

Kocsis saláta:

60 deka savanyú káposzta, ha nagyon savanyú csavarjuk ki és öblítsük át. Amennyiben csak enyhén savanyú elég, ha csak kicsavarjuk. 1 db nagy lila hagymát és 2-3 gerezd fokhagymát szeleteljünk bele. Locsoljuk meg 2-3 evőkanál olajjal (oliva olajjal finomabb). 1-1 mokkáskanál pirospaprikát, borsot és örölt babérlevelet is adjunk hozzá Jól keverjük össze és 1 napig hűtsük, hogy jól összeérjen.

Gyümölcssaláta:

Bármilyen friss gyümölcsből, télen befőttből is elkészíthető. A gyümölcsöket felaprítjuk. 4-5 deka diót késsel összevágunk, 5-10 deka mazsolát leforrázunk, 1 mokkáskanál fahéjat is a gyümölcshöz adunk. Legvégül a felhasznált gyümölcs mennyiségétől függően 2-4 deci natúr joghurtot keverünk hozzá. Fogyasztás előtt legalább 2 órát hűtőben tartjuk. Konzerv gyümölcsöt is használhatunk, a levéből öntsünk a salátára.

Vinegrette saláta:

- 4 db cékla
- 4 db krumpli
- 1 db sárgarépa
- 20 dkg savanyú káposzta
- 1 db hagyma
- 2-3 db savanyú uborka
- Só, bors, olaj

A céklát, a krumplit és a sárgarépát puhára főzzük és apró kockára vágjuk. Összekeverjük a savanyú káposztával. (a káposztát kóstoljuk meg, ha nagyon savanyú egyszer mossuk át, de feltétlenül vágjuk kisebbre) Keverjük hozzá az apróra vágott hagymát és uborkát. Sóval, borssal és olajjal ízesítjük. Legalább 1 napra hűtőbe tesszük, hogy jól összeérjen. Főtt tojással, sonkával és sült húsokkal is tálalható.