

INDEKSY

Z PODZIAŁEM NA RODZAJE SAŁATEK:



Sałaty



- Adwokacka z pieczarkami 6
Akademicka z bananami 6
Amerykańska z selerem naciowym 9
Bobińska z serem żółtym 23
Bobińska z wędzonym boczkiem 24
Cesarska z wołowiną 37
Cezar bez kurczaka 38
Delikatna z nektarynką 49
Dziekańska na zaliczenie 52
Dyplomatyczna z pieczoną dynią 55
Egipska 56
Elegancka z owocami morza 57
Energetyczna ze szczypiorkiem 58
Fenkułowa z camembertem 61
Fenkułowa z serem kozim 62
Fitness z jogurtem 64
Florentynka z kabanosami 65
Frankfurcka znad Odry 66
Frywolna z nektarynką 66
Grecka z chlebem 67
Grillowa z oliwkami 68
Holenderska z serem 70
Inna znaczy wyjątkowa 73
Insalata mista 74
Izraelska z ziołami 75
Jaglanka z grillowaną fetą 77
Jajeczna z gorgonzolą 78
Kalifornijska owocowa 83
Kapitańska z owocami morza 89
Karnawałowa meksykańska 90
Kawalerska z camembertem 91
Korsykańska z sałatą 95
Krewetkowa z awokado 96
Kozia z ziołami 97
Kurczakówka w pomarańczach 100
Kurczakówka z fetą 100
Lodowcowa z owocami 105
Łososiowa z porzeczkami 108
Mariany pomysł na sałatkę 122
Melancholijna ryżatka 124
Męska sprawa 126
Micha sałaty 127
Mieszane sałaty 128
Nadchodzi zima 131
Najpyszniejsza w świecie 132
Neapolitańska z jajkiem 133
Nowoursynowska 135
Papajówka na podwieczorek 144
Południowe smaki 155
Poranna niespodzianka z truskawkami 159
Prosta kurczakowa 163
Prowansalska z szynką 164
Przebojowa sałatka 164
Przeplatana kurkami 165
Rewelacyjna z pieczonym indykiem 167
Rukola z polędwiczka wieprzową 169
Rybacka 170
Rybna z wędzonym pstrągiem 171
Ryżatka z pstrągiem 175
Rzymska z majonezem 180
Sałata i sos tysiąca wysp 181
Sałata na przystawkę 181
Sałata z czereśniami 182

Sałata z grzankami 182
 Sałata z jajkiem 183
 Sałata z pomidorami 183
 Sałata z sosem maślankowym 184
 Sałata z sosem miodowym 184
 Sałata z sosem musztardowym 184
 Sałata z sosem szczypiorkowym 185
 Sałata z sosem winegret 185
 Sałata z truskawkami i grillowanym
 serem 186
 Sałata ze śmietaną 186
 Sałatka Kentucky 188
 Sałatka myśliwego 189
 Sałatka nicejska 190

Sałatka pod krawatem 191
 Sycylijska najprostsza 211
 Szparagowa z krewetkami 212
 Szopska według Kariny 214
 Sztokholmska z łososiem 215
 Śniadaniowa 216
 Śródziemnomorska z ciecierzycy 221
 Świetne zestawienie na kolację 222
 Ulubiona Urszulki 227
 Winogronowa z selerem naciowym 233
 Wspomnieniowa 234
 Z owocami morza i ananasem 240
 Ziemniaczana z łososiem 245
 Ziołowa Renatki 247



Sałatki



Makaronowe

Arbuzowa z serem 12
 Azjatycka makaronowa 12
 Azjatycka z grzybami mun 13
 Bernadetka z kurkami 19
 Brokułowa z łososiem 22
 Błyskawiczna makaronówka 22
 Brokułowa z dodatkami 25
 Królewska z makaronem 98
 Lepsza z makaronem 103
 Łososiowa z brokułami 107
 Makaronowa z sosem serowym i rybą
 110
 Makaronowa Renatkowa 110
 Makaronowa z pomidorami 111
 Makaronówka pospolita 111
 Makaronówka z awokado 112
 Makaronówka z brokułami i gorgonzolą
 112
 Makaronówka z ogórkiem i imbirem 113
 Makaronówka z salami 113
 Makaronówka z suszonymi pomidorami
 114

Makaronówka penne 115
 Makaronówka z łososiem 115
 Makaronówka z tuńczykiem 116
 Makaronówka z tuńczykiem II 116
 Makrelowa z jajkiem 116
 Marynarska z krewetkami 121
 Owocowa z makaronem 141
 Palące hocu pocu 142
 Powiew lata 162
 Resztkowa z lodówki 166
 Sałatka Afrodyty 187
 Sezamowa 201
 Słodko-kwaśna sałatka z bobem 202
 Studencka z wkładką 208
 Tajska z chili 223
 W indiańskim stylu 227
 Wietnamska z makaronem 230
 Włoska obiadowa 234

