



reteta-video.ro

Salata de Dovlecei si Rosii

Salatele sunt in primul rand gustoase si sanatoase, dar se prepara si rapid. Ce este si mai interesant este ca poti schimba mereu si astfel nu te plictisesti. Oricum posibilitatile sunt nelimitate! Daca aveti prin frigider un **dovlecel** singur, uitat si nefericit, este timpul sa-l puneti in centru atentiei! Asa cum am facut si eu. Asta mai ales ca o sa se termine curand sezonul lor si o sa le ducem dorul... acum se gasesc in supermarket tot timpul anului, dar parca tot mai buni sunt cei din piata! Una dintre cele mai simple si mai gustoase salate este cea de **dovlecel si rosii**. Gatita rapid, cu ingrediente proaspete si sanatoase, este indicata in diete (mai ales), dar poate fi consumata de catre oricine. [Dovleceii](#) sunt una dintre legumele cele mai versatile. Ei contin potasiu, ce ajuta la eliminarea stresului si a lichidelor din organism. In general dovleceii proaspeti sunt mai rar consumati (desi sunt delicioși), mai ales de catre persoanele cu digestia sensibila. Dovleceii se pregatesc mai ales prin fierbere, ceea ce le distruge o parte din vitamine, dar ramane insa foarte bogat in magneziul, potasiul si fibrele alimentare, asa ca sunt recomandati in dieta cardiacilor, a hipertensivilor, precum si a celor cu probleme de greutate. Cu atatea beneficii, si cu un dovlecel stingher in frigider am pregatit o **salata de dovlecei si rosii** delicioasa si placuta tuturor si mai ales al vegetarienilor. Puteti sa puneti si alte legume proaspete sau piept de pui la gratar, depinde doar de preferintele voastre. Astept doar sa-mi spuneti cu ce ati incercat sa imbogatiti **salata de dovlecel, rosii, branza si ou!**

INGREDIENTE SALATA DE DOVLECEL SI ROSII

500 g. de dovlecei, curatati de coaja
un ardei gras, curatat si spalat
3 rosii medii, decojite (cum se decojesc rosiile gasiti aici)
20 de masline fara samburi
o ceapa curatata si spalata
2 oua fierte tari, curatate de coaja
150 g. de branza de capra
o lingura cu mustar
3-4 linguri cu ulei de masline
2 linguri cu otet
sare
piper proaspat macinat
apa

MOD DE PREPARARE SALATA DE DOVLECEL SI ROSII

PASUL 1

Taiem dovleceii in rondelle cat mai subtiri.
Taiem ceapa in felii si ardeiul gras in fasii fine.
Feliem maslinele.

PASUL 2

Taiem rosiile in felii si le scoatem semintele.

PASUL 3

Pregatim aragazul si o craticioara in care punem apa, pe care o lasa sa fiarba.

PASUL 4

Taiem branza de capra in cubulete si ouale fierte in felii.

PASUL 5

Cand apa clocoteste adaugam rondellele de dovlecel si le lasam sa fiarba 3-4 minute, pana cand devin moi.

PASUL 6

Pregatim un sos vinegreta. Punem otetul peste ulei. Condimentam cu piper macinat si sare. Adaugam mustarul si amestecam bine.

PASUL 7

Scurgem bine dovleceii fierti si ii lasam sa se raceasca.

PASUL 8

Pregatim un bol in care punem dovleceii, rondellele de ceapa, ardeiul, feliile de masline si rosiile si amestecam toate ingredientele.

PASUL 9

Turnam deasupra sosul vinegreta si omogenizam.

PASUL 10

Punem feliile de ou si cubuletele de branza.

PASUL 11

Gustam si condimentam, daca mai este nevoie.

PASUL 12

Lasam salata sa se odihneasca o ora, in frigider.

PASUL 13

Servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Salata de Dovlecei si Rosii.***

POFTA BUNA!