Sezon na sałaty i sałatki

Sałaty to zielone liście podawane z sosami. Służą pobudzeniu apetytu lub dopełniają danie główne, a niektóre stanowią samodzielny posiłek. Do sałatek należą surówki, sałatki ziemniaczane, sałatki z makaronem i sałatki z gotowanych warzyw.

Do sałat wybiera się najświeższe warzywa. Liście sałaty powinny być świeże, kruche, bez żółtych i brązowych przebarwień (w żadnym wypadku nie mogą być oślizgłe). Należy je starannie umyć i wysuszyć, na przykład w suszarce do sałaty. Jeśli użyjemy mokrych, sos stanie się wodnisty i sałata będzie mniej smaczna.
Do każdej odmiany sałaty dobieramy odpowiedni sos. Sałata o grubych, twardawych listkach, taka jak lodowa, doskonale smakuje z kremowym dressingiem z serem pleśniowym lub sosem tysiąc wysp, a lekki winegret pasuje do sałaty głowiastej lub karbowanej.
Tuż przed podaniem należy porwać sałatę na małe kawałki. Można ją też pokroić plastikowym nożem. Gdy użyje się metalowego, brzegi liści mogą zbrązowieć.
Sałatę miesza się z sosem tuż przed jedzeniem. Można też podać sos osobno. Dodanie zbyt dużej ilość sosu do sałaty powoduje, że liście tracą kruchość.
Sałaty najlepiej jest przygotowywać z liści o różnym smaku (łagodnym, słodkawym, lekko gorzkim), różnej konsystencji (delikatnej, jędrnej, miękkiej, chrupiącej) oraz różnym kolorze (zielonym, o rozmaitych odcieniach, czerwonym i białym), aby efekt cieszył zarówno oczy, jak i podniebienie.

Popularne odmiany sałaty

Lodowa
Okrągła, zwarta główka o jasno zielonych liściach, łagodnych w smaku i chrupiących.

Głowiasta
Niewielka, luźna główka. Uprawia się sałatę masłową, o delikatnych liściach, i kruchą, o bardziej twardych i pofałdowanych liściach.

Karbowana
Ma kruche liście o pofałdowanych brzegach, wyrastające z łodygi, w kolorze zielonym lub czerwonym.

Rzymska
Nieco gorzkawa w smaku. Ma podłużne, duże, kruche, zielone zewnętrzne liście.

Inne warzywa liściaste dodawane do sałat

Lista warzyw liściastych, które nadają się do sałat, jest długa. Oto kilka z nich.

Rukola
Nazywana też rokiettą siewną, ma łagodny, lekko gorzkawy smak. Podobnie smakują liście rzodkiewki.

Cykoria
Ma białe listki o jasno kremowych czubkach, kruche i gorzkawe.

Endywia kędzierzawa
Roślina o kędzierzawych liściach, nieco twardych i gorzkich. Pod wpływem gotowania jej smak łagodnieje.

Endywia eskariola
Ma gorzkawe, twardawe liście podobne do liści sałaty.

Sałata frisée
Ma delikatne, kędzierzawe listki, lekko gorzkawy smak i kolor od kremowego po żółto zielony.

Radicchio
Ma jedwabiste, czerwone, gorzkawe liście.

Szczaw

Delikatne, zielone liście o kwaskowatym smaku.

Rukiew wodna
Drobne, delikatne, ciemno zielone listki o lekko gorzkawym, pieprzowym smaku.

Inne składniki sałatek

Awokado
Dojrzałe awokado ma miękką konsystencję i lekko orzechowy smak. W niektórych krajach jest nazywane owocem maślanym, ze względu na dużą zawartość tłuszczów. Gdy jest bardzo dojrzałe, można nim smarować chleb. Przeciętny owoc waży około 200 g i ma skórkę pokrytą niewielkimi zagłębieniami. Niektóre odmiany podczas dojrzewania zmieniają kolor z zielonego na czarny. Awokado jest dostępne cały rok. Do Polski sprowadzane są owoce z Ameryki, Afryki, Hiszpanii i Izraela. Twarde awokado musi dojrzeć. Jeśli ugina się pod delikatnym naciskiem dłoni, można je pokroić w plasterki. Jeśli natomiast pozostaje na nim niewielkie zagłębienie po uciśnięciu, jest zbyt miękkie, żeby je pokroić, ale nadaje się na pastę. Twarde awokado dojrzeje, jeśli włożymy je do papierowej torebki, razem z jabłkiem lub bananem, i pozostawimy na kilka dni w temperaturze pokojowej. Dojrzałe awokado przechowujemy w lodówce do 3 dni. Przekrojone należy posmarować sokiem z cytryny lub limonki, dzięki czemu nie ściemnieje, a następnie włożyć do szczelnego pojemnika i zużyć w ciągu 2 dni.

Ogórki
W sklepach najczęściej są spotykane ogórki szklarniowe, o dość grubej skórce. Ogórki gruntowe są krótsze i mają skórkę pokrytą brodawkami. Nadają się do kiszenia i konserwowania, ale można ich również używać do sałatek. Zimą dostępne są również długie (do 60 cm), cienkie ogórki bez nasion, pakowane w folię. Najlepiej kupować ogórki twardawe, o zaokrąglonych czubkach, a unikać takich, które są miejscami miękkie, znacznie grubsze w środku lub mają podwiędłe czubki. Nie opłukane ogórki przechowujemy w szufladzie lodówki do 1

tygodnia. Nie należy ich przechowywać w najchłodniejszych miejscach lodówki, gdzie mogą łatwo zamarznąć. Przed użyciem umyć. Nawoskowane powinniśmy obrać ze skórki.

Rzodkiewka

Najczęściej spotykane są czerwone rzodkiewki o okrągłym kształcie. Mają pieprzowy smak, od łagodnego po ostry. Biała rzodkiew ma podobny smak, ale kształtem przypomina marchew. Rzodkiew japońska daikon jest dużo większa. Może ważyć nawet 1 kg. Najlepsze są twardawe, kształtne rzodkiewki. Należy unikać uszkodzonych i popękanych. Przechowywać w szufladzie lodówki do 1 tygodnia, a rzodkiew japońską nie dłużej niż 3 dni.

Fot. Adobe Stock