



reteta-video.ro

Salata de Castraveti si Morcovi cu Iaurt Grecesc

Salata de castraveti si morcovi cu iaurt grecesc este dovada ca si cea mai simpla salata poate fi o masa delicioasa. In plus, **salata asta cu iaurt** este si sanatoasa pentru ca, asa cum v-ati dat seama, este o **salata fara maioneza**. Descrisa in cateva cuvinte, **salata asta de cruditati** este o explozie de vitamine cu putine calorii.

Este genul de salata buna fie vara, cand e prea cald pentru mancaruri grele, cand vreti ceva rapid, satios, racoros si simplu, fie iarna, porniti aragazul. Insa nu e doar o salata de vara, **salata cu castraveti si morcovi** e minunata si in sezonul rece, atunci cand o garnitura rapida langa o friptura la cuptor sau la gratar sau cand vreti o reteta dietetica, sanatoasa si gustoasa fara carne.

Iar daca mai pui si usturoi in **salata de morcovi cu iaurt si castraveti**, deja combinatia este de-a dreptul delicioasa. Toate merg minunat la mana. La prima vedere, poate parea o salata banala, poate nu va place neaparat gustul castravetilor sau al morcovilor, dar va asigura merita incercata. Recunosc, eu pur si simplu m-am indragostit de **dressing-ul din iaurt grecesc**, am ajuns sa-l folosesc la aproape toate salatele.

Ca sa nu mai zic ca reteta asta de **salata cu legume** are 4 ingrediente principale, asa cum ii spune si numele. Suna binisor, nu? M-am indragostit, din nou, ca pana termin eu de scris reteta, **salata cu iaurt grecesc, castraveti, morcovi si usturoi** ar putea fi si de ajuns la mancata.

De fapt, nici nu sunt multe de spus! Doar ca sper sa va prinda bine ideea unei **salate de castraveti cu marar si usturoi**, asa cum va va prinde bine si noua, infometati si toropiti de caldura. Desi la prima vedere pare o simpla reteta vegetariana, credeti-ma ca este o binevenita de legume intr-o forma foarte gustoasa. Cantitatile nu sunt batute in cuie, **salata de castraveti, morcovi si iaurt** poate fi personalizata dupa gust.

Savuroasa... Da! Ca doar v-am promis o **salata rapida, sanatoasa**, ieftina, buna oricand, hranitoare, plina de prospețime, de vitamine si de culoare. Si tot eu cred ca am bifat tot cand este vorba despre **salata de morcovi si castraveti cu iaurt si putin usturoi**. Gustati si nu te mai saturi de ea... Sa va fie de folos!

Nu uitati sa va abonati la canalul meu de Youtube pentru mai multe retete simple si rapide: [Abonare Reteta-Video!](#)

Alte retete de salata simple va las aici:

[Salata de Dovlecei cu Iaurt Grecesc si Usturoi](#)

[Salata Turceasca de Morcovi cu Iaurt si Usturoi](#)

[Salata de Sfecla Rosie cu Nuci si Branza](#)

[Salata de Ton cu Legume](#)

[Salata de Paste cu Legume](#)

[Salata cu Piept de Pui si Legume](#)

[Salata Panzanella \(Salata de Rosii si Paine\)](#)

[Salata de Vara cu Sos de Branza](#)

[Salata Tabbouleh \(Salata libaneza cu patrunjel, bulgur si rosii\)](#)

INGREDIENTE:

3 castraveti mici cornichon sau un castravete Fabio

2 morcovi medii

o ceapa rosie mica

250-300 g iaurt grecesc, cu 10% grasime

3-4 catei de usturoi

o jumătate de legatura de marar

2 linguri cu ulei de masline

2-3 linguri zeama de lamaie

piper proaspat macinat

sare

cateva seminte de susan (eu am avut susan negru)

SFATURI:

1. Castravetii - eu am folosit castraveti de gradina, ideali sunt cei mai mici, cornichon, pentru ca au mai putine seminte si mai putine calorii, sunt mai gustosi, dar puteti folosi si castraveti Fabio.

2. Morcovul se va inmuia foarte putin in salata, va ramane totusi crocant si va aduce salatei gust si textura.

3. Va recomand sa folositi **iaurt grecesc**. Daca folositi un alt iaurt (insa cantitatea trebuie sa fie aproape dubla fata de cea indicata in reteta), acesta trebuie lasat la scurs intr-o sita cu tifon, timp de 6-8 ore, cu cat e mai cremos, cu atat e mai bine.

4. Iaurtul grecesc poate fi inlocuit cu smantana slaba.

5. Ceapa rosie poate fi inlocuita cu doua fire de ceapa verde sau, daca nu vreti sa faceti salata cu ceapa, renuntati la ea.

6. Mararul se potriveste si cu morcovii si cu castravetii, insa puteti pune in salata patrunjel, oregano, busuioc sau menta.

