

Салати

Салата със спаначени коренчета

Необходими продукти: 1 кг спаначени коренчета, 3-4 с.л. олио или зехтин, чесън, оцет, сол.

Начин на приготвяне: Измийте спаначените коренчета и ги сварете, докато омекнат. След това ги отцедете, посолете и подправете с мазнината и оцета. Може да счукате коренчетата заедно с чесън и да добавите 1 ч.ч. кисело мляко и малко мазнина.

Зелена салата с кисело мляко

Необходими продукти: 2-3 марули, 4-5 стръка пресен чесън, 1 връзка репички, 1 ч.ч. кисело мляко, олио или зехтин, сол.

Начин на приготвяне: Измийте добре марулите и ги нарежете на тънки ивички. Добавете ситно нарязания чесън, мазнината и посолете. Разбъркайте добре и прибавете киселото мляко и репичките, нарязани на колелца или розички.

Зелена салата със заливка

Необходими продукти: 1-2 връзки пресен лук, 2 марули, 2 супени лъжици олио, 15-20 г горчица, оцет или лимонен сок, сол.

Начин на приготвяне: Измийте лука и салатите, и ги нарежете на ситно. Отделно смесете горчицата, олиото,

оцета и сол на вкус. Бъркайте, докато се получи каша, в която потопете листата от салатата. Може да прибавите и ситно нарязан магданоз.

Зелена салата с варени яйца

Необходими продукти: 1 маруля, 3-4 стръка зелен лук, репички, 4 твърдо сварени яйца, 1 ч. кисело мляко, горчица на вкус, 1 ч. оцет, 3 с.л. олио, 1/2 връзка магданоз, сол.

Начин на приготвяне: Намачкайте добре жълтъците от 2 твърдо сварени яйца. Прибавете горчица, сол на вкус, оцета и постепенно при постоянно бъркане добавете киселото мляко и олиото. Нарезете отгоре на тънки ивици марулята. Добавете зеления лук и магданоза, нарязани на ситно, и 2 твърдо сварени яйца, нарязани на по-едри кубчета. Разбъркайте сместа и я изсипете в чиния. Украсете салатата с репички, оформени като розички.

Варненска салата

Необходими продукти: 1 глава лук, 0,5 кг домати, 1 краставица, 100-150 г сирене.

Подправки: олио, оцет, сол, магданоз.

Начин на приготвяне: Зеленчуците се изчистват и се измиват. Краставиците се обелват. Лукът се нарязва и се слага в подходящ съд. Прибавят се едро нарязаните домати (може да се обелят) и краставици, ситно изряза-

ният магданоз, солта, олиото и малко оцет и се разбъркват. Сиренето се нарежда отгоре, нарязано на парчета.

Градинарска салата

Необходими продукти: 3-4 дребни глави лук, 4-5 домата, 3-4 чушки сиврия, 1-2 краставица, 100 г сирене, олио, връзка магданоз, сол на вкус.

Начин на приготвяне: Измийте чушките, изчистете ги от семките, разрежете ги на тънки ивички и ги нарежете напречно. Обелете краставицата и я нарежете на кубчета. Нарежете на филийки и доматиите. Смесете продуктите, посолете ги на вкус, поръсете ги с 1-2 с.л. магданоз и ги полейте с 4-5 с.л. олио. Разбъркайте салатата и я изсипете в чиния. Обелете лука и го нарежете на тънки колелца. Наредете го като мрежа върху салатата и го поръсете с едро настъргано сирене.

Салата с пресен лук и чесън

Необходими продукти: 2 вр. зелен лук, 2-3 стр. пресен чесън, 5-6 репички, 1-2 варени яйца, олио или зехтин, оцет, магданоз, сол.

Начин на приготвяне: Нарежете на дребно почистените лук и чесън, подправете ги с мазнината и оцета и ги посолете. Добавете и репичките, нарязани по желание, нарязаните на парченца варени яйца и украсете с магданоза.

Салата с пресен лук и маслини

Необходими продукти: 4-5 глави лук, 14-15 маслини, олио или зехтин, оцет, сол.

Начин на приготвяне: Почистете и измийте лука и го нарежете на ситно. Посолете го и го подправете с олиото (зехтина) и оцет на вкус, и го сложете в подходящи чинии. Украсете с маслините.

Мешана салата

Необходими продукти: 2 стръка зелен лук, 1-2 краставици, 3-4 домата, 2-3 чушки (печени или сурови), 5-6 репички, 1/2 връзка магданоз, олио, оцет, сол.

