

TURINYS

Salotos ir gaivinantys gérimai	9
SALOTOS BE MĖSOS...	11
Baklažanų ir riešutų salotos	12
Keptų cukinijų ir fetos salotos	14
Šiltos lęšių ir pievagrybių salotos.	16
Šiltas morkų ir fetos garnyras.	18
Burokėlių ir špinatų salotos su feta.	20
Kuskuso, vynuogių ir granatų salotos.	22
Pikantiškos pomidorų ir sūrio salotos	24
Salierų ir razinų salotos	26
Sorų kruopų ir daržovių salotos	28
Ožkų pieno sūrio salotos su kriausėmis ir riešutais..	30
Avokado ir špinatų salotos su traškiais migdolais	32
Burokėlių ir kriausėlių salotos su traškiais migdolais...	34
Gaivios arbūzų salotos.	36
Gaivios braškių ir kuskuso salotos	38
Graikiškos salotos	40
Gražgarsčių salotos su mėlynujų pelėsių sūriu ir riešutais	42
Keptų paprikų ir fetos salotos	44
Morkų ir avokadų salotos.	46
Pomidorių salotos su gražgarsčių užpilu	48
Valdorfo salotos su salierais, obuoliais ir riešutais...	50
Vasarinės pomidorų ir mocarelos salotos.	52
Žaliųjų smidrų salotos	54
Agurkų ir sezamų salotos	56
Pekininių kopūstų ir daržovių salotos	58
SALOTOS SU VIŠTIENA.	61
Šiltos vištienos ir ananasų salotos	62
Vištienos salotos su česnakiniu žolelių padažu...	64
Vištienos ir krevečių salotos su žemės riešutų užpilu	66
Anties krūtinėlės salotos su mėlynujų pelėsių sūriu	68

Cezario salotos su vištiena.	70
Vištienos ir šilauogių salotos su aguoniniu užpilu	72
Vištienos salotos su slyvomis	74
Vištienos ir mangų salotos su ryžių makaronais	76
SALOTOS SU MĒSA	79
Pupelių ir voveraičių salotos	80
Cezario salotos su vytintu kumpiu.	82
Smidrų ir kumpio salotos su skrudinta duona	84
Itališkos mocarelos salotos su džiovintais pomidorais	86
Jautienos salotos su saldžiarūgščiu pipirų padažu	88
Keptos jautienos salotos.	90
Gaivios melionų ir kumpio salotos	92
Kumpio ir mocarelos salotos	94
SALOTOS SU ŽUVIMI IR JŪROS GĖRYBĖMIS.	97
Keptos lašišos salotos	98
Šiltos lašišos ir laukinių ryžių salotos	100
Krevečių ir makaronų salotos.	102
Lašišos ir burokélių salotos	104
Meksikietiškos silkės salotos.	106
Silkės ir bulvių salotos.	108
Silkės ir grybų salotos	110
Sluoksniuotos skumbrės salotos	112
Tuno ir pupų salotos	114
Tuno ir ryžių salotos.	116
Aromatingos krevečių ir ryžių makaronų salotos.	118
Gaivios silkės ir obuolių salotos su razinomis	120
Pavasarinės smidrų ir lašišos salotos	122
JVAIRIOS MIŠRAINĖS	125
Troškintų kopūstų garnyras	126
Kukurūzų ir ananasų mišrainė	128
Makaronų ir vištienos mišrainė	130
Kopūstų ir paprikų mišrainė	132
Kopūstų mišrainė.	134
Pavasarinė kalieropijų mišrainė	136
Porų mišrainė	138

VAISIŲ IR SALDŽIOS SALOTOS	141
Šiltos keptų vaisių salotos.	142
Troškinti persikai su ledais	144
Kuskuso ir džiovintų figų salotos	146
Gaivios salotos su keptais persikais	148
Gaivios vaisių salotos su keptais sūrio gabalėliais	150
Persikų ir melionų salotos su medaus užpilu	152
Špinatų ir braškių salotos su traškiais migdolais ..	154
 GAIVŪS GĒRIMAI	157
Arbūzų granita	158
Ledinė kava	160
Šalta kava su kavos ledukais	162
Braškių limonadas	164
Šalta juodoji citrinų arbata.	166
Gaivus gėrimas su citrinos ir čiobreliais	168
Arbūzų limonadas.	170
Ne alkoholinis <i>mochitas</i>	172
Braškių ir mėtų limonadas	174
Aviečių ir melisių limonadas	176
Jvairių uogų limonadas	178
Gaivus greipfrutų limonadas	180
Šalta žalioji arbata.	182
 KOKTEILIAI	185
Žalias kokosinis ledų kokteilis su mėtomis ir bananais.	186
Aviečių kokteilis su juoduoju šokoladu	188
Bananinis riešutų sviesto kokteilis	190
Šokoladinis riešutų kremo kokteilis	192
Cinamoninis obuolių kokteilis	194
Braškių ir šilauogių kokteilis	196
Braškių kokteilis su mėtomis.	198
Šilauogių kokteilis	200
Mėlynių kokteilis	202
Bananų kokteilis	204