



Saláták és öntetek

A-tól Z-ig

www.tutireceptek.hu/salatak_ontetek

Tartalomjegyzék

Acapulco saláta.....	5
Áfonyamártás.....	5
Ajvár (szerb paprika-padlizsánmártás).....	6
Alföldi hússalátával töltött paradicsom.....	6
Alma – banán saláta.....	7
Alma-cékla saláta.....	7
Almás hússaláta.....	8
Almás krumplis csirkesaláta.....	8
Almás sajtsaláta sonkával.....	9
Almasaláta pirított mandulával.....	9
Amerikai cézársaláta.....	10
Amuros provencei saláta.....	10
Ananász saláta tojással.....	11
Ananászos csirkesaláta.....	11
Avokádó saláta.....	11
Avokádósaláta aprórakkal.....	12
Babos tésztasaláta.....	12
Babsaláta.....	13
Bazsalikomos gombasaláta paradicsommal.....	13
Besamel-mártás.....	14
Besztercei saláta.....	14
Bolgár saláta.....	15
Brokkolis sonkatekeres.....	15
Bruszketta (bruschetta).....	16
Budai saláta.....	16
Burgonyasaláta montenegrói módra.....	17
Burgonyás zöldségsaláta.....	17
Burgonyás lencsesaláta pirított csirkemájjal.....	18
Burgonyasaláta bazsalikomos joghurttal.....	19
Tzatziki.....	19
Caesar saláta csirkével.....	20
Campari saláta.....	20
Candidásoknak salátaöntet.....	20
Capellini saláta.....	21
Caprese saláta.....	21
Cecília-saláta.....	22

Cékla saláta.....	22
Céklás dresszing.....	22
Céklás halsaláta.....	23
Céklás heringsaláta.....	23
Cézár saláta.....	24
Chilis-zöldcitromos csirkesaláta.....	24
Citromfűves sargarepa saláta.....	25
Cole slow saláta.....	25
Coleslaw saláta.....	26
Csicseriborsó saláta.....	26
Csirkehúsos tavaszi saláta.....	27
Csirkés spagetti saláta.....	27
Cukkini saláta.....	28
Currys tojássaláta.....	28
Dán burgonyasaláta.....	29
Dinnye-Campari saláta.....	29
Diós-fetás zöldsaláta.....	30
Diós-majonézes halsaláta.....	30
Dzsingisz Kán salátája.....	31
Édes-savanyú hússaláta.....	31
Édes-savanyú tésztasaláta.....	32
Egzotikus gyümölcssaláta.....	32
Erdélyi tormamártás.....	33
Ezersziget csirkesaláta.....	33
Farmersaláta.....	34
Fejes saláta kapros túróöntettel.....	34
Fejes saláta olaszosan.....	35
Feta - tonhal saláta.....	35
Feta sajtos vegyes saláta.....	36
Fetás-joghurtos vegyes saláta.....	36
Fokhagyma szósz.....	36
Fokhagymamártás.....	37
Fokhagymás répasaláta.....	37
Galuskasaláta rettekkel.....	37
Garnélarák saláta friss fűszerekkel.....	38
Giulia féle saláta.....	38
Gombás mártás húshoz.....	39
Gombás sonkás tésztasaláta.....	39

Görög parasztsaláta.....	40	Karfioltál.....	58
Görög saláta.....	40	Karibi saláta.....	58
Grapefruitos - tonhalsaláta tárkonyos joghurtöntettel.....	41	Kaszinótojás franciasalátával.....	59
Greenland - saláta.....	41	Kaszinótojás hagymás kukorica salátaágyon.....	59
Gundelsaláta.....	42	Kecskesajtos paradicsomsaláta.....	60
Gyömbéres-tárkonyos gyöngyhagyma.....	42	Kefir tál.....	60
Gyros-mártás.....	42	Kefires csirkesaláta.....	60
Gyros öntet.....	43	Kefires-fokhagymás zöldségsaláta mozarellával.....	61
Gyrosos saláta.....	43	Kelbimbó saláta.....	61
Gyümölcsös fejes saláta.....	44	Kínai édes-savanyú hússaláta.....	62
Gyümölcsös hússaláta.....	44	Kínai kel kicsit másképp.....	62
Gyümölcssaláta joghurtos-túrós öntettel.....	45	Kínai kel saláta.....	62
Gyümölcssaláta mandulás joghurtzósszal.....	45	Kínai pulykamell saláta.....	63
Gyümölcssaláta túrókémmelel.....	46	Krumplis tzatziki.....	63
Ikra saláta.....	46	Kukoricás rizssaláta.....	64
Hagymás babsaláta.....	47	Lecsósaláta.....	64
Hagymás, ecetes krumpli saláta.....	47	Lencse saláta.....	65
Hagymás ecetes virslisaláta.....	48	Madársaláta főtt tojással.....	65
Heringsaláta.....	48	Magyaros tojássaláta.....	66
Hagymás tengeri saláta.....	49	Mandarinos-csirkés rizssaláta.....	66
Halsaláta.....	49	Mandulás gyümölcssaláta.....	67
Hússaláta.....	50	Márványsajtos salátaöntet.....	67
Indiai vegyes saláta.....	50	Mecsek saláta.....	67
Ínyenc mártás.....	50	Mediterrán saláta, öntettel.....	68
Ízesített kenyér vagy zsemlekocka.....	51	Mentás-joghurtos padlizsánsaláta.....	68
Japán barnarizs saláta.....	51	Mentás Paradicsomos Salsa.....	69
Japán gyümölcssaláta.....	52	Metélőhagymás pulykatekeres saláta.....	69
Jégsaláta dresszinggel.....	52	Mexikói saláta.....	69
Jércemell - koktélsaláta.....	53	Mexikói vörösbab saláta.....	70
Joghurtos padlizsánsaláta.....	53	Mézes-citromos sóskasaláta.....	70
Kapormártás.....	54	Mézes-diós sajtsaláta.....	71
Káposzta saláta.....	54	Mézes, mustáros saláta.....	71
Káposzta saláta ananással.....	55	Mozarella saláta.....	72
Káposztával töltött paradicsompaprika.....	55	Mustáros ananászsáláta.....	72
Kapri mártás.....	56	Narancs saláta.....	73
Kapris kínai saláta.....	56	Narancsos tonhalas saláta.....	73
Kapros-joghurtos gombasaláta.....	57	Olajban eltett aszalt paradicsom.....	73
Karamelles narancssaláta.....	57	Olasz cukkini saláta.....	74

