SOROZATUNK KÖTETEI:

A 100 LEGJOBB

- almás finomság
- babos finomság
- bajor fogás
- erdélyi jó falat
- falusi étel
- fogyókúrás recept
- főzelék és köret
- francia recept
- gabona- és zöldségétel wokban
- görög recept
- gyors étel
- gyümölcsös recept
- hagymaétel
- halétel
- házi savanyúság
- húsos jó falat
- káposztás finomság
- karcsúsító fogás
- kínai étel
- leves
- magyar étel
- mediterrán recept
- olasz recept
- olcsó étel
- ötlet hidegtálakhoz
- paprikás étel
- paradicsomos recept
- pástétom és előétel
- recept a nagyvilágból
- recept szabadtűzön
- recept tejfélékből
- sajtos finomság
- spanyol recept
- távol-keleti recept
- tojásétel
- török recept
- vadétel
- vegetárius étek
- vendégváró falat
- zöldséges finomság

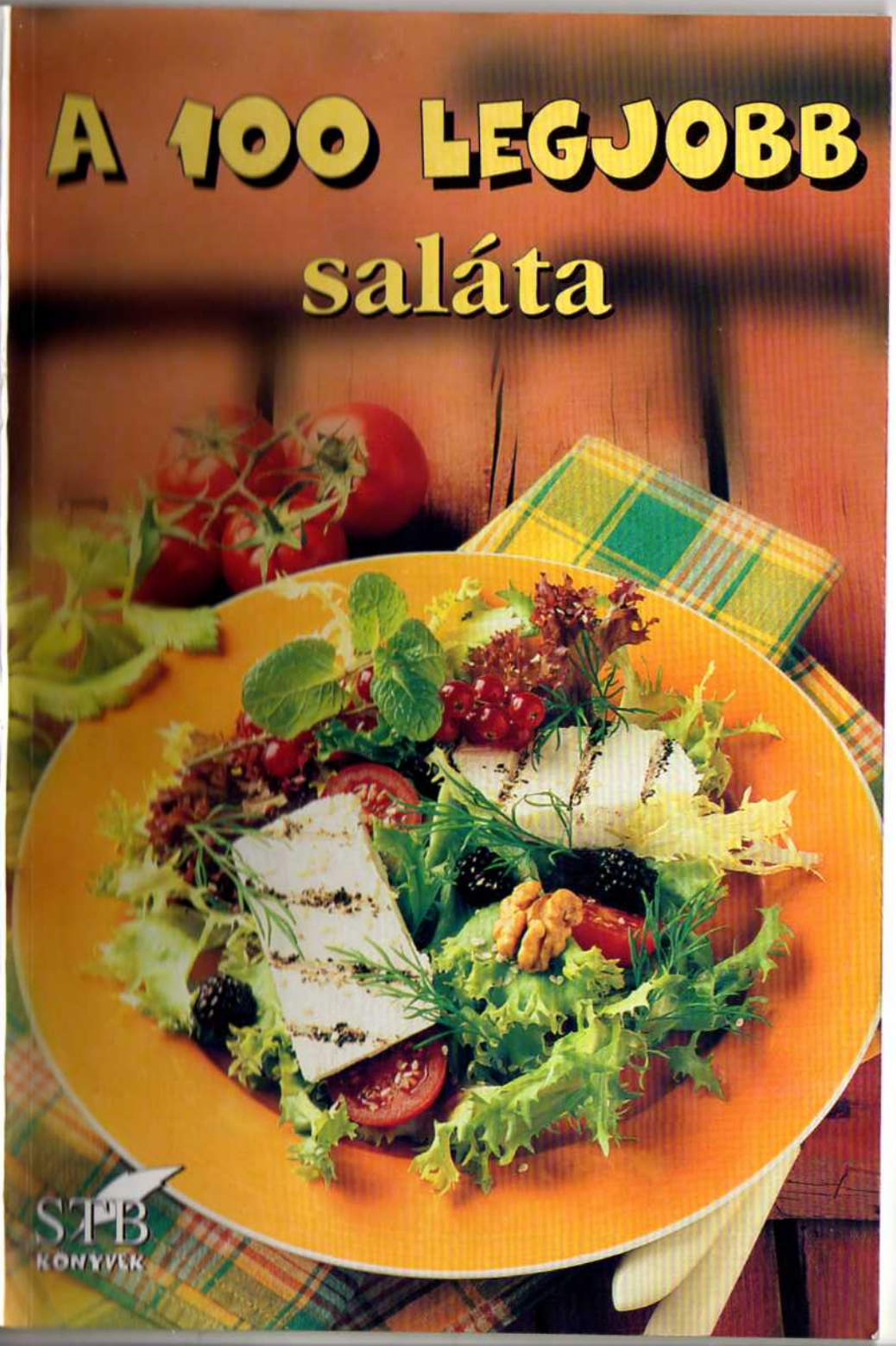
ISBN 963-9444-44-8
9 789630 372824 >
www.stbkonyvek.hu

STB KÖNYVEK

9

A 100 LEGJOBB SALÁTA

A 100 LEGJOBB saláta



STB KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB

saláta

A 100 LEGJOBB

Sorozatszerkesztő

Toró Elza

9. kötet

A 100 LEGJOBB saláta

STB Könyvek Könyvkiadó
Kistarcsa, 2004

A 100 LEGJOBB
saláta

Sorozatszerkesztő: Toró Elza
Szerkesztette: Bogos Katalin
A borítón lévő ételt elkészítette: Korpádi Péter
© Fényképezte: Patyi Árpád

ISBN 963 9444 44 8

© STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
Felelős kiadó: Sajgó Miklós és Váradi Ferenc
Telefon: 06-30-9214-669
E-mail: kiado@stbkonyvek.hu
Honlap: www.stbkonyvek.hu

Megrendelhető postán:
STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
2143 Kistarcsa, Pf. 27

Előszó

Örvendetes módon egyre növekszik a salátakedvelők tábora. Azoké, akik nem elégednek meg az elmúlt évtizedekben nálunk szinte egyeduralkodóvá vált, cukros-ecetes vízben úszkáló fejessaláta-levelekkel és a szintén ecetes vízben ázó uborkaszeletekkel.

Nem mintha bármi rosszat tartanánk a szép zöld fejes salátáról vagy az uborkáról. Csak hát, kevés ez így nekünk. Kevés, mert hiszen olyan nagy a választék a salátához valókból, hogy felsorolni is nehéz: az említettek mellett egész évben vásárolhatunk paprikát, paradicsomot, karalábét, retket, spárgát, sárga- és fehérrépát, zellert, gyömbért, céklát, tormát, padlizsánt, cukkinit, brokkolit, karfiolt, káposztát, kínai kelt, póréhagymát, metélőhagymát, gombát - hogy csak a friss zöldségeket említsük. De számos alapanyag rendelkezésünkre áll mélyhűtve - sóska, paraj, csemege kukorica például -, valamint konzerv készítményként gomba, csemege kukorica, bébi kukorica, vörös bab, fehér bab, kidneybab, zöldbab, zöldborsó, cékla, torma, szójabab, szójacsíra, bambuszrügy stb. Cserépben vásárolhatunk friss, zsenge zöldfűszereket a saláták ízesítéséhez: metélőhagymát, bazsalikomot, rozmaringot, zsályát, mentát, tárkonyt, kakukkfüvet - és persze mindezeket szárítva is beszerezhetjük.

Salátákhoz való finom eceteket is készen vehetünk: almaecetet, borecetet és különféle fűszeres eceteket - s ilyeneket magunk is készíthetünk. Széles választékot találunk üzleteinkben salátákhoz való olajokból is: többféle minőségben olívaolajat, kukoricaolajat, mogyoróolajat, szójaolajat és sokféle csíraolajat.

Persze nemcsak zöldségekből készíthetünk salátákat, hanem gyümölcsből, sajtból, húsból, halból, tenger

gyümölcseiből, virsliből, parizerből, tésztából, tojásból. Aztán ott vannak a vegyes saláták: franciasaláta, hagymás-burgonyás hússaláta, húsos-gyümölcsös saláták, húsos lencse- és babsaláta, tojásos-zöldséges-húsos saláták, sajtos-gombás-húsos saláták stb.

A sima ecetes-cukros víz helyett pedig ízletes salátaönteteket készíthetünk citromléből, joghurtból vagy kefirből, fűszeres ecetekből, nemes olajokból, majonézből, zöldséglevekből, sőt még lekvárt vagy szörpöt is használhatunk egyes salátákhoz.

Alapanyag tehát bőven van, már csak receptek kellenek, jó salátareceptek. Könyvünkben száz ilyet gyűjtöttünk össze, ügyelve a bőséges és igényes választékra. Próbálják ki bátran, ízleljék meg, kedveljék meg ezeket az egészséges, könnyen emészthető finomságokat! És ha kedvük támad kísérletezni, új ízeket, új csodákat varázsolni, tegyék meg, itt az alkalom.

Most már csak egy kérdés vár tisztázásra: mikor együnk salátát? Őszintén ajánljuk: bármikor! Itt az ideje, hogy szakítsunk azzal a meggyökeresedett nézettel, miszerint salátát csak a húsételekhez, illetve az étkezést befejező fogásként „illik" fogyasztani. Megtehetjük ezt a napnak bármelyik szakában, és nemcsak kísérő ételként, hanem előételként vagy önmagában is fogyaszthatjuk. Különösen ajánljuk fogyókúrázóknak, diétázóknak, a sportos életmódot folytatóknak és mindenkinek, aki egészségesen szeretne táplálkozni. A forró nyári napokon pedig kifejezetten előnyös, ha nem zsíros, nehezen emészthető ételekkel terheljük hőségtől megviselt szervezetünket, hanem ízletes, ropogós, könnyű salátákat fogyasztunk: egyszerre nem túl sokat, de napjában többször is.

Jó étvágyat és kiváló egészséget kívánunk hozzá!

A SZERKESZTŐ

Salátaöntetek

Az alábbiakban néhány fajta salátaöntet receptjét adjuk meg, ezekkel igen sokféle salátát készíthetünk, akár úgy is, hogy ugyanazt a salátát többféle öntettel is kipróbáljuk.

A recepteket négy adaghoz való mennyiségben tüntettük fel.

Citromos-olajos öntet

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, fél citrom leve, őrölt bors, só

Az alapanyagokat jól összekeverjük, majd az elkészített salátára öntjük.

Citromos-olajos öntet borsmentával

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, 2 evőkanál citromlé, 1 kiskanál friss, finomra vágott borsmentalevél, őrölt bors, só

Összekeverjük az olajat, a citromlevet, kevés sót és borsot adunk hozzá, belekeverjük a borsmentát, és az elkészített salátára öntjük.

Ecetes-olajos öntet

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, 2 evőkanál borecet, őrölt bors, só

Az alapanyagokat jól összekeverjük, majd az elkészített salátára öntjük.

Fokhagymás, szardellás öntet

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, 2 evőkanál borecet, 3 szardella, 1 cikk fokhagyma, őrölt bors

A szardellát és a fokhagymát péppé zúzzuk, hozzákeverjük az olajat és az ecetet, majd őrölt borssal fűszerezzük. Sót nem használunk, mert a szardella sós. Friss salátafélékhez való öntet.

Majonézes öntet

Hozzávalók: 2 dl majonéz, 1 citrom leve, 4 evőkanál tejszín

A hozzávalókat jól összekeverjük, az elkészített salátára öntjük, és óvatosan átforgatjuk. Párolt zöldségből készített salátákhoz igen jó.

Mustáros, szardellás öntet

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, 1 kiskanál szardellapaszta, 1 kiskanál mustár, 1 mokkáskanál citromlé, őrölt bors, só

A szardellapasztát összekeverjük a citromlével, a mustárral, csipetnyi sóval és borssal, hozzáöntjük az olajat, jól kikeverjük, és az elkészített salátára öntjük.

Petrezselymes öntet

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, 2 evőkanál borecet vagy citromlé, 1 evőkanál finomra vágott zöldpetrezselyem, só

Az alapanyagokat jól összekeverjük. Főleg a főtt vagy sült húsokkal, hallal vagy kemény tojással készített salátákra való.

Szarvasgombás öntet

Hozzávalók: 1 dl olívaolaj, 1 szarvasgomba, 2 evőkanál citromlé, 1 cikk fokhagyma, 1 mokkáskanál szardellapaszta, fél csokor petrezselyemzöldje, só

A fokhagymát villával kissé megtörjük, pár percig az olajban áztatjuk, majd kidobjuk. Kisebb mozsárban pépesre zúzzuk a szardellát, hozzáadjuk az olajat, a citromlevet, csipetnyi sót, jól elkeverjük, hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyemzöldjét, majd közvetlenül a felhasználás előtt a lereszelt szarvasgombát. Rizssalátát ízesítünk vele.

Szurokfüves öntet

Hozzávalók: 0,6 dl evőkanál olívaolaj, 1 cikk fokhagyma, 1 evőkanál durvára vágott bazsalikom, csipetnyi szurokfű (oregánó), őrölt bors, só

A fokhagymát villával megtörjük, egy ideig az olajban áztatjuk, majd kidobjuk. Az olajat jól elkeverjük a sóval, borssal, majd hozzáadjuk a bazsalikomot és a szurokfüvet is. Leginkább paradicsomsaláták ízesítésére alkalmas.

Tejszínes öntet

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, 0,5 dl tejszín, 2 evőkanál citromlé, őrölt bors, só, 1 mokkáskanál konyak

A hozzávalókat simára kikeverjük, és az elkészített salátára öntjük.

Tojásos, mustáros öntet

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, 1 evőkanál borecet, 1 kiskanál mustár, 1 kiskanál szardellapaszta, 2 kemény tojás, őrölt bors

A tojásokat áttörjük, összekeverjük a szardellapasztával, majd hozzákeverjük az olajat és az ecetet. Friss zöldsaláták és főtt zöldségfélékből készült saláták kiváló öntete.

Tojásos, petrezselymes öntet

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, 0,5 dl citromlé, 1 evő-

kanál finomra vágott zöldpetrezselyem, 4 szardella, 2 tojássárgája, 1 cikk fokhagyma, só

A ringlit apróra tördeljük, salátástálba tesszük, hozzáadjuk a petrezselyemzöldjét, az olajat (amiben pár percig áztattuk a szétnyomott fokhagymát), a felvert tojásokat, megsózzuk, és villával krémszerűvé keverjük az egészet.

Tojásos, sáfrányos öntet

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, 2 kemény tojás sárgája, csipetnyi sáfrány, pár csepp Worcester-szósz, őrölt bors, só

Az áttört tojássárgákhoz kis adagokban hozzákeverjük az olajat, sóval, borssal, sáfránnyal és a Worchester-szósszal ízesítjük, majd jól kikeverjük.