Начин на приготвяне: Измийте, почистете и нарежете зеленчуците и ги нарежете на едро. Разбъркайте ги, добавете подправките и посолете.

Шопска салата

Необходими продукти: 2-3 глави кромид лук, 4-5 червени домата, 5-6 чушки, 2 краставици, около 200 г сирене, олио, оцет, магданоз.

Начин на приготвяне: Изпечете чушките, обелете, изчистете ги от семките и ги нарежете на дребно. Добавете краставиците, доматиите, нарязани на кубчета, и ситно нарязания лук. Разбъркайте зеленчуците, залейте ги с олиото, оцета и ги посолете. Поръсете ги с нагръшеното сирене и магданоза, нарязан на ситно.

Салата с домати и чесън

Необходими продукти: 4-5 домата, 4-5 скилидки чесън, 150 г сирене, магданоз, 1-2 с.л. олио или зехтин, оцет, сол.

Начин на приготвяне: Нарезжете домати на филийки и ги сложете в подходяща чиния. Наръсете ги със счукания чесън и нарязания на ситно магданоз. Подправете ги с мазнината и оцета и ги посолете. Нагрошете сиренето отгоре и поднесете.

Салата с домати, сирене и маслини

Необходими продукти: 6-7 домата, 1-2 глави лук, 150-250 г настъргано сирене, 18-20 маслини, олио, магданоз.

Начин на приготвяне: Нарезжете лука и домати на кръгчета и ги смесете с част от сиренето и накълцания магданоз. Овкусете с мазнината и прехвърлете салатата в подходяща чиния или купа. Наръсете я с останалото сирене и я украсете с маслините.

Пролетна салата

Необходими продукти: 2-3 марули (салати), 2-3 домата, 4-5 печени чушки, 1 с.л. горчица, 2 сварени яйца, оцет, олио.

Начин на приготвяне: Нарезжете на тънки ивички добре почистените и измити марули. Доматите нарежете на тънки филийки, а обелените и почистени от семето чушки, нарежете на

ситно. Сложете марулята в средата на голяма чиния, от едната страна нарежете домати, а от другата – печени чушки. Смесете горчицата с малко оцет, сол и олио и залейте с тази смес салатата. Отгоре украсете с подходящо нарязаните яйца.

Пикантна пролетна салата

Необходими продукти: 2-3 връзки пресен лук, 3-4 репички, 150 г извара, 1 ч.ч. кисело мляко, сметанов сос по избор, щипка захар, щипка кориандър.

Начин на приготвяне: Претрийте изварата с дървена лъжица, след което прибавете млякото, захарта, кориандъра и сол на вкус. Разбийте добре сместа. Отделно смесете сметановия сос и лука, нарязан на ситно. В подходяща чиния или купа сложете от двете смеси, като ги редувате. Украсете с репичките.

Есенна салата

Необходими продукти: 1 глава лук, 0,5 кг домати, 2-3 чушки червена капия, олио, оцет, магданоз, сол.

Начин на приготвяне: Чушките се изчистват от дръжките и семките, измиват се и се нарязват надлъжно на четири, а после напречно. Прибавят се нарязаният лук, нарязаните на малки парчета домати и магданозът. Слагат се сол, олио и малко оцет и се разбърква.

Зимна салата по шопски

Необходими продукти: 2-3 стръка праз, 10-12 сухи чушки, 2-3 скилидки чесън, 3-4 лъжици олио, оцет, сол на вкус.

Начин на приготвяне: Изчистете предварително добре измитите и попарени чушки от семките и ги варете десетина минути. Обелете ги, докато са топли. Сложете ги в купа и подправете с олиото, оцета и стрития със сол чесън. Прибавете ситно нарязаните зелени листа от праз.

Пъстра салата

Необходими продукти: 1 малка главичка карфиол, 2 картофа, 2 моркова, 1 опаковка майонеза, 2 кисели краставички, 2 твърдо сварени яйца, 2 л. олио, лимонен сок, сол.

Начин на приготвяне: Сварете в подсолена вода обелените картофи, настърганите моркови и карфиола. След това ги нарежете на кубчета, заедно с краставичките и яйцата. Накъсайте карфиола на малки розички. Подправете салатата с лимонен сок, олиото и майонезата. Водата, в която сте варили зеленчуците, може да използвате за супа.

