsiet dažādus simbolus.



vienību skaits porcijā



šajā receptē izmantoti dārzeņi



šajā receptē izmantoti augļi



šajā receptē izmantoti labības produkti



šajā receptē izmantoti olbaltumvielu produkti



šajā receptē izmantoti piena produkti



šajā receptē ir izmantoti produkti, ko var skaitīt kā kalcija vienības



šajā receptē ir izmantotas augu valsts taukvielas



šajā receptē ir izmantoti našķu grupas produkti

Ja nezināt, uz kuriem produktiem attiecas šie simboli, izmantojiet Figūras Draugu programmas materiālu "Porciju reģistrs". To varat iegūt:

- apmeklējot Figūras Draugu klātienē nodarbības (tiek izsniegts 2. apmeklējuma reizē)
- iegādājoties Figūras Draugu neklātienē kursu
- iegādājoties on-line abonementu (materiāls pieejams www.figurasdraugi.lv on-line sadaļā)

Labu apetīti!

let uz satura rādītāju >>

Saturs

Salātu mērces

Salātu mērces	
Caurspīdīgās mērces	
Citronu mērce	1
Apelsīnu - sīpolu mērce	1
Tomātu - bazilika mērce	1
Citronu - oregano mērce	1
Sezama mērce	1,25
Necaurspīdīgās mērces	
Sinepju mērce	1

Dārzeņu salāti

Cukīni ar olu un sinepēm	2,5
Burkānu - biešu salāti ar seleriju	2,5
Baklažānu salāti	2,5
Salāti «Ziemas rīts»	2,5
Dārzeņu salāti ar grauzdiņiem	2,5

Gaļas salāti

Gaļas salāti ar sēnēm	4,5
Tītara gaļas salāti ar apelsīniem	2
Vistas salāti havajiešu gaumē	3
Vistas salāti apelsīnā	3
Šķiņķa salāti ar brokoļiem	3,5

Zivju salāti

Tunča salāti ar kukurūzu	3,5
Tunča salāti ar ceptām olām	4,5
Kūpināta laša salāti ar puraviem	2,5
Kūpināta laša salāti ar gurķiem un medu	4,5
Makaronu salāti ar tunci	4,5

Ievads

Kā darboties ar e-grāmatu?

E-grāmatā izmantoto simbolu skaidrojums

Citronu mērce	1
Tomātu mērce	1
Persiku mērce	1,5
Krēmveida mērces	
Zaļumu mērce	1
Burkānu mērce	0,75
Gurķu mērce ar dillēm	0,5
Pikantā mērce	0,75

Raibie pupiņu salāti	2,5
Sarkano kāpostu salāti	2,5
Tomātu salāti ar šampinjoniem	2,5
Vasarīgie gurķu salāti	3,25
Marinētu burkānu salāti	2,5

Salāti «Pupiņu tango»	4,25
Oranžie vistas salāti	2,5
Vistas salāti «Pusdienas birojā»	3,25
Pikantie šķiņķa salāti	4
Grilētas liellopa gaļas salāti	2,5

Silķu salāti ar burkāniem	3
Silķu salāti ar olu	2,5
Krabju salāti ar dārzeņiem	2,5
Klasiskie krabju salāti	5
Heka salāti ar bietēm	4,25

Siera salāti

Dārzeņu salāti ar pupiņām un Feta sieru	5
Kartupeļu salāti ar Gouda sieru	5,25
Dārzeņu salāti ar Dor Blue sieru	2,5
Cūku pupu salāti ar Mozzarella sieru	
Kuskusa salāti ar feta sieru	5

Siltie salāti

Siltie burkānu-rupjmaizes salāti	4
Karstais dārzeņu vinegrets	2,5
Siltie dārzeņu salāti ar vistas fileju	3,5
Siltie dārzeņu salāti	1,5
Siltie kartupeļu salāti	3,5

Desertam

Kas jāņem vērā, gatavojot augļu salātus?

Apelsīnu - greipfrūtu salāti ar piparmētrām	1
Meloņu - banānu salāti	3,25
Kivi - mandarīnu salāti	2,5
Āboli medū	3

Sātīgie dārzeņu salāti ar brinzu	5
Avokādo un vistas salāti ar brinzu	4,5
Kūpināta siera salāti ar greipfrūtu	4
Siera salāti ar meloni	3,5
Ogu salāti ar svaigo sieru	3,5

Jauno kartupeļu salāti	2
Sēņu salāti ar zaļumiem	2
Orzo salāti ar tomātiem un brokoļiem	5,25
Garneļu salāti ar kuskusu	4
Siltie rīsu - olu salāti	5

Ķiršu - vīnogu salāti	2,5
Augļu salāti «Oranžā vasara»	2,5
Salāti «Skudrupūznis»	2
Ananāsu salāti ar kviešu dīgstiem	1,5
Siltie augļu salāti	2

Salātu mērces



Salātu mērces

Caurspīdīgās mērces		Citronu mērce		1
Citronu mērce	1	Tomātu mērce		1
Apelsīnu - sīpolu mērce	1	Persiku mērce		1,5
Tomātu - bazilika mērce	1	Krēmveida mērces		
Citronu - oregano mērce	1	Zaļumu mērce		1
Sezama mērce	1,25	Burkānu mērce		0,75
Necaurspīdīgās mērces		Gurķu mērce ar dillēm		0,5
Sinepju mērce	1	Pikantā mērce		0,75

Šis materiāls ir SIA Gracile Īpašums un tā kopēšana un izplatīšana in Autoritēsību likuma pārkāpums

Salātu mērces

Salātu mērce ir viena no galvenajām salātu sastāvdaļām - tās uzdevums ir izcelt produktu garšu un sasaistīt visas sastāvdaļas. Lielāko daļu salātu mērču ir iespējams pagatavot pāris minūtēs vai pat sekundēs.

Kā salātu mērci var izmantot vienkārši pāris pilienus eļļas un un etiķa, bet var arī gatavot aromātiskas mērces un eksperimentēt ar garšu un aromātu.

Jebkuras salātu mērces sastāvā ietilpst taukvielas un skābe.

Taukvielas:

parasti tā ir kāda no eļļām, kā arī olas dzeltenumi vai piena produkti.

Skābe:

citrusaugļu sula vai etiķis.

Pastāv trīs galvenie salātu mērču veidi:

Caurspīdīgās mērces (eļļa + etiķis + garšaugi un garšvielas)

Necaurspīdīgās mērces (eļļa + etiķis + olu dzeltenums/sinapes)

krējuma mērces (krējums/jogurts/mīkstais siers utt.)



Caurspīdīgās mērces

Caurspīdīgās salātu mērces (vinegreti) ir visvienkāršākās - ļoti bieži tās sastāv tikai no etiķa, eļļas, sāls un pipariem.

Klasiskajās vinegreta mērcēs eļļas - etiķa attiecība ir 3:1, tomēr atkarībā no tā, kāds etiķis tiek izmantots, šī attiecība var mainīties.

Vinegreta pagatavošana:

1. Bļodā samaisa etiķi ar sāli un garšvielām. Sāls, cukurs u.c. garšvielas eļļā nešķīst, tāpēc izšķīdiniet tās kārtīgi.
2. Nepārtraukti maisot, pievieno pa pilītei eļļas.
3. Kad visas sastāvdaļas ir kārtīgi samaisītas, pagaršo un, ja nepieciešams, pievieno vēl garšvielas. Etiķa garšai jābūt jūtamai, bet tā nedrīkst dominēt. Ja mērce šķiet pārāk asa (par daudz etiķa), pievieno vēl nedaudz eļļas, ja pārāk maiga (pārāk daudz taukvielu) - vēl etiķi. Dārzeņu salātiem labāk pietāvēs maigākas garšas mērce, bet makaronu salātiem - asāka.