Zsályás, fokhagymás öntet

Hozzávalók: 0,5 dl olívaolaj, 2 evőkanál borecet, 2-3 friss zsályalevél, 1 cikk fokhagyma, őrölt bors, só

Finomra vágjuk a zsályát és a fokhagymát, majd jól kikeverjük az olajjal, az ecettel, kevés sóval és borssal. Babsalátákhoz igen jó öntet.

Saláta kertészlány módra

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 fej különböző saláta (fodros endívia • fejes saláta
- radicchio • jégsaláta) • bazsalikomlevelek
- körömvirág szirmok • 0,6 dl olívaolaj
- 2 evőkanál tárkonyecet • só • bors.

A salátákat alaposan megmossuk, lerázzuk róluk a nedvességet, majd mindegyiket kisebb darabokra tépkedjük. Nagy salátástálban összevegyítjük a bazsalikomlevelekkel, majd meglocsoljuk a következő öntettel. Az olajat kikavarjuk a sóval, borssal, tárkonyecettel, és kis habverővel krémesre dolgozzuk. A salátákra öntjük, majd lazán tetejére szórjuk az óvatosan megmosott sárga körömvirág szirmokat. Ugyanezt a salátát elkészíthetjük más ehető virággal is, mondjuk vörös vagy fehér here virágával.

Öntött saláta

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 fejes saláta • 10 dkg füstölt szalonna • só
- 1 kiskanál porcukor • 3 evőkanál ecet.

A salátákat alaposan megmossuk, jól lerázzuk róluk a nedvességet, és cikkekre vágjuk. A füstölt szalonnát kis kockákra vágjuk, megpirítjuk, majd a pörcöket kiszedjük. A visszamaradt zsiradékban megfuttatjuk a cukrot, a sót, hozzáöntjük az ecetet, majd hirtelen beleforgatjuk a salátacikkeket. Salátástálra tesszük, és meglocsoljuk a visszamaradt lével.

Salátaszívek zöldfűszeres-ecetes öntettel

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 fejes saláta
- 2 evőkanál borecet
- fokhagymasó • bors
- metélőhagyma • tárkony
- friss petrezselyemzöld • bazsalikom
- 6 evőkanál olaj.

A megmosott, lecsöpögtetett salátákról leszedjük a külső leveleket, a megmaradt salátaszíveket éles késsel négybe vágjuk. Mindegyik tányérra teszünk kettőt-kettőt. A borecetet sóval, borssal fűszerezzük, majd belekeverjük az olajat és a nagyon finomra vágott zöldfűszereket. Kézi habverővel habosra kavarjuk, majd fogyasztás előtt a salátaszívekre adagoljuk.

Zöld-fehér saláta

Elkészítési idő: 20 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 csokor rucola (borsmustárlevél)
- 20 dkg feta sajt • oregánó
- 1 kiskanál reszelt citromhéj
- metélőhagyma • majoránna
- 0,5 dl salátaolaj • só.

A sajtot kis kockákra vágjuk, és zárható tálba tesszük. Összekeverjük az olajat a citromhéjjal, a vágott metélőhagymával, beleszórjuk a majoránnát és az oregánót,

majd mindent jól összevegyítünk. Az edényt lezárjuk, és a keveréket pár órára a hűtőbe tesszük. A rucola leveleit megmossuk, lerázzuk róluk a nedvességet, majd falatnyi darabokra tépkedjük. Lazán beleforgatjuk a fűszeres fetába, és azonnal fogyaszthatjuk.

Narancsos frisée marhasülttel

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg marhasteak
- 2 fej frisée saláta • 4 evőkanál olaj
- 1 narancs • 1 lilahagyma
- 2 evőkanál vörös borecet
- 1 csokor petrezselyemzöld
- só • bors.

Kevés olajon megsütjük a marhahúst, mindkét oldalán. Sózzuk, borsozzuk, majd kivesszük a serpenyőből és kihűtjük. A salátát megtisztítjuk, jól átmossuk, kirázzuk belőle a nedvességet, és kisebb darabokra tépkedjük. A narancsot meghámozzuk, fehér hártyás részét eltávolítjuk, és húsát kisebb kockákra vágjuk. A meghámozott hagymát vékony félkarikára vágjuk, a petrezselymet leveleire tépkedjük. Összekeverjük az ecetet a megmaradt olajjal, sóval, borssal ízesítjük, majd habosra verjük egy kisebb habverővel. A vékonyra szeletelt húst jól megforgatjuk benne. Lazán összevegyítjük a salátát, a hagymát, a narancsot, a petrezselymet, és elosztjuk négy salátás tálkára. A fűszeres húst legyezőszerűen rátesszük a tányér egyik oldalára, majd tovább díszíthetjük petrezselyemmmel és félbevágott narancskarikákkal. Tálaláskor pirítóssal és fűszervajakkal kínáljuk.

Édes kis semmiség

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej frisée
- 1-1 sárga és zöld húsú sárgadinnye
- 30 dkg görögdinnye • 1 kisebb lila hagyma
- petrezselyemzöld • citromlé.

A dinnyéket meghámozzuk, húsukat egyforma kockákra vágjuk. A hagymát felkarikázzuk, a petrezselymet összeaprítjuk, a salátát megmossuk, és kisebb falatokra tépkedjük. Négy tányérra körbe salátakoszorút rakunk, közepükbe halmozzuk az összevegyített dinnyéket, rászórjuk a hagymakarikákat és a petrezselyemzöldet, majd meglocsoljuk citromlével. Azonnal tálaljuk. Forró nyári délutánokra ajánljuk.

Finomfű-saláta tojással

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fejes saláta
- 1 fodros saláta
- 50 dkg friss spenót
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olaj • só • bors
- petrezselyemzöld • 4 főtt tojás
- 2 evőkanál borecet
- 4 evőkanál tormás majonéz.

A fokhagymát megtisztítjuk, és nagyon apróra vágjuk. Összekeverjük jó erősen az olajjal, sózzuk, borsozzuk,

majd felöntjük a borecettel és 2 evőkanál meleg vízzel. A salátaféléket és a spenótot alaposan megmossuk, lerázzuk, róluk a nedvességet, majd mindent szalagosra vágunk. Nagy salátástálban összevegyítjük a levélsalátákat, a vágott petrezselymet, belekeverjük az előkészített öntetet, majd tálkákba osztjuk. Mindegyikre egy-egy nyolcba vágott főtt tojást teszünk, melyre kevés tormás majonézt nyomunk. Ropogós rozskiflivel tálaljuk.

Békacombok madársalátával

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 12 db békacomb • 10 dkg vaj
- 30 dkg póréhagyma • 3 gerezd fokhagyma
- ½ dl konyak • 2 dl száraz fehérbor
- só • 30 dkg madársaláta • 2 dl tejszín
- 5 dkg mustár • őrölt fehér bors
- 1 csomag snidling • 10 dkg sárgarépa
- 2 cl olívaolaj • 1 citrom.

A megtisztított, megmosott békacombokat lepirítjuk felhevített vajon a vékony szeletekre vágott póréhagymával, majd hozzáadjuk a száraz fehérbort és a konyakot. Rövid ideig pároljuk. A békacombokat kivesszük, lehűtjük, kicsontozzuk és metéltre vágjuk. A párolólevet tejszínnel, mustárral, szűrt citromlével, őrölt fehér borssal kiforraljuk, majd hűtjük, és nagyobb darabokra vagdalt snidlinget keverünk hozzá. A madársalátát megmossuk, a sárgarépát megtisztítjuk, durvára reszeljük. A mártásba belekeverjük a metéltre vágott békahúst. A tál közepére helyezzük az olívaolajos, karottás madársalátát és rátesszük a hideg mártásos békacombokat.

Tejfölös, fokhagymás saláta

Elkészítési idő: 15 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 saláta • 1 kígyóuborka
- fokhagymás só • 2 dl tejföl

A salátát leveleire bontjuk, megmossuk, és lerázzuk róla a nedvességet. Nagyobb darabokra tépkedjük, és nagy salátástálba tesszük. A kígyóuborkát megmossuk, majd héjastól falatnyi kockákra vágjuk, és a salátához adjuk. A tejfölt ízlés szerint fokhagymás sóval kikeverjük, majd alaposan összeforgatjuk a zöldségekkel. A hűtőbe tesszük, hogy ízei összeérjenek, majd önmagában, vagy grillhúsokhoz kínáljuk.

Bolondos Lollo kéksajt-öntettel

Elkészítési idő: 10 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1-1 fej zöld és vörös lollo rosso saláta
- fokhagymasó • 15 dkg márványsajt
- 15 dkg majonéz • 0,3 dl borecet
- 1 dl tejföl • 3 dkg cukor
- 1 gerezd zúzott fokhagyma.

A majonézt jól kikeverjük a tejföllel, a cukorral, a sóval és a fokhagymával, belemorzsoljuk a márványsajtot, majd a hűtőben érleljük. Tálaláskor a megmosott tépkedett salátát tálkákba osztjuk, megszórjuk fokhagymasóval, és tetejére kanalazzuk a kéksajt öntetet. Natúr sültekhez vagy önmagában sokmagvas kenyérrel is igen finom.

Zöldfűszeres salátamix grillezett kecskesajttal

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg vegyes leveles saláta
- 4 evőkanál olívaolaj • 3 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál borecet • 2 evőkanál édes mustár
- 1 kis fej hagyma • só • bors
- friss zöldfűszerek: bazsalikom, kakukkfű, tárkony
- 1 ág rozmaring • petrezselyemzöld
- 4 kis kerek kecskesajt.

A salátákat megmossuk, lerázzuk róluk a nedvességet, kisebb darabokra tépkedjük, és nagy tálban összevegyítjük. Hozzáadjuk a vágott zöldfűszereket, a kis kockára aprított hagymát és a kapart fokhagymát. Kikavarjuk az olajat sóval, borssal, édes mustárral, borecettel, a salátára öntjük, és négy tálkába elosztjuk. A kecskesajtot forró rostlapon grillezzük, majd a saláta közepébe helyezzük. Azonnal tálaljuk.

jó tudni!

Fogyasszunk sok levélsalátát; az általánosan használt fejes salátán kívül nálunk is kapható az endívia, a cikória, a lollo rosso, a rucola (borsmustárlevél), a jégsaláta, a frisée, ezek szemet, szájat elkényeztető zöld saláták, amelyekkel változatosabbá, könnyebbé, egészségesebbé tehetjük táplálékunkat.

Tejszínes kukoricasaláta

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg konzerv csemegekukorica
- 2 lilahagyma • 1 csokor metélőhagyma
- 2 szál tárkony • 2 evőkanál fehér borecet
- 2 dl majonéz • 1 dl tejszín • só • bors.

A lilahagymát félkarikára vágjuk, összekeverjük a levétől lecsöpögtetett csemegekukoricával és az apróra vágott tárkonnyal. A majonézt erősen összedolgozzuk a borecettel, a tejszínnel, majd sózzuk, borsozzuk, és összekeverjük a hagymás kukoricával. Tetejét megszórjuk finomra vágott metélőhagymával.

Caponata, különlegesség Kalábriából

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 padlizsán
- 10 dkg olajos-ecetes paradicsompaprika
- 2 csemege uborka • 1 evőkanál cukor
- 2 evőkanál ecetes gyöngyhagyma
- 2 halványító zellerszár
- 2 evőkanál fenyőmag
- 1 evőkanál kapribogyó
- 1 dl olívaolaj • 1,5 dl vörös borecet
- 2 evőkanál kimagozott zöld olajbogyó.

A padlizsánt megmossuk, szárazra töröljük, és falatnyi kockákra vágjuk. Nagy szűrőbe lerakjuk, soronként sóval meghintjük. Félóra múlva lemossuk, és levét lecsöpögtetjük. Két evőkanál felhevített olajon hirtelen átpirítjuk, míg szépen megbarnul. A megmaradt olajat felhevítjük, majd beletesszük a nagyobb darabokra vágott paprikát, uborkát, zellert, hagymát. Felöntjük a borecettel, meghintjük a cukorral, és pár pillanatig összeforraljuk. A padlizsánról leöntjük az olajat, összekeverjük a fenti vegyes zöldségekkel, majd hozzáadjuk a fenyőmagot és a kapribogyót is. Megfűszerezzük, és kihűtve tálaljuk.

Fejtettbab citromos marinádban

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg zöld fejtett bab
- 2 kisebb citrom
- só • frissen tört bors
- 10 evőkanál olaj
- 2 zöldhagyma • 1 csokor petrezselyemzöld.

A babot megmossuk, majd 10 percig főzzük sós vízben. Leszűrjük, és jéggel hűtött vízbe tesszük, majd újra lecsöpögtetjük. A citromot forró vízzel megmossuk, szárazra töröljük, majd héját nagyon vékonyan levágjuk, és metéltre aprítjuk. Kevés forró vízben 2 perc alatt megabáljuk. Néhány szelet citromkarikát félreteszünk, a többi citrom levét kipréseljük. Sóval, borssal, olajjal és citromhéjjal elkeverjük, és állni hagyjuk kis ideig, hogy ízei összeérjenek. A zöldhagymát megmossuk, zöldjével együtt karikára vágjuk, majd a felaprított petrezselyemmel egyetemben a babhoz keverjük. Ráöntjük a citromos páclevet, és tetejét citromkarikákkal, petrezselyemlevelekkel díszítjük.

Mentás padlizsánsaláta joghurtszósszal

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 nagyobb padlizsán
- 1 evőkanál köménymag
- 1 gerezd fokhagyma • 1 dl olaj
- 2 evőkanál friss vágott menta
- 2,5 dl natúr joghurt • só • bors.

A padlizsánt megmossuk, szárazra töröljük, és felszeleteljük. Nagy serpenyőben szárazon pattogásig megpirítjuk a köménymagot, majd kiszedjük egy edénybe. Ugyanabba a serpenyőbe beleöntjük az olajat, megsütjük benne a padlizsánszeleteket, majd szűrőkanállal kiemeljük salátástálba, és kihűtjük. Meghintjük az apróra vágott mentalevelekkel, a köménnyel, és az áttört fokhagymával. A joghurtot elkeverjük a sóval és a borssal, majd a padlizsánra öntjük. Kissé összekeverjük, vigyázva, hogy ne törjön szét, és tálalás előtt jól behűtjük. Önmagában is, hideg sültekhez is kiváló saláta.

Joghurtos uborkasaláta

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg kígyóuborka • 4 dl joghurt
- 1 evőkanál olívaolaj • 1 gerezd fokhagyma
- ecet • só • 1 csokor zöldkapor.

