



Sałatka do obiadu/grilla

Sałatka do obiadu/grilla to niby prosta sprawa, a z doświadczenia swojego i znajomych wiem, że czasem może być sprawą problematyczną – po pierwsze – nie wszystko do wszystkiego pasuje. Po drugie nie każdy wie co ze sobą łączyć, żeby smakowało. Po trzecie – jak robisz stale to samo, to w końcu się znudzi – Dlatego właśnie dziś przychodzę z propozycją na doskonałą i szybką sałatkę do obiadu/grilla, o którą dostałam rekordową jak dotąd ilość zapytań po publikacji przepisu na [roladki z sandacza](#). Robię ją bardzo często! Ale dopiero te pytania uświadomiły mi, jak bardzo takie proste przepisy są potrzebne, że właśnie takich prostych inspiracji potrzeba!

Sałatka pasuje do schabowego, mielonego, ryby w wielu postaciach, dań z grilla, dań z piekarnika... W zasadzie nie wiem czy do czegoś nie pasuje – jest tak uniwersalna, a to tego tak łatwa do modyfikacji, że koniecznie musisz tego spróbować, jeśli jeszcze nie znasz. Ja też bardzo lubię, gdy z obiadu jej zostanie i zjadam potem solo w ramach podwieczorku –

W składnikach podaję koperek lub szczypiorek – używam zamiennie. Najczęściej jednak z koperkiem – dzieci wolą. Ale ze szczypiorkiem też jest przepyszna. Bardzo często też pomijam paprykę (dziewczynki mają na nią anty fazę) – nawet jest jeszcze szybsza do zrobienia.

SAŁATKA DO OBIADU/GRILLA

Składniki:

- 1 główka sałaty lodowej
- 2 pęczki rzodkiewki
- 1 papryka czerwona

400 g jogurtu naturalnego

1 pęczek koperku (lub 1 pęczek szczypiorku)

sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Sałatę lodową porwij na małe kawałki. Bardzo łatwo to zrobisz uderzając główką – głąbem – w blat, bo wtedy łatwo go wykręcisz i zostaną do porwania same liście. Rzodkiewki umyj, odetnij końcówki i posiekaj w plasterki lub półplasterki.

Paprykę umyj, pozbaw gniazd nasiennych i pokrój w kostkę. Koperek opłucz, osusz i posiekaj.

Wszystkie składniki przełóż do miski, wlej jogurt naturalny (ja wolę gęsty, ale nawet rzadszy się nadaje). Przypraw do smaku solą i pieprzem. Gotowe ☐