

## LEKKOSTRAWNA KOLACJA - NOWE PROPOZYCJE

Spożywanie regularnych kolacji pozwala uniknąć dobowych wahań poziomu glukozy we krwi, a także napadów wilczego głodu w nocy. Wieczorem delikatne wyrzeczenia kulinarne okazują się być potrzebne, a nawet wskazane, ponieważ dobrze jest rozsądnie pomyśleć czego potrzebuje nasz organizm.

Jakie produkty zjeść na dobry sen wymieniłam w poprzednim artykule. Tym razem przygotowałam propozycje dań na zimno składające się z lekkich sałatek i kanapek, które dobrze wyglądają i wspaniale smakują.

### ➤ Sałatka z brokułem, jajkiem, rzodkiewką i sosem jogurtowym

#### Składniki:

- pół torebki mieszanki sałat;
  - mały brokuł;
- pół pęczka rzodkiewek;
- 2 jajka, ugotowane;
  - sól i pieprz;
- 2 łyżki pestek dyni.

#### Sos jogurtowy:

- 180 g jogurtu naturalnego;
- 1 mały ząbek czosnku, drobno starty;
  - 1 łyżeczka miodu;
  - 1 łyżeczka oliwy;
- 1 łyżeczka soku z cytryny;
  - szczypta mielonej papryki
  - szczypta sól i pieprzu.



Na talerz wyłożyć umytą sałatę. Ugotowany (około 5 minut w lekko osolonej wodzie) brokuł po przestudzeniu podzielić na różyczki. Razem z pokrojonymi na plastry rzodkiewkami ułożyć na sałacie. Doprawić wszystko solą, pieprzem. Jajka ugotować na twardo, przekroić na pół i ułożyć na warzywach. Sałatkę polać sosem jogurtowym i posypać pestkami dyni.

Sos: do małej miseczki przełożyć jogurt, dołożyć czosnek, miód, oliwę, cytrynę i paprykę. Całość dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

➤ **Włoska sałatka ziemniaczana**

**Składniki:**

- 4 średnie ziemniaki (np. sałatkowe);
  - 1/2 opakowania rukoli;
  - 1 mała czerwona cebula;
  - 6 suszonych pomidorów w oleju;
    - 2 łyżki kaparów;
  - 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia;
    - 1 łyżka soku z cytryny;
    - grubo mielony pieprz.



Ziemniaki obrać i ugotować (w całości) w osolonej wodzie, odcedzić, pokroić w dużą kostkę. Ułożyć w salaterce gdy będą jeszcze ciepłe, na przemian z rukolą, czerwoną cebulą posiekaną w piórka i pokrojonymi suszonymi pomidorami.

Odcedzić kapary i dodać do warzyw. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny, doprawić szczyptą soli i grubo zmielonym pieprzem. Przygotowanym sosem poleć sałatkę, nie mieszać przed podaniem.

➤ **Sałatka ziemniaczana z wędzonym pstrągiem**

**Składniki:**

- 3 ziemniaki ugotowane bez soli,
  - 1 mały wędzony pstrąg;
  - 1 mała cebula cukrowa;
    - 10 zielonych oliwek;
    - 2 łyżki kaparów;
  - 1 łyżka natki pietruszki;
    - 2 łyżki oliwy;
    - sok z 1/2 cytryny;
    - sól, pieprz.



Przestudzone ziemniaki pokroić w większą kostkę, pstrąga pokroić na kawałki. Cebulę pokroić w piórka i lekko posolić. Układać na przemian w salaterce razem z oliwkami i kaparami.

Całość posypać natką pietruszki, poleć oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny. Delikatnie doprawić solą (uwaga - kapary i oliwki są słone) oraz świeżo zmielonym pieprzem.

### ➤ Sałatka z ogórka i sałaty lodowej w sosie jogurtowym

#### Składniki:

- 2 małe ogórki szklarniowe;
- 1/2 główki sałaty lodowej;
  - 4 łyżeczki oliwy;
- 2 łyżki posiekanego koperku;
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku;
  - 4 łyżeczki kaparów;
  - 1 ząbek czosnku;
- 180 g jogurtu naturalnego;
- 1 łyżka soku z cytryny;
  - sól, pieprz.



Sałatę oczyścić z zewnętrznych liści i opłukać pod bieżącą wodą. Pokroić na 4 części, rozdzielić na cząstki i osuszyć. Ogórki wyszorować, pokroić na cienkie plastry (można je wcześniej obrać).

Sałatę wymieszać z ogórkiem, kaparami i koperkiem, oprószyć solą i świeżo zmielonym pieprzem, skropić oliwą i wymieszać. Czosnek rozgnieść praską, wymieszać z jogurtem naturalnym i sokiem z cytryny - doprawić solą i pieprzem.

Układać warstwy sałatki i polewać sosem jogurtowym. Posypać szczypiorkiem.

### ➤ Kanapka z awokado i jajkiem

#### Składniki:

- 4 kromki pieczywa razowego;
  - 2 jajka;
  - 1 dojrzałe awokado;
  - 1 łyżeczka majonezu;
    - masło;
  - rzeżucha lub szczypiorek;
    - sól i pieprz.



Jajka ugotować na twardo, obrać, pokroić na plasterki. Chleb upiec w tosterze, ostudzić, posmarować masłem. Awokado umyć, przekroić wzdłuż na 4 części, usunąć pestkę, obrać ze skórki. Miąższ pokroić na plasterki, ułożyć na pieczywie. Dodać jajka, majonez i rzeżuchę lub szczypiorek, doprawić solą i pieprzem.

## ➤ **Bruschetta**

### **Składniki:**

- 4 kromki pszennego pieczywa;
  - 2 ząbki czosnek;
  - 3 pomidory;
  - 15 zielonych oliwek;
  - 10 listków świeżej bazylii;
  - Sól, pieprz czarny mielony;
    - oliwa z oliwek.



Pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę, oliwki, pokroić na plasterki, a bazylię i czosnek posiekać. Składniki połączyć, doprawić do smaku solą, pieprzem wlać oliwę i całość wymieszać. Pieczywo podpiec w piekarniku. Na ciepłe grzanki nakładać porcję sosu.

## ➤ **Pełnoziarniste kanapki z jajecznicą i awokado**

### **Składniki:**

- 2 bułki pełnoziarniste trójkąty;
  - 2 jajka;
  - 1/2 łyżki masła
- 100 g serka wiejskiego
  - 1 awokado
- 1/2 cebuli czerwonej
  - 1 garść rukoli
- 1 garść świeżego szpinaku;
  - sól, pieprz.



### **Sos jogurtowy:**

- 1/2 szklanki gęstego jogurtu;
  - szczypiorek, sól.

Jajka rozmaścić z solą i pieprzem, wymieszać z serkiem wiejskim. Usmażyć na maśle starając się, aby jajecznica pozostawała w większych kawałkach. Bułki podgrzać w tosterze lub w piekarniku.

Gotową jajecznicę przełożyć na ciepłe pieczywo dołożyć pokrojone w plasterki awokado, krążki cebuli, liście szpinaku oraz rukoli. Między warzywami smarować sosem jogurtowym.



**Myślę, że zrobiło się smacznie i nawet Ci, którzy nie są mistrzami sztuki kulinarnej z przyjemnością popracują w kuchni.**

Justyna Hnat-Bojar