Az uborkát megmossuk, leszárítjuk, végeit levágjuk, majd kockákra aprítjuk. A kaprot finomra metéljük, a

fokhagymát lereszeljük, majd mindkettőt összekeverjük az ecettel, az olívaolajjal és a sóval. Ráöntjük az előkészített uborkára, jól összevegyítjük, és 40 percre a hűtőbe tesszük, hogy ízei összeérjenek. Mindig hidegen tálaljuk.

Tarkababsaláta marhanyelvvel

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg fejtett tarkabab
- 15 dkg füstölt marhanyelv
- 2 tojásfehérje • 1 dl olaj
- 10 dkg paradicsompüré
- 5 dkg vöröshagyma
- 2 dkg porcukor • 1 citrom
- 1 babérlevél • só • őrölt bors
- kakukkfű • 5 almapaprika
- 5 fürjtojás.

A fejtett babot enyhén sós vízben megfőzzük. A felhevített olajban megpirítjuk a megtisztított, finomra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a babérlevelet, kakukkfüvet, a szűrt citromlevet és a kockára vágott, füstölt marhanyelvet. Pár perc után beletesszük a sűrített paradicsomot. Sóval, őrölt borssal és porcukorral ízesítjük. Hozzátesszük a leszűrt főtt babot és átforraljuk. A tűzről levéve beletesszük a kockára vágott főtt tojásfehérjét, majd kihűtjük. A babsalátát félbevágott, kicsumázott almapaprikába töltjük, előhűtött üvegtálra rakjuk, majd citromkarikával, fürjtojással és babszemekkel díszítve tálaljuk.

Zöldség-carpaccio

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 12 dkg karotta
- 10 dkg zellergumó
- 12 paradicsom
- 10 csiperkegomba • 1 citrom
- 1 kiskanál ecet • 4 evőkanál olívaolaj
- 10 dkg parmezán sajt • 4 kiskanál oregánó
- só • őrölt fehér bors.

A paradicsomokat vékony szeletekre, a karottát, a zellergumót és a csiperkegombát metéltre vágjuk. A citromlét, az ecetet, a sót és az őrölt fehér borsot összekeverjük, és a zöldségekre öntjük. Fél óráig állni hagyjuk, majd reszelt parmezán sajttal és frissen vágott oregánóval tálaljuk.

Padlizsánsaláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg padlizsán
- 10 dkg vöröshagyma
- 15 dkg paradicsom • 10 dkg zöldpaprika
- 1 gerezd fokhagyma • 1 evőkanál 5%-os ecet
- 1 fekete olajbogyó • só • őrölt bors
- 6 evőkanál olívaolaj.

A padlizsánt kis lángon megsütjük, majd héját lehúzzuk, levét szűrőn lecsöpögtetjük, és kockákra vágjuk. A vöröshagymát karikára vágjuk, a padlizsánhoz keverjük, majd hozzáadjuk a kockára vágott paradicsomot és zöldpaprikát is. A fokhagymát lereszeljük, belekeverjük az olívaolajba, hozzáadjuk az ecetet, az őrölt borsot és a sót, majd a salátára öntjük. Tetejét olajbogyóval díszítjük.

Pomerániai saláta

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg burgonya
- 20 dkg vöröshagyma
- 20 dkg felsál • 2 dl majonéz
- 2 kiskanál citromlé • só
- csipetnyi fehér bors • csipetnyi porcukor
- 1 kiskanál őrölt bors • 1 kiskanál bazsalikom
- 1 evőkanál zsiradék • 2 evőkanál liszt
- 2 vöröshagyma.

A húst bedörzsöljük sóval, borssal és bazsalikommal, majd kevés zsiradékban készre sütjük. Közben a burgonyát héjában megfőzzük, lehűtjük, meghámozzuk, és vékony karikákra vágjuk. A húst lehűtjük, metéltre vágjuk, és a burgonyához adjuk. A vöröshagymát vékony szeletekre vágjuk, összekeverjük a majonézzel, a citromlével, kevés sóval, csipetnyi fehér borssal, csipetnyi porcukorral, és a burgonyára öntjük. Óvatosan összekeverjük, vigyázva arra, hogy a burgonya ne törjön össze, majd hűtőbe téve, egy órán át érleljük. Közben a megmaradt 2 fej vöröshagymát karikákra vágjuk, lisztbe forgatjuk, gyűrűkre szedjük, és forró, bő zsiradékban aranysárgára sütjük. Lecsöpögtetjük, lehűtjük, és tálaláskor a saláta tetejére halmozzuk.

Sonkás gyöngyhagyma saláta

Elkészítési idő: 15 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 gyöngyhagyma • 5 lédús alma
- 10 dkg füstölt, főtt sonka • 2 evőkanál olaj
- 2 evőkanál citromlé • só • cukor.

A gyöngyhagymát felszeleteljük vékonyan, az almát meghámozzuk, és kockára vágjuk. A sonkát csíkokra metéljük. Az olajat összekeverjük a citromlével és a fűszerekkel, ráöntjük az almás, sonkás keverékre, majd egy órán át érleljük.

Görög saláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg paradicsom
- 50 dkg uborka • 1 kisebb vöröshagyma
- 2 zöldpaprika • 1 dl olívaolaj
- 2 evőkanál 10%-os ecet • 15 dkg feta sajt
- 10 fekete olajbogyó • 3 szál petrezselyemzöld
- só • őrölt bors.

A megtisztított paradicsomot, uborkát és zöldpaprikát nagyobb kockákra vágjuk, a vöröshagymát felaprítjuk, majd nagy salátástálban összekeverjük. Az olívaolajat kikeverjük az ecettel, sóval, borssal ízesítjük, majd óvatosan a zöldségekhez adjuk. Megszórjuk fekete olajbogyóval, és harminc percre a hűtőbe tesszük. Tálaláskor tetejét meghintjük kockára vágott feta sajttal és petrezselyemzölddel.

Lencsesaláta hússal

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg lencse • 15 dkg füstölt sertéscomb
- 1 nagy fej vöröshagyma • 4 dkg cukor
- 2 citrom • 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olaj • őrölt bors • só.

A lencsét és a füstölt húst felengedjük annyi vízzel, hogy ellepje, és megfőzzük. A lencsét leszűrjük, a húst apró kockára vágjuk, majd salátástálba tesszük. Vízből citromlével, cukorral és sóval salátaecetet készítünk. Belekeverjük a vékony szeletekre vágott hagymát, a borsot és az olajat. Az öntettel meglocsoljuk a lencsesalátát. Hűtőszekrénybe tesszük, és egy napig érleljük.

Zöldborsósaláta májjal

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg csirkemáj • 30 dkg zöldborsó
- 15 dkg mogyoróhagyma • 2 dl tej
- csipetnyi majoránna • bors • só • olaj
- 1 evőkanál vaj • 1 evőkanál konyak.

A csirkemájat tejbe áztatjuk húsz percre, majd lecsöpögtetjük, és kevés olajon hirtelen kisütjük. Megszórjuk borssal és majoránnával, majd kihűtjük. Kevés sós vízben megpároljuk a zöldborsót, lecsöpögtetjük, és kihűtjük. A mogyoróhagymát félbe vágjuk, és a felhevített vajon megpirítjuk. Meglocsoljuk a konyakkal, majd hozzákeverjük a borsót és a májat. Azonnal tálalható.

Nyári vegyes saláta

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kígyóuborka • 1 paradicsompaprika
- 4 érett paradicsom • 1 vöröshagyma
- 1 fej saláta • só • bors • borecet
- salátaolaj ízlés szerint.

A hagymát félkarikára, az uborkát karikára vágjuk, a paradicsomot vékonyan felszeleteljük, a paprikát csumázás után nagyobb kockákra vágjuk. Összekeverjük a mosott, falatnyira tépkedett salátalevelekkel, majd sóval, borssal ízesítjük. Meglocsoljuk kevés salátaolajjal, bespricceljük borecettel, és a hűtőbe tesszük legalább negyed órára. Aki gazdagabban szereti, szórhat rá túrót, juhsajtot, pirított kenyérkockákat.

Marokkó saláta

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 közepes padlizsán
- 1 piros kaliforniai paprika
- 2 kisebb cukkini • 3 evőkanál olívaolaj
- 1 nagy paradicsom • 1 pepperóni
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 kiskanál édesnemes paprika
- csipet őrölt kömény
- fél citrom leve • só.

A paprikát a sütő rostján hólyagosra sütjük, héját lehúzzuk, és vékonyka csíkokra vágjuk. A cukkini és padlizsán végei levágjuk, a zöldségeket felkockázzuk, majd felhevített olajon, erős tűzön átpirítjuk. Sóval, paprikával, köménnyel ízesítjük, és hozzáadjuk a zúzott fokhagymát. Felöntjük 2 dl vízzel, citromlével ízesítjük, és felfőzzük. A paradicsom héját lehúzzuk, húsát nagy kockákra vágjuk, és az előkészített paprikával együtt a cukkinis egyveleghez keverjük. Néhány perc alatt összeforraljuk, végül beleszórjuk a vékony karikára vágott pepperónit. Öt percig pároljuk, hogy a fölösleges nedvesség elpárologjon belőle, és ha kell, utánaízesítünk. Langyosan vagy hidegen kínáljuk.

Édeskömény-saláta kecskesajttal

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 vörös grapefruit
- 40 dkg édeskömény
- 1 lilahagyma • 20 dkg kecskesajt
- néhány felezett dióbél
- 1 kiskanál cukor • só • bors
- 2 evőkanál borecet • 6 evőkanál olaj
- 12 szem fekete olajbogyó.

Az édeskömény megmossuk, felszeleteljük, zöld részeit eltávolítjuk. A grapefruitot cikkekre szedjük, keserű héját lehúzzuk. A lilahagymát félkarikára, a sajtot nagyobb kockákra vágjuk. Összekeverjük a fenti hozzávalókat, négy tálkába osztjuk, majd megszórjuk olajbogyókkal és dióbéllel. Erősen kikavarjuk az olajat a borecettel, a cukorral, a borssal és a sóval, majd a salátára öntjük. Tetejét megszórjuk vágott zöld édeskö-méllyel.

Ízletes babsaláta

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg salátalevél
- 10 dkg kígyóuborka
- 1 paradicsom • 20 dkg konzerv bab
- 4 evőkanál vörös borecet
- 4 evőkanál olívaolaj • só • őrölt bors.

A salátaleveleket alaposan megtisztítjuk, majd lecsöpögtetjük. A salátát, a kígyóuborkát, a paradicsomot kis kockákra vágjuk, majd egy keverőtálba tesszük. A konzerv bab levét leszűrjük, majd a zöldségekhez adjuk. Egy másik tálban összekeverjük a vörös borecetet a sóval és az őrölt borssal, és a zöldségekre öntjük. Lassan kevergetve ráöntjük az olívaolajat is. Tálalásig hűtőben tároljuk.

Hagymás krumplisaláta

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg krumpli • 3 lilahagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld • 2,5 dl majonéz
- 2,5 dl tejföl • 1 kiskanál ecet • só • bors.

A krumplit héjában megfőzzük, majd langyosra hűtjük, és héjától megtisztítjuk. Apró kockára vágjuk, majd összekeverjük a vékony karikákra vágott, előzőleg lesózott lilahagymával. Sózzuk, borsozzuk, meghintjük apróra vágott petrezselyemzölddel, majd belekeverjük az ecetes, tejfölös majonézkeverékbe. Legalább egy órára a hűtőbe tesszük, hogy ízei összeérjenek.

Reteksaláta grapefruittal

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg fehér retek
- 1 gerezd fokhagyma
- 8 evőkanál grapefruit lé
- 4 evőkanál tahini- szósz • néhány zöld olajbogyó
- só • 1 narancs • fél grapefruit.

A retket meghámozzuk, majd lereszeljük. Megszórjuk sóval, és várunk, amíg levet enged. A tálcát körberakjuk narancs-vagy grapefruit-szeletekkel, és közepére halmozzuk a kinyomkodott retket. A fokhagymát kikeverjük kevés sóval, hozzáadjuk a tahinit, a gyümölcslevet, és erősen összevegyítjük. Ráöntjük az előkészített salátára, és tetejét megszórjuk karikára vágott olajbogyókkal.

Török hagymasaláta

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg vöröshagyma
- 1 evőkanál só • 3 szál petrezselyemzöld
- 1 evőkanál citromlé
- pár szem olívabogyó.

A vöröshagymát vékony karikákra vágjuk, megsózzuk, és öt percig állni hagyjuk. Lemossuk, és levét kinyomkodjuk. Salátástálban összekeverjük az apróra vágott petrezselyemzölddel, majd meglocsoljuk a citromlével, és tetejét félbevágott olívabogyókkal díszítjük.

Tuniszi saláta

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 savanyú alma
- 1-1 piros, zöld és sárga színű kaliforniai paprika
- 30 dkg uborka • 4 nagy paradicsom
- 2 citrom leve • 1 kiskanál mentalevél-por
- 2 evőkanál olívaolaj • só
- 1 vöröshagyma.

A hagymát, az almát, paprikát, paradicsomot és az uborkát megtisztítjuk, és 1,5 centis kockákra vágjuk. Megsózzuk, ráöntjük a citromlével elkevert olajat, és jól összekeverjük. Tálalás előtt megszórjuk mentalevél-porral.

Mediterrán csemege

Elkészítési idő: 50 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 vékony padlizsán
- 3 fiatal cukkini • 2 piros paprika
- 1 kis doboz gomba
- 1 evőkanál balzsamecet
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál cukor
- só • bors • bazsalikom.

A padlizsánt és a cukkinit megmossuk, szárazra töröljük, végeiket leszeljük, és hosszában vékony szeletekre

vágjuk. A sütő rácsán grillezzük mindkettőt, közben ecsettel beolajozzuk mindkét oldalukon. A megpuhult zöldségeket kiszedjük, és nagy salátástálba tesszük. A paprikákat félbevágjuk, kicsumázzuk, és beolajozva grillezzük a sütőben, míg bőrük felhólyagosodik. Kiszedjük a sütőből, konyharuhával leterítjük, és pár perc múlva héjukat könnyen lehúzzuk. A sült paprikát csíkokra meteljük, és a kis gombákkal együtt a salátástálba tesszük. Összevegyítjük a zöldségeket, majd leöntjük a következő salátaöntettel. Erősen kikavarjuk az olajat az ecettel, a cukorral, a citromlével, a kapart fokhagymával, a sóval és a borssal, végül hozzáadjuk a finomra vágott bazsalikomot is. A salátára öntjük, összevegyítjük, és egy órára a hűtőbe tesszük érlelődni. Szobahőmérsékleten tálaljuk bagettel és könnyű borral.

Szalámis paprikasaláta

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1-1 piros, zöld és sárga paprika
- 1 vöröshagyma • 30 dkg szalámi
- 12 dkg olívabogyó
- 3 evőkanál olaj
- 2 evőkanál borecet • só • bors.