Olívamártás.....	74	Sonkával töltött tojás	89
Olívaolajos fokhagyma.....	75	Sóskasaláta.....	90
Olívasaláta	75	Souvlaki tzatzikivel.....	90
Orosz burgonyasaláta	75	Spagetti saláta	91
Orosz céklasaláta	76	Spanyol zöldbabsaláta.....	91
Orosz halsaláta.....	76	Spárga saláta	91
Orosz saláta	76	Suzette öntet.....	92
Őzgerinces hidegtál	77	Sült körtés-diós saláta	92
Őzgerinces hidegtál	77	Sült céklasaláta	92
Pácolt fokhagyma	77	Sült padlizsán saláta.....	93
Padlizsán saláta.....	78	Sültcéklás savanyú káposzta.....	93
Palermói saláta.....	78	Sült csirke avokádóval	93
Paprika hidegen	78	Sütpaprika saláta	94
Paprikakrém.....	79	Sütőtöksaláta.....	94
Paradicsom nyersen télire	79	Sütőtöksaláta tojással.....	94
Paradicsomos-spenótos tésztasaláta.....	79	Sváb pacal-lencse saláta.....	95
Paraszt saláta.....	80	Svájci saláta	95
Perzsa uborkasaláta.....	80	Svéd gomba.....	95
Pesto	80	Szalámis saláta	96
Provanszi saláta	81	Szalámi saláta	96
Pulykasaláta avokádóval.....	81	Szalonnás burgonyasaláta	96
Rizses tonhalsaláta.....	82	Szardínia-saláta.....	97
Rákos tortellini saláta	82	Szardíniás saláta.....	97
Ráksaláta cukkini kosárban barna zsemélével és pikáns.....	83	Szilveszteri lencsesaláta.....	97
olívaolajjal	83	Szicíliai narancssaláta	97
Rókgagombás sonkasaláta.....	83	Szilveszteri savanyított lila hagyma.....	98
Római saláta	83	Színes diósaláta.....	98
Rosolli (hagyományos finn saláta karácsonyra).....	84	Szójás-gyömbéres öntet	99
Rukkola saláta citromos gombával és szardíniával	84	Szölős-káposztás csirkesaláta	99
Sajt saláta.....	85	Szölős-sonkás tésztasaláta	99
Sajtkrémes salátatekercs	85	Tabbouleh	100
Sajtmártás	85	Taco saláta	100
Sajtos - sonkás salátatál	86	Tandorias csirkesaláta.....	101
Sangriás gyümölcssaláta.....	86	Tejfölös sajtos mártás	101
Sonkás camembert saláta.....	87	Tejfölös uborkasaláta.....	102
Sonkás sajttekercs.....	87	Tejszínes gombamártás.....	102
Sonkasaláta balzsamecetes öntettel	88	Téli savanyú káposzta saláta.....	103
Sonkasaláta pennével.....	88	Téli vitaminsaláta.....	103

Tésztasaláta ínycsekknek	104
Thaiföldi csirkesaláta korianderrel	104
Tojásos lencsesaláta	104
Tojásos Mecsek saláta	105
Tojásos olivasaláta	105
Tőkehal saláta	106
Tökmagolajos saláta	106
Tökmagos füstölt lazac-saláta	106
Töltött kivi	107
Tonhalas burgonyasaláta	107
Tonhalas paradicsomsaláta	108
Tonhal-saláta	108
Tormás sonkatekerces	108
Török gyümölcssaláta	109
Toscana téstasaláta	109
Tortellini saláta	110
Túrós jégsaláta	110
Túrós sonka rolád kapros salátában	111
Tzatziki	111
Tzatziki II.	112
Uborka saláta	112
Uborkás rizssaláta	112
Uborkás rokfortsaláta	113
Újburgonya-saláta zsenge cukorborsóval	113
Újévi lencsesaláta	114
Újhagymás retek saláta	114
Vadászmártás	114
Vegyes disznósajtsaláta	115
Vendégváró hidegtál	115
Vegyes joghurtos saláta	115
Vincellér fejes saláta	116
Virsli saláta	116
Virslis karfiol	116
Vöröskáposzta saláta	116
Vödrös/hordós savanyú eltevése	117
Waldorf saláta	117
Elkészítés:	117
Wokban sült zöldségsaláta	117

