

# Oliwa, oleje i octy do sałatek

Oliwy i oleje nadają sałatkom niepowtarzalne zapachy, podkreślają smak składników i podnoszą wartość odżywczą: dostarczają zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz umożliwiają przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Ocet od pradawnych czasów stosowano do przyprawiania i konserwowania potraw oraz do leczenia różnych dolegliwości. Dobry ocet podkreśla i uszlachetnia smak prostych składników.

## **Olej z pestek dyni**

Ciemnozielony i gęsty, do sałat liściastych, sałatek warzywnych, sałatek z roślinami strączkowymi i z mięsem.

## **Oliwa z oliwek**

Najlepsze gatunki dodaje się do sałatek i zimnych potraw, oliwę średniej jakości można stosować do smażenia.

## **Olej rzepakowy**

Orzechowy aromat oleju rzepakowego wyciskanego na zimno najlepiej nadaje się do sałatek, dipów i marynat.

## **Olej sezamowy**

Dodaje się go kilka kropli do sosów i dipów z oleju o neutralnym smaku.

## **Olej z pestek winogron**

Do sałatek, ale także do smażenia. Bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe.

## **Olej z orzechów włoskich**

Ma delikatny orzechowy aromat, jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe. Doskonały do skrapiania sałatek.

## **Ocet balsamiczny czerwony i biały**

Słodkawy, delikatny i kwaskowy, najlepiej komponuje się z

pomidorami i mozzarellą, a także z truskawkami.

### **Ocet jabłkowy**

Produkowany z moszczu jabłkowego. Rozcieńczony pobudza przemianę materii. Do surówek i sałatek drobiowych.

### **Ocet piwny słodowy**

Delikatny, wyrazisty dodatek do ciemnych sałat liściastych, sałatek z białą kapustą, sałatek warzywnych i z wieprzowiny.

### **Ocet z czarnych porzeczek**

Ma ziołowo-owocowy smak, najbardziej pasuje do sałaty liść dębu i batawii, do grzybów, czerwonego mięsa i tuńczyka.

### **Ocet szampański**

Łagodny ocet uzyskiwany z szampana. Do sałat liściastych, sałatek z białego mięsa, ryb i delikatnych warzyw.

### **Ocet ryżowy**

Ma prawie neutralny smak i dzięki niskiej zawartości kwasów (5–6%) jest delikatny. Do sałatek azjatyckich.

### **Ocet winny biały i czerwony**

Ocet z białego wina ma łagodny smak, z czerwonego wina jest mocniejszy i bardziej lub mniej owocowy.

### **Ocet sherry**

Do sałat liściastych, sałatek z ryżem i zbożami, z mięsem oraz z rybą.