Vinegreta mērces

Citronu - oregano mērce

4 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

4 tējk. citronu sulas

1 ēd.k. kaltēta oregano

1 ēd.k. sasmalcinātu svaigu pētersīļu

sāls, pipari

8 tējk. olīveļļas

Sezama mērce

4 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

1 saspiesta ķiploka daiviņa

1 ēd.k. sarīvēta ingvera

3 ēd.k. rīsu vīna etiķa

1 ēd.k. sojas mērces

2 tējk. medus

8 tējk. sezama sēklu eļļas

½ tējk. Tabasco mērces

Vinegreta mērces

Citronu mērcē

4 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

4 tējk. citronu sulas

2 tējk. sasmalcinātu šalotes sīpolu

8 tējk. olīveļļas

sāls, pipari

Apelsīnu - sīpolu mērcē

4 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

4 tējk. apelsīnu sulas

2 ēd.k. baltvīna etiķa

2 sasmalcināti šalotes sīpoli

sāls, pipari

8 tējk. olīveļļas

Tomātu - bazilika mērcē

4 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

1 saspiesta ķiploka daiviņa

1 ēd.k. sasmalcinātu šalotes sīpolu

150 g sasmalcinātu tomātu (bez mizas)

4 tējk. sarkanvīna etiķa

4 tējk. balzamiko etiķa

sāls, pipari

8 tējk. olīveļļas

2 ēd.k. sasmalcinātu bazilika lapinū

Necaurspīdīgās mērces

Sinepju mērce

4 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

½ saspiesta ķiploka daiviņa

2 ēd.k. sarkanvīna etiķa

1 ēd.k. Franču sinepju

sāls, pipari

8 tējk. olīveļļas

Citronu mērce

2 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

4 tējk. augu eļļas

1 ēd.k. citronu sulas

½ tējk. cukura

½ ēd.k. 10% saldā krējuma

sāls, pipari, zaļumi

Tomātu mērce

8 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

50 ml tomātu mērces

2 ēd.k. saldinātāja

50 ml sarkanvīna etiķa

50 g sasmalcinātu sīpolu

½ ēd.k. paprikas pulvera

nedaudz Worcestershire mērces

50 ml olīveļļas

sāls, pipari

Necaurspīdīgās mērces

Šīs mērces tiek gatavotas, kombinējot eļļu, etiķi un kādu trešo sastāvdaļu (parasti sinepes vai olas dzeltenumu), kas mērci padara viendabīgāku. Mērces, kuru sastāvā ietilpst sinepes, viendabīgu masu veido tikai uz neilgu laiku, tāpēc pirms pasniegšanas tās atkārtoti jāsamaisa. Mērces ar olu dzeltenumiem savu viendabīgo struktūru saglabā.

Šīs mērces var vai nu saputo ar putojamo slotiņu, vai arī sablenderēt vai samiksēt virtuves kombainā.

Necaurspīdīgo mērču pagatavošana:

1. Sajauc kopā visas mērces sastāvdaļas, izņemot eļļu.
2. Nepārtraukti maisot, sīkā strūkļiņā pievieno eļļu.



Necaurspīdīgās mērces

Persiku mērce

4 porcijas 1 porcija 1,5

Sastāvdaļas:

1 persiks (nomizots, sagriezts šķēlītēs)

100 ml sausā baltvīna

1 ķiploka daiviņa

2 ēd.k. sasmalcinātu šalotes sīpolu

1 ½ ēd.k. sarkanvīna etiķa

1 ēd.k. franču sinepju

sāls, pipari

8 tēj.k. olīveļļas

Pagatavošana:

Uzkarsē vīnu, pievieno persikus un sutina uz mazas uguns 4-5 minūtes.

Pārliet citā traukā.

Persikiem pievieno ķiploku, sīpolus, etiķi, sinepes, sāli, piparus un sablenderē viendabīgā masā. Turpina blenderēt, pakāpeniski pievienojot olīveļļu.

Krēmveida mērces

Šo mērču pamatsastāvdaļas varbūt visdažādākās - krējums, jogurts, svaigais siers utt. Šīs mērces ir visbīstamākās Figūras Draugiem, jo var būt "slēptas tauku bumbas". Tomēr ar dažām viltībām arī krējuma mērces var padarīt "vieglākas", nezaudējot garšas kvalitāti.

- krējuma vietā izmantojot 2% bezpiedevu jogurtu, kas sajaukts ar sinepēm un garšvielām, tauku saturu mērcē samazināsiet vismaz piecas reizes.
- mērcei pievienojot svaigus vai marinētus dārzeņus, tā iegūs unikālu garšu un samazināsies vienību skaits uz papildus sastāvdaļu apjoma rēķina



Krēmveida mērces ar jogurtu

Zaļumu mērcē

viss daudzums



Sastāvdaļas:

150 ml bezpiedevu jogurta (līdz 2,5%)

1 ēd.k. sasmalcinātu sīpolloku

1 ēd.k. sasmalcināta bazilika

½ tējk. maltu rozā piparu

1 tējk. kaltētu zaļumu

2 ēd.k. citronu sulas

1 tējk. cukura

Pagatavošana:

Visas sastāvdaļas sakuļ ar mikseri un liek ledusskapī uz 1 stundu.

Burkānu mērcē

viss daudzums



Sastāvdaļas:

100 ml bezpiedevu jogurta (līdz 2,5%)

1 burkāns

1 tējk. šķidra medus

1/4 tējk. etiķa

½ ķiploka daiviņa

sasmalcināti zaļumi (dilles, baziliks, piparmētras utt. - pēc izvēles)

sāls, pipari

Pagatavošana:

Ja jogurts ir ļoti šķidrums, notecina lieko šķidrumu (var izmantot kafijas filtru).
Burkānu sarīvē uz smalkas rīves, samaisa ar jogurtu un pārējām sastāvdaļām.

Krēmveida mērces ar jogurtu

Gurķu mērce ar dillēm

4 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

200 ml 2% jogurta

150 g gurķu

2 ķiploka daiviņas

2 ēd.k. sasmalcinātu piparmētru

2 ēd.k. sasmalcinātu dillu

3 ēd.k. baltvīna etiķa

sāls, pipari

Pagatavošana:

Gurķus nomizo un sarīvē uz rupjas rīves, pieber nedaudz sāls un atstāj uz 30 minūtēm atsuloties.

Jogurtam notecina lieko šķidrumu (var izmantot kafijas automāta filtru).

Samaisa kopā visas sastāvdaļas.

Pikantā mērce

4 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

1/4 tēj. sāls

šķipsniņa balto piparu

1/4 tēj. paprikas pulvera

1/4 tēj. cukura

šķipsniņa ķiploku sāls

2 tēj. olīveļļas

1 ēd.k. ābolu etiķa

75 ml 2% bezpiedevu jogurta

Dārzeņu salāti



Šis materiāls ir SIA Gracile Īpašums un tā kopēšana un izplatīšana in Autoritēsību likuma pārkāpums

Cukīni ar olu un sinepēm	2,5	Raibie pupiņu salāti	2,5
Burkānu - biešu salāti ar seleriju	2,5	Sarkano kāpostu salāti	2,5
Baklažānu salāti	2,5	Tomātu salāti ar šampinjiem	2,5
Salāti «Ziemas rīts»	2,5	Vasarīgie gurķu salāti	3,25
Dārzeņu salāti ar grauzdiņiem	2,5	Marinētu burkānu salāti	2,5

Cukīni ar olu un sinepēm

2 porcijas 1 porcija ^{12,5}



Sastāvdaļas:

2 vārītas olas

250 g cukīni

1 saldā paprika

2 tēj. augu eļļas

sīpolloki

2 tomāti

2 ēd.k. kaperu

1 ēd.k. sinepju

sāls, pipari

balzamiko etiķis

Pagatavošana:

Cukīni sagriež kubiņos. Papriku pārgriež uz pusēm, vienu pusi sagriež kubiņos, otru pārgriež uz pusēm un atliek malā.

Eļļā apcep cukīni un papriku. Olu sasmalcina. Tomātu sagriež kubiņos, sīpollokus sasmalcina. Visus sasmalcinātos dārzeņus un olu samaisa, pievieno kaperus, sinepes, sāli, piparus.

Pasniedzot dārzeņu maisījumu liek paprikā, apslaka ar etiķi, blakus uz šķīvja liek olas pusīti.



Burkānu - biešu salāti ar seleriju

2 porcijas 1 porcija ^{12,5}



Sastāvdaļas:

100 g selerijas saknes

250 g burkānu

250 g biešu

4 olīves

1 sīpols

2 ēd.k. vīnogu etiķa

2 ēd.k. sasmalcinātu pētersīļu

1 ēd.k. sinepju

1 ķiploka daiviņa

2 tēj.k. olīveļļas

15 g drupinātu riekstu

sāls

Pagatavošana:

Seleriju, burkānu un bieti notīra, sagriež salmiņos. Seleriju un burkānu liek vārošā ūdenī un vāra 4 minūtes. Izņem un noliek malā. Tajā pašā ūdenī liek bieti, vāra 5 minūtes.