A hagymát felszeleteljük, a szalámit előbb karikákra, majd csíkokra vágjuk. A paprikát megmossuk, félbevágjuk, ereit, magjait kiszedjük, és nagyobb kockákra vágjuk. Salátástálban összekeverjük az előkészített hozzávalókat, sózzuk, borsozzuk, majd meglocsoljuk olajjal és borecettel. Behűtjük, és friss kenyérrel kínáljuk.

Kelbimbó saláta véres hurkával

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg kelbimbó
- 25 dkg véres hurka • csipetnyi borsikafű
- 1 dl tejföl • 1 evőkanál olaj • só
- 1 evőkanál reszelt torma.

A kelbimbót megfőzzük, leszűrjük, és kihűtjük. A véres hurkát kevés olajon megsütjük, leitatjuk róla a zsiradékot, és felkarikázzuk. A tejfölt jól kikavarjuk a reszelt tormával, sóval és borsikafűvel. Nagy salátástálban lazán összekeverjük a hurkát és a kelbimbót, majd tetejére kanalazzuk a tormamártást. Azonnal fogyasztható.

Olasz tésztasaláta

Elkészítési idő: 50 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kisebb cukkini
- 2 paradicsompaprika
- 3 gerezd fokhagyma
- 40 dkg széles metélt teljes kiőrlésű lisztből
- olaj • só • zsálya- és bazsalikomlevél ízlés szerint
- 2 evőkanál borecet • 2 evőkanál olívaolaj.

A tésztát megfőzzük, leszűrjük, és melegen tartjuk. A cukkinit megmossuk, felkarikázzuk, besózzuk, és fél óráig állni hagyjuk. A paprikát kicsumázzuk, nagy kockákra vágjuk, és kevés olajon hirtelen ropogósra sütjük. Kiszedjük szűrőkanállal, és melegen tartjuk. A visszamaradt zsiradékon átsütjük a leitatott cukkini karikákat, majd a paprikához adjuk. A fokhagymát pépesítjük, erősen összekeverjük az olívaolajjal, majd hozzáadjuk a felaprított zsálya- és bazsalikomleveleket. Meglocsoljuk borecettel, sóval, borssal ízesítjük, és az egészet belekeverjük a zöldségegyvelegbe. Elvegyítjük a tésztával, és legalább fél óráig pihentetjük, hogy az ízek összeérjenek.

Sütőtökös káposztasaláta

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg savanyú káposzta
- 20 dkg sütőtök • 1 evőkanál méz
- 1 citrom leve • 10 dkg mandulaforgács
- 2 evőkanál olaj.

A sütőtököt alufóliába csomagoljuk, és a sütő rácsán puhára sütjük. A savanyú káposztát apróra vágjuk, a mandulaforgácsot 1 evőkanál olajon megpirítjuk. Salátásban lazán összekeverjük a felkockázott tököt, a savanyú káposztát, az olajat, meglocsoljuk a citromlé és a méz keverékével, és 4 salátás tálkába osztjuk. Tetejét megszórjuk pirított mandulaforgáccsal.

jó tudni!

Ne feledjük, hogy a sóska, spenót, gyermekláncfű friss hajtása, de még a friss hárslevelek is felhasználhatók salátákba. Ha díszesebb, különlegesebb salátákra vágyunk, szórjuk meg tetejüket zsenge körömvirág szirmokkal, vagy fehér és vörös lucerna virágjával.

Sonkás dinnye kehelyben

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg sárgadinnye
- 15 dkg száraz házi sonka
- 8 dkg tejszínes torma • 1 dl vodka
- őrölt fehér bors • 1 fejes saláta.

A megtisztított dinnyét másfél cm-es kockákra vágjuk, fehér borssal meghintjük, majd vodkával meglocsoljuk. Tíz percig állni hagyjuk. Ezután a megmosott fejes saláta leveleit a koktélos poharakba helyezzük. A poharakban arányosan elosztjuk a sárgadinnyét, a tetejére a hajszálvékonyan szeletelt szárított sonkát, arra pedig a vodkával ízesített tejszínhabos torma kerül.

Tökös magos saláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kínai kel
- 4 szelet toast kenyér
- 15 dkg reszelt sajt
- 15 dkg hántolt tökmag
- 2 tojás • 1 evőkanál tej
- 1 gerezd fokhagyma • 1 kiskanál bazsalikom
- csipetnyi kakukkfű és porított rozmaring
- fehér bors • só • 2 evőkanál tökmagolaj
- 1 kiskanál citromlé.

A kínai kel vastag ereit levágjuk, majd csíkokra metéljük, és salátástálba tesszük. A tojásokat felverjük a tejjel, majd hagyományos módon bundáskenyeret készítünk. Kihűtjük, rombuszokra vágjuk, és a kelhez keverjük. Az olajat erősen kikeverjük a szétnyomott fokhagymával, a bazsalikommal, kakukkfűvel és rozmaringgal, illetve a sóval és a borssal. Az egészet a salátára öntjük, és összerázogatjuk. Tetejére kevés citromlevet csöpögtetünk, és megszórjuk pirított tökmaggal.

Citromos gombasaláta

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg csiperke
- 2 mogyoróhagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 citrom leve • 5 szem koriander
- 2 evőkanál borecet
- 4 evőkanál olaj • só • bors.

A gombát megmossuk, leitatjuk róla a nedvességet, és hosszában vékonyan felszeleteljük. Hozzáadjuk az apró kockára vágott mogyoróhagymát és a zúzott fokhagymát, megszórjuk korianderrel, majd ráfacsarjuk a citrom levét. Enyhén sózzuk, borsozzuk, majd a hűtőben érleljük legalább egy órán át. Tálalás előtt megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel, meglocsoljuk olajjal, és sokmagvas zsömlével kínáljuk.

Fokhagymás kenyérsaláta

Elkészítési idő: 25 perc + hűtés

Hozzávalók 2 személyre:

- 4 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 50 dkg paradicsom
- 1 csokor újhagyma
- néhány friss mentalevél
- 1 evőkanál olaj • 12 fekete olajbogyó
- 1 gerezd fokhagyma • só • bors.

Előmelegített sütőben megpirítjuk a kenyérszeleteket. Kisebb kockákra vágjuk és hűlni hagyjuk. A paradicsomot kis kockákra, az újhagymát karikára, a mentalevelet apróra vágjuk, majd összevegyítjük. Hozzáadjuk az olajbogyókat, 1 evőkanál olajat, 1 gerezd zúzott fokhagymát, majd sóval, borssal ízesítjük. Kis ideig érni hagyjuk, behűtjük, majd tálalás előtt a tálkákba osztott saláta tetejére rászórjuk a pirítóst.

Waldorf saláta

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 piros alma • 2 zöld alma
- 2 szál halványító zeller • 1 narancs
- néhány szem kékszőlő • 2 evőkanál dióbél
- 2 evőkanál majonéz • 2 evőkanál tejszín
- 2 evőkanál tejföl • só • fehér bors • pirospaprika
- citromlé • petrezselyemzöld.

Az almákat megmossuk, szárazra töröljük, kimagozzuk, és falatnyi kockákra vágjuk. A zellert felszeleteljük, majd az almához keverjük a dióbéllel együtt. Összekeverjük a majonézt, tejszínt, tejfölt, citromlevet, és sóval, borssal ízesítjük. Ráöntjük az előkészített alapanyagokra, tetejét megszórjuk finomra aprított petrezselyemzölddel, kimagozott kékszőlővel, végül kevéske pirospaprikát hintünk rá.

Brokkolis, tojásos burgonyasaláta

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg nem szétfövő burgonya
- 40 dkg gyorsfagyasztott brokkoli
- 2 főtt tojás • 2 dl majonéz
- 2 dl tejföl • 1 vöröshagyma
- 1 evőkanál ecet • só • bors
- 1 marinált paradicsompaprika
- petrezselyemzöld.

A burgonyát megfőzzük héjában, majd kihűtjük, és kisebb kockákra vágjuk. A brokkolit megpároljuk enyhén sós vízben, leszűrjük, és ezt is kisebb darabokra vágjuk. A hagymát vékonyan felszeleteljük, megsózzuk, meglocsoljuk kevés ecettel, majd öt perc múlva kinyomkodjuk levét. A tojásokat felkarikázzuk. A tejfölt elkeverjük a majonézzel, sóval, borssal, kevés cukorral ízesítjük, majd belekeverjük az ecetes hagymát. Nagy salátástálban lazán összevegyítjük a burgonyát, a brokkolit, a tojáskarikákat és a majonézmártást, majd tetejét csíkokra vágott paradicsompaprikával és petrezselyemzölddel díszítjük.

Tabbouleh

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 paradicsom
- 4 szál újhagyma • 20 dkg bulgur
- citromlé • 3 evőkanál olívaolaj
- mentalevél • 2 csokor petrezselyemzöld.

A bulgurt elkeverjük 2 dl forró vízzel, és negyed óráig állni hagyjuk, hogy felszívja. A petrezselyem leveleit letépdessük, jól megmossuk, megszárítjuk, és felaprítjuk. A paradicsomot kis kockára, az újhagymát karikára, a mentalevelet apróra vágjuk, majd a fenti hozzávalókkal összevegyítjük. Meglocsoljuk citromlével, olajjal, és azonnal tálalhatjuk. A tabbouleh a legegészségesebb saláták egyike.

Franciasaláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg mirelit zöldség (sárgarépa, fehérrépa, zöldborsó) • 20 dkg burgonya • 2 alma
- 2 csemege uborka
- 1 citrom • porcukor
- só • bors
- 20 dkg majonéz.

A gyorsfagyasztott zöldséget megpároljuk enyhén sós vízben, majd leszűrjük és kihűtjük. A burgonyát héjában megfőzzük, majd kihűtve apró kockára vágjuk. Az uborkát és az almát meghámozzuk, és a fentiekhez hasonló

kis kockára vágjuk. Összekeverjük az előkészített hozzávalókat, majd ráöntjük a következő mártást. A majonézt elvegyítjük a mustárral, sóval, borssal, porcukorral, citromlével, és a salátához keverjük. Behűtve tálaljuk.

Rizssaláta pirított zöldségekkel

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg rizs
- 20 dkg sárgarépa
- 10 dkg zeller • 15 dkg káposzta
- 1 evőkanál borecet • 2 evőkanál cukor
- só • bors • 4 evőkanál olaj
- 2 evőkanál napraforgómag
- 1 evőkanál köménymag.

A rizst megfőzzük enyhén sós vízben, majd lecsöpögtetjük. A káposztát, zellert és répát külön-külön finoman legyaluljuk. A káposztát megsózzuk, és tíz percig állni hagyjuk. Kevés felhevített olajon megolvasztjuk a cukrot, belekeverjük a répát és zellert, majd gyorsan kavargatva megpirítjuk. Másik serpenyőben megpirítjuk a köménymagot, rátesszük a kinyomkodott káposztát, és ezt is megpirítjuk. A tűzről lehúzzuk, meglocsoljuk kevés ecettel, majd belekeverjük a répát, zellert, rizst és a fűszereket. Kicsit állni hagyjuk, hogy ízei összeérjenek, majd tetejét megszórjuk pirított napraforgómaggal. Önmagában is, köretként is kitűnő saláta.

Mozzarellás paradicsomsaláta

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 paradicsom
- 20 dkg mozzarella
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál vörös borecet
- bazsalikomlevél • só • bors.

A megmosott paradicsomokat karikára vágjuk, a mozzarellát felszeleteljük. Négy tányéron körberakjuk egymást váltva a fenti hozzávalókat, meglocsoljuk borecettel, megszórjuk sóval, borssal, bazsalikomlevelekkel, végül olajat csepegtetünk rá, és tálalás előtt behűtjük.

Tésztasaláta magyarosan

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg makaróni
- 15 dkg cserkészkolbász
- 1 póréhagyma fehér része
- 2 paradicsompaprika
- 2 paradicsom • 2 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olaj • 1 fej saláta
- 12 dkg bacon • 2 evőkanál borecet
- só • bors • cukor
- petrezselyemzöld.

A tésztát megfőzzük, lecsöpögtetjük, és félretesszük felhasználásig. A paradicsomok héját lehúzzuk, a paprikával együtt kockára vágjuk. A hagymát félkarikára szeleteljük, a fokhagymát késsel finomra kaparjuk. Nagy serpenyőben kevés olajon megfuttatjuk a fokhagymát, hagymát, rádobjuk a metéltet, és jól összekeverjük. Kihűtjük, hozzáadjuk az előkészített zöldségféléket, a közben megfőzött, felkarikázott cserkészkolbászt, végül a felaprított petrezselyemzöldet, és a falatokra tépkedett salátát. A borecetet kikavarjuk a sóval, borssal, kevés cukorral, beleforgatjuk a salátába, majd tetejére szalonnapörcöt szórunk.

Salátás zöldmetélt parmezánnal

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg zöld színű metélt
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 póré fehér része
- 20 dkg vágott levélsaláta-keverék
- 1 evőkanál borecet
- 2 evőkanál olaj
- só • cukor • bors
- rokfortos dresszing
- reszelt parmezán.

A metéltet enyhén sós, olajos vízben megfőzzük. Felhevített olajon megfuttatjuk a vékonyra karikázott pórét, a kapart fokhagymát, majd belekeverjük a leszűrt metéltet. A vegyes leveles salátát lazán hozzávegyítjük. Kikavarjuk az ecetet kevés olajjal, sóval, borssal, csipet cukorral, majd meglocsoljuk vele a langyos salátát. Tálkákba osztjuk, tetejére rokfortos dresszinget locsolunk ízlés szerint, majd jól meghintjük reszelt parmezánnal. Azonnal fogyasztható, langyosan a legfinomabb.

Pikáns spárgasaláta sonkával

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg fehér spárga
- 50 dkg zöld spárga
- 25 dkg főtt, füstölt sovány sonka
- 2 evőkanál fehér borecet
- 3 evőkanál olaj
- 1 kiskanál csípős mustár
- só • bors • csipet chilipor
- petrezselyemzöld.

Megtisztítjuk a spárgákat, és egyforma darabokra vágjuk. Megpároljuk mindkettőt enyhén sós vízben, majd lecsöpögtetjük. Kikavarjuk jól az ecetet, a sót, a borsot, az olajat, a chiliport és a mustárt, majd az összevegyített spárgákra öntjük. Negyed óráig pihentetjük, megszórjuk a kockára vágott sonkával, majd tetejét tépett petrezselyemzölddel díszítjük.

Szalonnás, paradicsomos zöldbabsaláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg gyorsfagyasztott ceruzabab
- 4 paradicsom • 3 mogyoróhagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld • bazsalikomlevelek
- só • bors • borecet • 3 evőkanál olaj.

