Bułgarska sałatka z buraków 350g młodych buraków 2 korniszony 1 łyżeczka koperku, 1 łyżeczka szczypiorku Sos: 2 łyżki octu winnego, 4 łyżki jogurtu naturalnego, sól, pieprz	 Młode buraki wyszorować szczoteczką pod bieżącą wodą. Zalać zimną wodą, ugotować pod przykryciem. Gdy będą miękkie, odcedzić i jeszcze ciepłe obrać. Ostudzić. Buraki i korniszony pokroić ostrym nożem w kostkę o wielkości 1 cm. Umyty szczypiorek i koperek pokroić na drobne kawałki. Przygotować sos. Rozetrzeć sól i pieprz z octem. Dodać jogurt wymieszać. Do buraków dodać korniszony ze szczypiorkiem. Zalać sosem. Przełożyć do salaterki i posypać koperkiem. Wariant: do sałatki można dodać 5 ugotowanych ziemniaków, pokrojonych w kostkę. Do tej sałatki należy przygotować podwójną ilość sosu.
Caprese 1 opakowanie białego sera mozarella 1 pomidor 2 łyżki oliwy, ocet balsamiczny ewentualnie czarne oliwki, kapary świeża bazylia, świeżo zmielony czarny pieprz (choć najlepszy jest trudny do dostania biały pieprz włoski)	 Mozzarellę i pomidor pokroić w plastry, przełożyć jedne plastry drugimi. Polać oliwą i odrobiną octu balsamicznego, udekorować oliwkami i kaparami. Posypać świeżo zmielonym pieprzem, udekorować bazylią. Wyśmienite jest z niesolonym chlebem toskańskim, ale można także podać z bagietką.
Sałatka kolorowa kilka środkowych listków sałaty, 1 jajo 1 pomidor, 1 łyżka posiekanej rzeżuchy 5 dag szynki lub ugotowanego mięsa 2 salsefie, 1/2 łyżeczki lebiodki sos winegret	Salsefię we wrzącej, osolonej wodzie. Obrać ze skórki i pokroić w krążki. Jajo ugotować na twardo, obrać, pokroić w kostkę. Sałatę umyć pod bieżącą wodą, osuszyć i poszatkować. Pomidor sparzyć gorącą wodą, obrać ze skórki i pokroić w ćwiartki. Szynkę drobno pokroić. Wszystkie składniki wymieszać w salaterce z sosem vinegret.
Sałatka kukurydziana 1 puszka kukurydzy 1 puszka groszku 20-25 dag sera żółtego najlepiej miękkiego, majonez puszka tuńczyka w sosie własnym	 Pokroić ser w kostkę. Wymieszać składniki i zagęścić majonezem. Doprawić solą i pieprzem.
Sałatka meksykańska 30 dag pieczonego schabu 4 ogórki konserwowe, 25 dag ryżu puszka czerwonej fasoli, 1 cebula 3 ząbki czosnku, olej (soja), maggi, szczypta papryki, sól, pieprz, 1 cytryna	 Wszystkie składniki pokroić i połączyć ze sobą. Doprawić solą i pieprzem, skropić cytryną.
Sałatka mieszana Krewetki, kilka gatunków sałat 1 łyżka musztardy, 1 ząbek czosnku 5 łyżek oliwy, 1 łyżka soku z cytryny	 Usmażyć krewetki na 3 łyżkach oliwy. Do miski włożyć łyżkę musztardy stołowej, łyżkę soku z cytryny i utrzeć z dwiema łyżkami oliwy. Liśćmi sałaty, najlepiej kilku różnych gatunków, „wycierać” miskę. Sałatę obsypać krewetkami. Doskonałe na letni lunch.

Sałatka niecodzienna

25 dag żółtego sera, 6 jaj na twardo
1/2 szklanki gęstej śmietany
1 łyżeczka musztardy
1 łyżeczka startego chrzanu
sól, pieprz, listki sałaty

Ser pokroić w słupki wielkości zapałki. Jaja drobno posiekać. Śmietanę wymieszać z musztardą, chrzanem, doprawić. Wymytymi i osuszonymi liśćmi sałaty wyłożyć salaterkę. Ser, jaja i sos ostrożnie wymieszać, ułożyć na sałacie.