Sīpolu sasmalcina, olīves sagriež plānās šķēlītēs. Ķiploka daiviņu sasmalcina.

Pagatavo mērci no vīnogu etiķa, olīveļļas, ķiploka un sinepēm. Pievieno mērcei arī sasmalcinātos zaļumus un sīpolu.

Pārlej dārzeņus ar mērci un samaisa. Pārkaisa ar riekstiem.

Baklažānu salāti

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

600 g baklažānu

300 g tomātu

1 sīpols

150 g paprikas

1-2 ķiploka daiviņas

etiķis (pēc garšas)

2 tējķ. olīveļļas

Pagatavošana:

Baklažānus sagriež šķēlēs un apcep grilā vai cepeškrāsnī bez taukvielām.

Sīpolu sasmalcina, papriku sagriež gabalos, tomātus - šķēlītēs.

Visas sastāvdaļas, sajauc ar eļļu un sarīvētu ķiploka daiviņu.

Salāti «Ziemas rīts»

2 porcijas 1 porcija ^{2,5}



Sastāvdaļas:

1 galviņa ledussalātu

300 g gurķa

1 ābols

sāls, pipari

1 ēd.k. saldās čili mērces

2 tēj.k. sezama sēklu eļļas

15 g sezama sēklu

Pagatavošana:

Gurķi sarīvē uz rupjas rīves, ābolu sagriež kubiņos vai sarīvē.

Pievieno sāli un ļauj nedaudz pastāvēt, lai izdalās sula. Pa to laiku sasmalcina ledussalātus.

Gurķus samaisa ar salātiem, pievieno čili mērci, eļļu, sāli, piparus.

Pasniedzot pārkausa ar sezama sēklām.

Ieteikums!

Ābola vietā var izmantot 100 g vīnogu bez kauliņiem. Tās pārgriež uz pusēm un pievieno salātiem pirms pasniegšanas.

Vienību skaits porcijā nemainās.

Dārzeņu salāti ar grauzdiņiem

2 porcijas 1 porcija ^{12,5}



Sastāvdaļas:

60 g baltmaizes

600 g dārzeņu (tomāti, paprika, gurķi, sarkanie sīpoli)

2 ēd.k. kaperu

Mērcei:

2 tēj.k. olīveļļas

1 tēj.k. franču sinepju

1-2 ēd.k. balzametika

maza ķiploka daiviņa (saspiesta)

šķipsniņa sāls un malti melnie pipari

Pagatavošana:

Baltmaizi sagriež kubiņos un pagatavo grauzdiņus (cepeškrāsnī vai uz pannas bez taukvielām).

Dārzeņus sagriež - papriku un tomātu kubiņos, nomizotu gurķi salmiņos, sīpolu sasmalcina vai sagriež ļoti plānās šķēlītēs.

Sajauc mērces sastāvdaļas.

Uz šķīvja kārto dārzeņus pamīšus ar grauzdiņiem un kaperiem. Pārlej ar mērci un ļauj pastāvēt 10 minūtes, lai garšas sajaucas



Raibie pupiņu salāti

2 porcijas 1 porcija ^{2,5}



Sastāvdaļas:

- 200 g konservētu balto pupiņu
- 200 g konservētu sarkano pupiņu
- 2 tomāti
- 1 sīpols
- 1 selerijas kāts
- 1 ēd.k. etiķa
- zaļumi, sāls, pipari

Pagatavošana:

Pupiņas kārtīgi noskalo. Tomātus sagriež kubiņos, sīpolu sasmalcina, selerijas kātu sagriež šķēlītēs. Samaisa visas sastāvdaļas un ļauj ievilkties 30 minūtes.

Sarkano kāpostu salāti

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

- 300 g sarkano kāpostu
- 200 g apelsīnu
- 100 g banānu
- 200 ml bezpiedevu jogurta (0,5%)
- 2 tējk. augu eļļas
- sāls, pipari

Pagatavošana:

Kāpostus sīki sagriež. Apelsīnu sadala daiviņās. Banānu sablenderē un samaisa ar jogurtu un eļļu. Pievieno sāli un piparus. Kāpostus un apelsīnus pārlej ar mērci, uzmanīgi samaisa un atstāj ievilkties.

Tomātu salāti ar šampinjoniem

2 porcijas 1 porcija ^{12,5}



Sastāvdaļas:

- 300 g tomātu
- 150 g svaigu šampinjonu
- 2 vārītas olas
- 2 ķiploka daiviņas
- 2 tējķ. 45% majonēzes
- 75 ml bezpiedevu jogurta (2,5%)

Pagatavošana:

Tomātus sagriež palielos gabalos. Sēnes nomazgā un sagriež šķēlītēs. Olas sasmalcina. Ķiploku sarīvē uz smalkas rīves. Visu samaisa ar majonēzi, rotā ar dillēm vai pētersīļiem.



Vasarīgie gurķu salāti

2 porcijas 1 porcija 3,5

Sastāvdaļas:

600 g gurķu
2 vārītas olas
60 g baltmaizes
saišķītis svaigo dilļu
saišķītis sīpolloku
4 tējk. majonēzes (45% tauku)
75 ml bezpiedevu jogurta (līdz 2%)
sāls, pipari



Pagatavošana:

Gurķus sagriež gabaliņos, pievieno šķipsniņu sāls, samaisa un atstāj uz 15 minūtēm, lai izdalās sula.

Baltmaizi sagriež kubiņos un pagatavo grauzdiņus.

Sasmalcina olas, dilles un sīpollokus, samaisa ar gurķiem, majonēzi un jogurtu.

Pasniedzot, pārkausa ar grauzdiņiem.

Ieteikums!

Izmēģiniet baltmaizes grauzdiņu vietā izmantot 80 g rupjmaizes grauzdiņu, kas apcepti 1 tējk. dilļu sēklu eļļas.

Šajā gadījumā porcijas vienību skaits būs 3,75.

Marinētu burkānu salāti

2 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

60 g rozīņu

100 ml apelsīnu sulas

1 ēd.k. balzamiko etiķa

300 g burkānu

½ galviņa ledussalātu

saišķītis rukolas salātu

10 ķiršu tomātiņi

Marinādei:

50 ml apelsīnu sulas

3 tēj.k. medus

½ tēj.k. kardamona

2 tēj.k. olīveļļas

sāls, melnie pipari

Pagatavošana:

100 ml apelsīnu sulas un balzamiko etiķi uzkarsē, iemērc rozīnes un atstāj uz 10 minūtēm.

Burkānus sagriež plānās šķēlītēs.

Uzvāra sālsūdeni un 2 - 3 minūtes vāra tajā burkānus. Izņem no ūdens, noskalo aukstā ūdenī un nosusina.

Pagatavo marinādi, pārlej burkānus un marinē vismaz 10 minūtes.

Salātu traukā kārto ledussalātus, burkānus, tomātu pusītes. Pārkausa ar rozīnēm, pārlej ar atlikušo marinādi.

Ieteikums!

Medus vietā var izmantot arī 2 tēj.k. saldinātāja, kas izšķīdināts 1 ēd.k. ūdens.

Porcijas vienību skaits tad būs 12,5

Gaļas salāti



Gaļas salāti ar sēnēm	4,5	Salāti «Pupiņu tango»	4,25
Tītara gaļas salāti ar apelsīniem	2	Oranžie vistas salāti	2,5
Vistas salāti havajiešu gaumē	3	Vistas salāti «Pusdienas birojā»	3,25
Vistas salāti apelsīnā	3	Pikantie šķiņķa salāti	4
Šķiņķa salāti ar brokoļiem	3,5	Grilētas liellopa gaļas salāti	2,5

Kārtainie gaļas salāti ar sēnēm

4 porcijas

1 porcija

4,5



Sastāvdaļas:

300 g vārītu kartupeļu

300 g vārītu burkānu

150 g sālītu sēņu

4 vārītas olas

150 g vārītas liesas liellopa gaļas

120 g liesa siera (līdz 45%t.s.s.)

Mērce:

40 g majonēzes

75 g bezpiedevu jogurta (līdz 2,5%)

1 tēj. mārrutku

1 tēj. sinepju

sāls, pipari

Pagatavošana:

Visas sastāvdaļas sarīvē uz rupjas rīves un kārtās liek salātu traukā, katru kārtu pārklājot ar plānu majonēzes kārtu. Sastāvdaļu secībai nav nozīmes, bet pēdējai kārtai jābūt sieram.

