

Jak przygotować składniki do sałatki

Sałaty, warzywa, owoce i zioła są jednymi z najważniejszych składników sałatek. Pamiętajmy, że lepiej samemu umyć i pokroić składniki, niż używać kupionych w sklepie, pokrojonych i zapakowanych warzyw. Nie trzeba być specjalistą, aby przygotować sałatkę. Warto jednak znać parę sposobów, które mogą ułatwić pracę.

Jak myć i siekać zioła

- 1) Zioła, najlepiej cały pęczek albo ściśnięte razem gałązki różnych ziół, spłukać pod bieżącą zimną wodą, a potem dokładnie otrząsnąć nad zlewem.
- 2) Oderwać listki ziół od gałązek i ułożyć na dużej desce do krojenia. Wielokrotnie przekroić je dużym ostrym nożem.
- 3) Potem posiekać listki: jedną ręką nacisnąć czubek noża na deseczkę, w drugiej ręce trzymać trzonek noża i poruszać nim do góry i do dołu. W zależności od tego, czy chcemy pokroić zioła grubo czy drobniej, możemy powtórzyć takie naciskanie wielokrotnie w różnych kierunkach.

Jak przygotować sałatę

- 1) Oddzielić liście od głaba. Wyrzucić uszkodzone i porwane liście. Z pozostałych liści, jeśli to konieczne, odkroić nożem wewnętrzne twarde nerwy.
- 2) Włożyć liście sałaty do dużego durszlaka i umyć pod bieżącą zimną wodą, najlepiej używając końcówki natryskowej.
- 3) Włożyć liście do suszarki do osączenia sałaty i kręcić, aż będą suche. Co pewien czas wylewać zbierającą się wodę.

Jak kroić cebulę w kostkę

- 1) Obrąć cebulę i odkroić obydwie końcówki. Zostawić piętękę,

aby cebula nie rozpadła się w czasie krojenia.

2) Przekroić cebulę wzdłuż na pół. Położyć na desce przekrojonej powierzchnią do dołu, kroić wzdłuż obok siebie, ale nie przecinać piętki.

3) Na koniec pokroić w poprzek tak gęsto, aby powstały małe kosteczki.

Jak obierać pomidory

1) Oderwać szypułki, umyć pomidory i włożyć je do miski odpornej na wysoką temperaturę.

2) Polać pomidory wrzątkiem i zostawić na 30–60 sekund.

3) Odlać wodę; nadziewać pomidory na widelec i ściągać skórę spiczastym nożem. Przekroić pomidory na pół i wyciąć twarde miejsce wokół szypułki.

Jak rozdrabniać czosnek

1) Obrać ząbki czosnku i przekroić na pół. Oddzielić i wyrzucić zielony kiełek, który tworzy się w przechowywanym dłużej ząbku czosnku.

2) Ząbki czosnku przekrojone wzdłuż na pół pokroić wzdłuż jeszcze raz na wąskie paseczki, a potem w poprzek na małe kawałeczki. Do miażdżenia powinniśmy użyć wyciskacza do czosnku.

3) Aby uzyskać tylko delikatny posmak czosnku, trzeba przepołowić obrany ząbek czosnku i natrzeć salaterkę wewnętrzną stroną ząbka. Resztę czosnku wyrzucić.