7. Pentru o aroma picanta, puteti adauga un **ardei iute** tocat fin sau cativa fulgi de chilli.

8. In salata cu iaurt mai puteti adauga si **alte legume**, la fel taiate subtire: sfecla rosie, ridichi, gulie, ardei, telina sau boabe de porumb fierte, masline negre sau verzi, dovlecei cruzi, scursi de apa la fel ca si castravetii.

9. Desi nu duce lipsa de texturi, acestei salate de cruditati i se potrivesc tare si cateva **seminte de susan**, de floarea soarelui, de in sau muguri de pin, nuci, alune sau migdale rumenite putin inainte.

10. Deasupra salatei de castraveti si morcovi, puteti pune niste **branza telemea sau feta**, o completeaza perfect.

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire legume.

Cu un peeler de legume, acel instrument de curatat legumele, taiem o fasie de castravete pentru a forma o baza dreapta si sa lucreze usor.

Apoi il asezam cu partea taiata in jos si ii taiem in fasii subtiri, tot cu peeler-ul.

Il presaram cu sare si il lasam la scurs intr-o sita timp de 30 de minute pentru a elimina excesul de apa, amestecand din cand in cand.

Taiem morcovii medii in fasii cat mai subtiri, tot cu peeler-ul. La fel, intai le facem o baza dreapta, pe care sa-i asezam.

Tocam marunt ceapa rosie si mararul.

2. Pregatire dressing de iaurt pentru salata.

Peste iaurtul grecesc punem uleiul de masline, zeama de lamaie si piper proaspat macinat, dupa gust.

Zdrobim usturoiul (tot dupa gust), punem mararul sau ce alte verdeturi vreti sa folositi si amestecam bine.

3. Pregatire salata cu morcovi si castraveti.

Dupa ce castravetii si-au mai lasat din apa, asezam feliile de castraveti pe prosoape din hartie. Le acoperim cu alte prosoape uscate si le presam usor pentru a absorbi apa ramasa.

Intr-un castron mare punem morcovul, castravetii si ceapa rosie, asta daca folositi.

Adaugam dressingul de iaurt grecesc si amestecam usor pana cand fasiile de legume sunt imbracate de sosul de iaurt.

Gustam salata si, daca mai este nevoie, mai punem zeama de lamaie, sare si piper.

Deasupra, presaram cateva seminte de susan.

4. Servire si pastrare.

Punem salata de castraveti si morcovi cu iaurt in frigider, acoperita, pentru minim o ora, pentru ca aromele si gusturile sa se imprieteneasca. In acest timp, si morcovul se va inmuia putin.

O servim rece, simpla merge perfect pe felii de paine proaspata sau prajita, puteti umple cu salata de cruditati o chifla moale, o lipie sau un panini, o puteti pune ca topping peste burgeri, veti completa un sandwich excelent.

O puteti servi ca salata aperitiv, nu mai zic cat de buna este garnitura langa friptura de pui, de porc sau peste, la pranz sau la cina.

Daca mai ramane sau daca vreti sa o luati la pachet, se pastreaza in frigider, intr-o caserola cu capac, doua zile. Totusi, va recomand sa fie consumata in prima zi. Daca o lasati mai mult, legumele isi vor pierde textura crocanta, asa ca e bine sa fie consumata proaspata. Salata de castraveti este o salata usor de pregatit.

SFATURI:

1. Curatam castravetii de coaja? Il curatati sau nu de coaja, in functie de preferinte. Eu nu i-am curatat, coaja are fibre si vitamine si daca au coaja amara, sigur ca este bine sa o indepartati.

2. Puteti taia **castravetii si morcovii** si cu o mandolina, din cutit sau sa-i spiralati. La fel de bine, morcovii pot fi dati pe razatoarea mica.

3. Castravetii sunt plini de apa, sarea extrage apa din castraveti si o veti putea indeparta.

4. Presarati **sare** peste feliile de castravete, lasati-le la scurs 30 de minute, apoi stergeti-le cu prosoape din hartie. Acest pas e unul din secretele care impiedica salata sa devina apoasa si, in acelasi timp, intensifica aroma castravetilor.

5. Incercati sa eliminati cat mai multa apa, pentru ca astfel **castravetii** nu mai lasa apa in salata si nu mai inmoaie dressingul de iaurt. Feliile de castraveti trebuie sa fie cat mai uscate.

6. Nu adaugati **sare** in salata de la inceput, pentru ca ati pus deja peste castraveti. In plus, puteti regla gustul salatei la final.

7. Daca vi se pare ca salata nu are suficient **dressing**, atunci mai puneti 1-2 linguri cu iaurt grecesc.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru **Salata de Castraveti, Morcovi, Iaurt Grecesc si Usturoi**.

POFTA BUNA!

