Ovocný salát s mozzarellou

Potřebujeme (na 2 porce):
1 balení mozzarelly
2 jablka
1 pomeranč
3 jarní cibulky
směs semínek nebo oříšků
na zálivku:
4 lžíce olivového oleje
4 lžíce balzamikového octa
1 lžičku cukru
1 lžíci posekaných bylinek
sůl, pepř

Postup: Mozzarellu necháme oschnout a nakrájíme na kolečka. Jablka zbavíme jádřince a nakrájíme na měsíčky, pomeranč zbavíme kůry i slupky a nakrájíme na plátky, jarní cibulku nakrájíme na kolečka. Ovoce s mozzarellou střídavě skládáme na talíř, polijeme připravenou zálivkou a posypeme jarní cibulkou a směsí semínek nebo oříšků.

Grilované ovocné špízy se švestkovou omáčkou

Na 2 porce potřebujeme:
½ ananasu
1 pevný banán
1 hrušku
pevnou broskev
citrónovou šťávu
cukr
máslo/margarín
několik švestek
pomeranč
lžíci cukru
skořici
špejle

Postup: švestky nakrájíme na kousky a krátce pokusíme v malém množství vody. Přidáme trochu pomerančové šťávy a strouhané pomerančové kůry, cukr dle chuti, skořici a vše rozmixujeme. Ovoce oloupeme a nakrájíme na kousky. Střídavě napichujeme na špejle, pokapeme citrónovou šťávou a posypeme cukrem. Alobal pomažeme tukem a přidáme špíz. Grilujeme postupně ze všech stran dozlatova (můžeme připravovat i na pánvi). Hotové špízy podáváme se švestkovou omáčkou (může být studená i teplá).

Pomazánka z rybího filé

Na 2 porce potřebujeme:
200 g rybího filé
100 g mrkve
100 g celeru
bílý jogurt
lžíci majonézy
lžíci másla/margarínu
citrónovou šťávu
sůl, pepř
zelenou petrželku
celozrnný chléb

Postup: Filé uvaříme doměkka, dáme do misky a vidličkou rozetřeme. Přidáme doměkka uvařenou a najemno nastrouhanou zeleninu, jogurt, majonézu, tuk a důkladně promícháme. Dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou a necháme vychladit. Pomazánku podáváme s celozrnným chlebem zdobenou zelenou petrželkou.

Salát s rukolou a fetou

Na 2 porce potřebujeme:
rukolu
120 g baby špenátu
bazalku
20 g piniových oříšků
120 g mladé cukety
1 rajče
2 lžíce řepkového oleje
lžíce balzamikového octa
100 g fety (jiného sýra)
50 g parmské (jiné) šunky
sůl a pepř na dochucení

Postup: Rukolu, bazalku a špenát propláchneme vodou a necháme odkapat. Přendáme vše do mísy a šetrně promícháme. Piniové oříšky nasucho opražíme v pánvi. Cuketu omyjeme, osušíme a podélně nakrájíme na tenké plátky. Opláchnutá a na kostičky nakrájená rajčata promícháme s olejem a octem, osolíme a opepříme. Fetu (nebo jiný sýr nakrájíme na proužky, které obalíme do plátků šunky. Na pánvi rozehřejeme zbylý olej a orestujeme na něm plátky cukety. Cuketu přidáme, spolu s piniovými oříšky a ochucenými rajčaty, k salátu. Vše promícháme. Šunkové závitky také zlehka orestujeme na pánvi po cuketách a podáváme k salátu.