

Krajcsir Piroska saláta kínálata

A nyers, vagy főtt zöldségekből készült salátákra jereváni éveim alatt szoktam rá. Ott elképzeldhetetlen zöldféle nélkül a terített asztal, télen a gazdagabb saláták önálló fogásként is szerepelhetnek. Ha nagyobb vendégséget adok, előételnek többféle salátát teszek az asztalra, vendégeim mindig értékelik.

Vinaigrette-saláta

Hozzávalók: 5 db krumpli, 3 db sárgarépa, 2 db cékla, 3-4 (esetleg 4-5) savanyú uborka, 2 alma, 1 csomag zöldhagyma, 2 csilis babkonzerv, vagy 25 deka főtt bab, só, olívaolaj, citromlé, tetejére díszítésnek petrezselyem.

Megfőzöm a hozzávalókat, a répát, krumplit együtt, a céklát külön. Lehet együtt is főzni, de akkor minden zöldség püspöklila színt kap, és nem lesz szép, tarka a saláta. Kihűlés után a főtt zöldségeket felkockázom, hozzáadom az egyéb hozzávalókat, a hagymát természetesen összevágva. Ha nincs otthon zöldhagyma, 1 kisebb fej vöröshagymával lehet helyettesíteni. Sóval, olívaolajjal, citromlével ízesítem, megszórom vágott petrezselyemmel.

Zöldbabsaláta

Fél kiló mirelit babot sós vízben megfőzök, ha nincs elég időm, akkor kinyitok és lecsepegtetek egy konzerv zöldbabot. A főtt babot kihűtöm, 2-3 gerezd aprózott fokhagymával és 1 csokor vágott petrezselyemmel megszórom. 1-2 kanál olajjal, 1 kiskanál ecettel meghintem, és összekeverem.

Ugyanezt lehet majonézzal is készíteni, de akkor nem kell bele fokhagyma.

Káposztasaláta

Egy fél fej fejeskáposztát káposztareszelőn szálasra lereszelek, besózom. Nagylukú reszelőn hozzáreszelek legalább fél kiló sárgarépát. Összekeverem, mértékkel lehet sózni (én általában utána már nem teszek bele sót), majonézzal, kevés tejföllel, két gerezd zúzott fokhagymával ízesítem, vágott zöldpetrezselyemmel díszítem.

Babpástétom

Egy kiló babot vízben a szokásos módon megfőzök, kihűtöm, leszűröm, de a levét nem öntöm ki. Ezután ledarálom, illetve krumplitoróval összetöröm (arra számítani kell, hogy ilyenkor nagyobb darab héjak maradnak benne). Lehet botmixerrel is pépesíteni.

Ha nagyon kemény, kevés főzőlevet öntök hozzá, 20 deka vágott dióval, ízlés szerint fokhagymával ízesítem. Ezután serpenyőben, olajon 3-4 fej apróra vágott hagymát üvegesre dinsztelek, szárított örmény bazsalikomot (rehan) adok hozzá, és az egészet hozzákeverem a babhoz. Kenhető, pástétomszerű masszát kell kapni. A tetejét elsimítom, vágott dióval és petrezselyemmel díszítem.

Céklasaláta

Meghámozott, főtt céklát (kb. 1 kilót) lereszelek. Sózom, majd 2-3 kanál majonézzal, némi tejföllel elkeverem. Két gerezd zúzott fokhagymát adok hozzá. Másik változat: olajjal, kevés citromlével és természetesen sóval ízesítem, és a fokhagyma mellett bőven teszek bele vágott diót is! A tetejét lesimítom, körkörösén tejföllel leöntöm és vágott dióval, zöldpetrezselyemmel díszítem.

