

Συνταγές για σαλάτες από
τους μικρούς μας μαθητές ...

Τάξη Α'1



COMENIUS



ΑΛΑΤΟ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

COMEMO

ΛΑΛΑΑ



Γαζοζίκη

Υλικά

1/2 κ. γρανάζι στραγγιστό

1 αγγούρι

2 σκέλες σπανάκι

2 κ.σ. λάδι

1 κ.σ. ξύδι

1 κ.χ. αλάτι

Εκτέλεση

Φρίβουμε το αγγούρι και το αφήνουμε να στραγγίσει καλά. Σε μία κούπα θάζουμε το γρανάζι, ρίχνουμε όλα τα υγιολοπία, μίξια και ανακατεύουμε καλά. Καλή όρεξη!





Βασίλης Χαλκιάρας
Μπρόκολο

Υλικά

- Ένα κίλο μπρόκολο
- λίγο λάδι
- λίγο αλάτι
- μιστό χυμό λεμονιού

Εκτέλεση

Βάζουμε το μπρόκολο σε μία κατσαρόλα με νερό και το βράζουμε για 75 λεπτά. Ρίχνουμε το αλάτι, το λάδι, το λεμόνι και ανακατεύουμε με προτοχή.





Ντοματοσαλάτα

Υλικά

2 ντομάτες

1 αγγούρι

λίγο μαϊντανό

λίγο λάδι

αλάτι

Εκτέλεση

Κόβουμε τις ντομάτες και το 1 αγγούρι σε μικρά κομματάκια προσθέτουμε λίγο αλάτι, λίγο μαϊντανό και λίγο λάδι.

ΒΕΝΕΡΑ





Ποτατό αλάτι

Υλικά

- πατάτες
- αλάτι
- λεμόνι
- λάδι

Εκτέλεση

Βράζουμε τις πατάτες.
 τις καθαρίζουμε και τις
 κόβουμε. Βράζουμε αλάτι και
 λεμόνι και λάδι τις σκεπα-
 στεύουμε και τις τρώμε.

Παναγιώτης Τσοουκαλάς





Χωριάτικη

Υλικά

- 2 Ντομάτες
 - 1 σφουράκι
 - 1 κρεμμύδι
 - 1 πράσινη πιπερία
 - φeta
- {
 ριζανη
 αλάτι
 λάδι

Εκτέλεση

Αφού πλύνουμε τις ντομάτες και το σφουράκι τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια μέσα σε μια σιατέλα. Προσθέτουμε τη ριζανη το αλάτι, την πράσινη πιπερία, την φeta και τέλος το λάδι. η σαλίστα είναι έτοιμη

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!





Τυροσαλάτα
Υλικά
Τυρί
Καφές πιπέρι
Ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Ψήνεις το πιπέρι κόβεις το πιπέρι
Ρίχνεις το τυρί και το ελαιόλαδο.
Ανακατεύεις
Πίνεις η Τυροσαλάτα