Пъстра оризова салата

Необходими продукти: 1 чаша сварен ориз, 2-3 кисели краставички, 200 г шунка, оцет, олио, черен пипер, сол.

Начин на приготвяне: Разбъркайте ориза с киселите краставички, нарязани на кубчета, и ситно нарязаната шунка. Прибавете черен пипер и сол

на вкус, 1-2 с.л. оцет и 3-4 с.л. олио. Разбъркайте салатата. Може да пригответе салатата и със сос от 1 жълтък и 1 кафена чашка олио, а краставичките може да замените с кубчета от сварени яйца или 1 ч.ч. стерилизиран грах.

Пъстра салата със заливка

Необходими продукти: 5-6 картофа, 1 връзка пресен лук, 1 краставица, 1 глава червено цвекло, 2-3 ябълки, 2 яйца, 1 ч.ч. кисело мляко, магданоз, лимонена киселина, сол.

Начин на приготвяне: Сварете поотделно картофите, ябълките, яйцата и цвеклото, след което ги нарежете на кубчета и ги смесете в подходяща купа. Добавете нарязаните на дребно лук, краставица и магданоз. Подправете салатата с олиото, киселината (разтворена в малко вода) и разбъркайте добре. Залейте с киселото мляко и поднесете.

Пъстра салата с моркови, ряпа и червено цвекло

Необходими продукти: 250 г прясно зеле, 250 г червено цвекло, 200 г ряпа, 5-6 моркова, 2 варени яйца, 4-5 маслини, олио, оцет или лимонен сок, сол, магданоз.

Начин на приготвяне: Измийте и почистете зеленчуците и ги настържете на едро ренде. Подправете ги с мазнината, оцета и сол на вкус и ги разбъркайте добре. Гарнирайте салатата с маслините и магданоза и я украсете с парченца от вареното яйце.

Салата от репички

Необходими продукти: 1-2 връзки репички, 2 сварени яйца, 1 ч.ч. кисело мляко, олио, оцет, сол.

Начин на приготвяне: Нарезете почистените и измити репички и ги наредете в чиния. Отделете жълтъците от белтъците на предварително сварените яйца. Нарезете белтъците на тънко и ги сложете върху репичките. Намачкайте жълтъците и ги разбъркайте с киселото мляко, олио, оцет и сол на вкус. Изсипете върху репичките получения сос. Украсете салатата с магданоз по желание.

Салата с карфиол и моркови

Необходими продукти: 1 по-малка глава карфиол, 3-4 моркова, олио, оцет, магданоз, черен пипер.

Начин на приготвяне: Сварете в леко подсолена вода накъсания на цветчета карфиол. След като се охлади, го подправете с черния пипер и олио и оцет на вкус. Отделно настържете морковите на ренде, посолете ги и ги залейте с 2-3 с.л. олио и 1-2 с.л. оцет. Сложете сварения карфиол в подходяща чиния и около него наредете морковите. Украсете салатата с магданоз.

Картофена салата

Необходими продукти: 5 сварени картофа, 5 кисели краставички, 4 сварени яйца, 1 кофичка сметана, сок от 1 лимон, магданоз, сол.

Начин на приготвяне: Нарезете картофите и краставичките на тънки кръгчета, а белтъците – на ивички.

Жълтъците пасирайте с вилица, прибавете лимоновия сок и сметаната, посолете и разбъркайте. Половината сос изсипете върху сместа с картофите, разбъркайте и го сложете в чиния. Залейте с останалия сос и поръсете със ситно нарязан магданоз или зелени листа от праз. Поднесете салатата с попарени кренвирши или студени колбаси.

Картофена салата със зеленчуци

Необходими продукти: 1 средна глава лук, 2 моркова, 500 г картофи, 1 к.ч. зелен фасул, 2 сварени яйца, 1 връзка магданоз, 3 мариновани пиперки, 10 маслини, за марината: 5 с.л. олио, 5 с.л. оцет, 1 ч.л. ситно настърган хрян.

Начин на приготвяне: Картофите морковите и зеленият фасул се сваряват. Нарязват се на едри кубчета (единият морков се оставя) заедно с яйцето. Лукът, половината чушките, останалият морков и магданозът се режат на по-дребни кубчета. Всички зеленчуци се разбъркват добре и се заливат с маринатата. Салатата се поставя в голяма чиния или в отделни купички. Гарнира се с второто яйце, маслините и останалите зеленчуци.

Шарена салата

Необходими продукти: 4-5 варени картофа, 1-2 моркова, 1-2 домата, 350 замразен грах, подправки по желание.