Zeller saláta	118
Zelleres ananászsalláta forró borsos csirkével	118
Zelleres ráksaláta	118
Zellersaláta dióval és almával	118
Zöld ketchup	119
Zöld paradicsom csípős lében	119
Zöldbabos csirkesaláta	119
Zöldbabos lencsesaláta fetával	120
Zöldfűszeres öntet	120
Zöldfűszeres burgonyasaláta	120
Zöldfüves mártás	120
Zöldhagymás reteksaláta joghurtos öntettel	121
Zöldséges hússaláta főtt marhahúsból	121
Zöldséges-rizses csirkesaláta	121
Zöldséges-sajtos mártás	121
Zöldmártás	122
Zsemlemártás	122
Zöldséges tarhonyasaláta	122

Acapulco saláta



Hozzávalók:

20 dkg csemegekukorica	1 fej saláta
20 dkg kelbimbó	tartármártás
10 dkg paradicsom	kapor
10 dkg salátauborka	

Elkészítés:

A kukoricát és a kelbimbót párold meg, és csepegtesd le. A paradicsomot és az uborkát kockázd fel, a salátát tépdess csíkokra. Az összekevert zöldséget öntsd le vágott kaporral ízesített tartármártással és hűtsd le.



Áfonyamártás

Hozzávalók:

2 evőkanál szárított áfonyabogyó	1 dl vörösbor,
(gyógynövényboltban kapható),	2 szem összetört szegfűszeg,
2 alma,	mustár, cukor,
2 dl majonéz,	só és őrölt fehér bors ízlés szerint
1 dl tejszín,	

Elkészítés:

A szárított áfonyát a vörösborban addig főzzük, amíg sűrű pépes lesz. Ha kihűt, hozzákeverjük a majonézt, a meghámozott, kicsumázott és lereszelt almát, a mustárt, a sót, a fehér borsot, kevés cukrot, végül belekeverjük a tejszínből vert kemény habot is. Rögtön fogyasztjuk. Tejszínhab nélkül a hűtőszekrényben sokáig eláll, a tejszínt csak fogyasztás előtt keverjük bele.



Ajvár (szerb paprika-padlizsánmártás)



Hozzávalók:

2 kg vastag húsú paradicsom-	1 fej fokhagyma
paprika	Só
1 kg padlizsán	cukor
4 dl olaj	ecet ízlés szerint

Elkészítés:

A padlizsánt addig sütöm a forró sütőben, amíg a héja megfeketedik, majd fakéssel vagy műanyag késsel meghámozom. A zöldpaprikát ugyancsak annyira megsütöm, hogy a héjukat könnyen lehúzhassam. Kicsumázom, majd hámozott padlizsánnal együtt favillával összetöröm. 3,5 dl olajjal addig főzöm, amíg teljesen pépessé válik, közben ízlés szerint sózom, cukrozom, és beleöntöm apránként az ecetet. Ezután hozzáadom a megtisztított és zúzott fokhagymát, majd még egyszer felforralom. Jól kiforrázott és lecsöpögtetett kicsi üvegekbe töltöm, rácsurgatok egy kiskanálnyit a maradék olajból és légmentesen leköttöm.

Alföldi hússalátával töltött paradicsom

Hozzávalók:

8 paradicsom,
1 fejes saláta,
40 dkg alföldi hússaláta,
5 dkg gluténmentes majonéz,
1 evőkanál gluténmentes mustár,
fél pohár gluténmentes tejföl
só,
cukor,
őrölt bors,
fél evőkanálnyi citromlé,
25 dkg szójamentes párizsi
1 főtt burgonya,
1 alma,
5 dkg csemegeuborka.



A díszítéshez: főtt zöldségek (sárgarépa, kukorica, főtt bab, zöldborsó.

Elkészítés:

A paradicsomokat megmossuk, a szárral ellentétes részén egy vékony szeletet levágunk, a belsejét karalábévájával kikaparjuk. Sózzuk és őrölt borsal megszórjuk. Tálalásig félretesszük.

Ezután elkészítjük az alföldi hússalátát. A felvágottat, a főtt burgonyát, az almát, a csemegeuborkát metéltre vágjuk. A majonézt tejföllel és a mustárral simára keverjük. Ízesítjük sóval, cukorral, citromlével. Hozzákeverjük a metéltre vágott nyersanyagokat, és lazán összekeverjük. Az így elkészült alföldi hússalátánkat kávéskanállal a paradicsomokba töltjük. A kalapjukat a tetejükre helyezzük. Zöldsalátával, vajjal, töltött olajbogyóval díszítjük. Jól behűtve tálaljuk. Főtt zöldségekkel díszítjük.

