



SALAD STORIES

EAT WITH D



EAT WITH D



SPECIAL

MEDITERRANEAN SALAD

MEDITERRANEAN SALAD

Υλικά:

- Τρίμμα από 2-3 παξιμάδια χαρουπάλευρου σαν βάση
- Ντοματίνια
- Πολύχρωμες πιπεριές
- Αγγουράκι
- Κόκκινο κρεμμύδι
- Μαϊντανός
- Μυζήθρα
- Ραπανάκια
- Κάππαρη
- Ελαιόλαδο
- Χυμός λεμονιού

EAT WITH D

REGATTA

Salad



EAT WITH D

REGATTA

Salad

Υλικά:

- Ανάμεικτη πράσινη σαλάτα (Lollo Rosso, βαλεριάνα κλπ)
- Γαρίδες ψητές καθαρισμένες
- Φιστίκια Αιγίνης (ανάλατα)
- Πολύχρωμα ντοματίνια
- Αβοκάντο, κομμένο σε κυβάκια
- Σπόροι chia
- Κόκκινο πιπέρι
- Ηλιόσποροι
- Μάνγκο, κομμένο σε sticks
- Ελαιόλαδο
- Φρέσκος χυμός λεμονιού



EAT WITH D

CLEMENTINE'S *Salad*



EAT WITH D

CLEMENTINE'S *Salad*

Υλικά για τη σαλάτα:

- Μαρούλι
- Lollo Rosso
- Βαλεριάνα
- Φιλέτο
κοτόπουλο, ψημμένο
- Μάνγκο
- Cranberries
- Παπαρουνόσπορο
- Αποξηραμένο κουρκουάτ
- Βρώσιμα άνθη
(προαιρετικά)

Υλικά για το dressing μανταρινιού:

- 2/3 φλ. χυμό μανταρίνι
- 2 κσ. ελαιόλαδο
- 1 κσ. μουστάρδα



EAT WITH D

Made in Chios Salad



EAT WITH D

Made in Chios Salad

Υλικά για τη σαλάτα:

- Πολύχρωμη κινόα
- Φιλέτο κοτόπουλο, ψημμένο
- Goji berries
- Δεντρολίβανο
- Αμύγδαλα, ανάλατα

Υλικά για τη vinaigrette μαστίχας:

- 1 κσ. σκόνη μαστίχας
- Χυμός από 1/2 λεμόνι
- 2 κσ. ελαιόλαδο
- 1 κγ. μέλι



EAT WITH D



Mista Salad

EAT WITH D

Υλικά:

- Παντζάρι ατμού/ελαφρύ βρασμού
- Ξινοτύρι Μυκόνου
- Καρότο σε φλοίδες
- Άγρια ρόκα
- Πολύχρωμα ντοματίνια
- Τρίχρωμη κινόα

Mista Salad

EAT WITH D

PUMPKIN FAIRYTALE Salad

EAT WITH D



PUMPKIN FAIRYTALE Salad

Υλικά για τη σαλάτα:

- Κολοκύθα βραστή
- Kale στον ατμό/
ελαφρύ βρασμού
- Παπαρουνόσπορος
- Κολοκυθόσπορος
- Ρόδι ή cranberries
- Ταλαγάνι ψητό

Υλικά για τη vinaigrette:

- Χυμός από
1/2 λεμόνι
- 2 κσ.
ελαιόλαδο
- 1 κσ.
μουστάρδα

EAT WITH D

CHICKPEA
SALAD



EAT WITH D

Υλικά:

- Ρεβύθια, μαγειρεμένα
- Κινόα, μαγειρεμένη
- Καρότο
- Μαϊντανός
- Φρέσκο κρεμμυδάκι
- Σταφίδες



Υλικά για τη sauce ταχίνι:

- 1 1/2 κσ. ταχίνι
- 1 1/2 κσ. ελαιόλαδο
- 1 1/2 κσ. χυμό
λεμονιού

BLOODY

Salad



EAT WITH D

BLOODY

Salad

Υλικά για τη σαλάτα:

- Βολβοί ωμό παντζάρι, τριμμένο
- Καρότα, τριμμένα
- Ρόδι
- Καρύδια
- Κολοκυθόσποροι
- Βασιλικοί χουρμάδες

Υλικά για τη sauce μελιού:

- 1/2 κγ. μέλι
- 1-2 κσ. βαλσάμικο
- 2-3 κσ. ελαιόλαδο

Μπορείτε να προσθέσετε για αλλαγή βαλσάμικο με ρόδι.



EAT WITH D

IRON SALAD

EAT WITH D



IRON SALAD

EAT WITH D

Υλικά για τη σαλάτα:

- Φακές Beluga, βρασμένες
- Σπανάκι
- Κόκκινο κρεμμύδι
- Golden berries ή αποξηραμένη παπάγια

Υλικά για τη sauce:

- Χυμό από 1/2 πορτοκάλι
- 2 κσ. βαλσάμικο
- 2 κσ. ελαιόλαδο