Sałatka bałkańska

2-3 duże zielone ogórki (najlepiej takie, które można jeść ze skórką)
150-200 g białego, półtłustego sera w kostkach
oliwa z oliwek, ocet winny, sól, 4 ząbki czosnku

4 ząbki czosnku rozetrzeć w drewnianej misce z solą, dodać kilka łyżek (po łyżce) oliwy i chwilę ucierać, aż się zrobi masa, dodać ocet i jeszcze wymieszać. Ogórki pokroić w kostkę (najlepiej nie obierać), ser podrobić widelcem. Wymieszać ogórki z serem, zalać sosem czosnkowym, odstawić na kilka minut.

Sałatka porowo-kukurydziana

1 surowy por, puszka kukurydzy
10 dag sera żółtego, 1 papryka
3 ogórki kwaszone, 10 dag wędliny
pęczek natki
majonez, sól, cukier, pieprz

Składniki pokroić, połączyć i wymieszać ze sobą. Doprawić.

Sałatka prowansalska

10 dag zielonej fasolki szparagowej
2-3 liście sałaty
4 rzodkiewki
1 jajko na twardo
1 pomidor
1 plaster wędzonej szynki
Sos: 3 łyżki majonezu, 1 łyżka zmielonej gorczycy, 1 łyżka śmietany kremówki, sól

Fasolę ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, odstawić. Szynkę pokroić w paseczki. Sałatę, pomidor i rzodkiewki umyć. Sałatę i pomidor pokroić w paseczki, rzodkiewki drobno posiekać, jedną zostawić do dekoracji. Jajko pokroić w plasterki. Warzywa ułożyć na półmisku, delikatnie wymieszać. Śmietanę połączyć z majonezem, dodać gorczycę. Sos dokładnie wymieszać, Polać nim sałatkę lub podać osobno w sosjerce. Wierzch sałatki posypać szynką, udekorować plasterkami jajka, na środku umieścić ozdobnie wyciętą rzodkiewkę.

Sałatka z ryżu i czerwonej fasoli

150g długoziarnistego ryżu
100g czerwonej fasoli (moczonej przez noc lub z puszki)
1/2 puszki kukurydzy,
1 cebula
1 jabłko, 2 pomidory,
1 banan
1 pomarańcza bez pestek
2 plastry ananasa
2 łyżki rodzynków
po jednej łyżce pokrojonych ziół: mięty, pietruszki i szczypiorku
1 łyżeczka masła
300 ml wywaru z jarzyn
Sos vinegret: 5 łyżek oliwy z oliwek, 2 łyżki soku cytrynowego sól, pieprz

Namoczoną fasolę odcedzić, zaleć świeżą wodą, gotować 10 min. bez przykrycia na dużym ogniu. Przykryć gotować na małym ogniu, aż będzie miękka (ok. 40-45min.) Ostudzić. Ryż opłukać, zalać wrzącym wywarem. Przykryć, gotować na małym ogniu 17-20min. Ostudzić. Kukurydzę i fasolę wypłukać w zimnej wodzie, osączyć. Cebulę obrać, drobno posiekać. Pomidory sparzyć, obrać, pokroić w kawałki, banan na plasterki, a pomarańczę podzielić na cząstki. Plastry ananasa i jabłko pokroić w kostkę. Przygotować sos: sok cytrynowy rozetrzeć z solą i pieprzem. Dodać oliwę. Wymieszać. Na gorącym maśle podsmażyć rodzynki, dodać do ryżu z fasolą, pomidorami, kukurydzą i owocami. Polać sosem, wymieszać wstawić na godz. do lodówki. Przed podaniem posypać ziołami.