Owocowe

Ananasowa z jagodami 9
 Bardzo lekka i bardzo pyszna 18
 Czekoladowa z poziomkami 44

Czekoladowa z bananami 45
Egzotyczna z imbirem 56
Figowa z ananasem 63
Fitness z jogurtem 64
Kolorowa owocowa 94
Lodowcowa z owocami 105
Owocowa pekinianka 140
Owocowa z makaronem 141
Owocowa z serem 141
Płonąca sałatka owocowa 154
Podawana w melonie 155
Rumowa w arbuzie 170
Sałatka Kentucky 188
Tropikalna owocowa 226
Słonecznikowa 203

Ryżatki

Ananasowa z papryką 10
Ananasowa z selerem naciowym 10
Bambusowa z ryżem 17
Biało-zielona owsiana 20
Carmen z kurczakiem 36
Czarcia z kukurydzą 44
Hawajska z ryżem 70
Irenki sałatka na popołudnie 74
Krabiataka paluszkowa 97
Kurczakówka do pracy 101
Łososiowa ze szpinakiem 108
Marchewkowa z groszkiem 119
Marokańska z pomarańczami 120
Melancholijna ryżatka 124
Piecarkowa z ryżem 152
Ryżatka po japońsku 171
Ryżatka z ananasem 172
Ryżatka z awokado 173
Ryżatka z bocznikami 173
Ryżatka z dynią 174
Ryżatka z jajkiem 174
Ryżatka z kiszoną kapustą 175
Ryżatka z marynowanym śledziem 175
Ryżatka z pstrągiem 175
Ryżatka z szynką i serem 176
Ryżatka z tuńczykiem 177
Ryżatka z warzywami 177
Ryżowa z kurczakiem wędzonym 178

Surimiata z ryżem 208
Z cykorią 236

Warzywne

Adwokacka z pieczarkami 6
Argentyńska z karczochami 12
Azjatycka z grzybami mun 13
Awokado z kielkami 13
Babcina sałatka 17
Bernadetka z kurkami 19
Białoruska na przednówek 19
Biało-zielona owsiana 20
Błyskawiczna porówka 20
Bocznikowa ze szparagami 21
Bocznikowa z serem kozim 22
Bobowa sałatka 24
Bomba odpornościowa 25
Bób i szparagi 26
Brukselkowa 29
Brukselkowa według ciotki Helenki 28
Brukselkowa z marchewką 28
Brukselkowa z rodzynkami 29
Buraczana 33
Buraczana pekinianka 33
Buraczanka Agnieszki 34
Buraczanka z fasolą 34
Buraczanka z rukolą 35
Cebulowa 37
Cezar bez kurczaka 38
Chili ostra jazda 38
Chińska z pędami bambusów 39
Chrupiąca 40
Colesław 41
Cukiniowa z koperkiem 41
Cykorzanka ze szpinakiem 42
Cykoryjna z ogórkiem 43
Czerwony Colesław 46
Czeski warzywniaczek 48
Czosnkowa czerwona 47
Czosnkowa z fasolką 47
Czosnkowa żółta 46
Dietetyczna brokułowa 50
Duńska ze szpinaku i kalarepki 52
Dyniowa 53
Dyniowa ze szpinakiem 54