Начин на приготвяне: Задушете граха в малко мазнина за 8-10 мин. Сложете в подходяща купа нарязаните на

кубчета варени картофи. Добавете задушения грах, настърганите моркови и домати, нарязани на малки парченца. Разбъркайте добре салатата, посолете я, подправете я на вкус и я поднесете.

Картофена салата с кромид лук

Необходими продукти: 1 кг картофи, 2-3 глави лук, олио или зехтин, лимонен сок, червен пипер, сол.

Начин на приготвяне: Сварете картофите, обелете ги и ги нарежете на филийки. Добавете ситно нарязания кромид лук, посолете и подправете с червения пипер, мазнината и лимонения сок (оцета). Разбъркайте добре и сложете салатата в подходящ съд.

Картофена салата с хрян

Необходими продукти: 0,5 кг картофи, 1-2 глави червено цвекло, 4 с.л. олио, оцет, хрян, черен пипер, сол.

за заливката: 2 жълтъка, 1 кафена чашка олио, 2 твърдо сварени яйца, маслини.

Начин на приготвяне: Сварете картофите и червеното цвекло. Обелете ги и ги нарежете на кубчета, след като изстинат. Разбъркайте ги с 1 с.л. настърган хрян, черен пипер, сол, оцет на вкус и 3 с.л. олио. Оставете салатата да отлежи 1-2 часа, след което я сипете в чиния и я залейте със сос, приготвен от 2 жълтъка и 1 кафена чашка олио. Украсете салатата с резенчета от твърдо сварени яйца и маслини.

Картофена салата с кисело мляко

Необходими продукти: 1/2 кг картофи, 1 ч.ч. кисело мляко, 1 к.ч. олио или зехтин, черен пипер, магданоз, сол, половин лимон.

Начин на приготвяне: Сварете картофите, обелете ги и ги нарежете на филийки. Сложете ги в подходяща чиния и ги подправете с мазнината, черния пипер и лимонения сок. Залейте ги с разбърканото със ситно нарязания магданоз кисело мляко.

Млечна картофена салата

Необходими продукти: 5-6 варени картофа, 1/2 кофичка кисело мляко, 3-4 скилидки чесън, 3-4 кисели краставички, 2-3 с.л. олио, 3-4 щипки смляно семе от копър, сол.

Начин на приготвяне: Смесете нарязаните на кубчета варени картофи с наситнените краставички. Овкусетe киселото мляко с подправките, счукаения чесън, олио и сол на вкус. Залейте с него салатата, разбъркайте и поднесете.

Салата с картофи, боб и зеленчуци

Необходими продукти: 1 ч.ч. сварен зрял боб, 1-2 глави лук, 4-5 моркова, 4-5 кисели краставички, 1 глава червено цвекло, 6-7 картофа, олио, оцет, сол.

Начин на приготвяне: Сварете поотделно морковите, картофите и цвеклото (във водата с цвеклото добавете 1 с.л. оцет). След като изстинат, ги нарежете на кубчета и ги смесете с краставичките и лука, нарязани на дребно. Разбъркайте добре и подправете салатата с олио, оцет и сол на вкус. Оставете я да престои 1/2-1 час и я поднесете.

Салата от червено зеле

Необходими продукти: 500 г червено зеле, 2 скилидки чесън, 4-5 лъжички олио, 1/2 дафинов лист, 2-3 зърна черен пипер, няколко листа целина, оцет, сол.

Начин на приготвяне: Нарежете зелето на тънки ивички, посолете го и го оставете да престои 1-2 часа. Кипнете 1 л вода с черния пипер, дафиновия лист и чесъна. Залейте зелето. След 10-15 минути отцедете и подправете с олио, оцет и сол. Хубаво е да престои така още 1-2 ч. Поднесете със ситно нарязаната целина.

Зелева салата с моркови и чушки

Необходими продукти: 800 г прясно зеле, 2 червени чушки, 2-3 моркова, 1-2 с.л. листа от целина, олио или зехтин, оцет.

Начин на приготвяне: Посолете и намачкайте леко нарязаното на ивички зеле. Прибавете наситнените чушки и настърганите моркови. Овкусете салатата с целината и оцет, олио и сол на вкус. Разбъркайте я добре и я поднесете.

Салата със зеле и моркови

Необходими продукти: 1/2 прясна зелка, 3-4 моркова, олио, оцет, 4-5 листа от целина.

