

Jak dobrać składniki, czyli sekret udanej sałatki



Opis wskazówki

Poznaj najważniejsze zasady.

Pyszną sałatkę przygotujesz nawet z najprostszych składników dostępnych w każdym osiedlowym sklepie. Tajemnicą jest odpowiednie ich skomponowanie i podanie. Zadbaj o odpowiednią konsystencję, kolor i walory smakowe.

Baza sałatki

Podstawą sałatki może być ulubiona zielenina - rukola, szpinak, roszponka, jarmuż, sałata lodowa czy mieszanka sałat. Aby sałatka była bardziej treściwa skomponuj ją na bazie kaszy lub makaronu. Wybór bazy decyduje o tym, jaki będzie to rodzaj sałatki.

Wybieraj warzywa i owoce

Warzywa i owoce, które będą zmieniać się sezonowo. Korzystanie z kalendarza warzyw i owoców jest świetnym sposobem na urozmaicenie menu. Dzięki sezonowym produktom możesz zaszaleć w kuchni wprowadzając różnorodne smaki.

Wybierz odpowiednie dodatki

Smak sałatki podkreślą dodatki takie jak: sery, mięso, ryby, chrupiące grzanki czy różnego rodzaju orzechy. Świetne sery sałatkowe to: mozzarella, sery pleśniowe (camembert, gorgonzola), feta, ser kozi, bundz czy twaróg. Wzbogacenie sałatki o kawałki grillowanego kurczaka czy łososia sprawi, że sałatka będzie bardziej treściwa. Domowe grzanki czy ulubione orzechy nadadzą sałatce chrupkości.

Sos sekretem smacznej sałatki

To dzięki niemu składniki zyskują charakter i dzięki niemu możesz wydobyć z nich to co najlepsze – wszystkie smaki i aromaty. Dlatego zawsze w trakcie przygotowania sosu spróbuj go kilkakrotnie i dopraw do smaku, a w razie potrzeby zmieniaj proporcje składników, aż do uzyskania idealnej konsystencji i idealnego smaku. Unikaj gotowych sosów oraz ciężkich dipów przygotowanych na bazie śmietany czy majonezu. Do większości sałatek pasuje niezastąpiony vinegrette (z oliwy, octu, pieprzu i soli często dodają musztardę i miód).

Przyrządzaj sałatki, modyfikując składniki w zależności od dostępności produktów. Zachęcam Cię do eksperymentowania i zabawy z własnymi kompozycjami warzyw, owoców, przypraw i stworzenia własnej wersji.