A babot megfőzzük enyhén sós vízben, majd lecsöpögtetjük, és langyosra hűtjük. A mogyoróhagymát apróra vágjuk, és megfuttatjuk 1 evőkanál olajon. Rátesszük a babot, és jól összeforgatjuk. A paradicsomokat forró vízbe mártjuk, héjukat lehúzzuk, majd kisebb kockákra vágjuk. Lazán a hagymás zöldbabhoz keverjük a vágott bazsalikomlevelekkel a petrezselyemzölddel, és a kisütött, lecsöpögtetett szalonnapörcökkel együtt. Ecetből, olajból, sóból, kevés borsból öntetet készítünk, és a saláta tetejét meglocsoljuk vele. Tetejére petrezselyemleveleket szórunk.

Rózsák a kertből

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg brokkoli
- 40 dkg karfiol
- 2 dkg sovány sonka
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olaj • só
- bors • 2 evőkanál ecet.

Megtisztítjuk a brokkolit és a karfiolt, mindkettőt rózsáira szedjük, majd külön-külön megpároljuk enyhén sós-ecetes vízben. Lecsöpögtetjük és kihűtjük. A sonkát hajszálvékonyan felszeleteljük, majd csíkokra vágjuk, és felhevített olajon ropogósra sütjük. Összekeverjük a brokkolival és a karfiollal, meghintjük sóval, borssal, majd lefedjük pár percig, hogy ízei összeérjenek.

Paradicsomsaláta juhtúróval

Elkészítési idő: 15 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg paradicsom
- 1 kis fej hagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 evőkanál olaj • 2 evőkanál borecet
- só • bors • cukor • 4 evőkanál juhtúró.

A paradicsomokat megmossuk, szárazra töröljük, és vékony karikákra vágjuk. A hagymát és a petrezselyemzöldet finomra aprítjuk. Lapos tálban pikkelyszerűen lerakjuk a paradicsomot, megszórjuk sóval, borssal, majd rákanalazzuk az összevegyített hagymát, petrezselymet. Erősen kikavarjuk az ecetet, olajat, kevés cukrot, sót, borsot, majd meglocsoljuk vele a fentieket. Behűtjük, majd tálaláskor juhtúrót morzsolunk a tetejére. Ropogós zsömlével kínáljuk.

Paprikasaláta zöldfűszerekkel

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 piros, 1-1 zöld és sárga kaliforniai paprika
- kakukkfű • bazsalikom
- 2 gerezd fokhagyma
- rozmaringpor • só • fehér bors
- 1 evőkanál borecet • 2 evőkanál olívaolaj
- csipet cukor • juhsajt.

A borecetet erősen kikavarjuk az olajjal, a fűszerekkel, és a kapart fokhagymával. A paprikákat megmossuk, magjait, ereit kiszedjük, majd hosszában felszeleteljük. Laposabb salátástálra rendezzük a paprikacsíkokat, majd meglocsoljuk a fenti öntettel. Pár percig állni hagyjuk, majd tetejére kockára vágott juhsajtot szórunk. Tálaláskor friss bagettel kínáljuk, hogy a finom fűszeres salátaolajat nyugodtan ki lehessen mártogatni vele.

Szezámmagos burgonyasaláta zellerzölddel

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg szét nem fövő burgonya
- 1 csokor zellerzöld
- 2 evőkanál húsleves
- 2 evőkanál olaj
- 1 evőkanál borecet • só
- frissen törött bors • csipet porcukor
- 1 evőkanál szezámmag.

A burgonyát héjában megfőzzük, kihűtjük, és nagyobb kockákra vágjuk. A zellerzöldet alaposan megmossuk, lerázzuk róla a nedvességet, és vékony csíkokra metéljük. A szezámmagot szárazon megpirítjuk, vigyázzunk, ne égessük meg, mert élvezhetetlenné válik. A borecetet kikavarjuk az olajjal, a húslevessel, a cukorral, a sóval és a borssal, majd a langyosra hűlt burgonyára öntjük. Belekeverjük a zellerlevelet, és salátás tálkákba osztjuk. Tetejére pirított szezámmagot szórunk. Önmagában ízletes, laktatós saláta, de natúr sültek mellé is adható köretként. A zellerzöld helyett használhatunk korianderzöldet, ekkor salátánk egzotikusabb ízt nyer.

Sopszka saláta

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 színes kaliforniai paprika • 6 paradicsom
- 1 kígyóuborka • 2 hagyma • olaj
- 4 evőkanál borecet • só • bors • juhsajt
- olajbogyó.

A zöldségeket megmossuk, meghámozzuk, és kockára vágjuk, a hagymát vékonyan felkarikázzuk. Nagy salátástálban összevegyítjük, hozzáadjuk az olajbogyókat és a kockára vágott juhsajtot, majd sózzuk, borsozzuk, és meglocsoljuk az ecettel és az olajjal. Tálalás előtt behűtjük.

Vörös vitaminsaláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg vöröskáposzta • 30 dkg cékla
- 1 lilahagyma • 25 dkg főtt marhahús
- olaj • borecet • só • bors • cukor
- porított kömény.

A káposztát legyaluljuk, a céklát csíkokra vágjuk, a hagymát nagyobb kockákra aprítjuk, végül a húst falatnyi darabokra vágjuk. A zöldségeket összevegyítjük, meglocsoljuk ecettel, és belekeverjük a főtt húst. Erősen kikavarjuk az olajat a sóval, borssal, kevés cukorral, a porított köménnyel, és a zöldségekhez keverjük. Tálkákba osztjuk, majd tetejükre egy-egy evőkanál tejfölt kanalazunk.

Hagymás uborkasaláta

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg salátauborka
- 1 lilahagyma • ecet • só
- cukor • pirospaprika.

Az uborkát meghámozzuk, legyaluljuk, besózzuk, és állni hagyjuk negyed óráig. Közben a hagymát félkarikára vágjuk. Az ecetből, sóból, cukorból és vízből salátaöntetet készítünk. Az uborkát kinyomkodjuk, és a hagymával együtt a salátalébe tesszük. Tálkákba osztjuk, és tálalás előtt tetejét megszórjuk pirospaprikával.

Fekete retek saláta

Elkészítési idő: 20 perc + érlelés

Hozzávalók:

- 6 közepes fej fekete retek
- só • bors • borecet
- méz • olaj.

A retket meghámozzuk, megmossuk, uborkagyalu segítségével vékony lapokra reszeljük, és tálba tesszük. Enyhén megsózzuk, majd tíz perc múlva leitatjuk. Tálra rendezzük, és leöntjük a következő salátaöntettel. Összekeverünk 1 dl kézmeleg vizet a mézzel, az ecettel, kevés olajjal, majd fehér borssal ízesítjük. A retekre öntjük, és állni hagyjuk kis ideig, hogy ízei összeérjenek.

Káposztasaláta fűszeres almalé öntettel

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg zsenge leveles káposzta
- 25 dkg hónapos retek • 1 savanykás alma
- 1 vöröshagyma • 25 dkg cserkészkolbász
- 0,5 dl almalé • 3 kiskanál édes mustár • só • bors
- cukor • 0,5 dl olaj • 0,5 dl almaecet.

A káposztát megtisztítjuk, és vékony metéltre vágjuk. A hónapos retket megmossuk, felkarikázzuk. A hagymát és a magházától megtisztított almát vékonyan felszeleteljük. A kolbászt megfőzzük, kihűtjük, és kis karikákra vágjuk. Összekeverjük az ecetet az almalével, olajjal, mustárral, és habosra verjük a habverővel. Sóval, borssal, kevés cukorral ízesítjük. Nagy salátástálban összevegyítjük a fenti hozzávalókat, tetejére öntjük az almaleves öntetet, majd a hűtőben érleljük tálalásig.

Pikáns káposztasaláta

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- fél fej káposzta
- 2 sárgarépa • 1 salátauborka
- 1 vöröshagyma • 2 evőkanál borecet
- 1 kiskanál mustár • 3 evőkanál majonéz
- 1 mokkáskanál cayenne-i bors
- só • bors.

A megtisztított zöldségeket vékonyan legyaluljuk, és nagy salátástálban jól összevegyítjük. Kikavarjuk az ecetet a majonézzel, a mustárral, a sóval, borssal és cayenne-i borssal, majd a fenti hozzávalókhoz keverjük. Önmagában is, köretként is tálalhatjuk.

Üvegtészta-saláta márványtojással

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kis csomag vékony üvegtészta
- 20 dkg kígyóuborka
- 1-1 zöld és piros paprika
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 3 gerezd fokhagyma
- 8 tojás • cukor • ecet
- 1 filteres fekete tea
- 2 evőkanál szójaszósz
- 1 mokkáskanál szezámolaj
- csipetnyi ánizs • só.

Az üvegtésztát forró vízbe áztatjuk, amikor megpuhult, leszűrjük, és lehűtjük. Salátaecetet készítünk cukorból, sóból, zúzott fokhagymából, szezámolajból, és 4 dl vízből. Beletesszük a szép egyenletesen felvágott uborkát, paprikát, és az üvegtésztát. Közben megfőzzük a tojásokat, majd a vízből kivesszük, de nem hámozzuk meg, csak a héjukat óvatosan körbeütögetjük. Kis lábosba tesszük, és felöntjük annyi vízzel, hogy éppen csak ellepje. Belerakjuk a filteres teát, a szójaszószt és az ánizst, majd 25 percen keresztül gyöngyöző forralással főzzük. Végül lehűtjük, és meghámozzuk. A tojás a héj repedései mentén márványosan elszíneződik. Tálaláskor az üvegtészta-salátát tányérokra halmozzuk, rátesszük a tojásokat, és tetejüket megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel.

Tavaszi tojássaláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 tojás • 3 paradicsom
- 1 csokor újhagyma
- 1 evőkanál kapribogyó
- 2 csemegeuborka • 1 csokor zöldpetrezselyem
- 6 evőkanál olívaolaj • 3 evőkanál fehér borecet
- 1 kiskanál mustár • só • bors.

A tojásokat megfőzzük, kihűtjük, majd négybe vágjuk. Az újhagymát zöldjével együtt felkarikázzuk, az uborkát és a paradicsomot apró kockára vágjuk, a zöldpetrezselymet finomra metéljük. Nagy salátástálban lazán összekeverjük a fenti hozzávalókat a kapribogyóval. Az olajat krémesre dolgozzuk a mustárral, az olívaolajjal, a sóval és a borssal, majd a tojássalátára öntjük.

Őszi gyümölcs-sajt saláta

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg trappista sajt • 25 dkg szilva
- 20 dkg csemegeszőlő
- 1 evőkanál mandulaforgács
- 1 citrom leve • 1 kiskanál cukor
- csipetnyi fahéj • só • bors
- 4 evőkanál salátaolaj
- 2 evőkanál tejföl.

A szilvát megmossuk, magját kiszedjük, és négybe vágjuk. A szőlőről mosás után leitatjuk a nedvességet.

A sajtot kis hasábokra vágjuk, majd egy nagyobb tálban összekeverjük a gyümölcsökkel és a mandulaforgáccsal. Jól összedolgozzuk az olajat, a citromlevet, a sót, a borsot és a fahéjat. Négy tálkát kibélelünk megmosott szőlőlevelekkel, ráhalmozzuk a salátát, és tetejére öntjük a fahéjas szószt. Azonnal fogyaszthatjuk.

Egzotikus sajtsaláta

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg edami sajt
- 2 savanykás alma
- 10 dkg ananász
- 20 dkg szőlő • 3 evőkanál majonéz
- 0,5 dl tejszín • 2 dkg kókuszreszelék
- 1 evőkanál kristálycukor • 1 evőkanál olaj
- 1 mokkáskanál cayenne-i bors vagy pirospaprika
- 1 mokkáskanál gyömbérreszelék • só.

Az edami sajtot, az almát és az ananászt egyforma hasábokra vágjuk, majd hozzátesszük a megmosott szőlőszemeket. Díszítésre minden gyümölcsből egy-két darabot félreteszünk. Mártást készítünk a majonézből, tejszínnel, kókuszreszelékkel, cukorral, sóval, cayenne-i borssal és gyömbérreszelékkel. Ráöntjük a fenti alapanyagokra, és finoman összekeverjük, hogy a szőlőszemek ne törjenek meg. A kész salátát hűtőszekrénybe tesszük, majd az e célra félretett gyümölcsökkel díszítjük.

Márványsajtos cikóriasaláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg cikória
- 2 csokor metélőhagyma
- 1 cl kukoricaolaj • őrölt fehér bors • 1 citrom
- 3 dl joghurt • 10 dkg márványsajt
- salátalevelek.

A megmosott és finomra vágott metélőhagymát elkeverjük kukoricaolajjal, szűrt citromlével és joghurttal. Hozzátesszük a márványsajtot és őrölt fehér borssal fűszerezzük. Két-három órát állni hagyjuk. Közben megmossuk és leveleire szedjük a cikóriát. Tálaláskor kistányérra tesszük a megmosott salátaleveleket, erre helyezzük rá a cikóriát és áthúzzuk az elkészített öntettel.

Camembert sajtsaláta

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg camembert sajt
- 20 dkg fekete retek
- 20 dkg kígyóuborka
- 10 dkg piros paprikacsíkkal töltött olajbogyó
- 1 csomó kapor • 1 csomó petrezselyemzöld
- 1 pohár joghurt • ízlés szerint őrölt fehér bors
- jódozott finomított só.

A camembert sajtról kivételesen levágjuk a fehér bevonatot, a retket és az uborkát tisztítás után téglalap (2×1 cm) alakúra vágjuk, ugyanígy a camembert sajtot

is. Az olajbogyókat félbevágjuk. Keverőtálban joghurtos öntetet készítünk, amelyben a finomra vágott kaprot és petrezselyemzöldet kevés olajjal elkeverjük, valamint ízlés szerint sózzuk és borsozzuk, azután a zöldféléket és a camembert sajtot is lazán belekeverjük. Fél óráig a hűtőszekrényben pihentetjük, érleljük. Salátalevél talpazatra, előhűtött edényben tálaljuk. Uborkalegyezővel, retekrózsával díszítjük. Előételnek vagy vacsorára, vendégvárásra is fenséges étel.

Balkáni sajtsaláta

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg sárga színű paprika
- 20 dkg zöld színű paprika
- 40 dkg paradicsom
- 40 dkg póréhagyma
- 20 dkg juhsajt • 4 evőkanál olaj
- 1 citrom leve • 1 csomó madársaláta
- só • őrölt bors.

A paprikákat negyedekre vágjuk, magházukat eltávolítjuk, majd húsukat mosás után vékony szeletekre vágjuk. A forró vízbe mártott paradicsom héját lehúzzuk, a paradicsomot szintén vékonyan felszeleteljük. A juhsajtokat nagyobb darabokra vagy kockákra vágjuk. Olajból citromlével, sóval és borssal öntetet készítünk, és hozzákeverjük az alapanyagokat. Fél óráig hűtőszekrényben érleljük. Tálaláskor a megmosott madársalátával díszítjük. Egyben sült, hideg marhahúsokhoz vagy fehér húsú szárnyasok mellé kínálhatjuk. Vacsorára, meleg vajas toasttal is kiváló.