Pēc tam salātus uz apmēram 1 stundu liek ledusskapī.

Tītara gaļas salāti ar apelsīniem

2 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

300 g ķīnas kāposta

1 apelsīns

1 sarkanais sīpols

140 g vārītas vai cepeškrāsnī bez

taukvielām ceptas tītara filejas

1 ēd.k. balzamiko etiķa

2 ēd.k. apelsīnu sulas

Pagatavošana:

Ķīnas kāpostu sasmalcina, apelsīnu nomizo un sagriež kubiņos, sīpolu sagriež plānās šķēlītēs.

Tītara fileju sagriež strēmelītēs. Sajauc visas sastāvdaļas, pārlej ar mērci no balzamiko etiķa un apelsīnu sulas.

Vistas salāti havajiešu gaumē

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

140 g vārītas vistas filejas

1 ābols

100 g ananāsa (svaiga vai konservēta)

200 g selerijas saknes

200 g svaigu šampinjonu

1 tējk. citronu sulas

sāls, paprikas pulveris

Worcestershire mērce

100 ml jogurta (0,5%)

4 tējk. majonēzes (45%)

Pagatavošana:

Vistas fileju sagriež nelielos kubiņos.

Ābolu nomizo, izņem serdi, sagriež šķēlēs. Seleriju notīra un sarīvē uz rupjas rīves.

Šampinjonus nomazgā un sagriež 4 daļās. Samaisa visas salātu sastāvdaļas.

No citrona sulas, jogurta, garšvielām un majonēzes pagatavo mērci, pārlej salātiem un ļauj kārtīgi ievilkties.

Vistas salāti apelsīnā

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

180 g vistas filejas

2 apelsīni

300 g gurķa

sāls, pipari

4 tējķ. majonēzes

75 ml bezpiedevu jogurta (2,5%)

Pagatavošana:

Vistas fileju novāra, atdzesē, sagriež kubiņos.

Apelsīnus nomazgā, pārgriež uz pusēm.

Mīkstumu uzmanīgi izņem, attīra no baltās plēvītes. Apelsīnu mizas «trauciņus" noliek malā.

Gurķus nomizo un sagriež sīkos salmiņos.

Samaisa vistas fileju, gurķi un apelsīnu, pievieno sāli, piparus. Pievieno majonēzi un jogurtu.

Liek salātus apelsīnu mizas "trauciņos", rotā ar dzērveņu ogām.

Šķiņķa salāti ar brokoļiem

2 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

300 g brokoļu

120 g konservētas kukurūzas

1 sarkanā paprika

1 dzeltenā paprika

100 g marinētu sīpolu

200 g k/k šķiņķa

4 tējķ. 45% majonēzes

Pagatavošana:

Brokoļus novāra sālsūdenī, atdzesē.

Samaisa ar marinētiem sīpoliem, atstāj uz pāris stundām ievilkties.

Šķiņķi sagriež strēmelēs, papriku gabaliņos, samaisa ar brokoļiem, pievieno kukurūzu un samaisa ar majonēzi.

Marinēti sīpoli

Sagriež sīpolus gredzenos, noskalo ar vērošu ūdeni. Pagatavo marinādi no karsta ūdens, etiķa, sāls, pipariem (pēc garšas) un marinē vismaz 30 minūtes.

Ieteikums!

Šķiņķa vietā var izmantot arī 180 g krabju nūjiņu.

Salāti «Pupiņu tango»

2 porcijas

1 porcija

4,25



Sastāvdaļas:

1 sarkanā paprika

400 g konservētu vai vārītu pupiņu

100 g liesa šķiņķa

sīpolloki

5 olīves

1 tēj. karija pulvera

4 tēj. 40% majonēzes

80g rupjmaizes



Pagatavošana:

Papriku un šķiņķi sagriež kubiņos.

Rupjmaizi sagriež kubiņos un pagatavo grauzdiņus.

Visas sastāvdaļas samaisa kopā, Pārlej ar mērci no majonēzes un karija pulvera.

Oranžie vistas salāti

2 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

300 g burkānu

1 ķiploka daiviņa

70 g vārītas vistas filejas

60 g baltmaizes

4 tējķ. 45% majonēzes

2 ēd.ķ. bezpiedevu jogurta (līdz 2%)



Pagatavošana:

Burkānu sarīvē uz rupjas rīves. Ķiploku izspiež. Vistas fileju sasmalcina.

Baltmaizi sagriež kubiņos un pagatavo grauzdiņus.

Sajauc visas sastāvdaļas. Grauzdiņus pievieno tieši pirms pasniegšanas.

Vistas salāti «Pusdienas birojā»

4 porcijas

1 porcija

3,25



Sastāvdaļas:

600 g kartupeļu

320 g vārītas vistas filejas

600 g gurķu

150 ml 2% bezpiedevu jogurta

sāls, pipari

saišķītis dilļu

Pagatavošana:

Kartupeļus novāra ar mizu, atdzesē, nomizo un sagriež kubiņos.

Vistas fileju sagriež kubiņos.

Gurķus nomizo un sagriež kubiņos.

Samaisa visas sastāvdaļas.

Pikantie šķiņķa salāti

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

200 g liesa šķiņķa (līdz 200 kcal)

100 g liesa puscieta siera

(līdz 20%t.s.s.)

150 g marinētu gurķu

saišķītis svaigu dilļu

30 g angļu sinepju

1 tēj. citronu sulas

šķipsniņa cukura, sāls, pipari

Pagatavošana:

Šķiņķi un marinētos gurķus sagriež kubiņos, sieru sarīvē uz rupjas rīves, dilles sasmalcina.

Samaisa ar sinepēm un citrona sulu, pievieno garšvielas pēc garšas.

Ieteikums!

Sinepju vietā varat izmantot tādu pašu daudzumu mārrutku. Šajā gadījumā citrona sula nav jāpievieno un porcijas vērtība būs 3,5 vienības.

Grilētas liellopa gaļas salāti

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

180 g grilētas liellopa filejas

300 g sarkanās saldās paprikas

300 g romiešu salātu

2-3 ēd.k. mārrutku

75 ml 2% bezpiedevu jogurta

Pagatavošana:

Liellopa fileju un papriku sagriež strēmelītēs, salātu lapas saplūkā.

Salātu blodā samaisa visas sastāvdaļas, pārlej ar mērci no jogurta un mārrutkiem.

Ieteikums!

Romiešu salātu vietā var izmantot arī jaunus kāpostus vai Ķīnas kāpostus.

Zivju salāti



Šis materiāls ir SIA Gracile Īpašums un tā kopēšana un izplatīšana in Autoritēsību likuma pārkāpums

<u>Tunča salāti ar kukurūzu</u>	<u>3,5</u>	<u>Silķu salāti ar burkāniem</u>	<u>3</u>
<u>Tunča salāti ar ceptām olām</u>	<u>4,5</u>	<u>Silķu salāti ar olu</u>	<u>2,5</u>
<u>Kūpināta laša salāti ar puraviem</u>	<u>2,5</u>	<u>Krabju salāti ar dārzeņiem</u>	<u>2,5</u>
<u>Kūpināta laša salāti ar gurķiem un medu</u>	<u>4,5</u>	<u>Klasiskie krabju salāti</u>	<u>5</u>
<u>Makaronu salāti ar tunci</u>	<u>4,5</u>	<u>Heka salāti ar bietēm</u>	<u>4,25</u>

Tunča salāti ar kukurūzu

2 porcijas 1 porcija 13,5



Sastāvdaļas:

150 g sarkanās paprikas

150 g tomātu

10 zaļās olīves

8 ēd.k. konservētas kukurūzas

160 g tunča savā sulā

Mērcei:

1 ēd.k. apelsīnu sulas

1 tēj.k. augu eļļas

etīķis, sāls, pipari, saldinātājs, paprikas

pulveris

150 ml bezpiedevu jogurta (2,5%)

sasmalcināti pētersīļi

Pagatavošana:

Papriku un tomātu sagriež kubiņos, olīves plānās šķēlītēs. Sajauc visu ar kukurūzu. Pārlej ar mērci, samaisa.

Pirms pasniegšanas iemaisa tunci.

Tunča salāti ar ceptām olām

2 porcijas

1 porcija

4,5



Sastāvdaļas:

180 g tunča savā sulā

120 g konservētās kukurūzas

3 olas

1 tēj.k. eļļas

150 g marinētu gurķu

sīpolloki

75 ml bezpiedevu jogurta (2,5%)

sāls, pipari

Pagatavošana:

Olas sakuļ ar dažām ēd.k. ūdens, sāli un pipariem un eļļā uzcep omleti.