Elkészítési idő: 80 perc

Kalóriatartalom: 450 kcal

Alma – banán saláta



Hozzávalók:

30 dkg savanyú alma	2 citrom
3 banán	5 dkg porcukor
	5 dkg dió

Elkészítés:

Az almát meghámozzuk, magházát eltávolítjuk, cikkekre vágjuk, 1 citrom levével és egy kevés reszelt citromhéjjal megpermetezzük.

Megcukrozzuk, és egy üvegtálon felhalmozzuk.

Körülrakjuk a meghámozott és vékony szeletekre vágott banánnal.

Az egészet meghintjük egy kevés porcukorral, megcsöpögtetjük 1 nagy citrom levével, megszórjuk a durvára vágott dióbéllel, és jól lehűtve tálaljuk.

Alma-cékla saláta



Hozzávalók:

50 dkg alma,	1 tubus majonéz,
50 dkg cékla,	olaj,ecet,bors

Elkészítés:

A céklát megfőzöm és kockákra vágom.

Hidegen összekeverem olajjal ecettel,sózom,borsozom.

A meghámozott almát is felkockázom, összekeverem a céklával és a majonézzel.

Lehűtve tálalom.

Almás hússaláta



Hozzávalók:

20 dkg sült hú	1 dl majonéz
20 dkg virsli	2 dl tejföl
4 db csemegeuborka	1 kk mustár
2 alma	1 kk cukor
	só, bors, petrezselyem

Elkészítés:

A húst, virslit, uborkát és almát vékony csíkokra vágjuk, a többi hozzávalót habosra keverjük, majd az egészet összeforgatjuk.

Almás krumplis csirkesaláta



Hozzávalók:

30 dkg sült csirkehús	1 fej saláta
15 dkg füstölt sonka	50 ml olívaolaj
40 dkg alma	30 ml balzsamecet
30 dkg főtt krumpli	só
	bors

Elkészítés:

A főtt krumplit felkockázzuk, összekeverjük az olívaolajjal, hozzáadjuk a csíkokra vágott csirkehúst, sonkát, salátát, a vékony gerezdekre vágott almát. Sózzuk borsozzuk, és balzsamecettel leöntjük, összekeverjük és lefedjük, majd hűtőbe tesszük.

Hidegen összeérve, salátalevével bélelt salátástálba tálaljuk.

Elkészítési idő: 30 perc

Almás sajtsaláta sonkával



Hozzávalók:

20 dkg sajt	1 dl tejföl
20 dkg alma	1 dl majonéz
10 dkg sonka	1 kk cukor
	só, bors

Elkészítés:

A hozzávalókat gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. A tejfölt és a majonézt habosra keverjük, fűszerezzük. A mártást az almás-sajtos-sonkás mixre öntjük és óvatosan összekeverjük.

Almasaláta pirított mandulával

Hozzávalók:

1,25 dl fehérbor,
2 evőkanál citromlé,
2 evőkanál méz,
2 evőkanál cukor,
2 késhegynyi fahéj,
25 g mandulalapocska,
1 teáskanál vaj,
500 g kemény alma,
100 g nagy szemű fehér szőlő



Elkészítés:

A fehérbort felforraljuk a citromlével, a mézzel, a cukorral és a fahéjjal, majd hűlni hagyjuk.

A mandulát világosra pirítjuk a megolvasztott vajban.

Az almát meghámozzuk, negyedeljük, kimagozzuk és vékony csíkokra vágjuk. Azonnal az öntetbe keverjük, így nem barnul meg.

A szőlőszemeket kettévágjuk, kimagozzuk.

Hegyes késsel fellazítjuk a héját, lehúzzuk. A salátába keverjük, tálalásig letakarjuk. A salátát ízesítjük, tálakba tesszük, és megszórjuk a mandulával.

Amerikai cézársaláta



Hozzávalók:

2 vastag szelet kenyér másfél centis kockára vágva	1 kis konzerv szardellafilé, vagy csirkemell
3 gerezd zúzott fokhagyma	1 evőkanál citromlé
8 evőkanál olíva olaj	5 dkg reszelt parmezán
1 nagy fej saláta	1 tojás
	só, bors

Elkészítés:

A felkockázott kenyeret a fokhagymával együtt pirítom aransárgára 4 evőkanálnyi felforrósított olajon. Majd lecsöpögtetem, és szalvétára teszem.

Kis kockákra vágom, salátástálban összekeverem a maradék olajjal és a salátalevelekkel. Hozzáadom a felaprított szardellát, vagy kis olajon megpirított, fűszerezett csirkemellet, illetve a citromlevet és a parmezánt.

A tojást 1 percig főzöm lobogó vízben, majd ráütöm a salátára.

Alaposan, de óvatosan összekeverem, ízesítem sóval, borssal.

Keverhető még hozzá főtt tojás, pirított szalonnadarabka is.