Το ραγιάν





Ντοματοσαλάτα

Υλικά

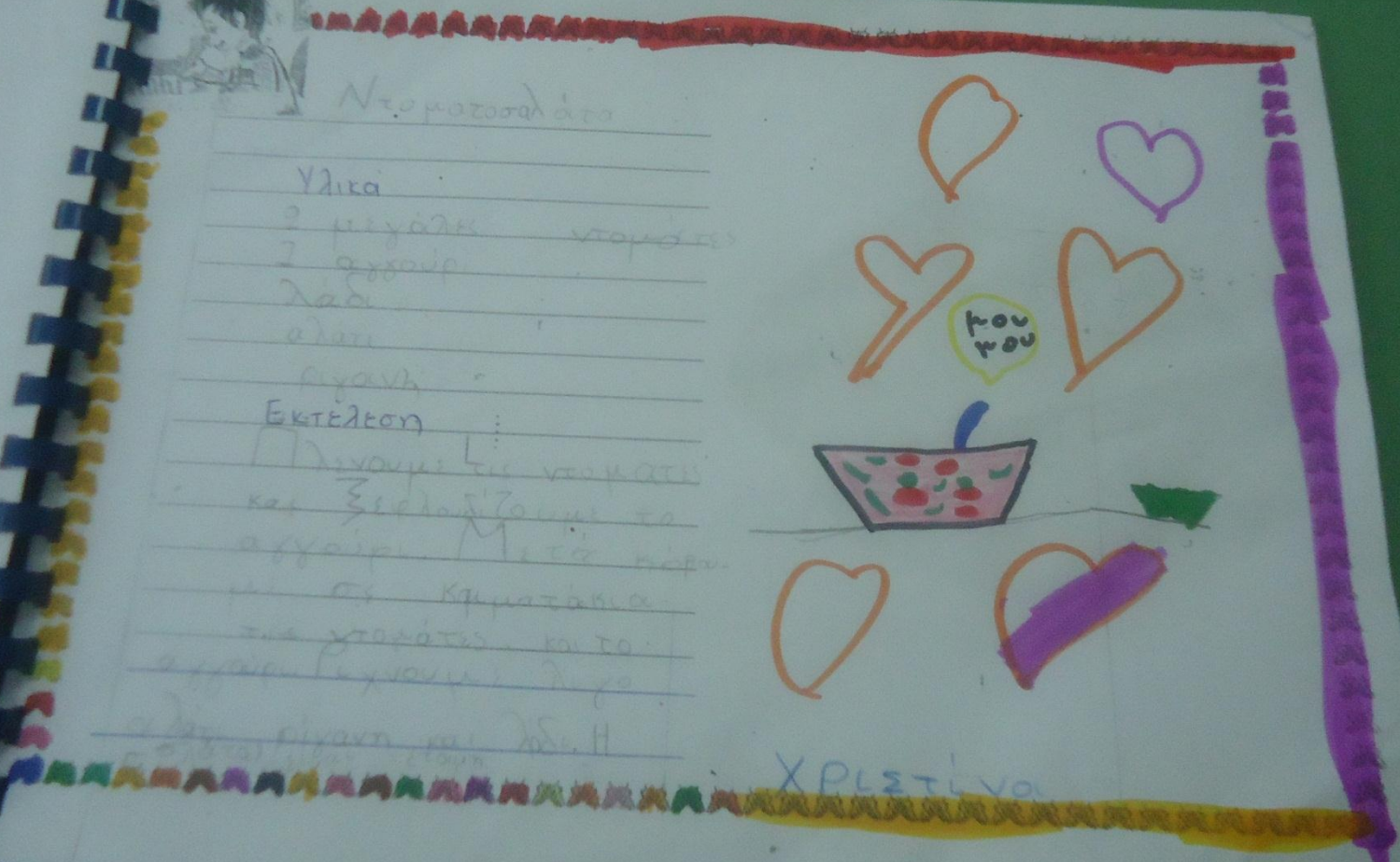
- 2 μεγάλες ντομάτες
- 2 αγγούρι
- λάδι
- αλάτι
- αλάτι

Εκτέλεση

Πλένουμε τις ντομάτες και ξεραλίζουμε τα αγγούρι. Μετά κόβουμε σε κυβάκια τις ντομάτες και τα αγγούρια. Αναμιγνύουμε λάδι, αλάτι, αλάτι και λάδι.



ΧΡΗΣΙΝΑ



ΕΙΡΗΝΗ ΒΛΑΧΙΔΟΥ

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ-ΝΤΟΜΑΤΕΣ

Υλικά για 4-6 μερίδες

1 λάχανο μέτριο μήκτος

3-4 ντομάτες

4-5 ελιές

Λάδι, φίδι ή λεμόνι

Αλάτι

Εκτέλεση:

1. Κόψτε το λάχανο στη μέση, καθαρίστε το από
τό κοτσάκι με ένα κοφτερό μαχαίρι. 2. Κόψτε
το σε πολύ λεπτές λωρίδες, πλύντε το με άφθονο
νερό και βάλτε το να στραγγίξει καλά. 3. Καθαρίστε
και πλύντε τις ντομάτες και κόψτε τις σε στρογγυλές
φίτες. 4. Τοποθετήστε τα όλα σε μια βαθιά
πιατέλα, προσθέστε τη σαλάτα με μερικές ελιές
και λίγο καϊνικό. 5. Λίγο πριν σερβίρετε, προσθέστε
και βολύκο αλάτι, λάδι με φίδι ή λεμόνι.





Τυροσαλάτα

Υλικά

Τυρί

Λάδι

Ξύδι

Σάλσα

Πιπεριά

Εκτέλεση

Βάζω όλα τα υλικά
στο μίξερ και τα
χτυπώ