Sagriež gabaliņos. Gurķus sagriež kubiņos.

Samaisa visas sastāvdaļas.

Kūpināta laša salāti ar puraviem

2 porcijas 1 porcija ^{1,25}



Sastāvdaļas:

1 puravs

2 tomāti

1 vārīta ola

60 g kūpināta laša

Mērcei:

100 g bezpiedevu jogurta

1 tējķ. augu eļļas

nedaudz citronu sulas

sāls, pipari, šķipsniņa cukura, zaļumi

Pagatavošana:

Puravu, tomātus, olu un kūpināto lasi sasmalcina. Pagatavo mērci. Samaisa ar salātiem un ļauj ievilkties 30 minūtes.

Pasniedzot pārkausa ar sasmalcinātiem zaļumiem.

Kūpināta laša salāti ar gurķiem un medu

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

600 g gurķu
 sāls
 sīpolloki, dilles
 2 ēd.k. citronu sulas
 150 ml bezpiedevu jogurta (līdz 2,5%)
 4 tēj.k. medus
 1 ēd.k. sinepju
 malti melnie pipari
 120 g kūpināta laša

Pagatavošana:

Gurķus nomizo, sagriež šķēlītes, pieber sāli un atstāj uz 10 minūtēm.
 Sīpollokus sasmalcina.
 Dilles sasmalcina, samaisa ar citronu sulu, jogurtu, medu un sinepēm.
 Pievieno sāli un piparus, samaisa ar gurķiem un sīpollokiem.
 Tieši pirms pasniegšanas salātos iemaisa gabaliņos sagrieztu lasi.

Makaronu salāti ar tunci

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

150 g marinētu gurķu

1 tomāts

½ svaiga gurķa

1 sīpols

1 ābols

8 ēd.k. konservētas kukurūzas

160 g tunča savā sulā

140 g vārītu makaronu

150 g marinētu šampinjonu

Mērce:

4 tēj.k. 45% majonēzes

citrona sula, sāls, pipari, dilles,

Pagatavošana:

Visus dārzeņus sagriež kubiņos, pievieno kukurūzu, tunci, makaronus un sēnes. Pārlej ar mērci un samaisa.

Silķu salāti ar burkāniem

4 porcijas 1 porcija ③



Sastāvdaļas:

450 g burkānu

240 g silķu vīna mērcē

60 g rozīņu

40 ml majonēzes

75 ml 2% bezpiedevu jogurta

2 ēd.k. citronu sulas

Pagatavošana:

Burkānus sarīvē uz rupjas rīves.

Rozīnes uz 10 minūtēm iemērc karstā ūdenī

Silķi sagriež strēmelītēs.

Samaisa visas sastāvdaļas, liek ledusskapī vismaz uz stundu.

Silķu salāti ar olu

4 porcijas 1 porcija ^{12,5}



Sastāvdaļas:

160 g marinētu silķu

4 vārītas olas

1 ēd.k. sasmalcināta sīpola

½ ēd.k. sasmalcinātu pētersīļu

2 nelieli sarkanie sīpoli

4 tomāti

8 tēj.k. 45% majonēzes

salātlapas

Pagatavošana:

Sasmalcina olu, marinētu silķi sagriež kubiņos, samaisa ar sīpoliem, pētersīļiem un majonēzi.

Uz šķīvjiem liek salātlapas, uz tām kārto salātus, plānos gredzenos sagrieztus sarkanos sīpolus un daiviņās sagrieztus tomātus.

Krabju salāti ar dārzeņiem

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

360 g krabju nūjiņu

1 sarkanā paprika

2 burkāni

60 g sasmalcinātu sarkano sīpolu

5 redīsi

3 selerijas kāti

1 galviņa ledussalātu

½ tējk. sāls

1/4 tējk. maltu melno piparu

80 ml 45% majonēzes

50 ml vājpiena

sasmalcināti pētersīļi

Pagatavošana:

Krabju nūjiņas un papriku sagriež kubiņos, burkānu sarīvē uz rupjas rīves, seleriju, sīpolu, redīsus sagriež plānās šķēlītēs.

Samaisa visas sastāvdaļas, pievieno sāli un piparus. Liek ledusskapī uz 1 stundu.

Mērcei viendabīgā masā samaisa majonēzi ar vājpienu.

Samaisa salātus ar mērci un līdz pasniegšanai tura ledusskapī.

Pasniedzot kārtu uz ledussalātiem, dekorē ar pētersīļu zaļumiem.

Klasiskie krabju salāti

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

280 g vārītu rīsu

320 g krabju nūjiņu

600 g gurķu

320 g konservētas kukurūzas

300 g sarkanās paprikas

150 ml 2% bezpiedevu jogurta

80 ml 45% majonēzes

sāls, pipari

saišķītis diļļu

Pagatavošana:

Gurķus nomizo, sagriež kubiņos, papriku un krabju nūjiņas sagriež kubiņos.

Samaisa visas sastāvdaļas.

Heka salāti ar bietēm

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

600 g vārītu biešu

320 g vārītas heka filejas

4 vārītas olas

4 tējk. 45% majonēzes

75 ml 2% bezpiedevu jogurta

sāls, pipari

Pagatavošana:

Bietes sarīvē uz rupjas rīves. Zivi sapluina gabaliņos. Olas sagriež palielos gabalos.

Samaisa visas sastāvdaļas, pievieno garšvielas.

Pirms pasniegšanas stundu atdzesē ledusskapī.

Salāti ar sieru



Šis materiāls ir SIA Gracile Īpašums un tā kopēšana un izplatīšana in Autoritēsību likuma pārkāpums

Dārzeņu salāti ar pupiņām un Feta sieru	5	Sātīgie dārzeņu salāti ar brinzu	5
Kartupeļu salāti ar Gouda sieru	5,25	Avokādo un vistas salāti ar brinzu	4,5
Dārzeņu salāti ar Dor Blue sieru	2,5	Kūpināta siera salāti ar greipfrūtu	4
Cūku pupu salāti ar Mozzarella sieru	4	Siera salāti ar meloni	3,5
Kuskusa salāti ar feta sieru	5	Ogu salāti ar svaigo sieru	3,5

Dārzeņu salāti ar pupiņām un sieru

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

300 g tomātu

1 neliels sarkanais sīpols

sīpolloki

200 g konservētu balto pupiņu

1 sarkanā paprika

300 g gurķu

80 g Feta siera

Mērcei:

50 ml citrona sulas

2 tējk. olīveļļas

3 saspīestas ķiploka daiviņas

1 tējk. cukura

sāls, pipari

½ tējk. saldās paprikas pulvera

Pagatavošana:

Tomātus, gurķi un papriku sagriež lielos gabalos, sīpolu plānās šķēlītēs, sīpollokus sasmalcina. Feta sieru sagriež kubiņos vai sadrupina. Konservētās pupiņas kārtīgi noskalo.

Visas sastāvdaļas sajauc un tieši pirms pasniegšanas pārlej ar mērci.



Kartupeļu salāti ar sieru

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

500 g kartupeļu

300 g siera "Gouda" (45% t.s.s.)

2 sīpoli

6 tomāti

3 ēd.k. vīna etiķa

1 ēd.k. balzamiko etiķa

malti baltie pipari

2 tēj.k. augu eļļas

2 tēj.k. ķirbju sēklu eļļu

Pagatavošana:

Kartupeļus novāra ar visu mizu, atdzesē, nomizo, sagriež 0,5 cm biezās šķēlītēs. Sieru sagriež stienīšos vai sarīvē uz rupjas rīves. Sīpolus sagriež plānos gredzenos.

Tomātiem izņem sēklas, sagriež stienīšos. Sajauc visas mērces sastāvdaļas (eļļu pievieno pašās beigās).

Uz šķīvja kārtās liek kartupeļus, sieru, sīpolus un tomātus, katru kārtu apslakot ar mērci. Atstāj ievilkties uz 20 minūtēm.

Dārzeņu salāti ar Dor Blue sieru

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

600 g saldētu dārzeņu maisījuma

(brokoļi, ziedkāposti, pākšu pupiņas)

300 g cukīni

100 g Dor Blue siera

2 tējķ. olīveļļas

zaļumi pēc izvēles

½ citrona sula

Pagatavošana:

Saldētos dārzeņus novāra sālsūdenī, noskalo ar aukstu ūdeni un notecina lieko šķidrumu.