Sárgarépasaláta

Legalább másfél kiló nyers sárgarépát lereszelek, kevésé megszórom. Ezután néhány kanál majonézzal, tejföllel ízesítem, kevés joghurtot is lehet beletenni. 3-4 gerezd zúzott (én jobban szeretem apróra vágni) fokhagymával jellegzetesebb ízt adok neki és durvára vágott diót is teszek bele. A tetejére vágott petrezselyem illik.

Thabule, ahogyan Elizabeth készíti

Hozzávalók: 200 g petrezselyemzöld, 200 g újhagyma, 3 fej saláta külső levelei (legalább 200 g) 30 g menta, fél csésze búzadara (blghur), 1 kanál paradicsompüré, 1 kanál olaj, só.

Elizabeth barátnőm születésnapjára vacsoráján ismerkedtem meg a csodás thabuléval, s azóta nem hiányozhat későtavaszi étrendünkből. Örményországban a hosszúkás, erősebb levelű kötözősalátát (*marol*) fogyasztják. Étkezésnél a thabulét erre a salátalevélre szedtük kanállal, s úgy ettük, mint a szendvicset. Ha beszereztük a hozzávalókat, már neki is kezdtünk a thabule készítésének, mert meglehetősen időigényes étel. A fél csésze búzadarát kétszer annyi langyos vízbe 5-6 órára beáztatjuk. A jól megmosott zöldséganyagot nagyon apróra, szinte milliméterre vágjuk. Ha kész, sózzuk, ízesítjük és összekeverjük a leszűrt búzadarával. Vannak vidékek, ahol durvára őrölt búzát (blghurt – bulgurt) használnak búzadara helyett. Máshol nem paradicsompürét

tesznek bele, hanem apróra vágott friss uborkát, egy hegyes erőspaprikát, és citromlével savanyítják. Ezt a változatot is ki lehet próbálni. A kész thabulét – ha jól készítettük, sűrű kásához hasonló állagú lett – salátalevelekre szedjük, úgy tálaljuk.

Örmény krumpლისaláta

Megfőzök fél kiló krumplit, felkockázom. 3-4 tojást keményre főzök, belekockázom. Egy csomag hagymát egycentis darabokra vágva és egy csokor vágott petrezselymet adok hozzá. Sózom, olívaolajjal és olajbogyóval ízesítem. Nemcsak finom, dekoratív is! Tipikusan téli saláta, hús nélküli időszakokra.

Babsaláta

250 g babot megfőzök – vagy kinyitok két kisebb babkonzervet. 1 fej hagymát felkockázok, kevés paradicsompürét, némi szójaszószot adok hozzá, édes- és erőspaprikával fűszerezem. A tetejére lehet petrezselyemzöldet szórni. (Ez az arab „ful” szabad iheltésű átköltése).

Görög saláta, ahogy jókedvemben csinálom

Hozzávalók: fél fej jégsaláta, 1 uborka, 2-3 paradicsom, 2 kis fej lila hagyma, 10 deka feta sajt (lehet több is), fél citrom, fél maréknyi fekete olajbogyó.

A megmosott és összevágott salátára rákockázom az uborkát, a paradicsomot, a felszeletelt hagymát, rátördelem a sajtot, és a fél citromot félbevágva vékonyra szeletelem, a szeleteket is rádobálom. Az egészre fél maréknyi olajbogyót vetek, nem keverem meg, csak lazán beletúrok egy-két helyen a salátáskanállal. (Amikor a vendég szed, akkor magától keveredik, nem törik, nem lottyad.)

Halsaláta (inkább pástétom, szabad ihletből)

Ha konzervből dolgozunk, akkor legalább 2 doboz olajos halkonzervet nyitunk ki, a makréla egészen kiváló, testes darabokkal. (Érdemes úgy dolgozni, hogy az egyik tonhal legyen.) Leöntöm a levét, villával összetöröm. Ehhez egy kisebb fej hagymát megreszelek, fél pohár tejföllet és 1 kanál majonézt adok hozzá, valamint fél citrom levét (ha nem elég savanyú, lehet többet is ízlés szerint). Ezt a salátát lehet készíteni főtt tengeri halból is, az ízetlen hekk nagyon jó erre, de akkor némi olíjjal lágyítani kell rajta.