Sałatka z ryżu i kiwi 3 szklanki ryżu 1 puszka groszku 1 puszka kukurydzy 1 mała cebula szczypiorek 3 kiwi 2 jabłka 3 łyżki majonezu 3 łyżki śmietany sól, pieprz, sok cytrynowy		Ryż ugotować. Jabłka obrać, wydrążyć i pokroić na kawałeczki wielkości groszku. Kiwi obrać i pokroić na małe kawałki. Cebulę pokroić na drobno. Szczypiorek posiekać na drobno. W dużej misce wymieszać wszystkie składniki, dodając sól, pieprz i sok cytrynowy wedle smaku. Posypać szczypiorkiem na wierzchu dla ozdoby.
Sałatka z sera feta, tuńczyka i kapusty pekińskiej kapusta pekińska 1 pomidor, 1 cebula puszka tuńczyka w oleju kilka oliwek, puszka czerwonej fasoli opakowanie sera feta		Kapustę pekińską pokroić w paseczki, pomidor na osiem części, cebulę w cieniutkie talarki, oliwki w drobniutkie kawałki, ser feta w kwadraciki. Składniki wymieszać, dodać odrobinę cukru, soku z cytryny i oleju z tuńczyka.
Sałatka ziemniaczana z oliwkami 1kg ziemniaków, 20 dag kiełbasy czosnkowej, 10 dag owczego sera 1 czerwona papryka, 1 pęczek dymki 2-3 ząbki czosnku, 150ml jogurtu naturalnego, 3 łyżki oliwy z oliwek 10 czarnych oliwek, 5 zielonych oliwek sól, pieprz, świeża bazylia		Ziemniaki wyszorować, gotować w mundurkach przez 20 minut. Oczyścić paprykę i dymkę. Paprykę pokroić w kawałki, dymkę w talarki, kiełbasę w plasterki. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Ser pokroić kosteczkę. Wydrylować pięć czarnych oliwek. Dwie zielone pokroić w plasterki. Resztę zielonych oliwek zmiksować z serem, czosnkiem i wydrylowanymi czarnymi oliwkami. Dodać jogurt i oliwę, wymieszać. Ziemniaki przelać zimną wodą, obrać. Pokroić w plasterki, przestudzić. Połączyć ziemniaki z dymką, papryką i kiełbasą. Polać sosem, posypać plasterkami oliwek i czarnymi oliwkami. Udekorować bazylią.
Sałatka szefa kuchni kurczak wędzony 1,8kg-2kg 80 dag winogron majonez 20 dag orzeszków cashew 1 jogurt naturalny miód naturalny pieprz, cukier		Kurczaka wyluzować z kości, mięso pokroić w kostkę. Połączyć z pozostałymi składnikami. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

