

Tavaszi saláták

Waldorf saláta

Hozzávalók:
 4 db savanykás alma,
 50 dkg zeller, 1 citrom leve,
 10-12 dió, 2 evőkanál majonéz,
 2 evőkanál joghurt,
 só, bors,
 néhány levél jégsaláta.

Az almát négybe vágjuk, eltávolítjuk a magházát, és a negyedeket tovább szeleteljük keskeny cikkekre, majd fél citrom levét ráfacsarjuk. A zellert meghámozzuk, durva reszelőn lereszeljük, meglocsoljuk a maradék fél citrom levével. A dióból néhány szemet félreteszünk díszítésnek, a többit deszkán éles késsel durvára vagdossuk. A majonézt kikeverjük a joghurttal, sóval, borssal. Összeforgatjuk a hozzávalókat, és egy tálban jégsaláta levelekre halmozzuk, fogyasztás előtt legalább négy órán át a hűtőben összeérleljük.

Tojássaláta

Hozzávalók:
 10 db tojás, 1 nagy pohár joghurt,
 3 szál újhagyma, 3 evőkanál majonéz,
 1 evőkanál mustár,
 1 teáskanál porcukor,
 örölt fehérbors, só.

A tojásokat keményre főzzük, hideg vízben kihűtjük, meghámozzuk, és egy-két órára hűtőbe tesszük. A joghurtba belekeverjük a mustárt, kevés fehérborssal, sóval, porcukorral vagy folyékony édesítőszerrel ízesítjük, végül a majonézt is belekeverjük. A tojásokat ebbe a mártásba szeleteljük, beleszórjuk a kis karikákra vágott újhagymát is, és könnyedén átkeverjük. Néhány órára a hűtőbe tesszük.

Tésztasaláta

Hozzávalók:
 50 dkg masnitészta,
 50 dkg csirkemellfilé,
 20 dkg szárított paradicsom,
 2 kis üveg zöld pesztó,
 só, bors, olaj,
 bazsalikom, oregánó (szurokfű).

A csirkemellet kis kockákra vágjuk, olajon sóval, borssal lepirítjuk. Ezalatt a tésztát sós vízben kifőzzük, majd leszűrjük és kihűtjük. Egy tálban összeöntjük a tésztát és a sült csirkemell kockákat a saftjával együtt. Hozzáadjuk a kis darabokra vágott aszalt paradicsomot (ha olajban áll, az olaját is beleöntjük), a pesztóval elkeverjük. Kóstolás után ízesítjük sóval, borssal, szárított zöldfűszerekkel. Szükség esetén olívaolajat öntünk még hozzá, hogy ne legyen száraz. Ezt a salátát jobb, ha fogyasztás előtt készítjük el, mert állás közben a tészta felszívja az olajat, kiszárad.

Ördögsaláta

Hozzávalók:
 50 dkg savanyú káposzta,
 2 dl rostos almaleve,
 15 dkg főtt füstölt sonka vagy
 maradék pörkölt,
 1-2 csípős pirospaprika
 vagy csípős darált paprika, olaj.

A savanyú káposztát kinyomkodjuk, de levét megőrizzük. Kevés olajon mérsékelt hőn fedő alatt megdinszteljük kissé a káposztát, közben aláöntjük az almalevet is. Ne főzzük puhára a káposztát! Miután kihűlt, összeforgatjuk a hideg pörköllettel vagy a kockára vágott sonkával, hozzáadjuk a vékony csíkokra vágott csípős paprikát vagy a darált paprikát. Ha nem elég savanyú, rácsorgatunk még valamennyit a savanyú káposzta levéből.

Kék sajt saláta

Hozzávalók:
 60 dkg mag nélküli szőlő,
 25 dkg érett kék sajt, pár szem dió.

A szőlőt megmossuk, leszemezzük, és egy tálba tesszük. A sajtot kis morzsákban belekeverjük, a tetejére szórjuk a durvára tört diót. A fogyasztás előtt néhány órára hűtőbe tesszük.

