SemCo®



Przepisy Kulinarne

z olejami tłoczonymi na zimno



Sałatka z Wędzonym Łososiem z Olejem Lnianym

SKŁADNIKI:

- Opakowanie gotowej do jedzenia mieszanki sałat
- Kilkanaście pomidorków koktajlowych
- Wędzony łosoś – 200g
- Świeżo wyciśnięty sok z 2 cytryn
- 6 łyżek oleju lnianego złocistego lub budwigowego
- Miód – 1 łyżka
- Musztarda Dijon – 1 łyżka
- Sól i pieprz czarny

SPOSÓB WYKONANIA:

Łososia kroimy w podłużne paski. Sałatę przekładamy do miski, dodajemy przekrojone pomidory koktajlowe oraz pokrojonego łososia. Do miseczki wyciskamy sok z cytryny i dodajemy sól mieszając do rozpuszczenia. Dolewamy olej lniany mieszając do powstania emulsji. Dodajemy miód i musztardę doprawiamy pieprzem do smaku. Sosem polewamy sałatę i mieszamy.

Sałatka Włoska z BIO Olejem Pomidorowym

SKŁADNIKI:

- 2 pomidory
- 1 op. mix sałat
- 1 mozzarella
- 1 awokado
- 2 łyżki słonecznika
- 1 mała cebula czerwona
- 3 łyżki BIO oleju pomidorowego
- 1 szczypta soli

SPOSÓB WYKONANIA:

Awokado przekroić na pół usunąć pestkę i wydrążyć łyżką miąższ ze skórki. Mozzarellę i awokado pokroić w plasterki, czerwoną cebulę w cienkie piórka, a pomidory w cząstki. Na półmisek wyłożyć sałatę, następnie pomidory, mozzarellę, awokado i cebulę. Sałatkę doprawić sola i świeżo mielonym pierzem, polać olejem pomidorowym i posypać uprażonym na patelni słonecznikiem.

Smacznego!