Niemiecka sałatka z wędlin 300g różnych rodzajów mortadeli 100g serdelków 50g korniszonów 50g marynowanych cebulek 1 mała cebula 1 łyżka kaparów 1 zielona sałata Sos ziołowy z musztardą: 6 łyżek oliwy 2 łyżki soku cytrynowego 1 łyżka musztardy 1 łyżka świeżej musztardy lub 1/2 suszonej 1 łyżka świeżego tymianku lub 1/2 suszonego sól, pieprz	 Zieloną sałatę i cebulę dokładnie umyć pod bieżącą wodą. Zdjąć skórkę z wędlin, mortadelę pokroić na plastry grubości 1 cm, następnie pokroić w kostkę wielkości 1 cm. Serdelki pokroić na plastry grubości 0,5 cm. Korniszony pokroić na kawałki wielkości 1 cm. Cebulę drobno posiekać. Przygotować sos. Bazylię i tymianek bardzo drobno posiekać. Utrzeć dokładnie drewnianą łyżką musztardę z solą, pieprzem i ziołami. Dodać sok cytrynowy, a na końcu oliwę. Wszystko dokładnie wymieszać. Do duże miski włożyć wędlinę, korniszony, cebulę i marnowane cebulki. Zalać sosem, dokładnie wymieszać. Przed podaniem ułożyć na liściach sałaty i posypać kaparami. Do sałatki z wędlin można podać sałatkę ugotowanych ziemniaków pokrojonych w kostkę, z sosem majonezowo-czosnkowym.
Sałata z oliwkami 1 główka sałaty 50g oliwek czarnych 1 ogórek 1 pęczek rzodkiewek 4 kromki chleba 8 kulek sera mozzarella lub bryndzy owczej 6 łyżek oliwy, 2 łyżki octu 1 łyżeczka musztardy 1/2 pęczka szczypiorku sól, pieprz oliwa do smażenia	 Liście sałaty umyć i osuszyć. Porozrywać na niewielkie kawałki i ułożyć w salaterce. Oliwki wypestkować. Rzodkiewki i ogórki umyć i pokroić w plasterki. Dodać wszystko do sałaty. Szczypiorek opłukać i drobno poszatkować. Z chleba usunąć skórkę. Miękisz pokroić w kostkę. Przesmażyć na dużej ilości rozgrzanej oliwy na złoty kolor (ok. 5 min.) Osączyć z nadmiaru oliwy i dodać do pozostałych składników. Dodać kulki mozzarelli lub bryndzy. Oliwę połączyć z solą, pieprzem, musztardą. Wymieszać i odstawić na 3 min. Sosem tym polać sałatkę, posypać szczypiorkiem i podać.
Sałatka kalifornijska 1 duże czerwone jabłko 2 pomarańcze bez pestek 70g białych winogron bez pestek 70g czarnych winogron bez pestek 250g białej kapusty 2 łyżki prażonych ziaren słonecznikowych, 2 łyżki szczypiorku Sos: 2 łyżki soku cytrynowego, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz	 Wszystkie owoce, kapustę i szczypiorek umyć, osączyć z wody. Nie obrane jabłko pokroić na ćwiartki, następnie na plasterki grubości 2-3mm, skropić sokiem cytrynowym, by nie ściemniało. Pomarańcze obrać, podzielić na cząstki. Winogrona oderwać od gałązek. Kapustę posiekać na paseczki grubości 1 mm. Szczypiorek drobno pokroić. Przygotować sos: rozetrzeć sól i pieprz z sokiem cytrynowym. Dodać oliwę wymieszać. W dużej misce wymieszać dokładnie sos z owocami, kapustą i szczypiorkiem. Przed podaniem przełożyć do salaterki i posypać prażonymi ziarnami słonecznika.
Sałatka z kurczaka i korniszonów 1 pierś kurczaka 10 korniszonów 10 dag sera żółtego 3 łodygi selera naciowego majonez ketchup 1 cebula marynowana do dekoracji	Pierś ugotować w vegecie, ostudzić, pokroić w kostkę. Ser pokroić w kostkę, ogórki w plastry, a seler na kawałki. Wszystkie składniki wymieszać. Sałatkę udekorować podzielonymi na pół cebulkami.

Sałatka indyjska

100g długoziarnistego ryżu
250 ml bulionu z kury
50g czerwonej fasoli z puszki
50g ziaren kukurydzy z puszki
1 pomidor, 1mała cebula
1 jabłko, 1 banan, 2 plasterki ananasa
1 pomarańcza bez pestek
20g rodzynków, 1 łyżeczka masła
1 łyżka posiekanych ziół (pietruszka, estragon, mięta)
Sos vinegret: 3 łyżki oliwy, 1 łyżka soku cytrynowego

Ryż opłukać, zalać wrzącym bulionem, zamieszać, przykryć, gotować na bardzo małym ogniu 17 - 20 min. Czerwoną fasolę i kukurydzę po wyjęciu z puszki wypłukać w zimnej wodzie, osączyć. Cebulę obrać, pokroić na cieniutkie plasterki. Pomidor sparzyć, obrać, pokroić na plasterki. Owoce umyć, obrać ananasa i jabłko, pokroić w kostkę, banana na plasterki, a pomarańczę podzielić na cząstki. Zieloną pietruszkę, świeży estragon i miętę drobno posiekać. Rodzynki umyć, osączyć z wody. Przygotować sos. Rozetrzeć dokładnie sok cytrynowy z solą i pieprzem. Dodać oliwę i jeszcze przez chwilę ucierać, by wszystkie składniki dobrze się połączyły. Na gorącym maśle podsmażyć rodzynki, ostudzić, dodać do zimnego ryżu. Połączyć ryż z fasolą, kukurydzą i owocami, polać sosem, delikatnie wymieszać.