- Dyniowa z ogórkiem 54
 Dyplomatyczna z pieczoną dynią 55
 Dziadkowa surówka z buraczków 55
 Ekspresowa kapuściana 57
 Fajna buraczanka 58
 Fantazyjna surówka z białej kapusty 59
 Fasolkówka szparagowa 59
 Feciara z kukurydzą 61
 Fitness z jogurtem 64
 Francuska bobiaczka 64
 Grecka z chlebem 67
 Grillowa z oliwkami 68
 Hinduska z kolendrą 71
 Inna znaczy wyjątkowa 73
 Insalata caprese 74
 Insalata mista 74
 Jarzynowa tradycyjna 79
 Jarmużowa inaczej 81
 Jarmużowa obiadowa 80
 Jarmużowa sałatka Danusi 80
 Jarmużowa z marchewką 80
 Kalafiorowa z brokułem 82
 Kalafiorowa z koperkiem 82
 Kalafiorowo-brokulowa 87
 Kalarepka w nowej odsłonie 83
 Kalarepkowy frykas 83
 Kapuściana z pestkami dyni 86
 Kapuściana z porem 86
 Kapuściana po pekińsku 90
 Katarzynka 91
 Kukurydziana z selerem 99
 Kukurydziatka na zielono 99
 Łatwa z awokado 106
 Majonezowa ciecierzycianka 109
 Marchewkowa 118
 Marchewkowa tradycyjna 118
 Marchewkowa w sosie musztardowym 118
 Marchewkowa z awokado 119
 Marchewkowa z cebulą 119
 Marchewkowa z groszkiem 120
 Marchwiaczka z cukinią 120
 Maryniaczka z kukurydzą 121
 Marianny pomysł na sałatkę 122
 Mediolańska z karczochami 123
 Meksykańska fasolatka 124
 Mieszanka kalafiorowa 126
 Mieszane sałaty 128
 Miętowa cukiniowa 128
 Mizeria 129
 Najprostsza ogórkowa 132
 Najprostsza pomidorowa 132
 Najpyszniejsza w świecie 132
 Odchudzająca imprezowa 135
 Ogórczanka niezwykajna 136
 Ogórczanka z sosem chili 137
 Ogórkowa z cebulą 138
 Paprykowa surówka 144
 Paprykowa z pomidorem 145
 Parmeńska na wieczór 146
 Pekinianka złamana czosnkiem 150
 Pekińska kolorowa 151
 Pekińska z marchewką 151
 Piknikowa bez szynki 154
 Południowe smaki 155
 Pomarańczowa z rukolą 156
 Pomidorowa z karczochami 157
 Pomidory z cebulą 157
 Pomidory ze śmietaną 157
 Podróbka caprese 158
 Popularna nie tylko z marchewki 159
 Pora na pora 159
 Poratka z rzodkiewką 161
 Porówka z marchewką 161
 Prosto z ogrodu 163
 Przeplatana kurkami 165
 „Robin Hood” 167
 Roszponka z sosem ziemniaczanym 169
 Rzymska z majonezem 180
 Sałata z grzankami 182
 Sałata z pomidorami 183
 Sałata z sosem maślankowym 184
 Sałata z sosem miodowym 184
 Sałata z sosem musztardowym 184
 Sałata z sosem szczypiorkowym 185
 Sałata ze śmietaną 186
 Sałatka po fińsku 190
 Sałatka szwedzka 192
 Sałatka Urszulka z dynią 192
 Sałatka z czerwonej kapusty 193

Samotny wędrowiec 196
Selerowa naciowa 197
Selerzakówna z żurawiną 197
Sercowa sałatka 199
Siekana sałatka warzywna 202
Słowacka z buraczkami 203
Sopelkowa na nowo 206
Surówka z białej rzodkwi 209
Surówka z botwinki 210
Surówka z czarnej rzepy 210
Swojska z buraczkami 210
Szpinakowa z bobem 213
Szpinakowa z kalarepką 213
Szpinakowa z oliwkami 214
Świeża sałatka 222
Wiosenna z karczochami 232
Wyborna fasolowa 235
Z białej kapusty z marchewką 235
Z brokuła z kukurydzą 236
Z cykorią 236
Z kapusty kiszzonej z marchewką 238
Z kapusty pekińskiej 238
Z młodej kapusty z koperkiem 239
Z pora i ogórka kiszzonego 240
Z pora i selera 241
Z surowymi buraczkami 242
Z żółtą cukinią 243
Ziemniaczana z ogórkami 246
Ziołowa Renatki 247

Z rybami i owocami morza

Bałtycka z dorszem 16
Dietetyczna z gotowaną rybą 50
Dorszatka z kiszoną kapustą 51
Elegancka z owocami morza 57
Izraelska z ziołami 75
Jablczana z wędzoną rybą 76
Kapitańska z owocami morza 88
Karaibska z krewetkami 89
Klaudynka warstwowa 93
Korsykańska z sałatą 95
Krabowa z Madery 95
Krabiatka paluszkowa 97
Krewetkowa z awokado 96
Krewetkowa w różowym sosie 98

Makaronowa z sosem serowym i rybą 110
Marynarska z krewetkami 121
Mega Omega 3 125
Męska sprawa 126
Nadmorska z sielawą 131
Przegrzebki z pomarańczą 165
Rybacka 170
Rybna z wędzonym pstrągiem 171
Ryżatka z marynowanym śledziem 175
Sałatka z wędzoną makrelą 195
Słynna meksykańska 204
Surimiątka z ryżem 208
Surimiątka 209
Szparagowa z krewetkami 212
Szopska według Kariny 214
Śledziowa z koniakiem 219
Tuńczykowa z ananase 226
Walentyńkowa mieszanka 229
Z ośmiorniczkami 239
Z owocami morza i ananase 240

Z wkładką

Akademicka z nuggetsami 7
Ambadorska z kurczakiem 8
Apetyczna z miodem 11
Azjatycka z grzybami 13
Bakaliowa z kurczakiem 14
Bakalarska z piekarnika 15
Bocznikowa ze szparagami 20
Bardzo pyszna z indykiem 27
Bostońska z suszonymi morelami 28
Cesarska z wołowiną 37
Chrzanowa 41
Cygańska z marynowanymi pieczarkami 42
Cykorzanka z szynką 43
Czarcia z kukurydzą 44
Doroty sałatka selerowa 51
Dwukolorowa z kiwi 53
Energetyczna ze szczypiorkiem 58
Hawajska z ryżem 70
Holenderska z serem 70
Imprezowa brokułowa 71
Indykowa z papryką 72

