

夏日轻食沙拉 10分钟搞定



蔬菜鸡蛋沙拉

食材:

鸡蛋 小番茄 西兰花 黑胡椒粉 沙拉酱 橄榄油

步骤:

- 1.小番茄洗净,切片摆入盘中。
- 2.鸡蛋煮熟剥去壳,切小块,摆入盘中。
- 3.西兰花撕小朵,焯水后捞出,摆入盘中。
- 4.挤入沙拉酱,淋上橄榄油,撒黑胡椒粉即可。



酸奶水果沙拉

食材:

苹果 芒果 小番茄 酸奶

步骤:

- 1.苹果、芒果、小番茄分别切块。
- 2.将酸奶淋在上面即可。



大虾芦笋沙拉

食材:

虾仁 芦笋 彩椒 黄瓜 洋葱 盐 糖 黑胡椒 料酒 橄榄油 醋 原浆米醋

步骤:

- 1.芦笋切小段,焯水变色后捞出,过冷水备用。
- 2.虾仁洗净加料酒焯水,变色后捞出。
- 3.黄瓜切片,洋葱切碎,彩椒切小块,与焯好的芦笋和虾仁一起放入大碗内。
- 4.依次加盐、糖、米醋、黑胡椒碎调味,最后滴适量橄榄油即可装盘。



鸡胸肉沙拉

准备食材:

小番茄 鸡胸肉 西兰花 生菜 鸡蛋 玉米粒 黑加仑

操作步骤:

- 1.生菜洗净切丝,小火慢煎腌制好的鸡胸肉。
- 2.生菜、玉米粒摆盘,鸡胸肉、鸡蛋、小番茄切块,依次放在沙拉上面。
- 3.淋上你喜欢的酱料即可。



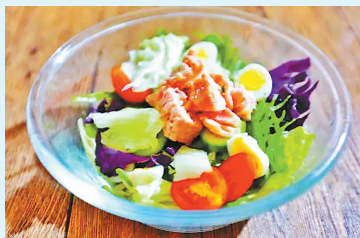
彩虹沙拉

准备食材:

鸡胸肉 胡萝卜 鸡蛋 玉米粒 黄瓜 紫甘蓝 黑胡椒 沙拉酱 盐 料酒 橄榄油

操作步骤:

- 1.鸡胸肉切条,加盐、黑胡椒粉、料酒、橄榄油,抓拌均匀腌制10分钟。
- 2.平底锅预热,放入鸡胸肉,大火煎至变白,然后转小火慢煎,煎好的鸡胸肉切块。
- 4.鸡蛋煮熟,去壳,切成滚刀块,胡萝卜洗净去皮切片,切花器切花,入开水焯熟。
- 5.黄瓜洗净切薄片,紫甘蓝洗净切细丝。
- 6.所有食材按照自己喜欢的样子摆好。
- 7.上面挤上适量沙拉酱即可。



金枪鱼沙拉

准备食材:

金枪鱼罐头 小番茄 生菜 苦菊 紫甘蓝 鹌鹑蛋 黄瓜

操作步骤:

- 1.锅中烧开水,煮熟鹌鹑蛋,剥皮对半切开。
- 2.所有蔬菜都切成小块备用。
- 3.取一只碗,将材料都放入,最后倒入油醋汁。

土豆泥沙拉

准备食材:

土豆 洋葱 黄瓜 水煮蛋 火腿 黑胡椒 橄榄油 盐 醋 原浆 苹果醋

操作步骤:

- 1.鸡蛋放入冷水中大火煮5-6秒,再焖1-2分钟。
- 2.两个鸡蛋切碎,一个鸡蛋做装饰用。
- 3.土豆洗净切成块,放入锅中煮熟,趁热去皮,用叉子压成土豆泥。
- 4.洋葱切碎,黄瓜切片,火腿切成肉丁。
- 5.黄瓜片和洋葱碎加入土豆泥中,加入火腿丁,再调入盐、橄榄油、黑胡椒。
- 6.挤入蛋黄酱,倒入鸡蛋碎和苹果醋拌匀。
- 7.最后用1个鸡蛋切成4块做装饰即可。

南瓜沙拉

准备食材:

南瓜 胡萝卜 杏仁 玉米 葡萄干 牛奶 酸奶 沙拉酱

操作步骤:

- 1.南瓜表面洗干净,用勺子将南瓜籽掏出来。
- 2.南瓜、胡萝卜、玉米放入蒸箱中蒸15分钟。
- 3.剥掉南瓜皮,用叉子将南瓜和胡萝卜碾压。
- 4.碗里放入南瓜、玉米、葡萄干、杏仁,倒入沙拉酱、牛奶,搅拌均匀。
- 5.最后淋上酸奶就可以了。



来源:俏厨娘