Cukini sagriež salmiņos un apcep eļļā.

Pievieno sāli un piparus.

Sieru sagriež stienīšos vai nelielos kubiņos.

Samaisa dārzeņus, apslaka ar citronu sulu, pārkaisa ar sieru un sasmalcinātiem zaļumiem.

Cūku pupu salāti ar Mozzarella sieru

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

- 150 g pākšu pupiņu
- 300 g cūku pupu
- 200 g Mozzarella siera
- saišķītis svaiga bazilika
- 1 ēd.k. baltvīna etiķa
- 4 tēj.k. olīveļļas
- 1 ķiploka daiviņa

Pagatavošana:

Pākšu pupiņas un cūku pupas novāra sālsūdenī.
 Etiķi, eļļu, ķiploka daiviņu un baziliku sablenderē viendabīgā masā.
 Uz šķīvjiem kārtoti kubiņos sagrieztu Mozzarella sieru, virsū liek pupas, apslaka ar mērci.

Kuskusa salāti ar feta sieru

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

200 ml dārzeņu buljona

200 g kuskusa

250 g tomātu

250 g gurķu

daži sīpolloki

3 ēd.k. sasmalcinātu pētersīļu

160 g feta siera

4 ēd.k. citronu sulas

4 tēj.k. olīveļļas

oregano, melnie pipari, sāls, rozā

pipari

Pagatavošana:

Uzvāra buljonu. Noņem no uguns, leber kuskusu, uzliek vāku un atstāj uz 5 minūtēm, lai viss buljons sasūcas kuskusā.

Pārlied kuskusu salātu traukā un atdzesē.

Kad atdzisis, samaisa ar dakšiņu.

Tomātu un gurķi sagriež kubiņos, sīpollokus sasmalcina, feta sieru sagriež vai sadrupina.

Samaisa visas sastāvdaļas.

Pagatavo mērci no citronu sulas, eļļas un garšvielām. Pārlej pār salātiem un kārtīgi izmaisa.

Liek ledusskapī uz 2 stundām.

Pasniedz istabas temperatūrā.

Sātīgie dārzeņu salāti ar brinzu

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

240 g baltmaizes

160 g brinzas siera

2 sarkanie sīpoli

300 g tomātu

300 g gurķu

2 ēd.k. kaperu

6 melnās olīves

saišķītis pētersīļu

melnie pipari

1 saspiesta ķiploka daiviņa

6 tēj.k. olīveļļas

balzamiko etiķis

citronu sula

Pasniegšanai - salātu lapas

Pagatavošana:

No baltmaizes pagatavo grauzdiņus.

Liek traukā, apslaka ar balzamiko etiķi un samaisa.

Gurķi, tomātus sagriež kubiņos, brinzu sadrupina. Olīves sasmalcina.

Pētersīļus sasmalcina.

Atsevišķā traukā pagatavo mērci no citronu sulas, eļļas, ķiploka daiviņas, pipariem, pētersīļiem.

Samaisa dārzeņus, grauzdiņus un mērci.

Avokādo un vistas salāti ar brinzu

4 porcijas 1 porcija 4,5



Sastāvdaļas:

360 g grilētas vistas filejas

1 avokado

160 g brinzas siera

6 melnās olīves

300 g zaļo salātu (pēc izvēles)

1 ēd.k. citronu sulas

sāls

4 tējk. olīveļļas

Pagatavošana:

Vistas fileju sagriež gabaliņos.

Avokado sagriež gabaliņos (tik pat lielos kā vistu) un , lai salātos tas saglabātu zaļo krāsu, apslaka ar citronu sulu.

Salātu bļodā samaisa sasmalcinātus Pagatavošana:salātus, vistu, avokado, sasmalcinātas olīves un sieru.

Pievieno sāli un piparus pēc garšas, apslaka ar olīveļļu.

Kūpināta siera salāti ar greipfrūtu

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

200 g greipfrūtu

300 g tomātu

120 g kūpināta siera (līdz 45% t.s.s.)

15 g grauzdētu mandeļu

Mērcei:

2 tējk. eļļas

1 ēd.k. greipfrūtu sulas

1 tējk. pētersīļu zaļumu

sāls, pipari

Pagatavošana:

Greipfrūtu nomizo, noņem balto plēvīti, sagriež plānās šķēlītēs.

Tomātus sagriež šķēlītēs.

Salātu traukā kārtām liek greipfrūtus, tomātus un sieru.

Pārkaisa ar mandelēm, apslaka ar mērci, liek ledusskapī uz pusstundu.

Siera salāti ar meloni

4 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

120 g Edama siera (līdz 30%t.s.s.)

150 g sarkanās paprikas

150 g oranžās paprikas

200 g melones

2 tēj.k. olīveļļas

1 apelsīna sula

3 ēd.k. svaiga bazilika

Pagatavošana:

Sieru sagriež strēmelītēs.

Paprikas sagriež daiviņās, liek cepeškrāsnī un apcep (apmēram 20 minūtes, kamēr mīkstas).Atdzesē.

Meloni sagriež gabaliņos.

Samaisa meloni, paprikas, sieru, svaigu baziliku, eļļu un apelsīna sulu.

Ogu salāti ar svaigo sieru

4 porcijas

1 porcija

3,5



Sastāvdaļas:

150 g zemeņu

150 g melleņu

150 g zileņu

300 g gurķu

150 g svaigā siera (līdz 5%)

1 laima sula

2 tējķ. olīveļļas

dažas piparmētru lapiņas

2 tējķ. balzamiko etiķa

Pagatavošana:

Zemenes pārgriež uz pusēm vai sagriež četrās daļās. Gurķi nomizo un sagriež gabaliņos.

Salātu traukā samaisa ogas un gurķi.

Pagatavo mērci no laima sulas, olīveļļas, balzamiko etiķa un svaigā siera, visu uzmanīgi samaisot (lai nezustu siera struktūra). Uzmanīgi samaisa ar ogām un gurķi.

Pasniedzot dekorē ar piparmētru lapiņām.

Siltie salāti



Šis materiāls ir SIA Gracile Īpašums un tā kopēšana un izplatīšana in Autortiesību likuma pārkāpums

Siltie burkānu-rupjmaizes salāti	4	Jauno kartupeļu salāti	2
Karstais dārzeņu vinegrets	2,5	Sēņu salāti ar zaļumiem	2
Siltie dārzeņu salāti ar vistas fileju	3,5	Orzo salāti ar tomātiem un brokoļiem	5,25
Siltie dārzeņu salāti	1,5	Garneļu salāti ar kuskusu	4
Siltie kartupeļu salāti	3,5	Siltie rīsu - olu salāti	5

Siltie burkānu-rupjmaizes salāti

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

200 g rupjmaizes bez garozas

2 tēj.k. eļļas

300 g burkānu

1 ķiploka daiviņa

Mērcei:

2 ēd.k. bezpiedevu jogurta

(līdz 2% tauku)

1 ēd.k. angļu sinepju

šķipsniņa cukura

Pagatavošana:

Rupjmaizi sagriež kubiņos un apbrūnina uz pannas eļļā.

Turpat uz pannas liek uz rupjas rīves sarīvētus vai ļoti plānās šķēlītēs sagrieztus burkānus un ķiploku. Pa to laiku sagatavo mērci. Kad burkāni ir izkarsuši, visu ņem nost no pannas, sajauc ar mērci un nekavējoties pasniedz.



Karstais dārzeņu vinegrets

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

200 g kartupeļu

150 g kāļu

150 g burkānu

50 g selerijas saknes

2 ēd.k. zaļo zirnīšu

100 g sālītu gurķu

100 g marinētu šampinjonu

Mērcei:

100 ml dārzeņu novārījuma

15 g milta

2 tēj.k. margarīna (45%)

30 ml piena (0,5%)

zaļumi (pēc izvēles)

Pagatavošana:

Sakņaugus notīra, sīki sagriež un novā -
ra sālsūdenī. Kad tie jau mīksti, pievieno
zaļos zirnīšus un pavāra vēl 1-2 minū -
tes. Nokāš, novārījumu atstāj.

Dārzeņiem pievieno kubiņos sagrieztus
gurķus un sēnes.

Uzkarsē daļu no dārzeņu novārījuma,
otrā daļā (aukstā) iemaisa miltus. Miltu
maisījumu sīkā strūkļiņā ielej karstajā
novārījumā un atkal uzkarsē. Kad
šķidrums sabiezē, pievieno margarīnu,
pienu un sasmalcinātus zaļumus un uz -
vāra.