Indyczanek z bulgurem 73
 Irenki sałatka na popołudnie 74
 Jajeczna fit 77
 Jęczmienna a pyszna 81
 Kalafiorowo-brokulowa 87
 Kapuściana po pekińsku 90
 Karnawałowa meksykańska 90
 Kolacyjna z kurczakiem 96
 Kurczakówka w pomarańczach 100
 Kurczakówka z fetą 100
 Kurczakówka do pracy 101
 Kurczakówka z kuskusem 102
 Kurczakówka z ogórkiem 102
 Lepsza z makaronem 103
 Łososiowa z brokułami 107
 Makaronówka z awokado 112
 Makaronówka z salami 113
 Marynowany mix 123
 Młodzieżowa 129
 Na smaczną przekąskę 130
 Niepowtarzalna z dynią 134
 Ogórczanek z pieczeni 137
 Oliwkowa z kozim serem 138
 Orientalna z kurczakiem 138
 Orzeźwiająca z arbuza 140
 Owocowo-balsamiczna 141
 Parmeńska na wieczór 146
 Pekiniana kurczakowa 148
 Pieczarkowa z ryżem 152
 Piknikowa z szynką 154
 Poratka z szynką 161
 Powiew lata 162
 Pożywna obiadowa 162
 Prosta kurczakowa 163

Prowansalska z szynką 164
 Przekąskowa z groszkiem 165
 Resztkowa z lodówki 166
 Rewelacyjna z pieczonym indykiem 167
 Rodzinna z kapustą 168
 Roszponianka z jabłkiem 168
 Ryżatka z awokado 173
 Ryżatka z jajkiem 174
 Ryżatka z szynką i serem 176
 Ryżowa z kurczakiem wędzonym 178
 Ryżatka po japońsku 179
 Rzodkiewkowa z pieczeni 180
 Sałata z czereśniami 182
 Sałata z truskawkami i grillowanym
 serem 186
 Sałatka Kentucky 188
 Sałatka mojej żony 189
 Sałatka pod krawatem 191
 Serowa z indykiem 200
 Siekana sałatka warzywna 202
 Smaczny pomysł na obiad 204
 Smakowita z kurczakiem 205
 Specjalna z fenkulem 207
 Studencka z wkladką 208
 Szynkowa z kuskusem 216
 Śledziowa dziadka 217
 Świetne zestawienie na kolację 222
 Tortellini z rukolą 224
 Wietnamska z octem ryżowym 228
 Warstwowa niemieszana 229
 Wietnamska z makaronem 230
 Winogronowa z selerem naciowym 233
 Wspomnieniowa 234



Surówki



Błyskawiczna porówka 23
 Brukselkowa 29
 Buraczana 33

Cebulowa 37
 Colesław 41
 Cukiniowa z koperkiem 41

Czerwony Colesław 46
Dziadkowa surówka z buraczków 55
Fantazyjna surówka z białej kapusty 59
Kalafiorowa z koperkiem 83
Kalarepka w nowej odstonie 83
Kalarepkowy frykas 83
Marchewkowa 118
Marchewkowa tradycyjna 118
Marchewkowa w sosie musztardowym
118
Marchewkowa z awokado 119
Marchewkowa z cebulą 119
Mizeria 120
Ogórkowa z cebulą 138
Paprykowa surówka 144
Paprykowa z pomidorem 145
Pasternak z orzechami 147
Pekińska kolorowa 151
Pekińska z marchewką 151
Pomidory z cebulą 157
Pomidory ze śmietaną 157
Popularna nie tylko z marchewki 159

Pora na pora 159
Poratka z rzodkiewką 161
Porówka z marchewką 161
Rzodkiewkowa na maxa 178
Rzodkiewka ze śmietaną 179
Rzodkiewkowa z ogórkiem 180
Sopelkowa na nowo 206
Sopelkowa z papryką 207
Surówka z białej rzodkwi 209
Surówka z botwinki 210
Surówka z czarnej rzepy 210
Z białej kapusty z marchewką 235
Z brokuła z kukurydzą 236
Z czerwonej kapusty z jabłkiem 236
Z kapusty pekińskiej 238
Z kapusty kiszonej z jabłkiem 238
Z kapusty kiszonej z marchewką 238
Z młodej kapusty z koperkiem 239
Z pora i ogórka kiszonego 240
Z pora z brzoskwinią 241
Z selerów naciowych 241