reteta-video.ro

Salata orientala de post

O salata apreciata mai ales in sezonul rece, in zilele de post sau de catre cei vegetarieni, **salata orientala** este gustoasa si sim preparat, bogata in vitamine si minerale.

INGREDIENTE SALATA ORIENTALA DE POST
1 Kg. de cartofi rosii in coaja, bine spalati
o ceapa rosie curatata si spalata
un ardei gras curatat de seminte si spalat
un ardei gogosar curatat de seminte si spalat
4-5 castraveti murati in otet
200 gr. de masline
3 linguri de ulei de masline
zeama stoarsa de la o jumatate de lamaie
3 linguri de mustar
sare
piper proaspat macinat
apa

MOD DE PREPARARE SALATA ORIENTALA DE POST
PASUL 1
Pregatim aragazul si o cratita in care punem apa la fiert.
PASUL 2
Adaugam cartofii spalati si sare.
PASUL 3
Lasam sa fiarba timp de 20-25 de minute.
PASUL 4
Taiem ceapa solzisori.
Taiem ardeiul gras in fasii subtiri.
Tocam marunt gogosarul.
Taiem castravetii murati in rondele subtiri.
PASUL 5
Pregatim dressingul pentru salata intr-un bol, in care punem mustarul.
PASUL 6
Adaugam zeama stoarsa de lamaie si uleiul peste mustar si amestecam.
PASUL 7
Dupa ce cartofii au fiert 20 de minute si o furculita intra usor in ei, pregatim o strecuratoare.
PASUL 8
Inchidem aragazul si scurgem cartofii fierti, apoi ii lasam sa se racoreasca.
PASUL 9
Curatam cartofii de coaja.
PASUL 10
Taiem cartofii curatati in rondele.
PASUL 11
Punem cartofii taiati intr-un bol.
PASUL 12
Adaugam peste cartofi ardeiul gras, gogosarul, castravetii murati, ceapa si maslinele si amestecam usor toate ingredientele.
PASUL 13
Turnam peste legume dressingul si amestecam cu atentie, pentru a nu sfarama cartofii.
PASUL 14
Condimentam cu sare si piper macinat
PASUL 15
Gustam si lasam salata sa se raceasca minim o ora in frigider.
PASUL 16
Servim.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Salata Orientala de Post.

POFTA BUNA!