Amuros provençei saláta



Hozzávalók:

1 nagy fej saláta	1 cs. piros retek
10 dkg paradicsom	30 dkg sült amur
4 db kemény tojás	1 citrom leve
15 dkg gomba	kevés olaj,
	só

Elkészítés:

Leveleire szedve megmossuk a salátát, megszárítjuk, és laskára vágjuk, összekeverjük a cikkekre vágott paradicsommal, tojással, meg nyersen vékonyra szeletelt gombával és a karikára vágott retekkel.

Apróra vágjuk a sült amurt hozzáteesszük. Rácsavarjuk a citromot, megöntözzük, az olajjal jól megkeverjük és hűtőbe tesszük 2-3 órára és úgy tálaljuk.

Tanácsok: Bármilyen hallal elkészíthetjük.

Ananász saláta tojással

Hozzávalók:

6 db főtt tojás	1 hagyma (vörös vagy lila)
1 nagy pohár tejföl	1 evőkanál mustár
1 tubus majonéz	1/2 evőkanál cukor
	1 ananász konzerv (lé nélkül)

Elkészítés:

A tojásokat, hagymát, ananászt kis kockákra vágom.

A tejfölt, majonézt, mustárt, cukrot kikeverem, megkóstolom, ha kell az ízeket korrigálom. Az egészet összekeverem, hűtőbe teszem, pár órát várok, hogy az ízek összeérjenek, és már fogyasztható is.

Ananászos csirkesaláta

Hozzávalók:

1 nagy sült csirkemell,	1 adag majonéz,
1 kg-os ananászkonzerv,	2 dl tejföl,
10 dkg mandula,	1 ek. zellersó

Elkészítés:

A leborózott, kicsontozott húst csíkokra vágod, összekevered a kisebb darabokra vágott ananással meg a tejföllel hígított majonézzel. A majonézhez ne adj sót, hanem a zeller sót használd. A citromlével ne takarékoskodj, jól locsold meg, hogy ellensúlyozd az ananász édességét.



Avokádó saláta



Hozzávalók:

egy nagyobb fej avokádó	2 tojás
2 tojás	1 evőkanál majonéz
1 evőkanál majonéz	1 fej lilahagyma
1 fej lilahagyma	só, bors
bors egy nagyobb fej avokádó	

Elkészítés:

A puha avokádót pucolod meg, vágd össze kis kockákra, főzd meg a tojást, és ezt is vágd össze kis kockákra. Majd a lilahagymát is aprítsd össze. Keverd össze az avokádót a tojással, és a lilahagymával, illetve tedd bele a majonézt, sót borsot.

Avokádosaláta aprórákkal

Hozzávalók:

2 grapefruit
2 érett avokádó
25 dkg (konzerv) aprórák
2 evőkanál whisky
1 citrom (leve)
Zsázsa
A mártáshoz
4 evőkanál majonéz
1 evőkanál ketchup
Cayenne bors



Elkészítés:

A grapefuitot meghámozzuk, a fehér részüket is eltávolítjuk, majd gerezdekre szedjük, magjukat kivesszük. A gerezdeket tálba tesszük, és a whisky-vel meglocsoljuk. Az avokádókat meghámozzuk, kimagozzuk., húsukat vékonyan felszeleteljük, és citromlével rögtön meglocsoljuk, hogy ne barnuljanak meg. A majonézt a ketchuppal simára keverjük, és borssal ízesítjük. A grapefuitokat tányérokra osztjuk, mellé tesszük a rákokat és az avokádószeleteket. A zsázssával körítve, a majonézes mártással meglocsolva kínáljuk.



Babos tésztasaláta



Hozzávalók:

30 dkg trikolor orsótészta
20 dkg
1 doboz vörös konzervbab
1 zöldpaprika
2 paradicsom
10 dkg sonka
3 db főtt tojás (Kettő a salátába kell, egyvel a tetejét díszítjük.)

snidling, bazsalikom, zsálya, petrezselyem

vinaigrette-mártás:

1 tk mustár,
fél citrom leve,
fél dl olívaolaj,
só,
porcukor,
bors ízlés szerint

Elkészítés:

A hozzávalókat összevágjuk és elkeverjük a vinaigrette-mártással. Fontos, hogy friss fűszernövényekből készüljön.

Ha esetleg kevés lett a mártás, lehet még keverni egy kis adagot, de vigyázzunk, hogy inkább csak a tésztára tapadjon a szósz, ne ússzon a saláta.

Babsaláta



Hozzávalók:

25 dkg szárazbab	só
3 kemény tojás	bors
1 fej lila hagyma	2 evőkanál olaj
petrezselyem, borecet	1 gerezd fokhagyma

Elkészítés:

A babot előző nap este beáztatom. Másnap enyhén sós vízben megfőzöm. A 2 evőkanál olajból, ízlés szerinti mennyiségben borecetből sóval, őrölt borssal (kímélőbb a fehér bors) salátalevet készítek. Belekarikázom vékonyra a hagymát, a fokhagymát, és belevágom a petrezselyem levelet. Végül hozzáadom a kihűlt főtt babot. 2-3 óráig hűtőszekrényben hagyom az ízeket összeérni.