Начин на приготвяне: Почистете зелето от твърдите части и го нарежете на тънки ивички. Добавете настърганите моркови и нарязаните на ситно листа от целина. Подправете салатата с мазнината, оцета и сол на вкус. Разбъркайте я добре.

Панагюрска салата

Необходими продукти: 1 парче зеле, 3-4 чушки, 1-2 моркова, 2-3 домати, 2-3 скилидки чесън, 2-3 листа целина, магданоз, 3-4 с.л. олио, сол.

Начин на приготвяне: Нарежете зелето и чушките на тънки ивици. Настържете на средно едро ренде чушките, морковите и чесъна. Нарежете на ситно целината и магданоза. Посолете салатата и я залейте с олиото.

Калугерска салата

Необходими продукти: 5-6 чушки сиврия, 1 краставица, 1 ч.ч. къпоолу, олио или зехтин, оцет, копър, сол, 1-2 домати за украса.

Начин на приготвяне: Изпечете чушките, обелете ги и ги почистете, след което ги подправете с малко мазнина и оцет. Нарежете обелената краставица на дребно, посолете я и я поръсете с копъра. Напълнете чушките с получената смес. Сложете готовото къпоолу в средата на чиния, а около него нарежете пълнените чушки. Украсете салатата с домати, нарязани на филийки и подправете с олио и оцет.

Салата с печени чушки и орехи

Необходими продукти за една порция: 250 г чушки, 1/2 глава лук, 3-4 скилидки чесън, 20 г орехи, олио, оцет, сол, магданоз.

Начин на приготвяне: Изпечете чушките и ги сложете в съд с капак, за да се задушат. След това ги обелете, почистете и по желание нарежете. Поръсете ги с нарязания на филийки лук и наситнения магданоз, подправете ги с олио и оцет и ги посолете. Пригответе сос от счуканите чесън и орехи и го залейте с малко кипяща вода до получаване на рядка каша. Ако е необходимо, подправете соса със сол и оцет и полейте с него чушките.

Салата с риба и картофи

Необходими продукти: 1-2 глави лук, 1 консерва риба (300-400 г), 7-8 сварени картофа, 2 твърдо сварени яйца, 3-4 кисели краставички, лимонов сок, сол.

Начин на приготвяне: Нарезете картофите на кръгчета и прибавете рибата, докато не са изстинали напълно. Сложете лука, нарязан на филийки, краставичките, нарязани на кръгчета, и яйцата, нарязани на кубчета. Подправете с лимонов сок и сол на вкус и разбъркайте. Оформете в подходяща чиния и гарнирайте с кисели краставички и с лук, нарязан на пръстенчета.

Салата от прясна риба и картофи

Необходими продукти: 450 г прясна риба, 1 маруля, 2-3 картофа, 1 сварено яйце, 5-6 маслини, олио или зехтин, черен пипер, сол, лимон.

Начин на приготвяне: Сварете рибата в малко вода или на пара. След като изстине, я обезкостете и я нарежете на малки парчета. Добавете предварително сварените, обелени и нарязани на кубчета картофи, нарязаното на дребно варено яйце и марулята, нарязана на ивички. Посолете салатата и я подправете с мазнината, черния пипер и лимоновия сок. Разбъркайте я хубаво и я изсипете в подходяща чиния. Украсете я с маслините. По желание може да залеее салатата и с майонеза.

Салата с пушена скумрия и картофи

Необходими продукти: 1 пушена скумрия, 1-2 връзки пресен лук, 4-5 варени картофа (средно големи), 7-8 маслини, 3-4 с.л. олио, лимонов сок, магданоз.

Начин на приготвяне: Почистете рибата от кожата и костите и я нарежете на дребни парчета. Наредете я в подходяща чиния или купа. Добавете ситно нарязания лук, варените картофи, нарязани на кубчета, сол и лимонов сок на вкус. Разбъркайте добре. Украсете салатата с маслините и я наръсете с магданоз.

Салата с картофи и херинги

Необходими продукти за една порция: 2-3 картофа, 50 г херинги, 2 кисели краставички, олио, горчица, черен пипер.

Начин на приготвяне: Накиснете филетата от херинги в студена вода. След това ги извадете, отцедете и прибавете към тях нарязаните на дребно, предварително сварени картофи. Добавете и киселите краставички, нарязани на ситно, и разбъркайте добре салатата. Полейте я с олио и горчица на вкус и я поръсете с черния пипер.

