

Mummun salaatteja
- aineksia sesongin mukaan

Pohjana on useimmiten kaali, koska se säilyy jääkaapissa viikkoja. Siihen on helppo lisätä mitä tahansa sesongin mukaisia kasviksia tai hedelmiä.

porkkanaa
kurkkua
tomaattia

Kastike
öljyä
balsamicoa

Talvi- ja kevätsalaatti

kaalia, puna- ja keräkaalia silputtuna
sipuli silputtuna
(omenaa tai appelsiinia)
porkkanoita pieniksi paloiksi silputtuina
suolapähkinöitä

Kastike
rypsiöljyä
sitruunan mehu
tahinia
Murskattua valkosipulia maun mukaan

Perunasalaatti

keitettyjä perunoita
sipulia
ruohosipulia
omenaa

kasvisjogurttia tai -kasvishapatetta
sinappikurkkusalaattia
sokeria, suolaa, balsamicoa tarvittaessa

Kesäsalaatti

vaihdellen sen mukaan, mitä kaapista löytyy
varhaiskaalia
mansikoita
kesäsipulin varsia
ruohosipulia
kurkkua
retiisiä
herneitä

Kastike
öljyä
tilliä
makeaa balsamicoa

Syyssalaatti

kaalia
sipulia
paprikaa