

# Öntetek

## Ecet-olaj öntetek

### Mustáros öntet

Olajat keverünk, mustárral, sóval, törött borssal és Worcester-mártással ízesítjük. Jól elkeverve, hűtve tálaljuk.

### Márványsajtos öntet

Olajat, sót, törött borsot, Worcester-mártást összekeverünk, ezután hozzáadjuk a reszelt márványsajtot. Előhűtve tálaljuk.

### Ecet-olaj öntet

Az ecetet kevés vízzel, sóval elkeverjük, cukorral ízesítjük, végül néhány csepp olajat adunk hozzá, és felhasználás előtt jól lehűtjük.

### Ajókás öntet

A finomra vágott ajókához hozzáadjuk a saját olaját, citromlevet, mustárt, sót, törött borsot és apróra vágott metélőhagymát. Ízlés szerint mustár helyett készíthetjük paradicsompürével is, ajóka helyett használhatunk sprottnit, vagy szardíniát.

### Finomfű öntet

Az ecetes uborkát, vöröshagymát, tárkonylevelet, zöldpetrezselymet, kapribogyót, metélőhagymát finomra vágjuk és ecet-olajos öntetbe elkeverve jól lehűtjük.

### Vitaminos öntet

Az ecet-olajos öntetet mustárral, törött borssal, citromlével ízesítjük, majd hozzáadjuk a lereszelt sárgarépat, az apró kockákra vágott főtt tojást, a hasonlóan darabolt paradicsomot és a zöldpaprikát. Tálalásig a hűtőszekrénybe téve érleljük.

### Indiai öntet

Az ecet-olaj öntethez reszelt, főtt tojást, törött borsot, finomra vágott zöldpetrezselymet adunk, végül curry-vel ízesítjük.

### Ezer sziget öntet

Az olíva olajat narancs- és citromlével elkeverjük, sóval, törött borssal, fűszerpaprikával, Worcester-mártással ízesítjük. Adunk hozzá finomra vágott vöröshagymát, zöldpetrezselymet, olajbogyót, majd mustárral elkeverjük.

## Tejtermékből készült öntetek

Megfelelő fűszerezéssel és jellegadó anyagokkal ízesíthetjük tejtermékeinket, és ezeket így elkészítve öntetként tálalhatjuk. A joghurtot, kefir, tejfölt önállóan is használhatjuk öntetként. Salátaválasztékunkat gazdaggá tehetjük a tejtermékek ízesített változataival. A krémtúrókat ízesíthetjük fűszerekkel, hígíthatjuk joghurttal, kefirrel és tejszínnel. Legnagyobb fantázia a krémsajtokban rejlik, mivel tejföllel, kefirrel, tejszínnel egyaránt hígítható és ízesítve a legváltozatosabb ízű öntetek készülhetnek belőle.

### Magyaros joghurtöntet

A joghurthoz hozzáadjuk az apró kockákra összevágott zöldpaprikát, paradicsomot, finomra vágott metélőhagymát. Sóval, törött borssal, citromlével ízesíthetjük, és jól lehűtve a zöldsalátához tálaljuk.

### *Tejfölös-fokhagymás öntet*

A tejfölt ízesítjük sóval, fehérborssal, mustárral, Worcester-mártással, citromlével, majd zúzott fokhagymát és reszelt rockfortot adunk hozzá.

### *Narancsos krémsajtöntet*

A tejszínes krémsajthoz majonézt, a narancs reszelt héját, narancslevet, sót keverünk. Jól lehűtve az előkészített zöldsalátára öntjük.

## *Majonéz alapú öntetek*

### *Majonézöntet*

A keményre kikevert majonézt ízesítjük sóval, citromlével, borecettel, mustárral, cukorral, őrölt fehér borssal, tejszínnel, vagy tejföllel jól elkeverjük. Jól lehűtve az előkészített zöldsalátára öntjük.

### *Szalonnás öntet*

A vékonyra szeletelt kolozsvári szalonnát sütőbe téve zsírjától kisütjük, majd jól lecsurgatva és leitatva kihűtjük. Ezután porrá törjük, majd a szalonnalisztet (l.: Szótár kezdőknek) hozzákeverjük a majonézöntethez. Apróra vágott metélőhagymával ízesítjük.

### *Zöld öntet*

A majonézöntethez áttört, főtt parajt, finomra vágott zöldpetrezselymet, metélőhagymát és tárkonylevelet keverünk.

### *Szardíniás majonézöntet*

A majonézöntethez áttört szardíniát, finomra vágott zöldpaprikát, vöröshagymát és reszelt főtt tojást keverünk.

### *Mediterrán öntet*

A majonézöntethez darált paradicsompaprikást, zellert, finomra vágott vöröshagymát, zöldpaprikát, főtt tojást adunk, majd chilivel ízesítjük.

## *Paradicsom alapú öntetek*

A legfinomabb paradicsom alapú öntetek ketchupból készülnek, citromlé, narancslé, fűszerek, reszelt gyümölcsök, vagy gyümölcsvelő hozzáadásával. Egyszerűbb és olcsóbb változatuknál a paradicsompürét hígítjuk fel a kompót levével, majd a különböző ízesítőanyagok hozzáadásával kellemes, pikáns, paradicsomos önteteket nyerhetünk. Érdekes ízeket tudunk varázsolni, ha a paradicsomhoz reszelt almát, uborkát, vagy vöröshagymát keverünk, majd sóval, törött borssal és bazsalikommal ízesítjük.

## *Hollandi mártás alapú öntetek*

A hideg hollandi mártás készítése: a tojássárgákat és a tejszínt meleg vízfürdőbe helyezett habüstbe tesszük, és habbá verjük. Állandó keverés közben vékony sugárban hozzáöntjük az olajat, majd amikor besűrűsödik, a vízfürdőből kivéve kihűtjük. Sóval, szűrt citromlével, és őrölt fehér borssal ízesítjük.