Gatavo mērci pārlej dārzeņiem, samaisa.
Salātus pasniedz siltus.

Siltie dārzeņu salāti ar vistas fileju

2 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

300 g Ķīnas kāpostu

saišķītis lapu salātu

150 g gurķu

150 g tomātu

300 g ziedkāpostu

2 tēj. augu eļļas

180 g vistas filejas

sāls, pipari, karijs

Mērcei:

2 ēd.k. balzamiko etiķa

2 tēj. augu eļļas

sāls, pipari, saldinātājs

Pagatavošana:

Sagriež ķīnas kāpostu, tomātus un gurķus, Kārto šķīvjos uz salātlapām.

Ziedkāpostu sadala rozetēs un novāra līdz pusgatavībai.

Vistas fileju sagriež strēmelēs un apcep eļļā, pievienojot sāli, piparus un kariju.

Kārto vistas fileju un ziedkāpostus uz dārzeņiem.

Pārlej ar mērci, kas pagatavota no balzamiko etiķa, eļļas, sāls, pipariem un saldinātāja. Pasniedz siltus.

Siltie dārzeņu salāti

2 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

1 ēd.k. sasmalcināta svaiga bazilika

4 tējk. olīveļļas

1 neliels sīpols

200 g cukīni

100 g tomātu

200 g svaigu šampinjonu

1 ēd.k. kaperu

Pagatavošana:

Uzkarsē eļļu, apcep tajā sasmalcinātu sīpolu. Samazina uguni, pievieno sēnes, sutina vēl dažas minūtes. Pievieno kubiņos sagrieztu cukīni, turpina sutināt, kamēr cukīni ir gatavi.

Pievieno kubiņos sagrieztu tomātu un baziliku. Izkarsē.

Siltie kartupeļu salāti

2 porcijas 1 porcija 13,5



Sastāvdaļas:

400 g kartupeļu

1 sarkanais sīpols

300 g gurķa

Mērcei:

2 tējk. olīveļļas

2 tējk. baltvīna etiķa

½ tējk. itāļu garšvielu maisījuma

1 tējk. Franču sinepju

sāls

1 tējk. mārrutku

½ tējk. Tabasco mērces

1 tējk. 45% majonēzes

Pagatavošana:

Kartupeļus nomizo, sagriež kubiņos un novāra. Sablenderē visas mērces sastāvdaļas un kārtīgi samaisa ar kartupeļiem. Pievieno sasmalcinātu sīpolu un gurķi, vēlreiz samaisa.

Ieteikums!

Šos salātus var ēst arī aukstus vai nākošajā dienā uzsildīt.

Jauno kartupeļu salāti

2 porcijas

1 porcija

4,5



Sastāvdaļas:

250 g gurķu

4 nelieli jaunie kartupeļi

1 sīpols

saišķītis pētersīļu

2 olas

2 tējk. 45% majonēzes

3 ēd.k. bezpiedevu jogurta (līdz 2,5%)

sāls, pipari

Pagatavošana:

Kartupeļus kārtīgi nomazgā, novāra ar visu mizu, nedaudz atdzesē, sagriež nelielos gabaliņos.

Sīpolu un zaļumus sasmalcina. Gurķus sagriež šķēlītēs, olas - kubiņos. Visas sastāvdaļas sajauc ar jogurtu un majonēzi, pievieno sāli un piparus pēc garšas. Pasniedzot dekorē ar gurķa šķēlītēm.



Sēņu salāti ar zaļumiem

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

600 g svaigu šampinjonu

4 tēj.k. olīveļļas

1 ēd.k. sasmalcinātu sīpolu

2 ēd.k. sausa baltvīna

1 ēd.k. sasmalcinātu pētersīļu

sāls, pipari

1 ēd.k. sarkanvīna etiķa

600 g salātu (pēc izvēles - ledussalāti,

rukola, zaļie salāti utt.)

120 g rīvēta cietā siera (līdz 45% t.s.s.)

Pagatavošana:

Pannā uzkarsē 2 tēj.k. eļļas, apcep sīpolus, pievieno sēnes. Sutina 6 - 7 minūtes, ik pa brīdim apmaisot.

Pievieno vīnu, turpina sutināt, kamēr vīns izgaro (apmēram 1 minūti).

Pievieno sāli, piparus un pētersīļus.

Tura siltumā.

Salātu traukā liek sasmalcinātus zaļos salātus, samaisa ar mērci no 2 tēj.k. eļļas un etiķa.

Salātus liek uz šķīvjiem un pa virsu kārtu siltas sēnes.

Katru porciju pārkausa ar 30 g rīvēta siera.

Orzo salāti ar tomātiem un brokoļiem

4 porcijas

1 porcija

5,25



Sastāvdaļas:

200 g orzo makaronu

600 g saldētu brokoļu

300 g ķiršu tomātu

4 sīpoli

80 g melno olīvu

4 tēj.k. olīveļļas

2 ēd.k. citronu sulas

100 g Feta siera

Pagatavošana:

Orzo makaronus un brokoļus novāra sālsūdenī.

Tomātus pārgriež uz pusēm. Olīves un sīpolus sasmalcina.

Salātu traukā sajauc makaronus, brokoļus, sīpolus, tomātus, olīves, olīveļļu, citronu sulu, sāli un piparus.

Pasniedzot pārkausa ar feta sieru.

Ieteikums!

Orzo makaroni - mazi, pēc izskata graudiem līdzīgi makaroni.

Šo makaronu vietā varat izmatontot arī jebkurus citus neliela izmēra makaronus.



Attēlā - orzo makaroni

Garneļu salāti ar kuskusu

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

100 g kuskusa

2 tēj.k. olīveļļas

1 saspiesta ķiploka daiviņa

150 g tomātu

200 g saldētu tīrīto garneļu

sāls, pipari

šķipsniņa oregano

šķipsniņa asās paprikas pulvera

2 ēd.k. sasmalcinātu pētersīļu

1 citrona sula



Pagatavošana:

Uzvāra 100 ml ūdens, pārlej kuskusam, samaisa un atstāj ievilkties uz 5 minūtēm.

Pannā uzkarsē eļļu, 30 sekundes cep ķiploku un aso papriku. Pievieno tomātus un dažas ēd.k. ūdens. Sutina 3-4 minūtes, kamēr tomāti kļūst mīksti.

Pievieno garneles un garšvielas, samaisa, Sutina, kamēr garneles ir izkarsušas (apmēram 3-4 minūtes).

Noņem no uguns, pievieno kuskusu, pētersīļus un citrona sulu. Samaisa, ja nepieciešams, pievieno vēl garšvielas.

Ieteikums!

šos salātus var ēst arī aukstus.

Pagatavojiet šos salātus līdzī ģemšanai uz darbu!

Siltie rīsu - olu salāti

4 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

200 g brūno rīsu

300 g burkānu

4 seleriju kāti

300 g saldētu zirņu

4 olas

Mērcei:

50 ml sarkanvīna etiķa

50 ml balzamiko etiķa

8 tēj. olīveļļas

1,5 tēj. kaltēta bazilika

3 tēj. franču sinepju

2 saspīestas ķiploka daiviņas

1 tēj. sāls

malti melnie pipari

Pagatavošana:

Burkānus sarīvē uz rupjas rīves, seleriju kātus sagriež plānās šķēlītēs.

Atsevišķā traukā samaisa visas mērces sastāvdaļas.

Olas sakuļ un pagatavo kulteni (cep uz teflona pannas bez taukvielām, nepārtraukti maisot, lai neveidos lieli gabali. Kad olas ir gatavas, bet vēl nav apbrūnējušas, tās ir gatavas).

Saldētos zirņus aplej ar verdošu ūdeni.

Pagatavo rīsus, kā norādīts uz iepakojuma. Nedaudz atdzesē.

Salātu bļodā samaisa rīsus, zirņus, olas un mērci, samaisa.

Pievieno burkānus un seleriju, samaisa. Ja nepieciešams, pievieno garšvielas

Desertam



Šis materiāls ir SIA Gracile Īpašums un tā kopēšana un izplatīšana in Autoritēību likuma pārkāpums

Kas jāņem vērā, gatavojot augļu salātus?		Ķiršu - vīnogu salāti	2,5
Apelsīnu - greipfrūtu salāti ar piparmētrām	1	Augļu salāti «Oranžā vasara»	2,5
Meloņu - banānu salāti	3,25	Salāti «Skudrupūznis»	2
Kivi - mandarīnu salāti	2,5	Ananāsu salāti ar kviešu dīgstiem	1,5
Āboli medū	3	Siltie augļu salāti	2

Kas jāņem vērā, gatavojot augļu salātus?