Bazsalikomos gombasaláta paradicsommal

Hozzávalók:

30 dkg csiperke,
20 dkg paradicsom,
bazsalikom,
só,
borecet,
olívaolaj



Elkészítés:

A borecetből, olívaolajból sóval saláta öntetet készítünk. A csiperkét vékony szeletekre, a paradicsomot karikára vágjuk. Egy salátástálba helyezünk egy sor gombát, egy sor paradicsomot, és minden réteget szórunk meg finomra vágott friss bazsalikommal, végül öntsük rá a salátalevet és hűtőszekrényben 1-2 órát érleljük. Friss pirítóssal, vajjal tálaljuk



Besamel-mártás



Hozzávalók:

2 evőkanál vaj, 2 evőkanál liszt• fél l tej

Elkészítés:

A tejet felforraljuk és félretesszük. A vajat felforrósítjuk, belekeverjük a lisztet, és nagyon lassú tűzön megpirítjuk. A forró tejet állandó keverés mellett, apránként hozzáöntjük. Amikor elkészült, sóval és borssal fűszerezzük.

Változatok –

Tej nélkül: a tejet helyettesítsük tyúkhús- vagy hallevessel.

Mustáros-tojásos: a besamelhez adjunk 3 főtt, összedarabolt tojássárgáját és 1 kávéskanál mustárt.

Sajtos: keverjük a besamelhez 2 dkg reszelt sajtot.

Hagymás: a besamelhez hozzáadunk 2 evőkanál apróra vágott újhagymát, egy csipet koriandert és 2 evőkanál tejszínt.

Besztercei saláta



Hozzávalók:

20-25 dkg aszalt szilva, 25 dkg főtt füstölt sonka vagy tarja, 3 dl tejföl, 1 csokor zöldhagyma (vagy 1 kis fej hajszálvékonyra vágott vöröshagyma), 5 dkg sós mandula vagy mogyoró (vagy mandula és 1 mokkáskanál só), törrött bors és só ízlés szerint, salátalevelek

Elkészítés:

Az aszalt szilvát előző este megmossuk és meleg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, kimagozzuk, majd vékony csíkokra vagdaljuk. Ugyancsak vékony csíkokra metéljük a füstölt sonkát, a zöldhagymát pedig szárával együtt felkarikázzuk. A sós mandulát megdaráljuk és belekeverjük a tejfölbe. Sóval, borssal fűszerezzük, majd az egészet összekeverjük. Az előzőleg jól behűtött salátát megmosott és megszárított salátalevelekre tálaljuk. Tálalás előtt akár 2 nappal is elkészíthetjük, minél jobban összeérnek az ízek, annál jobb lesz.

Bolgar saláta

Hozzávalók:

2 db nyers uborka /kb.40 dkg/,
4 db húsos zöldpaprika,
4 db kemény paradicsom,
1 közepes fej vörshagyma,
10 dkg gomolya sajt,
só,
bors,
2 evőkanál citromlé,
1 evőkanál mustár,
2 evőkanál olaj



Elkészítés:

Az uborkát, zöldpaprikát, paradicsomot és a hagymát megtisztítjuk és apró kockákra vágjuk. A citromlevet a mustárral és az olajjal elkeverjük, sóval, borssal ízesítjük és a felaprított zöldségfélékre öntjük. Óvatosan átforgatjuk, reszelt gomolyasajttal meghintve tálaljuk.



Brokkolis sonkatekerces



Hozzávalók:

8 vékony szelet sonka,	2 dl tej,
25 dkg brokkoli,	só,
3 dkg vaj,	őrölt bors
2 evőkanál liszt	szerecsendió

Elkészítés:

A brokkolit rózsáira szedjük, ételízesítő vízben puhára főzzük, majd bot turmixszal pépesítjük. A megolvasztott vajon világosra piritjuk a lisztet, tejjel fölöntjük, és kevergetve sűrűre főzzük. A tűzről levéve sóval, őrölt borssal fűszerezzük, majd a brokkoli pürét is hozzákeverjük. A sonkaszeleteket egyenként megkenjük a kihűlt krémmel, fölcavarjuk és behűtve kínáljuk.

Bruszketta (bruschetta)



Hozzávalók:

Mozarella sajt
Paradicsom 3-4 szem
vöröshagyma
fokhagyma 3-4 gerezd
bazsalikom

oreganó
só
bors
ecet
olíva olaj
petrezselyem zöld

Elkészítés:

A hozzávalókat apró kockára vágjuk, a sajtot is. majd a fűszerekkel ízlés szerint fűszerezzük. Fél óráig érlelés után pirított vajas kenyéren tálaljuk.

Budai saláta

Hozzávalók:

1 nagy fejes saláta
4 db főtt tojás
15 dkg sonkás felvágott
1 fej hagyma (elhagyható)
Öntet:
4 evőkanál olaj
1/2 citrom leve
1 kávéskanál mustár
só - bors



Elkészítés:

A salátát csíkokra vágjuk, a felvágottat pici kockákra, a tojást lereszeljük és mindent összekeverünk. Ha hagymát is teszünk bele, akkor azt vékony karikára vágjuk.

