Wspaniałe sałatki

Sałatki są niezwykle łatwe do przygotowania – wystarczy wymieszać kilka składników. Możliwych kombinacji jest wiele. To świetny sposób na wykorzystanie sezonowych produktów. Odpowiednio dobrane składniki mogą również spowodować, że sałatka stanie się pełnowartościowym, samodzielnym posiłkiem. Mieszajmy zatem!

Łącząc sezonowe świeże produkty oraz sięgając od czasu do czasu do zapasów ze spiżarni, można wyczarować niezwykłe połączenie smaków i aromatów. Łatwo zmienić prostą sałatkę w sycące danie, gdy dodamy do niej nieco białka lub węglowodanów. Oto kilka pomysłów na początek.
Warzywa – należy wybierać jak najświeższe, sezonowe składniki o różnych kolorach, smakach i konsystencji.

Białko – znakomicie sprawdza się w sałatkach dodatek gotowanego kurczaka, mięsa, tofu, owoców morza, takich jak tuńczyk, łosoś lub krewetki.

Kasze i inne węglowodany – sałatka stanie się bardziej sycąca po dodaniu makaronu, ryżu, kuskusu, cieciorki, soczewicy, kukurydzy lub fasoli z puszki.

Dodatki – warto wypróbować kapary, oliwki, ogórki konserwowe lub kiszone, marynowane karczochy, grzanki, prażone orzechy, pestki słonecznika lub dyni, usmażony na chrupko boczek lub prosciutto, pokruszoną fetę, niebieski ser pleśniowy lub tarty parmezan.

Krople smaku

Dressingi do sałatek najczęściej zawierają oliwę lub olej, element nadający odpowiednią kwasowość oraz dodatki smakowe. Warto eksperymentować z różnymi składnikami.

Oliwa lub olej – najlepiej oliwa z oliwek z pierwszego

tłoczenia albo oleje aromatyczne – z orzechów laskowych i włoskich, awokado lub sezamu.

Kwas – tradycyjnym dodatkiem są octy: balsamiczny, jabłkowy, z białego lub czerwonego wina, ryżowy oraz zalewa do sushi, sok z cytrusów i sok z niedojrzałych winogron (verjuice).

Dodatki smakowe – szczypta soli lub odrobina sosu sojowego czy rybnego; cukier, miód; czosnek, imbir, chili, musztarda albo wasabi; świeże lub suszone zioła: tymianek, tymianek cytrynowy, szałwia, estragon, mirt cytrynowy, trawa cytrynowa bądź drobno posiekane liście limonki kaffir.

Sekrety wspaniałych sałatek

Sałatki są najlepsze, kiedy przyrządza się je tuż przed podaniem. Większość sosów można przygotować dzień wcześniej.

Twarde warzywa, takie jak brokuły, należy wcześniej blanszować, a potem zahartować w zimnej wodzie, żeby nie straciły koloru.

Można dodać owoce, takie jak żurawiny, mandarynki, truskawki, plasterki jabłek lub winogrona.

Zamiast sosem skropić sałatkę olejem z orzechów laskowych, włoskich czy awokado.

Sałatkę, która zawiera różne owoce i warzywa, można polać świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny, limonki lub pomarańczy.

7 najlepszych sosów do sałatek

1) Klasyczny sos winegret Wymieszać 2 łyżki soku z cytryny lub octu balsamicznego z 3 łyżkami oliwy z oliwek. Doprawić solą i pieprzem. Inna propozycja Dodać 1/2 łyżeczki cukru pudru oraz świeżych lub suszonych ziół.

2) Sos francuski Wymieszać łyżkę czerwonego octu winnego, 3

łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, łyżeczkę cukru pudru, łyżeczkę musztardy dijon oraz łyżeczkę soli.

3) Sos azjatycki Wymieszać 2 łyżki soku z cytryny, 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżeczki oleju sezamowego i 2 łyżeczki tartego świeżego imbiru. Inne propozycja Dodać łyżeczkę sosu rybnego.

4) Sos musztardowy Wymieszać 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki białego octu winnego i łyżkę pełnoziarnistej musztardy. Doprawić solą i pieprzem.

5) Sos bez oliwy Wymieszać 2 łyżki octu ryżowego, łyżkę cukru pudru i 1/2 łyżeczki soli.

6) Sos tysiąca wysp Wymieszać 125 g majonezu, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki keczupu, 2 łyżeczki sosu worcester i 1/2 łyżeczki sosu tabasco.

7) Sos z hummusem Wymieszać trochę hummusu z sokiem pomarańczowym, cytrynowym lub wodą do pożądanej konsystencji.

Sosy na bazie majonezu

Jest nieskończenie wiele pomysłów na urozmaicenie zwykłego majonezu. Możemy do tego użyć majonezu, który przyrządzamy samodzielnie, lub majonezu ze słoika. Podane niżej składniki należy wymieszać z 250 g majonezu.

1/2 szklanki posiekanych świeżych ziół: szczypiorku, natki pietruszki, bazylii, tymianku
łyżka musztardy dijon
2 łyżeczki otartej skórki i łyżka soku z limonki lub cytryny
łyżka curry w proszku
2 łyżki chrzanu i 2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku
Rada Zamiast 250 g majonezu użyć 125 g majonezu i 125 g jogurtu, śmietany lub śmietanki.

Fot. Adobe Stock