

ΙΤΑΛΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΟΚΑ, ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ)

12 λεπτές φρέτες προσούτο,
350 γρ. άγρια ρόκα ή 2 δέσμες ρόκα, τα φύλλα χωρίς τα κοτσάνια τεμαχισμένα,
2/3 φλ. χοντροτριμένη παρμεζάνα (ή νιφάδες παρμεζάνας),
1 ιταλική (ή γαλλική) μπαγκέτα για το σερβίρισμα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

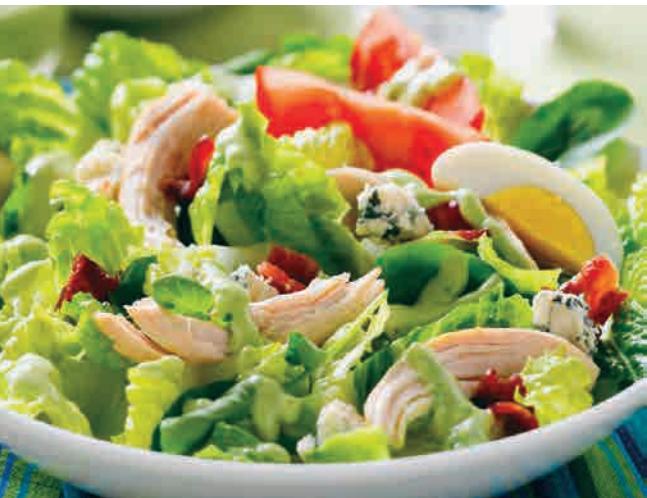
Βάζετε τα υλικά του ντρέσινγκ σε ένα βαζάκι με καπάκι, το κλείνετε και το κουνάτε με δύναμη μέχρι να λιώσει ο ζάχαρης και να ομογενοποιηθεί το μήγμα. Ελέγχετε το αλατοπίπερο και προσθέτετε κι άλλο, αν χρειάζεται. Βάζετε τη ρόκα σε ένα μπολ και τη ραντίζετε με λίγο (το 1/3 περίπου) από το ντρέσινγκ. Την ανακατέψετε και ύστερα την απλώνετε σε πιατέλα ή τη μοιράζετε σε 6 ατομικά πιάτα. Βάζετε από πάνω τις φρέτες του προσούτο, μοιράζετε ύστερα απάνω την παρμεζάνα και ραντίζετε τη σαλάτα με το υπόλοιπο ντρέσινγκ. Τη σερβίρετε αμέσως, προσθέτοντας μεγάλα κομμάτια από ιταλική (ή γαλλική) μπαγκέτα.

ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

4 κουταλιές βαλσάμικο ξύδι **ΠΛΑΤΑΝΗΣ**,
1 κοφτό κουταλάκι μουστάρδα (Dijon καλύτερα),
1 κοφτό κουταλάκι ζάχαρη,
½ κοφτό κουταλάκι αλάτι, φρεσκοτριμένο πιπέρι,
1 σκελίδα σκόρδο (ή ½ τριμένη, ½ φλ. ελαιόλαδο).



ΜΕ ΤΟΝΟ ΚΑΙ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΑΒΟΚΑΝΤΟ



ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

2 γερές διπλές χούφτες ανάμικτα μαρουλόφυλλα τεμαχισμένα,
180 γρ. φιλέτο τόνου (σε βαζάκι καλύτερα) στραγγισμένο,
2 αβγά σφικτά, κομμένα σε τέταρτα,
2 μέτριες ντομάτες σε φετάκια,
60 γρ. τυρί μπλε, θυμυπασμένο,
1½ αβοκάντο σε φετάκια.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε το ντρέσινγκ, χτυπώντας όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ ή το πολυμίξερ μέχρι να γίνει ένα λείο μήγμα. Αν σας φανεί πολύ πικτό, προσθέτετε ελάχιστο νερό (μισό-μισό κουταλάκι) μέχρι να αποκτήσει τη ρευστότητα που θέλετε. Στραγγίζετε και τεμαχίζετε τα φιλέτα του τόνου. Μοιράζετε τα μαρουλόφυλλα σε 4 πιάτα και βάζετε από πάνω τα φετάκια των αβγών, του αβοκάντο, το τυρί μπλε και τις ντομάτες. Περιχύνετε τη σαλάτα με το ντρέσινγκ και τη σερβίρετε.

ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΑΒΟΚΑΝΤΟ:

½ αβοκάντο, σε κυβάκια, 2 κουταλιές στραγγιστό γιασούρτι, 2 κουταλιές χυμό λεμονιού,
2 κουταλιές ξύδι **ΠΛΑΤΑΝΗΣ**,
4 κουταλιές ελαιόλαδο, 1 μικρό (ή μισό) σκελίδα σκόρδο σε φετάκια, 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό, 2 κουταλιές ψιλοκομμένο σχινόπρασο (ή τρυφερά πράσινα φύλλα από φρέσκο κρεμμυδάκι),
1 γεμάτο κουταλάκι φύλλα βασιλικού ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι.



ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΙΣΟΥΑΖ

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

250 γρ. πράσινα φασολάκια (κατεψυγμένα ή φρέσκα),
βρασμένα, 2 πατάτες βρασμένες,
2 σφικτά αβγά,
1 μαρούλι,
2 αγγουράκια σε φετάκια,
4 ντομάτες σε φετάκια,
200 γρ. (περίπου) τόνος κονσέρβας, στραγγισμένο,
½ κρεμμύδι (νέας εσοδείας), σε

φετάκια,
8 φιλέτα αντσούγιας στραγγισμένα,
12 μαύρες ελιές,
αλάτι, πιπέρι.

ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ:

2/3 φλ. ελαιόλαδο,
3 κουταλιές **Λευκό Ξύδι ΠΛΑΤΑΝΗΣ**,
1 σκελίδα σκόρδο τριμένη,
½ κουταλιά μουστάρδα,
αλάτι, πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ξεφλουδίζετε τα αβγά και τα κόβετε σε τέταρτα κατά μήκος και τις πατάτες σε μπουκιές. Σπάζετε τα μαρουλόφυλλα σε μπουκιές και τα απλώνετε σε μια πιατέλα. Τοποθετείτε επάνω αρμονικά τις πατάτες, τα φασολάκια και το αγγουράκι και από πάνω τις ντομάτες και τα αβγά. Ανοίγετε τον τόνο με πιρούνι, το βάζετε στο κέντρο της πιατέλας και σκορπάτε πάνω το κρεμμύδι, τις αντσούγιες και τις ελιές.

Ετοιμάζετε το ντρέσινγκ: Βάζετε όλα τα υλικά σε βαζάκι με καπάκι και το κουνάτε δυνατά, μέχρι να ομογενοποιηθούν και περιχύνετε τη σαλάτα.





ΠΑΡΑΔΟΣΗ - ΑΓΝΩΤΗΤΑ - ΝΟΣΤΙΜΙΑ !!! ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Λάχανο τριμμένο στον τρίφτη (όσο θέλετε),
Καρότο τριμμένο στον τρίφτη (όσο θέλετε),
Μια ρίζα σέλινο, ψιλοκομμένο καλά,
Λευκό Ξύδι ΠΛΑΤΑΝΗΣ,
Πιπέρι (κατά βούληση), Αλάτι,
Μπορεί να προστεθούν και πιπεριές (φλωρίνης, πράσινης
ή/και καυτερή) κομμένες σε μικρά κομματάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε χοντρό τρίφτη, τρίβουμε το λάχανο και το καρότο. Ψιλοκόβουμε το σέλινο. Ανακατεύουμε καλά, να αναμειχθούν όλα τα υλικά. Χτυπάω το λάδι και το ξύδι μαζί με το αλάτι (και το πιπέρι αν θέλουμε να προσθέσουμε, εκτός και αν στη συνέχεια βάλουμε και καυτερή πιπερίτσα) σε ένα βαζάκι. Περιχύνουμε σε λεπτή ροή και φροντίζοντας με πολλαπλά περάσματα να καλύψουμε όλη την επιφάνεια της σαλάτας. Ανακατεύουμε και πάλι πολύ καλά να πάνε παντού και να αναμειχθούν καλά με τα λαχανικά. Συνεχίζουμε με επόμενα περάσματα με ξύδι και λάδι (πάντα σε λεπτή ροή), μέχρι να σαλάτα είναι αρκούντων νοτισμένη (πλούσια αλλά όχι υπερβολικά υγρή). Υπολογίστε ότι τα λαχανικά θα βγάλουν και επιπλέον υγρά). Μπορούμε επίσης να ψιλοκόψουμε από μισή (ή και ολόκληρη) πιπεριά κόκκινου και πράσινου χρώματος. Σε μικρά και πολύ λεπτά μπαστουνάκια. Θα δώσουν χρώμα, αλλά και τη ξεχωριστή, δροσερή, γεύση τους. Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε μισή πράσινη καυτερή πιπεριά για να δώσει μία ανεπανάληπτη σπιρτάδα που δένει θαυμάσια με αυτή του ξυδιού. (Τα λαχανικά θέλουν καλό πλύσιμο).
Tip: Μπορούμε να αφήσουμε τη σαλάτα στο ψυγείο για μια ώρα. Ανακατεύουμε καλά πριν σερβίρουμε!!!



ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ !! ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΟΚΑ ΚΑΙ ΡΟΔΙ

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Ρόκα,
Σπόρια ροδιού,
Καρυδόψιχα
χοντροκομμένη,
Αλάτι,
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι,
Ελαιόλαδο,
Ξύδι ΠΛΑΤΑΝΗΣ No 6,
Βαλσάμικο
Ξύδι ΠΛΑΤΑΝΗΣ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

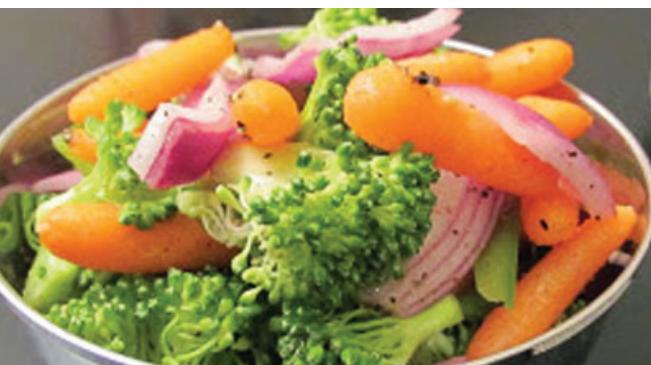
Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε το ξύδι, το βαλσάμικο, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτουμε σιγά σιγά το λάδι και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα. Πλένουμε καλά τη ρόκα και την χοντροκόβουμε. Τη βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ σερβιρίσματος. Περιχύνουμε τη ρόκα με τη σάλτσα και ανακατεύουμε καλά. Πασπαλίζουμε τη σαλάτα με τα καρύδια και το ρόδι.

Tip: Με μερικές φλούδες παρμεζάνας θα σας ξετρελάνει!! Οι αναλογίες των υλικών εξαρτώνται από εσάς και την παρέα σας!!!!

Περιέχει: ξηρούς καρπούς



ΔΟΚΙΜΑΣΑΤΕ ΤΟ ΜΗΛΟΞΥΔΟ ΜΑΣ; ΤΡΕΞΤΕ!!! ΣΑΛΑΤΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΜΗΛΟΞΥΔΟ



ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Μπρόκολο
Καρότο baby
Κρεμμύδι
Μηλόξυδο ΠΛΑΤΑΝΗΣ
Πιπέρι, Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε το μπρόκολο σε μια κατσαρόλα, το αφίνουμε να βράσει (να είναι μαλακό, όχι λιωμένο) και το κόβουμε σε κομμάτια μεσαίου μεγέθους. Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες. Βάζουμε τα υλικά (μπρόκολο, καρότο, κρεμμύδι) σε ένα μπολ και προσθέτουμε το μηλόξυδο, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε και η σαλάτα μας είναι έτοιμη. (Τα λαχανικά θέλουν καλό πλύσιμο).



ΒΑΛΤΕ ΓΕΥΣΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ!!!

TZATZIKI

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Μισό κιλό γιασούρι πτραγγιστό,
2 - 3 σκελίδες σκόρδο τριμμένες
στον τρίφτη,
1 κοφτή κουταλιά αλάτι,
1 αγγούρι,
10 ml (1 κ.σ.) Ξύδι ΠΛΑΤΑΝΗΣ,
¾ φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο,
Άνηθο για στόλισμα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλένουμε καλά το αγγούρι ολόκληρο με τη φλούδα του, κόβουμε τις άκρες του και το τρίβουμε στο τρίφτη. Το αλατίζουμε και το αφίνουμε στο σουρωτήρι (να σουρώσει τα υγρά του) για περίπου 15 λεπτά. Κατόπιν το σφίγγουμε με το χέρι να στεγνώσει εντελώς. Στη συνέχεια λιώνουμε το τριμμένο σκόρδο μαζί με λίγο αλάτι μέχρι να γίνει κρέμα. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε γουδί και γουδοχέρι για να λιώσουμε το σκόρδο. Σε ένα μπολ αδειάζουμε το γιασούρι μας, προσθέτουμε το αγγούρι, το σκόρδο, λίγο αλάτι, λάδι και ξύδι και ανακατεύουμε καλά. Δοκιμάζουμε και αν χρειαστεί προσθέτουμε έξτρα αλάτι ή ξύδι.
Tip: για διακόσμηση μπορούμε να προσθέσουμε ένα κλαδάκι άνηθου.