Рибна салата със зеленчуци

Необходими продукти: 350 г пушена скумрия, 3 стерилизирани краставички, 3 червени мариновани (печени) чушки, 1 лимон, 1 връзка копър.

за маринатата: 5 с.л. оцет, 5 с.л. олио, вода, сол.

Начин на приготвяне: Рибата се запича за кратко време от двете страни върху скара, грил или плоча. След това се почиства от кожата и костите и се нарязва на парчета. По-голямата част от краставичките и чушките се нарязват на ивички. Копърът също се нарязва (няколко стръчета се оставят за гарниране). Рибата се размесва добре със зеленчуците и се залива с маринатата.

Салатата се гарнира с чушки, краставички, лимон и копър.

Салата с риба, горчица и хрян

Необходими продукти: 500 г рибено филе, 1 глава кромид лук или 2-3 стръка пресен лук, 1-2 кисели краставички, 1-2 варени яйца, около 100 г майонеза, 1 ч.л. горчица, 2-3 с.л. настърган хрян, лимонов сок, сол.

Начин на приготвяне: Сварете в леко посолена и подкиселена с оцет вода рибеното филе, след което го извадете и нарежете на парчета. Разбъркайте добре майонезата със ситно нарязания лук, горчицата, лимонения сок и хряна. Добавете получената смес при филето и го оставете на студено за известно време. Поднесете салатата с парченца от киселите краставички и варените яйца.

Празнична рибена салата

Необходими продукти: 1 консерва с риба, 2-3 домата, 1-2 чушки, 3-4 сварени яйца, 2-3 скилидки чесън, 3-4 лъжици олио, черен пипер, босилек, магданоз.

Начин на приготвяне: В подходяща чиния наредете в два реда яйцата и доматиите, нарязани на филийки. Покрийте ги с парчетата от риба и поръсете с подправките и чушките, нарязани на ивички. Отделно смесете чукаания чесън с мазнината и сол на вкус. Преди поднасяне залейте салатата с получения чеснов сос.

Салата с рулца от раци

Необходими продукти: 250 г рулца от раци, 2 к.ч. ориз, 1 краставица, 2-3 с.л. майонеза, 2-3 с.л. сметана, 1 ябълка (по-малка), сол.

Начин на приготвяне: Смесете нарязаните на малки кубчета рулца, краставицата и ябълката (обелени). Добавете сварения ориз и предварително смесените сметана и майонеза. Разбъркайте сместа и посолете на вкус.

Салата с царевица, яйца и раци

Необходими продукти: 2 сварени царевици, 1 червена чушка, 1 главичка лук, няколко листа зелена салата, варено месо от раци (бяла риба, калмари), парче овче сирене, 60 мл олио, 2-3 лъжици оцет, 1 лъжица горчица, 2 сварени жълтъка, сол, черен пипер, магданоз.

Начин на приготвяне: Покрийте елипсовидна чиния с листата от салатата. Нарезете на ситно месото и чушката (оставете малко за гарниране), смесете ги и ги изсипете в средата върху салатата. Покрийте с оронените царевични зърна. Гарнирайте салатата с парченца сирене, парченца чушка, стръкчета магданоз и месо. Смесете олиото, оцета, жълтъците, ситно нарязаните лук и магданоз, черния пипер и солта. Разбъркайте добре и залейте салатата. Поднесете веднага.

Салата с шунка

Необходими продукти: 1 глава лук, 2-3 чушки сиврия, 2-3 домата, 300 г пилешка шунка или варено бяло месо от пиле, 2 сварени яйца, 1 ч.л. горчица, 2-3 лъжици олио, 3-4 листа босилек, магданоз.

Начин на приготвяне: Нарезете шунката и яйцата на ивици, а останалите продукти на ситно. Разбийте горчицата с олиото, прибавете лука, магданоза и босилека. Смесете всички продукти и разбъркайте. Може да гарнирате с листа от зелена салата.

Салата с шунка и репички

Необходими продукти за една порция: 1/2 връзка репички, 130 г шунка, няколко листа от маруля, 1 домати, 4-5 маслини, 1 варено яйце, олио, оцет, сол.

Начин на приготвяне: Измийте репичките, нарежете ги на розички и ги наредете в единия край на чинията, върху листата от маруля. До тях наредете нарязаното на кръгчета варено яйце и върху всяко кръгче сложете по половин маслина. До яйцето наредете нарязаната на тънко шунка и нарязания на филийки домати. Подправете салатата с олиото, оцета и я посолете на вкус.