Tojássaláta sok zsázsával

Elkészítési idő: 40 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 tojás
- 10 dkg füstölt házi sonka
- 1 evőkanál tárkonyecet
- 2,5 dl majonéz
- 1 evőkanál csípős mustár
- só • bors • 25 dkg zsázsalevél.

A tojásokat keményre főzzük, héjukat leszedjük, és négybe vágjuk. A sonkát vékony csíkokra metéljük, és lazán összekeverjük a tojással. A zsázsaleveleket folyó vízben többször is átmossuk, lecsepegtetjük a fölösleges nedvességet, és a fenti keverékhez adjuk. A majonézt elkeverjük a mustárral, a tárkonyecettel, majd sózzuk, borsozzuk. A salátát tálkákba osztjuk, és tetejükre kanalazzuk az ízesített majonézt. Behűtve tálaljuk.

Körtés camembert-saláta

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 nagyobb körte
- 2 evőkanál citromlé
- 40 dkg brie vagy camembert
- néhány dióbél
- fodros saláta levelek.

A salátát megmossuk, lecsöpögtetjük, majd tálkákba osztjuk. A körte szárát, magházát kivesszük, cikkekre vágjuk, és elosztjuk a salátaleveleken. Meglocsoljuk kevés citromlével, rátesszük a felszeletelt sajtot, majd tetejét megszórjuk durvára vágott dióbéllel. Citromfű levelekkel díszítjük.

Babcsírás csirkesaláta

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg csirkemellfilé
- 3 evőkanál kefir
- 25 dkg sárgarépa
- 1 csomó újhagyma
- 25 dkg friss szójababcsíra
- 3 kisebb chilipaprika vagy cseresznyepaprika
- 1 csipetnyi friss gyömbér • 3 evőkanál szűrt citromlé
- 1 mokkáskanál barna cukor • 3 kanál szójamártás
- 20 dkg készen kapható mogyorópástétom
- finomított só • 3 evőkanál étolaj.

A csirkemellet a kefirrel bedörzsöljük és 1 órán át érleljük. A megtisztított sárgarépát karikára, az újhagymát gyufaszálnyi hosszú darabokra vágjuk. A szójababcsirát enyhén sós vízzel leforrázzuk, majd hűlni hagyjuk. A pácolt húst az olajban 8-10 perc alatt megsütjük. Ha kihűlt, csíkokra vágjuk. A chilipaprika csutkáját kivágjuk, a csöveket pedig apróra vágjuk. A gyömbért lereszeljük. A citromlevet, porcukrot, kis sót, szójamártást összekeverjük. A mogyorókrémet 1 dl vízzel mártás sűrűségűre keverjük, hozzáadjuk a fűszereket és ízesítőket, végül a zöldségeket és a húst is beleforgatjuk.

Szőlős-káposztás csirkesaláta

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg savanyú káposzta
- 15 dkg leszemezett fehér szőlő
- 15 dkg leszemezett kék szőlő
- 1 sült csirkemell csont nélkül
- 2 evőkanál szójaszósz
- csipet őrölt gyömbér
- 1 evőkanál hársméz.

A savanyú káposzta levét kicsavarjuk, a káposztát apróra vagdaljuk. Nagy salátástálban lazán összekeverjük a leszemezett szőlőt, a káposztát, a vékonyra szeletelt csirkemellet, majd megszórjuk kevés gyömbérrel, és összevegyítjük a hársmézzel. Behűtve tálaljuk.

Csirkés avokadó saláta

Elkészítési idő: 60 perc + 2 óra érlelés

Hozzávalók 6 személyre:

- 80 dkg csirkehús
- 1 avokadó • 25 dkg kék szőlő
- 2 mandarin • 4 salátalevél
- 5 dkg dióbél • 2 evőkanál majonéz
- 3 evőkanál tejföl • 1 evőkanál sherry
- 3 evőkanál narancslé • só.

A húst megmossuk, lecsöpögtetjük, és sós vízben puhára főzzük. Miután megpuhult, kihűtjük, és kisebb csíkokra vágjuk. Az avokadót meghámozzuk, belsejét kivájjuk, és félkarikára vágjuk. A mandarint meghámozzuk, és cikkekre szedjük. A salátát megmossuk, lecsöpögtetjük, és egy salátástál aljára terítjük. Rátesszük a hússzeleteket, a félbevágott, kimagozott szőlőszemeket, az avokadót és a mandarint. A majonézt összekeverjük a tejföllel, a sherryvel, a narancslével, megsózzuk, és megszórjuk reszelt dióval. A húsra és a gyümölcsökre öntjük, majd hűtőben két órán át érleljük. Tálaláskor pirítóssal kínáljuk.

Szőlősaláta füstölt kacsamellel

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej jégsaláta
- 30 dkg nagy szemű fehér szőlő
- 40 dkg füstölt kacsamell
- 20 szem dióbél.

Az öntethez: 1 evőkanál fehér borecet • só
- cukor • őrölt bors • 1 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál dióolaj vagy szőlőmag olaj.

A salátát leveleire bontjuk, megmossuk, és leszárítjuk. A szőlőt leszemezzük, megmossuk, és kimagozzuk. A füstölt kacsamellet először vékonyan felszeleteljük, majd darabokra vágjuk, a dióbeleket megfelezzük. Egy lapos tálat kibélelünk a salátalevelekkel, és a fent előkészített hozzávalókat összekeverve ráhalmozzuk. A zúzott fokhagymát kikeverjük a sóval, a cukorral, az őrölt borssal és a borecettel, cseppenként beledolgozzuk az olajat is, majd a salátára öntjük. Fogyasztásig a hűtőben tálaljuk.

Póréssaláta füstölt pulykamellel

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg főtt, füstölt pulykamell
- 80 dkg póréhagyma
- 1 citrom leve • só • bors
- csipetnyi cukor • 5 evőkanál olaj.

A póréhagymát megtisztítjuk, végeit levágjuk és nagyon vékonyan, ferdén felszeleteljük. Sós fövő vízbe bedobjuk 3 percre majd leszűrjük és kihűlni hagyjuk. A füstölt pulykamellet előbb felszeleteljük, majd 2 centiméteres csíkokra vágjuk. Erősen összekeverjük az olajat, a cukrot, a borsot és a citromlevet. Nagy salátástálban összevegyítjük a húst a póréhagymával és az öntettel, majd a hűtőbe tesszük érlelődni.

Saláta kínai módra

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg csirkemell • 2 sárgarépa
- 20 dkg szójacsíra • 1 uborka
- 10 dkg üvegtészta • 4 tojás • 2 lilahagyma
- 2 chilipaprika • 4 evőkanál szójaszósz
- kevéske friss gyömbér • 3 újhagyma
- 1 csokor zellerlevél • só
- bors • 2 piros retek.

A csirkemellet megmossuk, és feltesszük főni a szeletekre vágott gyömbérrel, a lilahagymával, a zellerlevél felével, és kevés sóval. Mikor puhára főtt, kivesszük, kihűtjük, és metéltre vágjuk. Hozzáadjuk a csíkokra vágott uborkát és sárgarépát is. Forró vízben megáztatjuk az üvegtésztát, majd leszűrjük, és összekeverjük pár csepp olajjal. A tojásokat feltörjük, lazán felverjük, és kevés olajon vékony omlettet sütünk belőlük. Ezt is metéltre vágjuk. Tálon halmokba rendezzük a csirkehúst, a sárgarépát, az uborkát, és a szójacsírát. Tetejére ráhintjük a vágott omlettet, majd újhagymával, zellerlevéllel, retekkel és chilipaprikával díszítjük. Külön csészében szójaszószt kínálunk hozzá.

Cézársaláta

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg csirkemell • 2 tojás • 6 evőkanál olaj
- 4 szelet toast kenyér • 2 közepes fej hagyma
- 1 gerezd fokhagyma • 1 csokor francia petrezselyem
- 1 fej saláta • fél citrom leve • só • fehér bors
- 1 kiskanál Worcester-szósz
- 2 evőkanál reszelt parmezán.

A tojásokat keményre főzzük, megtisztítjuk és hagyjuk kihűlni. A csirkemellet megmossuk, leitatjuk róla a nedvességet, majd 2 evőkanál felhevített olajon körbesütjük, sózzuk, borsozzuk, majd kivesszük az olajból. A finomra vágott hagymát, fokhagymát és kis kockákra vágott kenyeret megpirítjuk a visszamaradt zsiradékban, majd szűrőkanál segítségével kiszedjük. A salátát megmossuk, lerázzuk róla a vizet, és falatnyikra tépkedjük. Négy tányérra osztjuk, és meglocsoljuk citromlével. Összekeverjük a kockára vágott tojást, a felaprított petrezselymet és négy evőkanál olajat, majd a keveréket elosztjuk a salátákon. A filéket a saláta tetejére helyezzük, majd citromkarikákkal díszítve tálaljuk.

Zöldhagymás hússaláta

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet főtt marhahús • 1 csokor zöldhagyma
- 3 evőkanál olívaolaj • 2 evőkanál balzsamecet
- só • bors.

A zöldhagymát megmossuk, és 5 cm-s száracskákra vágjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, majd ráöntjük az olajat és a balzsamecetet. A húst elrendezzük egy lapos tálon, és ráöntjük a hagymás keveréket. Rozskenyérrel és idénysalátával tálaljuk.

Csekonits-saláta

Elkészítési idő: 45 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg főtt jércemellfilé • 15 dkg rákhús
- 5 paradicsom • 30 dkg spárga
- 5 evőkanál majonéz • 1 dl tejszín
- 2 fej saláta • 1 citrom • 2 kemény tojás
- fél csokor tárkony • fél csokor petrezselyemzöldje
- porcukor • almaecet • cayenne-i bors
- morzsolt szurokfű • köménymag
- fél mokkáskanál Worcester-szósz • só.

A rákhúst zöldpetrezselyemmel és köménymaggal ízesített, sós vízben megfőzzük, majd lehűtjük. A spárgát enyhén sós vízben megfőzzük. A jércemellfilé felét vékony csíkokra, a paradicsomokat cikkekre vágjuk. A salátát megmossuk, néhány szép levelet félreteszünk, a többit tenyérnyi darabokra tépkedjük. A majonézt finomra vágott tárkonylevéllel és petrezselyemzölddel, cayenne-i borssal, citrommal, almaecettel és szurokfűvel ízesítjük. A rákhúsból pár darabot félreteszünk, a többit a salátához tesszük. Hozzáadjuk a csíkokra vágott jércemellet, a kihűlt, főtt spárga felét és a cikkekre vágott paradicsomot. Összekeverjük az ízesített majonézzel, majd kevergetve hozzáadjuk a felvert tejszínhabot. Ízesítjük cukorral, citromlével és Worcester-szósszal, majd egy-két órára a hűtőbe tesszük. A jól behűtött salátát üvegtálon tálaljuk: a tál aljára helyezzük a salátaleveleket, ráhalmozzuk a hideg salátát, arra rakjuk a félretett rákhúst, a maradék főtt spárgát, és a megmaradt, vékony szeletekre vágott jércemellet, végül a cikkekre vágott főtt tojásokat, és megszórjuk vágott petrezselyemzölddel.

Tárkonyos hússaláta

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg főtt marhahús
- 60 dkg burgonya • 1 kisebb lilahagyma
- 1 evőkanál ecetben eltett tárkonylevél
- 1 dl majonéz • 2 dl tejföl • só • bors.

A burgonyát megfőzzük héjában, majd meghámozzuk, és kisebb kockákra vágjuk. A főtt marhahúst előbb szeletekre, majd csíkokra vágjuk, a hagymát finomra aprítjuk. Nagy salátástálban összekeverjük a fenti hozzávalókat. A tejfölt kikavarjuk a majonézzel, az apróra vágott tárkonylevéllel, majd sóval, borssal ízesítjük. Lazán összevegyítjük a salátával, és tálalás előtt behűtjük. Ugyanezt a salátát főtt babbal is elkészíthetjük.

Debreceni saláta

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 vöröshagyma • 2 evőkanál olaj
- 2 evőkanál balzsamecet
- 4 szál debreceni kolbász
- só • bors.

A hagymát karikára vágjuk, meglocsoljuk az olajjal és a balzsamecettel, majd sózzuk és borsozzuk. A füstölt kolbászt tizenöt percig főzzük, kihűtjük, vékony karikára vágjuk, és lazán a hagymához keverjük. Friss fehér kenyérrel és sörrel kínáljuk.

Konyakos csirkesaláta

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg csirkemell • 1 nagy fejes saláta
- 1 dl tejszín • 3 kis paradicsom • 1 kis szál torma
- 4 tojás • 6 ananászkarika • fél narancs
- 3 cl konyak • 1 nagy tubus majonéz
- só • őrölt fehér bors.

A csirkemelleket sós vízben puhára főzzük. Közben megmossuk a salátát. A majonézhez adjuk a narancs levét, a konyakot, a reszelt tormát, 2 összetört paradicsomot és a tejszínt. Megsózzuk, borsozzuk és jól összekeverjük, majd lehűtjük. Ha a csirkemell puha, lebőrözzük, kicsontozzuk és apróra vágjuk. Kihűtjük. A salátát leveire szedjük és tálon elrendezzük. A csirkehúst ráhalmozzuk és leöntjük majonézzel. A megfőtt tojásokat és

a maradék paradicsomot karikákra vágjuk. Az ananászt lecsepegtetjük. Ezzel díszítjük a salátát. Lehűtve kínáljuk.

Hátszínsaláta zöldségekkel

Elkészítési idő: 40 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg hátszín • 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál méz • 2 evőkanál szójaszósz
- 2 evőkanál olaj • 1 evőkanál szezámmag
- só • bors • 25 dkg koktélparadicsom
- 50 dkg ceruzabab.

Az öntethez: 2 gerezd fokhagyma • 1 evőkanál méz

- 2 evőkanál olaj • 2 evőkanál fehér borecet
- 2 evőkanál szójaszósz
- 2 evőkanál szezámmag.