Augļu salāti ir visvienkāršākais deserts, kas nevar neizdoties. Arī skaitīt vienības šim desertam ir ārkārtīgi vienkārši, tāpēc tā ir laba izvēle, ēdot ārpus mājas. Tomēr jāpievērš uzmanība piedevām, ar ko tiek pasniegti augļu salāti. Nevajadzētu izvēlēties tradicionālo putukrējumu (kaloriju dēļ), tā vietā labāk izvēlēties liesu jogurtu.

Kas jāņem vērā, gatavojot augļu salātus?

- Neizmantojiet vairāk par 4 veidu augļiem vienos salātos - garšas un struktūras saplūdīs, salāti zaudēs savu īpašo garšu.
- Āboli un bumbieri pēc sagriešanas ātri paliek tumši. No tā var izvairīties, tos paturot citronūdenī vai apslakot ar citrona sulu.

Sastāvdaļas augļu salātiem var izvēlēties dažādi:

- izmantojot struktūras īpatnības - kombinējiet kraukšķīgus ābolu un bumbieru gabaliņus ar svaigām avenēm vai maigiem mango gabaliņiem.
- izmantojot garšu kontrastu - saldo melones garšu vēl vairāk izcels skābenais apelsīns vai ananāss.
- izmantojot krāsas - zemenes, avenes un jāņogas - sarkanie salāti, oranži dzeltenie salāti no aprikozēm, apelsīniem un tumši dzeltenas melones.
- izmantojot līdzīgus augļus, piemēram, arbūzu un vairāku šķirņu melones, vai dažādas ogas - avenes, kazenēs un zemenēs.

Apelsīnu - greipfrūtu salāti ar piparmētrām

4 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

2 greipfrūti

3 apelsīni

šķidrāis saldinātājs

svaigas piparmētras

Pagatavošana:

Greipfrūtus un apelsīnus nomizo, sadala daiviņās, noņem caurspīdīgo plēvīti. No atliekām izspiež sulu.

Sulu samaisa ar šķidro saldinātāju, pievieno sīki sasmalcinātas piparmētras.

Saldā trauciņos kārtās liek apelsīnu un greipfrūtu daiviņas. Pārlej ar mērci un pirms pasniegšanas atdzesē ledusskapī.

Pasniedzot rotā ar piparmētru lapiņām.

Meloņu - banānu salāti

4 porcijas

1 porcija  3,25



Sastāvdaļas:

450 g melones

2 banāni

2 kivi

2 aprikozes (svaigas vai konservētas)

45 g grauzdētu mandeļu

60 ml saldā krējuma

30 g rīvētas šokolādes

Pagatavošana:

Meloni sagriež kubiņos. Banānus, kivi un aprikozes sagriež plānās šķēlītēs.

Mandeles apgrauzdē uz sausas pannas un sadrupina.

Saldo krējumu saputo stingrās putās.

Samaisa visas sastāvdaļas.

Pasniedzot pārkaisa ar rīvētu šokolādi.

Kivi - mandarīnu salāti

2 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

2 kivi

3 mandarīni

1 banāns

50 ml salda baltvīna

15 g mandeļu

svaigas piparmētras

Pagatavošana:

Visus augļus notīra, sagriež gabaliņos.

Augļus kārtām liek saldā trauciņos, pārlej ar vīnu, pārkaisa ar riekstiem, rotā ar piparmētru lapiņām.

Āboli ar medu

2 porcijas 1 porcija 

Sastāvdaļas:

300 g ābolu

30 g valriekstu

40 g medus

100 ml citronu sulas



Pagatavošana:

Ābolus nomizo un sarīvē uz rupjas rīves.
Samaisa ar medu un citrona sulu.
Liek saldā trauciņos, pārkaisa ar sasmalcinātiem valriekstiem un pirms pasniegšanas ieliek ledusskapī uz 1 stundu.

Ķiršu - vīnogu salāti

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

200 g saldo ķiršu

100 g vīnogu bez kauliņiem

100 g vājpiena biezpiena

75 ml bezpiedevu jogurta (0,5%)

saldinātājs pēc garšas

Pagatavošana:

Ķiršiem izņem kauliņus, vīnogas pār - griež uz pusēm.

Biezpienu samaisa ar jogurtu un saldi - nātāju, pievieno ogas.

Liek ledusskapī uz 20 - 30 minūtēm.

Ieteikums!

Ja biezpiens šķiet pārāk graudains, to var sablenderēt vai izmalt caur gaļas maļamo mašīnu.

Salāti «Skudrupūznis»

2 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

300 g burkānu

60 g rozīņu

100 ml bezpiedevu jogurta (0,5%)

šķipsniņa vaniļīna vai kanēļa

saldinātājs pēc garšas

Pagatavošana:

Rozīnes uz 20 minūtēm iemērc karstā ūdenī.

Burkānus sarīvē, samaisa ar 50 ml jogurta, saldinātāju, garšvielām un rozīnēm.

Pasniedzot pārlej ar atlikušo jogurtu, rotā ar rozīnēm.

Ieteikums!

Rozīņu vietā var izmantot arī žāvētas aprikozes vai žāvētas plūmes.

Augļu salāti «Oranžā vasara»

2 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

200 g ābolu

200 g apelsīnu

100 g jāņogu

75 g aveņu

100 ml bezpiedevu jogurta (2,5%)

3 ēd.k. saldinātāja

15 g saulespuķu sēklu

2 ēd.k. apelsīnu sulas

1 tēj.k. citronu sulas

Pagatavošana:

Ābolus nomizo, izņem serdes. Sagriež šķēlītēs un apslaka ar citronu sulu. Apelsīnus notīra, sagriež nelielos gaba - liņos. Sajauc kopā visus augļus un ogas. Jogurtu sakuļ ar saldinātāju, apelsīnu sulu un saulespuķu sēklām. Pārlej salātiem.

Vai zināji?

Saulespuķu sēklas ir lielisks E vitamīna avots – apmēram 50 g sēklu nodrošina ar šī vitamīna daudzumu, kas pārsniedz dienas devu (120%).

E vitamīns ir organisma galvenais taukos šķīstošais antioksidants, kas neitralizē brīvos radikāļus un aizsargā šūnas.

Ananāsu salāti ar kviešu dīgstiem

2 porcijas 1 porcija 



Sastāvdaļas:

200 g konservētu ananāsu

(bez šķidruma)

150 g kivi

kviešu dīgsti

100 ml bezpiedevu jogurta (0,5%)

½ tēj. kanēļa

saldinātājs

Pagatavošana:

Kivi nomizo un sagriež gabaliņos.

Sajauc ar konservētu ananāsu, kviešu dīgstiem.

Jogurtu samaisa ar saldinātāju. Pievieno 1 ēd.k. ananāsu kompota.

Salātus liek deserta trauciņos, pārlej ar jogurtu, pārkaisa ar kanēli.

Vai zināji?

Kviešu dīgsti ir bagāti ar B vitamīnu un magnēziju un lieliski stiprina nervu sistēmu.

Siltie augļu salāti

4 porcijas

1 porcija



Sastāvdaļas:

4 nelieli banāni

200 g ābolu, persiku vai plūmju

200 g kivi

200 ml apelsīnu sulas

100 g vīnogu bez sēklām

kanēlis, saldinātājs

Pagatavošana:

Visus augļus notīra, sagriež gabaliņos.

Vīnogas pārgriež uz pusēm. Dziļā pannā liek augļus (izņemot vīnogas), pārlej ar apelsīnu sulu, pieber kanēli un saldinātāju. Sutina uz mazas uguns 8-10 minūtes.

Pirms pasniegšanas iemaisa vīnogas.

Pasniedz siltus, pēc vēlēšanās pārlejot ar bezpiedu jogurtu vai ēdot kopā ar saldējumu (par to vienības skaita atsevišķi).

Ieteikums!

Šos salātus var gatavot arī cepeškrāsnī.

Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 180°C, augļus liek ugunsizturīgā traukā, pārklāj ar foliju un cep 15-20 minūtes, kamēr augļi kļūst mīksti. Tad iemaisa vīnogas.