

Šaláty, ktoré pripravili pani učiteľky

Ananásovo pórový FIT šalát

200g póru

240g sterilizovaná kukurica

240g sterilizovaný ananás

200g sterilizovaný zeler s ananásom (nemusí byť)

180g pochúťková smotana

180g majonéza light

Pracovný postup:

- pór očistíme, umyjeme a nakrájame na tenké kolieska, Vložíme ho na dno hlbkej misy. Pridáme scedenú sterilizovanú kukuricu, scedený, na drobno nakrájaný, sterilizovaný ananás a scedený sterilizovaný zeler s ananásom.

Smotanu zmiešame s majonézou. Majonézovou smotanou zalejeme všetky vrstvy šalátu a necháme do druhého dňa v chlade zakryté odpočívať. Odpočinný šalát na druhý deň dôkladne premiešame a necháme ešte hodinu postáť v chlade. Môžeme podávať. Šalát nesolíme ani nekoreníme!

Cukinový šalát - sterilizovaný

4kg cukiny

1/2kg papriky

1/2kg cibule

1/2kg mrkvy

1/2kg cukru

1/2l octu

1 nakladač

1-2 feferónky

Pracovný postup:

- zeleninu postrúhame na strúhadle, pridáme cukor, nakladač a ocot a necháme 1 hodinu odstáť - občas premiešame. Plníme do pohárov uzatvoríme viečkom a 15 minút sterilizujeme. Môžeme prímiešať šunku alebo mäkkú salámu nakrájanú na rezance a tatársku omáčku.