

Wyczaruj sos do sałatki w kilka minut!



Opis wskazówki

Bez czego nie może być się żadna sałatka? Oczywiście bez odpowiedniego sosu!

Sekretnym składnikiem każdej sałatki jest sos, który połączy wszystkie składniki i uwydatni jej smak. Poznaj nasz uniwersalny przepis, dzięki któremu skomponujesz swój ulubiony sos w kilka minut. Co więcej, codziennie będziesz mógł go tworzyć od nowa. Koniec z nudą, jedz sałatki!

Gdy za oknem robi się ciepło, na naszym stole pojawiają się sałatki. Są lekkie, sycące i przyjemnie chrupiące. To świetna alternatywa dla tłustych mięs i smaczna porcja zdrowej energii. Dzięki dużej dostępności sezonowych składników możesz szukać ulubionych kompozycji lub eksperymentować.

Sos dobieramy do sałaty. Im delikatniejsza odmiana, tym lżejszy i rzadszy powinien być dressing, aby nie zdominować jej smaku. Gorkawą cykorię dobrze złamać słodkawym sosem, a chrupiącą sałatę lodową świetnie uzupełni kremowy dressing. Do mieszanki sałat z rukolą idealnie pasuje sos winegret lub jego różnorodne wariacje.

Do szczęścia wystarczy połączyć dobrą sałatę pysznym sosem, ale jeśli masz ochotę na bardziej sycący posiłek, to nic nie szkodzi na przeszkodzie. Kluczem do miksowania składników jest zasada różnorodności. Do ulubionej sałaty dorzuć coś treściwego (np. grillowany kurczak, krewetki, ser, jajka), dodaj coś soczystego (np. pomidory, ogórki, owoce) i dosyp coś chrupiącego (np. orzechy, grzanki). Bon appétit!

Przygotowanie sosów jest bardzo proste, ale musisz dobrze wymieszać ze sobą wszystkie składniki. Do tego celu świetnie się sprawdzi zwykły, zakręcany słoik. Pamiętaj, żeby polewać sałatkę sosem tuż przed jedzeniem. Dzięki temu będzie chrupiąca i składniki nie nasiąkną dressingiem. Uniwersalny przepis na sosy winegret i kremowe dressingi znajdziesz w naszej infografice, którą warto wydrukować i zawiesić w kuchni. Po więcej inspiracji zapraszamy na www.akademiasmaku.pl

POBIERZ INFOGRAFIKĘ

[photo id="294"]