

Salată Orientală de Post | Salată de Cartofi Rapidă | Salată de Cartofi și Legume



Salată Orientală de Post | Salată de Cartofi Rapidă | Salată de Cartofi și Legume



De când eram mic, salata orientală a fost și este preferata mea. Fie că vorbim despre zilele de post, când mama pregătea o salată orientală de post, fie despre zilele în care nu știai ce să faci și optai pentru o salată de cartofi rapidă.

Anii au trecut și am rămas atașat de salata noastră tradițională, iar acum a venit rândul meu să o prepar în familie. Așa că, în episodul de săptămâna aceasta, fiind post, am făcut o salată de cartofi cu legume, foarte gustoasă și apreciată de familia mea.

- 500 g cartofi fierți în coajă
- 1 ceapă mare (roșie sau albă) / (marinată sau simplă)
- 1 legătură de pătrunjel verde
- oțet după gust
- Sare după gust
- 50 g măsline

- 50 ml ulei sau după gust
- 1 ardei roșu

1. Crestați cartofii pe mijloc și fierbeți-i cu puțină sare până când sunt moi.



2. Răciți-i rapid cu apă rece, curățați-i de coajă și tăiați-i în bucăți mici.

3. Tăiați fin ceapa roșie și cea albă. Marinați ceapa cu o linguriță de zahăr, jumătate de linguriță de sare și două linguri de oțet de mere.

4. Într-un bol, amestecați cartofii cu ceapa marinată, măslinile și pătrunjelul tocat.



5. Adăugați 3-4 lingurițe de ulei de măsline și 2-3 lingurițe de oțet de mere.

6. Condimentați cu sare după gust.

7. Folosiți o mandolină pentru a felia subțire ardeiul capia.



8. Așezați ardeiul feliat în salată. Adăugați câteva felii de ridiche și castravete.

9. Presărați ceapa tocată oblic peste salată.

10. Adăugați puțină sare și câteva picături de ulei de măsline.