Armenia-saláta

Hozzávalók: paradicsom, uborka, hagyma és petrezselyem a tetejére.

Semmi ördöngösség: egy sor karikára vágott uborkára egy sor paradicsom, erre egy laza sor szét-szedett hagymakarika, és ismételve míg el nem fogy. A tetejére vágott petrezselymet lehet hinteni. Ja igen, és sózni nem kell!

Csicseriborsós mézes saláta

Hozzávalók: 2 csésze csicseriborsó, 2 uborka, 2 paradicsom, 1 csomag zöldhagyma (1 fej hagyma), 2 csokor petrezselyem, fél csésze fekete olajbogyó, fél citrom leve, fél kiskanál só, 1 kiskanál méz, 1 gerezd fokhagyma.

Akár önálló vacsora is lehet. A szokásos módon megfőzzük a csicseriborsót. Lehűtjük, és hozzáadjuk a többi zöldféléket. Az uborkát negyedelve felszeleteljük. A kemény, érett paradicsomot felkockázzuk. A zöldhagymát felvágjuk, és ugyanúgy apróra vágjuk a 2 csokor petrezselymet is. Hozzáadjuk az olajbogyót, és jól összeforgatjuk. Ezután készítjük el az öntetet. A fél citrom levét a kiskanál mézzel jól elkeverjük. (Érdemes finom házi mézet venni, mert egészen más az illata és az aromája.) Hozzáadjuk az egy gerezd zúzott fokhagymát, a két kanál olajat, és az öntetet egyenletesen rácsurgatjuk a salátára.

Waldorf-saláta

Hozzávalók: 500 g alma, 300 g zeller, 50 g dió, 200 g tejföl, 1 evőkanál majonéz, fél citrom leve, zellerlevél, bors, kömény, 100-150 g szőlő.

A saláta amerikai eredetű. a híres Waldorf-hotel kínálatából. A szállodaláncot egy osztrák emigráns, Johann-Jakob Walldorf alapította, tehát a salátának inkább osztrák eredete lehet. Az eredeti recept mind az almát, mind a zellert gyufaszál vékonyságúra vágatja. Lehet, hogy szállodaséfeknek ez nem okoz problémát, időhiányos és fáradt magyar háziasszonyoknak annál inkább. Én reszelni szoktam, először a zellert (nagylyukú reszelőn), jól megcitromozom, hogy ne barnuljon meg, utána az almát is, héjastul. Így is van mit rágni rajta, ki lehet próbálni. (Az alma magházát nem árt kivágni előtte.) Az almát is megcitromozom, hozzáadom a vágott diót, szőlőt, fűszerezem, utána átkeverem majonézzel és tejföllel, nem joghurttal (a citromlétől úgyis elég savanyú). Ha majonézes salátát készítek, mindig adok hozzá egy csapott kávéskanálnyi cukrot. Salátalevelekre szedem, önálló fogás is lehet, vagy grillezett sült kisérijé.

Francia narancssaláta

Egy kis fej salátát megmosás után széttepkedünk (jégsalátát feldaraboljuk). Ehhez egy nagy, vagy 2 kisebb narancsot hámozás után vékony szeletekre vágunk, hozzáadjuk. Ezt követően megszórjuk 12 db fekete olajbogyóval.

Padlizsánhumusz

Két közepes padlizsánt héjában megsütök a gázlángra állított rostélyon. Sütőben is lehet sütni, de nem lesz jellegzetesen füstös íze. Lehúzom a héját, összemixelem. Hozzáadok egy pohár (200 g) lecsöpögtetett joghurtot, 3 evőkanál olívaolajat – ha kell többet is –, 2 gerezd zúzott fokhagymával, kiskanál sóval ízesítem.