



reteta-video.ro

Salata de Vara cu Sos de Branza

Cu doar cateva ingrediente simple, care se gasesc din belgus in piata, aceasta reteta de **salata** se va transforma intr-un deliciu, mai ales in zilele calduroase de vara. O putem pregati cand suntem la dieta, tinem regim sau pur si simplu pentru ca este tare gustoasa. Este o **salata** care se face atat de repede si in care putem pune orice legume, incat nu este nevoie de o reteta batuta in cuie. Chiar va puteti juca cu aromele si texturile! Eu am pus rosii parfumate, ardei si castraveti crocanti, salata verde si ridichi colorate si cateva masline gustoase. Iar sosul, nu va mai spun cat de bun este! O completeaza perfect, caci **branza Roquefort** merge de minune in acest dressing racoros. E super simplu: smantana, branza, ulei de masline si putin otet si evident nelipsitele verdeturi. Daca ar fi sa fac un top al salatelor, atunci cu siguranta **salata de rosii, castraveti, ardei, ridichi si sos de branza** si ar fi pe primele locuri. O explozie de vitamine si culori, revigoranta si energizanta, cu putin calorii, dar satioasa. Caci daca mai puneti langa ea si doua felii de paine prajita, nici nu va mai trebuie altceva! Si ca orice alta **salata de cruditati**, in 10 minute este gata, fara sa deschideti aragazul si fara complicatii. Cu multe legume proaspete si **sos de branza** cremos, nu este o simpla salata, ci un adevarat raftat, plin de savoare, sanatate, care aduna in ea toate deliciile verii.

INGREDIENTE SALATA DE VARA CU SOS DE BRANZA

o salata verde, curatata, spalata si bine scursa
un castravete, spalat
o rosie, spalata
o jumătate de ardei gras, curatat si spalat
100 g de masline fara samburi (puteti folosi si masline umplute)
o legatura de ridichi, spalate
70 g de branza Roquefort
3 linguri cu smantana
3 linguri cu ulei de masline
2 linguri cu otet
verdeata tocata (patrunjel, tarhon, cepsoara)
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SALATA DE VARA CU SOS DE BRANZA

PASUL 1

Taiem ridichiile in jumutati sau in sferturi si ardeiul in fasiute.

PASUL 2

Taiem castravetele in jumătate, pe lungime, ii scoatem semintele cu ajutorul unei linguri, apoi il taiem in runde groase de cam 2 cm.

PASUL 3

Taiem rosia in jumătate si tot cu o lingura indepartam semintele si zeama, apoi pulpa rosiei o taiem in cubulete.

PASUL 4

Asezam frunzele de salata una peste alta, le rasucim si le strangem, apoi le taiem in fasii de 3-4 cm.

PASUL 5

Taiem jumătate din masline in jumutati, iar pe restul le tocam marunt.

PASUL 6

Sfaramam branza Roquefort pana cand obtinem o pasta. Punem smantana si omogenizam. Turnam uleiul de masline si amestecam pana la incorporare.

PASUL 7

Adaugam otetul, condimentam cu sare si piper macinat, punem verdeturile si omogenizam.

PASUL 8

Punem salata verde intr-un castron, adaugam doua linguri din sosul de branza cu mucegai si amestecam usor pentru a acoperi cu sos frunzele de salata.

PASUL 9

Punem ridichiile, castravetii, ardeiul, maslinele taiate in jumutati si pe cele tocate marunt si in final cubuletele de rosie.

PASUL 10

Amestecam usor si punem deasupra sosul de branza si smantana ramas.

PASUL 11

Servim rece.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Salata de Vara cu Sos de Branza*.
POFTA BUNA!