Erősen kikavarjuk az olajat a szójaszósszal, a sóval, borssal, mézzel, tört fokhagymával, majd beleforgatjuk a megtisztított hátszíndarabot. Két órára a hűtőbe tesszük lefedve. A ceruzababot megtisztítjuk, hosszabb darabokra vágjuk, 5 percre forró vízbe dobjuk abálódni, majd átszedjük szűrőkanállal jeges vízbe. Hirtelen lehűtjük, majd leszűrjük. A szezámmagot egy kisebb serpenyőben megpirítjuk. Csavaros üvegbe öntjük az öntethez valókat, lezárjuk, és időről-időre jó erősen összerázzuk. A húst grillrácson körbesütjük 6-7 perc alatt, kihűtjük, majd vékonyan felszeleteljük. A ceruzababot tányérokra osztjuk, megszórjuk felezett koktélparadicsommal, mindegyikre több vékony szelet húst fektetünk, és leöntjük az előkészített öntettel. Tetejét gazdagon megszórjuk pirított szezámmaggal.

Ananászos, sonkás rizssaláta

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg rizs • 20 dkg konzerv ananász
- 15 dkg füstölt pulykamell • 1 kaliforniai paprika
- 1 újhagyma • 1,5 dl tejföl • 3 evőkanál majonéz
- csipet curry • só • bors • petrezselyemzöld.

A rizst megfőzzük, lemossuk, és lecsöpögtetjük. Az ananászt és a paprikát kisebb kockákra, az újhagymát zöldjével együtt karikára vágjuk. A pulykamellet vékonyan felszeleteljük. Kikavarjuk a tejfölt a majonézzel, a curryvel, a sóval és a borssal. Nagy salátástálban lazán összevegyítjük az ananászt, paprikát, újhagymát, rizst, az aprított petrezselyemzöld felét, tetejére körbefektetjük a pulykaszeleteket, majd közepébe öntjük a fűszeres majonézes mártást. Petrezselyemzölddel díszítjük.

Pikáns marhahússaláta

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg marhacomb
- 1 csokor petrezselyemzöld
- só • 2 vöröshagyma • 30 dkg ecetes uborka
- 1 piros paradicsompaprika • 10 dkg gomba
- 1 alma • 2 evőkanál borecet
- 1 kiskanál Worcester-szósz
- csipetnyi őrölt bors
- 2 evőkanál olaj.

A petrezselyemzöldet 1,5 l sós vízben főni tesszük. Egy vöröshagymát félbevágunk, forró lemezre tesszük, és

barnára pirítjuk. A hússal együtt a levesbe tesszük, és egy órán át főzzük. Közben a megmaradt vöröshagymát és az uborkát karikára vágjuk. A paprikát kicsumázzuk, majd az almával és a gombával együtt vékonyra szeleteljük. A húst kiemeljük a levesből, lehűtjük, és 2 cm-es csíkokra vágjuk. A zöldségeket, az almát és a húst összekeverjük. A Worcester-szószt meglocsoljuk 4 evőkanál levessel és a borecettel, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk az olajat, és jól összekeverjük. Ráöntjük a salátára, és behűtve kínáljuk.

Bárányhúsos saláta

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg bárányfilé
- néhány salátalevél
- 1 fej fodros saláta
- 30 dkg cikória • 1 gránátalma
- 1 gerezd fokhagyma • 3 evőkanál olaj
- só • bors • 20 dkg mélyhűtött ribizli
- 3 kiskanál borecet • 1 evőkanál cukor.

Felhevített olajon 5 perc alatt barnára sütjük a vékony bárányszeleteket, alufóliába csomagoljuk, és melegen tartjuk. Előkészítjük, megtisztítjuk a salátaféléket, majd lecsöpögtetjük róluk a nedvességet. Nagy tálba összevegyítjük a tépett leveleket, és megszórjuk a gránátalma kikanalazott magjával. A húst sózzuk, borsozzuk, csíkokra vágjuk, és a salátához keverjük. A ribizlit pürésítjük, cukorral, borecettel, és 2-3 evőkanál vízzel összekeverjük, majd a tányérkákba osztott saláta tetejére kanalazzuk.

Saláta a tenger gyümölcseivel

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg mélyhűtött tenger gyümölcsei
- 2 gerezd fokhagyma • 25 dkg spagetti • só
- bors • fél citrom leve • 1 dl olívaolaj
- 1 evőkanál vaj • 1 csokor rucola.

A spagettit megfőzzük enyhén sós vízben, majd lemossuk, lecsöpögtetjük, és langyosan tartjuk. A vajat és olajat felhevítjük, megfuttatjuk rajta az áttört fokhagymát, majd rátesszük a tenger gyümölcseit. Öt percig sütjük, kavargatjuk, majd sózzuk, borsozzuk. Nagy salátástálban összevegyítjük a spagettit, a fokhagymás tenger gyümölcseit, és a megmosott, leszárított rucola leveleket, meglocsoljuk citromlével, és azonnal tálalhatjuk.

Különleges sonkasaláta

Elkészítési idő: 30 perc + 2 óra érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg szeletelt sonka
- 25 dkg kígyóuborka • 10 dkg piros retek
- 2 paradicsom • 10 gyöngyhagyma
- 8 bébi kukorica • 1 dl tejföl
- 1 evőkanál citromlé • 1 kiskanál szójaszósz • só
- csipetnyi cukor • 1 kiskanál zöldbors
- 1 jégsaláta.

A jégsalátát leveleire bontjuk, majd bő vízben megmossuk. Négy levelet egy salátástál aljába teszünk, a

többit a megtisztított uborkával, retekkel és paradicsommal együtt fölszeleteljük. Összekeverjük, és a salátástálba halmozzuk. A gyöngyhagymát és a kukoricát félbevágjuk, és a zöldségekre tesszük. A sonkaszeleteket háromszög alakúra szeljük, középső sarkát félig bevágjuk, tölcsér alakúra hajtjuk, és a zöldségekre rakjuk. A tejfölt keverőtálba öntjük, hozzáadjuk a citromlét, a szójaszószt, sóval, cukorral ízesítjük, és csomómentesre keverjük. A salátára öntjük, tetejére mozsárban összezúzott zöldborsot szórunk, és két órán át érleljük a hűtőben.

Bécsi heringsaláta

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg pácolt hering
- 5 dkg savanyú káposzta • 5 dkg bab
- 2 dkg csemege uborka • 10 dkg alma
- 5 dkg majonéz • ízlés szerint tárkony
- porcukor • mustár • őrölt fehér bors
- petrezselyemzöld.

A pácolt heringet gerinccsontjától, farkától és uszonyától megtisztítjuk, majd kétujjnyi széles szeletekre vágjuk. A savanyított káposztát éles késsel felaprítjuk. A hámozott csemegeuborkát és az almát vékony szeletekre vágjuk. A babot megfőzzük. Mindezeket keverőedényben előkészített tárkony, porcukor, mustár, őrölt bors, finomra vágott zöldpetrezselyem fűszerekkel ízesített majonézzel könnyedén átkeverjük, majd tálalásig a hűtőben tartjuk. Előhűtött üvegtálra rendezzük, és salátalevelekkel, csíkokra vágott hallal díszítjük.

Norvég heringsaláta

Elkészítési idő: 60 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet heringfilé • 30 dkg cékla
- 2 savanykás alma • 2 csemege uborka
- 1 hagyma • 40 dkg burgonya • 1 csokor kapor
- 2 dl tejföl • 3 evőkanál citromlé
- 4 tojás • 3 evőkanál borecet
- bors • só.

A burgonyát, a tojást és a céklát külön megfőzzük és kihűtjük. Apróra vágjuk a hagymát, az uborkát, a meghámozott almát, majd az utóbbit meglocsoljuk citromlével. A burgonyát és a céklát felkockázzuk, a tojást négybe vágjuk. Mindent összevegyítünk, és hozzáadjuk a csíkokra metélt heringhúst. A tejfölt összekeverjük a sóval, borssal, vágott kaporral, ecettel, és a salátára öntjük. Jól elvegyítjük, és a hűtőben érleljük. Tálaláskor tetejére még tehetünk tojáskarikákat.

Halsaláta paradicsommal

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg lilahagyma • 50 dkg tengeri hal
- 2 evőkanál borecet • 1 dl fehérbor • fél citrom leve
- 2 evőkanál olívaolaj • 3 szál petrezselyemzöld
- 25 dkg paradicsom • 10 dkg zöldpaprika
- 1 kisebb fej saláta • só • őrölt bors.

Egy két literes lábasba, kétujjnyi magasan vizet öntünk. A hagymát megtisztítjuk, vékonyan felkarikázzuk, majd felét a kisebb darabokra vágott hallal együtt a vízbe tesszük. Beleöntjük az ecetet, majd felforraljuk, és csendes lángon 5 percig pároljuk. Utána a halat főzőlevéből kiemeljük, vigyázva arra, hogy a szeletek szét ne essenek, és megsózva hagyjuk kihűlni. Párolólevét borral ízesítjük, majd heves lángon a felére beforraljuk. Leszűrjük, kihűtjük, majd belecsöpögtetjük a citrom levét, végül őrölt borssal és apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük. A paradicsomot és a paprikát karikára vágjuk, a jól megmosott salátát leveleire tépkedjük. Nagy salátástálban lazán összekeverjük a halat, a salátát, a paradicsomot, a paprikát, a felkarikázott lilahagymát és a fűszeres öntetet. Tálalás előtt behűtjük.

Pórés ráksaláta

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg zöldborsó
- 30 dkg póréhagyma
- 60 dkg apró rák • késhegynyi cayenne-i bors
- 1 kiskanál cukor • 4 evőkanál olaj
- csipetnyi gyömbér • 1 evőkanál aprított zellerzöld
- só.

A fagyasztott rákot szobahőmérsékleten kiengedjük. A zöldborsót megpároljuk, majd lecsöpögtetjük. A pórét hosszában félbevágjuk, majd vékonyan felszeleteljük. Serpenyőben olajat forrósítunk, és üvegesre pároljuk a pórét, majd hozzákeverjük a rákot, és együtt pirítjuk. Végül beleszórjuk a borsót, cayenne-i borssal, gyömbérrel, cukorral, sóval ízesítjük, és belekeverjük az apróra vágott zellerzöldjét. Forrón kínáljuk.

Lazacos brokkolisaláta

Elkészítési idő: 40 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg brokkoli • 10 dkg lazacfilé
- 10 dkg gomba • 1 dl tejszín
- 1 evőkanál bazsalikom • 1 dl olívaolaj
- 2 evőkanál gyümölcsecet • só • fehér bors.

A brokkolit és a lazacfilét megfőzzük, majd mindkettőt lehűtjük és lecsöpögtetjük. A gombát megmossuk, apróra vágjuk. A főtt lazacot csíkokra metéljük. A brokkolit kisebb rózsákra szedjük, majd a lazaccal és a gombával együtt keverőtálba helyezzük. Külön edényben összekeverjük a tejszínt, az olívaolajat, a gyümölcsecetet, majd sóval, fehér borssal, apróra vágott bazsalikommal fűszerezzük. Ráöntjük a levet, és tálalás előtt két óráig érleljük hűtőben.

Rákkoktél

Elkészítési idő: 40 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg scampi • 4 salátalevél • 1,5 dl tejszín
- 2 evőkanál ketchup • 2 evőkanál citromlé
- 1 késhegynyi őrölt rózsabors • 1 kiskanál borpárlat
- só • 1 kiskanál reszelt torma • 1 citrom
- 1 evőkanál petrezselyemzöld
- 1 kiskanál citromlé • 1 babérlevél
- 2 evőkanál olívabogyó.

A rákokat hideg vízbe főni tesszük, megsózzuk, egy kiskanál citromlével és babérlevéllel fűszerezzük, és tíz percig forraljuk. Később lehűtjük és lecsöpögtetjük. Négy fagylaltos kelyhet kibélelünk salátalevéllel, és belehelyezzük a rákokat. A tejszínt kemény habbá verjük, hozzákeverjük a ketchupöt, a két evőkanál citromlevet, a borpárlatot és a reszelt tormát. Megsózzuk, majd rózsaborssal ízesítjük. A rákok tetejére öntjük, megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel, és hideg helyen két órán át érleljük. Tálaláskor félbevágott olívabogyóval és citromszeletekkel díszítjük, mellé vajas pirítóst kínálunk.

Fogas zöldséges salátával

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 póréhagyma • 2 stárgarépa
- 10 dkg zellergumó • 2 kisebb cukkini
- 1 mokkáskanál őrölt kömény
- 4 evőkanál olaj • só
- 1 mokkáskanál őrölt bors
- 2 evőkanál balzsamecet
- 80 dkg bőrös fogasfilé
- 4 evőkanál olaj • 1 kiskanál vaj.

A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, a póréhagymát csíkokra, a sárgarépát, a zellergumót és a cukkinit kisebb szeletekre vágjuk. A olajat fölhevítjük, beletesszük a zöldségeket, megsózzuk, megszórjuk őrölt borssal és őrölt köménnyel, majd 5 percen át pároljuk. Kihűtjük, és meglocsoljuk balzsamecettel. Közben a fogasfiléket keresztben félbevágjuk, sózzuk, borsozzuk, majd a maradék fölhevített olajon minden oldalról ropogósra sütjük. A hideg zöldséges salátát négy tányérra osztjuk, rátesszük a meleg fogasszeleteket, és azonnal kínáljuk.

Fogaskoktél

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 1 személyre:

- 10 dkg főtt fogasfilé
- 5 dkg füstölt lazac • 1 főtt tojás
- 4 dkg csemegeparadicsom
- 2 dkg csemegeuborka
- csipetnyi kapor • 2 fejes salátalevél.

A dresszinghez: 2 dkg majonéz • csipetnyi
• porcukor • só • őrölt fehér bors
• szűrt citromlé • petrezselyemzöld.

A fogasfilét apró darabokra szedjük. A lazacot vékony csíkokra vágjuk. A főtt tojást, a paradicsomot és az uborkát apróra kockázzuk. Keverőedénybe rakjuk, és óvatosan összekeverjük. Leöntjük a sóval, az őrölt fehér borssal, a szűrt citromlével, a porcukorral, a majonézzel, az apróra vágott petrezselyemzölddel és a kaporral mixerben elkészített dresszinggel, majd összekeverjük. Tépett salátalevéllel és tojáskarikákkal bélelt üvegkehelyben tálaljuk.

Rákkoktél grapefruittal

Elkészítési idő: 40 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kisebb grapefruit • 24 db garnélarák
- 20 dkg salátalevél • 15 dkg hosszúszemű rizs
- 1 citrom • 3 evőkanál olaj • só • fehér bors.

A rizst bő vízben megfőzzük, majd alaposan átmossuk, és lecsöpögtetjük. A grapefruitot félbevágjuk, és

húsát óvatosan kiemeljük a héjából. A gyümölcshúst összekötő hártyákat szintén eltávolítjuk, majd kockákra vágjuk. A rákhúst sós vízben tíz percig főzzük, majd kihűtjük, lecsöpögtetjük. Fél citrom levével, egy evőkanál olívaolajjal, kevés sóval, borssal összevegyítjük. A rizst összekeverjük a megmaradt citromlével, a grapefruit kockákkal, két evőkanál olívaolajjal és a rákokkal. A salátát betöltjük a grapefruit héjakba, majd hűtőben két órán át érleljük. Tálaláskor salátalevélen kínáljuk.