Az öntet hozzávalóit összekeverjük, s ráöntjük. Kevésnek tűnik, de nagyon finom ízt ad a salátának!



Burgonyasaláta montenegrói módra



Hozzávalók:

1 kg burgonya
2 nagy hagyma
3-4 ecetes uborka

Ízlés szerint:

só
bors
ecet
olaj

Elkészítés:

A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk, és állni hagyjuk, míg teljesen ki nem hűlt.

A salátástálban összekeverjük az ecetet az olajjal, a sóval, és a borssal, beleszeleteljük a burgonyát, a hagymát, és az uborkát.

Tanácsok:

Pár órát állni hagyjuk.

Sültekhez ajánljuk.

Burgonyás zöldségsaláta

Hozzávalók:

50 dkg burgonya,
1 kicsi (15 dkg) zellergumó,
25 dkg kígyóuborka,
10 dkg kemény, apró paradicsom,
2 kemény fejes saláta,
1 húsos zöldpaprika,
10 dkg ementáli sajt,
másfél dl sűrű majonéz,
fél dl tejszín,
1 citrom,
ízlés szerint só és csipetnyi cukor,
1 mokkáskanál őrölt fehér bors.



Elkészítés:

Először elkészítem a saláta mártását: a majonézt simára keverem a tejszínnel, a citromlével, a sóval és a borssal, majd lefedve a hűtőszekrénybe teszem. A burgonyát héjában megfőzöm, és még melegen meghámozva hagyom kihűlni. A zellert nagyon gondos tisztítás után egészben félpuhára párolom, és ugyancsak hagyom kihűlni. A megmosott kígyóuborkát és a megmosott, kicsumázott zöldpaprikát lehetőleg egyforma vékony metéltre vágom és salátástálra teszem. A sajtot felcsíkozom. A kihűlt burgonyát és a zellert is metéltre vágom, majd az egészet a salátástálban összekeverem a tejszínes mártással. Jól átforgatom és a hűtőszekrényben lehűtöm a megmosott, leveleire szedett, megszárított, és a csíkokra vágott fejes salátával együtt. Közvetlenül tálalás előtt keverem össze a salátacsíkokkal és azonnal tálalom. (Azért nem szabad előbb belekeverni a fejes salátát, mert ha fél óránál hosszabb ideig áll, összeesik és megpuhul, löttyedt lesz.)

Burgonyás lencsesaláta pirított csirkemájjal



Hozzávalók:

40 dkg csirkemáj
30 dkg lencse,
1 csokor petrezselyem,
5 dkg méz,
15 dkg szeletelt bacon szalonna
60 dkg burgonya,

Használtunk még:

só, 3 db babérlevél, 3 fej lilahagyma,
1 fej vörshagyma, olaj, bors, bazsalikom, majoránna, borecet.

Elkészítés:

Első lépésként egy mélyebb lábosba vizet töltök, enyhén megsózom, és felteszem a tűzhelyre melegedni. Ha már meleg, beleszórom a lencsét. Amíg a lencse félig megpuhul, a burgonyákat kis kockákra vágom. Mikor a lencse főzővize felforrt, hozzádobom a krumpli kockákat is. Az egészet összekeverem, beledobom a babérleveleket és készre főzöm a burgonyás lencsét.

Amíg a keverék puhul, elkészítem a pirított májat. Felkarikázom a vörshagymát, meg 1 fej lilahagymát. Aztán egy kevés olajat hevíték egy serpenyőben és már mehetnek is a hagymakockák a serpenyőbe. Majd fogom a szalonnát, szépen felcsíkozom, és mehet ez is a serpenyőbe. Egy kicsit megkeverem a szalonnás hagymát, és amíg a megpirul, kisebb darabokba

vágom a májat.

Ha ezzel is megvagyok, a megpirult-megpárolódott szalonnás hagymához dobom a máj darabokat. Fűszerezem; sózom, borsozom, szórok rá kevés bazsalikomot, és egy kevés majorannát is, végül a mézet is. 2-3 perc alatt a ragu készre pirul.

Amíg a máj elkészül, leszűröm a krumplis lencsét, majd félre teszem hűlni. Addig felaprítom a petrezselymet, felszeletelem a maradék két fej félbe vágott lilahagymát. Amikor kész, egy nagy salátástálba öntöm a lecsepegtetett lencsés krumplit, a petrezselymet és a hagymát. Teszek mustárt, sót, és néhány csepp borcetet.

Eközben elkészült a máj is, így alaposan összekeverem még egyszer a salátát, és már tálalok is.

Egy nagy tányérra kanalazok a lencsesalátából, majd rápúpozok a mézes, pirított csirkemájból is, és ehetünk.



