



S o l a t e

P o m l a d n e s o l a t e

M l a d a z e l e n j a v a i n r e d k v i c e

Devet pomladnih solat — od solate z redkvicami do
Vsak recept je napisan po korakih, s točnimi količ

V s e b i n a

1. Solata z redkvicami in kumarami
2. Solata z jajci in drobnjakom
3. Zeleni grah z meto
4. Solata z avokadom in limono
5. Solata z mladim krompirjem
6. Solata s korenjem in pomarančo
7. Solata z zelenim špargljem
8. Solata s piščancem in jogurtom
9. Solata z motovilcem in panceto



Sol a t e

P o l e t n e s o l a t e

Par a d i ž n i k , k u m a r e i n p a p r i k a

Devet poletnih solat — od šopske solate do solate
Vsak recept je napisan po korakih, s točnimi količ

V s e b i n a

1. Š o p s k a s o l a t a
2. S o l a t a s p a r a d i ž n i k o m i n b a z i l i k o
3. S o l a t a z l u b e n i c o i n f e t o
4. K u m a r i č n a s o l a t a z j o g u r t o m
5. S o l a t a s p a p r i k o i n s i r o m
6. S o l a t a s k o r u z o i n f i ž o l o m
7. S o l a t a z r u k o l o i n p a r m e z a n o m
8. S o l a t a s k o z i c a m i i n a v o k a d o m
9. S o l a t a s k r o m p i r j e m i n t u n o



Sol a t e

J e s e n s k e s o l a t e

Buč e, p e s a i n j a b o l k a

Devet jesenskih solat — od pečene buče do rdeče pe
recept je napisan po korakih, s točnimi količinami

V s e b i n a

1. Solata s pečeno bučo
2. Solata z rdečo peso in orehi
3. Solata z jabolki in zeljem
4. Solata s kuskusom in bučo
5. Solata z lečo in jabolkom
6. Solata s pečeno peso in kozjim sirom
7. Solata s hruško in gorčico
8. Solata s koromačem in pomarančo
9. Solata z brokolijem in slanino



Sol a t e

Z i m s k e s o l a t e

Zel j e, k o r e n j e i n s t r o č n i c e

Devet zimskih solat — od kislega zelja do solate s peso. Vsak recept je napisan po korakih, s točnimi nasvetom.

V s e b i n a

1. S o l a t a s k i s l i m z e l j e m
2. S o l a t a s k o r e n j e m i n č e s n o m
3. S o l a t a s č i č e r i k o i n r d e č o p e s o
4. S o l a t a z r d e č i m f i ž o l o m i n k o r u z o
5. S o l a t a z z e l j e m i n j a b o l k o m
6. S o l a t a s k r o m p i r j e m i n k i s l i m z e l j e m
7. S o l a t a s p e č e n o p e s o i n h r e n o m
8. S o l a t a z l e č o i n k o r e n j e m
9. S o l a t a s f i ž o l o m i n č e b u l o

L u s t n o s i — r e c e p t i z l j u b e z n i j a