Citromos tintahalsaláta

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg tintahal
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 paradicsompaprika
- 3 kiskanál apróra vágott petrezselyemzöld
- 1 citrom • 6 dkg fekete olívabogyó
- 1 dl olívaolaj • 2 evőkanál borecet
- só • őrölt bors • 2 kiskanál rozmaring
- 2 kiskanál bazsalikom.

A tintahalakat sós, citromleves, rozmaringos, bazsalikomos vízben tizenöt percig forraljuk, majd lehűtjük, leszűrjük, és lecsöpögtetjük. Felszeleteljük, és összekeverjük olajjal, citromlével, borecettel, sóval, őrölt borssal, zúzott fokhagymával és apróra vágott petrezselyemzölddel. A paradicsompaprikát vékony metéltre vágjuk, az olívabogyókat félbe, majd a tintahalsaláta tetejére szórjuk. Végül a citrom héját a tetejére reszeljük, és tálalásig hűtőben tároljuk.

Tonhalsaláta endíviával

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg konzerv tonhal
- 1 csokor újhagyma • 1 fej endívia saláta
- 12 dkg fekete olajbogyó • 1 paradicsom
- 1 kisebb salátauborka • 2 tojás
- 3 evőkanál olívaolaj • 1 evőkanál mustár
- 1 evőkanál citromlé • só • bors.

A tojást megfőzzük, kihűtjük, és négybe vágjuk. A tonhal levét lecsöpögtetjük, húsát villával összetörjük. Az újhagymát zöldjével együtt felkarikázzuk, a paradicsomot és a salátauborkát felszeleteljük. A jól megmosott endíviát leveleire tépkedjük, és elosztjuk négy lapos tányéron. Közepébe rakjuk a tonhalat, egymást váltva köréje rakjuk a paradicsom és uborkaszeleteket, rátesszük a tojást és az olajbogyót, majd az egészet megszórjuk a megsózott újhagymával. Az olívaolajat jól kikeverjük a mustárral, a citromlével, kevés sóval és borssal, majd a saláta tetejét meglocsoljuk vele.

jó tudni!

Salátakészítéskor használjunk minél több zöldfűszert: bazsalikomot, petrezselymet, zsályát, tárkonyt, rozmaringot, kakukkfüvet. Kis ládákban a verandán vagy az ablak párkányán is termeszthetjük, akár vegyesen is elültetve. A sok zöldféle közé ültessünk néhány színes virágot, ibolyát, levendulát, hogy még szebb látványt nyújtson.

Nizzai saláta

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg konzerv tonhal
- 1 dobozka szardellagyűrű • 2 paradicsom
- 1 lilahagyma • 15 dkg ceruzabab
- 3 főtt tojás • 3 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál borecet • 1 gerezd fokhagyma
- 1 mokkáskanál dijoni mustár
- fekete olajbogyók • só • fehér bors
- 2 színes kaliforniai paprika.

A ceruzababot forró vízben megabáljuk, majd lehűtjük, és összekeverjük a felszeletelt paradicsommal, a kockára vágott paprikákkal, a felkarikázott hagymával, a felszeletelt tojással és az olajbogyókkal. Lazán belekeverjük a lecsöpögtetett tonhal darabokat és a szardellagyűrűt, majd leöntjük a következő öntettel. Jól kikavarjuk a kapart fokhagymát az olívaolajjal, az ecettel, a mustárral, a sóval és a borssal, kézi habverővel krémesre verjük, majd a salátára locsoljuk. Ropogós, friss kenyérrel kínáljuk.

SZEMELVÉNYEK SOROZATUNKBÓL

A 100 LEGJOBB *leves*

Mai étkezésünk megszokott bevezető étele, a leves, alig háromszáz éve még szinte teljesen hiányzott a magyar konyhából. Ez alól kivétel csupán a borsóleves meg a tehénhúslé vagy más néven húsleves volt. A régi gyakorlat szerint az ételeket különféle levekben főzték – olykor két-háromfélében is –, de a leveket nem adták asztalra, legfeljebb mártásnak elkészítve, besűrítve.

Ma már a fejlettebb társadalmakban világszerte a főétkezés része a leves. Szerepe furcsán ellentmondásos: ugyanis egyrészt étvágygerjesztőként, digesztívumként hat, előkészíti a gyomrot a szilárd étel befogadására, másrészt éppen ellentétes módon, a híg folyadék a gyomrot megtöltve csökkenti az éhségérzetet, fokozza a telítettséget, elősegítve ezzel a jóllakottság érzetének kialakulását.

A 100 LEGJOBB *fogyókúrás finomság*

Mindannyiunk álma: egészségesnek, karcsúnak, fittnek lenni. Sokan nemcsak álmodoznak róla, hanem ennek érdekében szinte bármit készek (volnának) megtenni. Persze nem volt ez mindig így, nem is olyan régen – pár évtizeddel ezelőttig – még inkább kívánatosnak tartottak némi súlyfelesleget, s előnyben részesítették a gömbölyded, telt idomokat. Az emberiség történetében sokkal inkább a zsírpárnákat tartották egészségesnek s nem a soványságot. Meggyőzően tanúskodnak erről a paleolitikumi rétegekből feltárt, női termékenységet szimbolizáló kis kő-, agyag- és csontszobrocskák is (pl. a Willendorfi Vénusz), de említhetjük Rubens híres, telt idomú nőket ábrázoló festményeit is. Bizony, a mai, Barbie baba alkatú szépségideálokat akkoriban igencsak betegesnek, kórosan alultápláltnak mondották volna...

A 100 LEGJOBB *főzelék és köret*

Régen a főzelékek fogyasztása idényhez kötődött, s kivételt csak a szárítva tárolható hüvelyesek jelentettek. Ma már azonban, a

gyorsfagyasztott, mélyhűtött termékek és a kíméletes technológiával készített konzervek jóvoltából az év bármely szakában gazdag választékban rendelkezésünkre állnak a vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag főzeléknövények. Sőt, a fejlett légi szállításnak köszönhetően akár télen is vásárolhatunk itthon brokkolit, cukkinit, endíviát, karalábét, karfiolt, kelkáposztát, padlizsánt, spárgát, zellert – hogy csak néhányat említsünk.

Maga a főzelék fogalma változó: míg a franciák fűszeres vajon párolt zöldségeket, addig az angolok a sós, cukros lében megfőzött, forrón, nyers vajjal tálalt zöldségeket értik alatta. A lengyelek szintén sós vagy cukros lében készítik, ám vajban pirított zsemlemorzsával dúsítják, a magyaros főzelék pedig rántással vagy habarással sűrített főtt zöldség.

A 100 LEGJOBB *babos finomság*

Babgulyás, csülkös bableves, vagy a bográcsban rotyogtatott palóc leves – csupa íz és energia. A bab a rideg körülmények között élők, nehéz testi munkát végzők elmaradhatatlan eledele volt. Az amerikai nyugatot meghódító telepesek, a farmerek, cowboyok el sem képzelhetők másként, mint megrögzött babfogyasztók. És ezt a szokásukat már az újhazában vették fel, ugyanis valódi bab Európában nem volt Amerika újrafelfedezését megelőzően. Amit itt babnak neveztek, az a lóbab (Vicia faba) volt. Ezt később szinte teljesen kiszorította az Amerikából behozott kerti bab (Phaseolus vulgaris), amely az őslakosok legrégebbi kultúrnövényei közé tartozik. Mexikói régészeti leletek az i. e. 5. századból, Peruban az 1. századból tanúskodnak erről.

A bab vad alakjait csak a második világháború után találták meg az Andok hegyvidéki erdeiben – Argentína északnyugati részén, Venezuelában és Hondurasban. Nyolcezeréves perui sírleletek tanúsága szerint a bab vad fajtáit már az akkori emberek ismerték és fogyasztották.

A bab ma világviszonylatban az egyik legnagyobb területen termesztett kultúrnövény. Nemcsak a növényvilágban szinte egyedülállóan magas fehérjetartalma, kedvező ásványianyag-összetétele miatt, de talajjavító képessége miatt is terjedhetett el ennyire.

A babból változatos ételeket készíthetünk: levest, főzeléket, egytálételt csakúgy, mint salátát vagy mártást.

A 100 LEGJOBB *recept a nagyvilágból*

Legyen ez a jelszava jelenlegi kötetünknek. Ha meguntuk kissé a mama főztjét, ha új ízekkel szeretnénk megörvendeztetni férjünket, ha a gyermekek kedvében akarunk járni házi meglepetésekkel – tegyük félre néha hagyományos receptjeinket, újítsunk, tanuljunk külhoni konyháktól.

A gasztronómiai utazás olyan élmény, amely közben nem fenyeget tengeri betegség, ha Hawaiira kívánkozunk, nem tör ránk a repülőgépi magasságiszony, ha Indonéziába készülünk, nem úszik el sokhavi fizetésünk az Óperenciás tengerentúli útra, ha tüzes chili con carne-ra vágyakozunk.

Miért ne készíthetnénk mi is forró nyári napokra egy hűsítő andalúz gazpachót, egy könnyű francia ratatouille-t, akár egy spanyol banánparfét?!

A 100 LEGJOBB *recept szabadtűzön*

Varázslatos hangulata van, amikor este körülüljük a tábortüzet, jókat beszélgetve, nótázva, jólesően melegedve a barátságos lángok mellett. Pattognak, szikrát vetnek a zsarátnokok, s a felszökő lángnyelvekbe bámulva hatalmába kerít bennünket a tűz misztériuma. Előkerülnek a borosflaskók, és valaki rákezd egy régi, nagyon régi történetre... Hallgatjuk, s közben évezredek peregnek visszafelé, belemerülünk az ősi múltba. A tűz villódzó fénye titokzatos, imbolygó árnyékokat vetít a fákra, a sátor oldalára. Közelebb húzódunk, megfogjuk egymás kezét...

Aztán, amikor a történetnek vége, s a tűz lassan kihuny, már csak a vörösen izzó parázs fénye világít. „Olyan, mintha egy éjjeli nagyvárost látnánk repülőgépről!" – mondja valaki, s ez visszarepít bennünket a huszonegyedik századba. Felderülnek az arcok, megélénkülnek a parazsat körülülők. Az előre elkészített nyársakat most a parázs fölé tartjuk, hamarosan vidáman serceg a szalonna zsírja, s a csípős füstszagba belevegyül a sülő hagyma illata...

Tartalomjegyzék

Előszó 5
Salátaöntetek 7

Levélsaláták
Békacombok madársalátával 15
Bolondos Lollo kéksajt-öntettel 16
Édes kis semmiség 14
Finomfű-saláta tojással . . 14
Narancsos frisée marhasülttel 13
Öntött saláta 11
Saláta kertészlány módra . 11
Salátaszívek zöldfűszeres-ecetes öntettel 12
Tejfölös, fokhagymás saláta 16
Zöld-fehér saláta 12
Zöldfűszeres salátamix grillezett kecskesajttal . . 60

Zöldséges saláták
Brokkolis, tojásos burgonyasaláta 37
Caponata, különlegesség Kalábriából 18
Citromos gombasaláta . . . 35
Édeskömény-saláta kecskesajttal 27
Fejtettbab citromos marinádban 19
Fekete retek saláta 47
Fokhagymás kenyérsaláta 36
Franciasaláta 38
Görög saláta 24
Hagymás krumplisaláta . . 47
Hagymás uborkasaláta . . 47
Ízletes babsaláta 28
Joghurtos uborkasaláta . . 20
Káposztasaláta fűszeres almalé öntettel 48
Kelbimbó saláta véres hurkával 32
Lencsesaláta hússal 25
Marokkó saláta 26
Mediterrán csemege 30
Mentás padlizsánsaláta joghurtszósszal 20
Mozzarellás paradicsomsaláta 40
Nyári vegyes saláta 26
Olasz tésztasaláta 32
Padlizsánsaláta 22
Paprikasaláta zöldfűszerekkel 44
Paradicsomsaláta juhtúróval 44
Pikáns káposztasaláta . . . 48
Pikáns spárgasaláta sonkával 42
Pomerániai saláta 23
Reteksaláta grapefruittal . . 29
Rizssaláta pirított zöldségekkel . . . 39
Rózsák a kertből 43
Salátás zöldmetélt parmezánnal 41
Sonkás dinnye kehelyben . 34
Sonkás gyöngyhagyma saláta 24
Sopszka saláta 46

Sütőtökös káposztasaláta . 33
Szalámis paprikasaláta . . . 31
Szalonnás, paradicsomos zöldbabsaláta 42
Szezámmagos burgonyasaláta zellerzölddel 45
Tabbouleh 38
Tarkababsaláta marhanyelvvel 21
Tejszínes kukoricasaláta . . 18
Tésztasaláta magyarosan . 40
Tökös magos saláta 34
Török hagymasaláta 29
Tuniszi saláta 30
Vörös vitaminsaláta 46
Waldorf saláta
Zöldborsósaláta májjal . . . 25
Zöldség-carpaccio 12

Tojás- és sajtsaláták

Balkáni sajtsaláta 53
Camembert sajtsaláta . . . 52
Egzotikus sajtsaláta 51
Körtés camembert-saláta . 54
Márványsajtos cikóriasaláta 52
Őszi gyümölcs-sajt saláta . 50
Tavaszi tojássaláta 50
Tojássaláta sok zsázsával . 54
Üvegtészta-saláta márványtojással 49

Hússaláták

Ananászos, sonkás rizssaláta 64
Babcsírás csirkesaláta . . . 55
Bárányhúsos saláta 65
Cézársaláta 59
Csekonits-saláta 60
Csirkés avokadó saláta . . . 56
Debreceni saláta 62
Hátszínsaláta zöldségekkel 63
Konyakos csirkesaláta . . . 62
Különleges sonkasaláta . . 66
Pikáns marhahússaláta . . 48
Pórésaláta füstölt pulykamellel 58
Saláta kínai módra 58
Szőlősaláta füstölt kacsamellel 57
Szőlős-káposztás csirkesaláta 56
Tárkonyos hússaláta 61
Zöldhagymás hússaláta . . 60

Halsaláták

Bécsi heringsaláta 67
Citromos tintahalsaláta . . 35
Fogas zöldséges salátával 71
Fogaskoktél 72
Halsaláta paradicsommal . 68
Lazacos brokkolisaláta . . . 70
Nizzai saláta 75
Norvég heringsaláta 68
Pórés ráksaláta 69
Rákkoktél 70
Rákkoktél grapefruittal . . . 72
Saláta a tenger gyümölcseivel 66
Tonhalsaláta endíviával . . . 74