Krumplis tzaziki saláta

A krumplit héjában kifőzzük, kihűtjük és lehúzzuk a héját. Az ecetből, porcukorból 2 deci vízzel öntetet készítünk, fél teáskanál sót és ugyanennyi őrölt borsot is beleteszünk, belenyomjuk a fokhagymát, végül elkeverjük benne a tejfölt. A kigyóuborkát ebbe az öntetbe karikára reszeljük, hozzáadjuk a kockára vágott krumplit, összekeverjük, és a tetejére szórjuk a felaprózott újhagymát. Pár óráig fóliával letakarva érleljük a hűtőben. Ha híjabban szeretjük, kétszeres mennyiségű öntetettel készítjük.

Hozzávalók:

40 dkg kifliburgonya,
25 dkg kigyóuborka, 2 dl tejföl,
2-3 gerezd fokhagyma,
1 szál újhagyma, őrölt bors, só,
3 teáskanál 20%-os ecet,
3 teáskanál porcukor.

Sopszka saláta

A zöldségeket megmossuk. Az uborkát hosszában négybe vágjuk, majd ujjnyi darabokra vagdaljuk, a paprikát laskára, a paradicsomot kis kockára, a hagymát apróra vágjuk. Egy tálban összekeverjük a zöldségeket, sózzuk, borsozzuk, borecettel és olívaolajjal megöntözzük, és letakarva egy-két órára hűtőbe tesszük. Tálalás előtt megszórjuk juhsajttal vagy a morzsára tört fetasajttal.

Hozzávalók:

3 db kigyóuborka, 2 db zöldpaprika
vagy színes kaliforniai paprika,
5 db paradicsom, 1 db hagyma, só,
őrölt bors, borecet, olívaolaj,
10 dkg juhsajt vagy fetasajt.

Sonkasaláta

A salátát laskára vágjuk, a sonkát vékony csíkokra, a tojást karikákra. Rászórjuk az apróra vágott hagymát. A kefirből és tejfölből öntetet készítünk: összekeverjük, és még hozzáadunk mustárt és/vagy ecetes tormát, ízesítjük sóval, borssal, kevés porcukorral vagy édesítővel. Az öntettel egy tálban összeforgatjuk a saláta feldarabolt összetevőit. Közvetlenül fogyasztás előtt készítjük el.

Hozzávalók:

30 dkg jégsaláta, 3 db főtt tojás,
10-15 dkg főtt füstölt sonka,
1-1 kis pohár kefir és tejföl,
1 fej lilahagyma, só, őrölt bors,
2 teáskanál mustár vagy ecetes torma,
keves porcukor vagy édesítő.

Újhagymás retkesaláta

A salátát megmossuk, jól lecsepegtetjük, szárazra itatjuk és apró darabokra tépjük. A retket vékony csíkokra vágjuk, a sajtot durva reszelőn lereszeljük, az újhagymát felkarikázzuk. Keverőtálba tesszük a majonézt, sóval, a citrom kifacsart levével, őrölt fehérborssal, mustárral, fehérborral ízesítjük és botmixerrel kikeverjük. Az öntetet a fejes salátával, a retkekkel, az újhagymával és a sajttal óvatosan összekeverjük, majd hűtőszekrénybe tesszük. Tálaláskor a tetejét finomra vágott főtt tojással és reszelt sajttal bőven megszórjuk.

Hozzávalók:

1 db fejes saláta vagy jégsaláta,
20 dkg hónapos retek,
20 dkg ementáli sajt,
15 dkg majonéz, 1 db főtt tojás,
1 db citrom, 3 szál újhagyma,
2-2 evőkanál mustár és fehérbor,
őrölt fehérbors, só.

Répasaláta

A répát meghámozzuk, durva reszelőn csíkokra reszeljük, kissé megsózzuk. Az öntethez valókat összeforraljuk, és ráöntjük a répara. Egy órára a hűtőbe tesszük.

Hozzávalók:

4-6 db vastag répa, 1 hüvelykujjnyi
apróra vágott gyömbér, só,
3-3 teáskanál ecet és cukor,
1 teáskanál fehérbor, 3 evőkanál víz.

Forrás: mindmegette.hu, tutireceptek.hu

Látogasson el honlapunkra: www.nemzetisegek.hu