

Salata cu sunca si porumb



Aceasta salata cu sunca si porumb este extrem de rapida si extrem de gustoasa, iar daca dintr-un motiv anume nu va place sunca, nu-i nimic, puteti folosi carne fiarta de pui sau curcan (din supa). Nici ouale nu sunt obligatorii, desi ar fi pacat sa nu le adaugati la cat de simpatice sunt! ☐

O alta idee gustoasa aveti aici: **Salata de legume cu oua**. Dar nu numai! Cautati cu incredere pe blog toate retetele de salata pe care le-am facut. Sigur veti gasi multe pe gustul vostru! ☐

Ingrediente (pentru 2 persoane):

- 250 ml iaurt
- 100-120 g sunca
- 50 g porumb fiert
- 4 oua de prepelita
- sare si piper, dupa gust
- marar proaspat, tocat marunt

Mod de preparare:

Iaurtul (puteti folosi iaurt grecesc, mai gras) se amesteca cu un praf de sare si piper.

Se adauga marar tocat, sunca taiata fasii subtiri, porumbul bine scurs si ouale fierte, taiate pe jumatate.

Totul se amesteca usor si se serveste rece. **Salata** se poate orna cu felii de rosii sau frunze de salata.



Laura Sava

Salata de porumb



Am revenit cu salata promisa, o salata de porumb...delicioasa, chiar daca e de post!!!

Sper ca stiati ca va mai puteti delecta si cu alte salate de post, absolut grozave: **de conopida**, **de ton** (ca si-asa se apropie weekendul, cu dezlegari la peste ☐) si **orientala**...asa-i?! :))

Ingrediente:

- 1 conserva cu porumb, boabe (285 g)
- 1 conserva mica cu mazare (100 g)
- 3 rosii
- 2 ardei
- 1 salata verde

- 1 portie de **maioneza de post**
- sare, piper

Sfat: va puteti bucura de ea si in zilele cu dezlegare la peste daca adaugati ton in conserva sau bucatele de peste afumat!!

Iar aici: **4 retete de maioneza de post**, aveti...4 retete de maioneza de post! ☐

Imi place atat de mult cum arata!! Cat de frumos imbraca frunzele de salata bolul! ☐



Mod de preparare:

Spalati bine salata verde si puneti deoparte cateva frunze (pe cele mai frumoase), cu care veti tapeta ulterior bolul de servit.

Taiati restul in fasii.

Taiati apoi rosiile si ardeii in cubulete. Amestecati totul, intr-un bol incapator, cu porumbul si mazarea.

Adaugati maioneza de post, sare si piper dupa gust.

La sfarsit, ornati salata cu buchetele de patrunjel verde sau floricele din ardei sau rosie.

Extraordinar de usor de facut! Si neasteptat de gustoasa!!! ☐



*Laura
Sava*



