



reteta-video.ro

Salata de Telina cu Morcov, Mar, Gulie, fara Maioneza

Salata de telina cu morcov, mar si gulie, fara maioneza, poate parea la prima vedere o salata banala, poate ca nu va place neapărat gustul acestor legume crude, dar va asigur ca merita incercata. Este una dintre cele mai simple retete pe care le puteti face rapid.

In plus, **salata de telina cu iaurt** este si sanatoasa pentru ca, spre deosebire de reteta clasica, asa cum v-ati dat seama, este o salata fara maioneza. Descrisa in cateva cuvinte, as zice ca **salata** asta **de cruditati** este o explozie de vitamine cu putine calorii 😊.

Desi vorbim despre o **salata de telina cruda**, care stim cu totii ca are un gust destul de puternic, aromele se combina perfect. In plus, cinstita, greu gasesti intr-o salata atatea legume crude la un loc, ca sa nu mai zic ca in putine salate aduni atatea radacinoase pe care haideti sa recunoastem ca, in mod normal, nu prea le mancam, asta desi sunt bogate in fibre, minerale si vitamine si ar trebui incluse mai des in meniu.

Este genul de **salata de legume** buna fie vara, cand e prea cald pentru mancaruri grele, fie in sezonul rece, atunci cand vrei o gustare rapida langa o friptura sau cand vrei o reteta dietetica si gustoasa fara carne. Si, desi nu pare o reteta pentru impresionat musafiri, siguranta la o petrecere **salata de telina cu morcovi si iaurt** nu o sa treaca deloc neobservata.

Cantitatile nu sunt batute in cuie, **salata cu telina** poate fi personalizata dupa gust. Adica nu vreti o **salata de telina cu mar**, nu e problema. Desi, dupa mine, textura crocanta a telinei si a morcovului se combina perfect cu dulcele marului. Sau daca nu vreti o **salata cu mar**, fie renuntati la ele, fie le inlocuiti cu alte legume. Asa cum nu-i obligatoriu sa faceti salata de telina fara maioneza. Eu pur si simplu prefer sa folosesc dressing-ul din iaurt grecesc, am ajuns sa-l folosesc la aproape orice salata. Una peste alta, este o salata simpla, ieftina, sanatoasa si usor de pregatit, nu-i asa? Sa va fie de folos!

Alte retete de salate rapide gasiti aici:

[Salata de Cartofi cu Iaurt, Castraveti Murati, Ridichi si Ceapa](#)

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

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

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

[Salata de Gulii si Ridichi cu Sos Vinegreta](#)

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

[Salata de Paste cu Legume](#)

INGREDIENTE:

o bucata de telina (cam 200 g)

un morcov mare sau doi mici

o gulie medie

un mar

2 fire de ceapa verde

200 g de iaurt grecesc

2 linguri de ulei de masline

2-3 linguri cu zeama de lamaie

piper proaspat macinat

sare

o jumătate de legatura de marar

o mana de nuci rumenite

SFATURI:

1. In salata de telina mai puteti pune si **alte legume**: ridichi, ardei gras, pastarnac, radacina de patrunjel, sfecla rosie, fenicul, tije de spanac, praz, asta pentru mai multe culori si arome. Nu as adauga insa legume care isi lasa apa, cum sunt rosiile sau castravetii.

2. Puteti face **salata de telina cu pui**, daca aveti ceva friptura de pui ramasa si pe care nu o mai vrea nimeni, piept sau pulpe de pui. Cuptorul merge perfect in salata de cruditati. La fel de bine, puteti adauga carne fiarta sau la gratar, doar sa ajustati si cantitatea de dressing in functie de asta.

3. **Iaurtul grecesc** poate fi inlocuit cu smantana slaba sau un iaurt natural obisnuit, lasat sa se scurga bine de zer intr-o sita.

4. Pentru o **aroma picanta**, puteti adauga in dressing-ul pentru salata un ardei iute tocat fin sau cativa fulgi de chilli.

5. Folositi **verdeturile** care va plac, ele completeaza minunat atat aromele din aceasta salata de legume, cat si culorile: marar, patrunjel, oregano, busuioc sau menta.

6. Desi nu duce lipsa de texturi, acestei salate de cruditati in loc de **nuci**, i se potrivesc tare bine niste alune sau migdale rumenite inainte, nuci pecan, fistic, caju, sau seminte de floarea soarelui, dovleac, de susan sau muguri de pin.

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire dressing de iaurt.

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

2. Pregatire legume.

Taiem marunt 2 fire de ceapa verde, asta daca vreti sa folositi.

Tocam marunt o jumătate de legatura de marar.

Radem pe razatoarea mare gulia, morcovul, telina si un mar, curatat sau nu de coaja.

3. Pregatire salata de cruditati cu iaurt.

Intr-un castron mare punem gulia, morcovul, telina, marul si ceapa verde.

Adugam dressingul de iaurt grecesc si amestecam bine. Salata este cremoasa si mult mai "prietenoasa" cu silueta fata de varianta clasica.

Gustam salata si ajustam cu zeama de lamaie, sare si piper, daca este nevoie.

Punem mararul, sau verdeturile care va plac, si nucile sau alte seminte.

4. Servire si pastrare salata de gulii si telina.

Punem salata de telina in frigider, acoperita, pentru minim 2 ore, pentru ca aromele si gusturile sa se imprieteneasca.

O puteti servi ca salata aperitiv, simpla sau sa umpleti cu ea niste rulouri din sunca, foi de andive sau de salata.

Merge perfect pe felii de paine proaspata sau prajita, puteti umple cu salata de cruditati o chifla moale, o lipie sau un panini, va convingeti ca un sandwich excelent. Nu mai zic cat de buna este ca garnitura langa friptura la cuptor sau la gratar, oua fierte sau felii de friptura reata.

Salata de telina poate fi pastrata in frigider, intr-o cutie inchisa ermetic, 2 zile. Totusi, va recomand sa fie consumata in prima zi. Dupa ce lasati mai mult, legumele isi vor pierde textura crocanta, asa ca e bine sa fie consumata proaspata, mai ales se face atat de repede.

SFATURI:

1. Daca aveti un robot sau o razatoare electrica care sa faca munca in locul vostru, e perfect! Singurul lucru dificil in pregatirea acestei salate este sa radem legumele.

2. Dupa ce curat telina, eu o pun in apa rece cu zeama de lamaie, pentru a evita oxidarea.

3. Daca vreti sa pregatiti legumele prima data, dupa ce dati telina pe razatoare puneti-o intr-un vas cu apa rece in care ati pus zeama de lamaie, asta ca sa nu oxideze. Aceasta etapa ajuta si la eliminarea unei parti din aroma intensa a telinei crude.

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

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru **Salata de Legume Proaspete: Telina, Morcov, Mar si Gulie cu Dressing de Iaurt Grecesc.**

POFTA BUNA!