Burgonyasaláta bazsalikomos joghurttal

Hozzávalók:

50 dkg újburgonya,
2 ev. kanál citromlé,
2 dl sovány joghurt,
1 tört fokhagymagerezd,
összevagdalt bazsalikomlevél,
1 csokor összevagdalt petrezselyem,
frissen őrölt bors,
1 ev. kanál meghámozott, pirított mandula,
só



Elkészítés:

A burgonyát lekaparjuk, majd sós vízben megpuhítjuk. Ha puha félbe, vagy négyrét vágjuk, és citromlével meglocsoljuk.

A joghurtot fokhagymával, bazsalikommal, petrezselyemmel, és borssal ízesítjük, és a még meleg burgonyát beleforgatjuk. Jégbe hűtve, tálalás előtt a pirított mandulával megszórva adjuk asztalra.



Tzatziki



Hozzávalók:

3-4 fokhagymagerezd	só
1 kisebb kígyóuborka	1 ek fehérborecet
2 dl joghurt	2 ek olíva olaj
1 dl tejföl	kapor

Elkészítés:

A fokhagymagerezdet nagyon finomra vágunk. Megsózzuk, kávéskanálnyi meleg vízzel meglocsoljuk, tíz percig állni hagyjuk.

Egy kis kígyóuborkát meghámozunk, finom reszelőn lereszeljük. Enyhén besózzuk, rövid ideig állni hagyjuk, majd szitán lecsöpögtetjük, végül erőteljesen kinyomkodjuk, s belekeverjük 2 dl zsíros joghurt (3,5%) és 1 dl félzsíros tejfől (10%) keverékébe.

Hozzáadjuk a fokhagymát, belekeverünk még egy evőkanál fehérborecetet és két evőkanál extra szűz olíva olajat. Ha szükséges, sózzuk.

Tanácsok:

Finomra vágott petrezselymet vagy kaporot keverhetünk bele. Adható bármilyen nyers vagy sült zöldséghez, grillezett húshoz vagy egyszerű főtt burgonyához.

Caesar saláta csirkével

Hozzávalók:

20 dkg csirkemell filé
2 ek szójaszószt
1 ek olaj
1 ek olívaolaj
só - bors
2 szelet kenyér
2 gerezd fokhagyma
fél dl olaj
fél fej ropogós római saláta
1 kis fej hagyma
2 ek fehérborecet
1 tk mustár
cukor
15 dkg parmezán sajt



Elkészítés:

A csirkemellet megmossuk, lecsöpögtetjük, meglocsoljuk a szójaszósszal. Hűtőbe tesszük és kb. 30 percig állni hagyjuk.

A kenyeret 2x2 cm-es kockákra vágjuk. Az olajat felforrósítjuk és a megtisztított fokhagymagerezdeket beledobjuk, rózsaszínre pirítjuk, majd kivesszük az olajból, nehogy megkeseredjen. Beledobjuk a kenyérkockákat és mérsékelt tűzön arany barnára pirítjuk, közben többször megkeverjük. Papírtörőre szedjük ki, hogy felszívja az olajat és hagyjuk kihűlni.

A húsokat 1 ek forró olajban megforgatjuk, majd megsütjük. Borsozzuk, hagyjuk kihűlni és a többi hozzávalóhoz hasonlóan felkockázzuk.

A salátát alaposan megmossuk, megszáritjuk, apró darabokra tépkedjük.

A hagymát nagyon apróra vágjuk, a fehérborecettel és a mustárral összekeverjük és apránként hozzáadjuk az 1 ek olíva olajat. Sóval, borssal és cukorral ízesítjük.

Az így előkészített hozzávalókat egy nagy tálba tesszük, összekeverjük, leöntjük az öntettel.

A tetejére parmezán sajtot szórunk.

Campari saláta

Hozzávalók:

só
menta/levél/
őrölt bors
(cukor) dinnye
1dl Campari



Elkészítés:

A cukordinnyét kifilézzük és falatokra vágjuk. A mentaleveleket finom csíkokra vágjuk. Az összes hozzávalót óvatosan összekeverjük.

Tanácsok:

1-2 órát tegyük hűtőbe.

Candidásoknak salátaöntet

Hozzávalók:

4 dl natúr joghurt
10 szál snidling

5 gerezd fokhagyma
egy kevés tengeri só

Elkészítés:

A snidlinget mossuk meg és vágjuk apró darabokra. A fokhagymát pucoljuk meg, és fokhagymaprésen nyomjuk át. Ez utóbbi fontos lépés, hiszen a fokhagyma így fejt ki leginkább jótékony hatását. A tengeri sót keverjük el a joghurtban, majd adjuk hozzá a snidlinget. A kész keveréket hűtőben két-három napig tarthatjuk el. Kiváló öntet salátákhoz, natúr húshoz.



Capellini saláta



Hozzávalók:

25 dkg finommetélt, ill. vékony spagetti	15 dkg juhsajt
25 dkg brokkoli	6 ek olívaolaj
2 ek citromlé	1 gerezd fokhagyma
kevés reszelt szerecsendió	4 ek borecet

Elkészítés:

A tésztát sós, olajos vízben megfőzzük, leszűnjük, hideg vízzel leöblítjük és lecsöpögtetjük.

A brokkolit megmossuk és rózsáira szedjük, citromos, forró sós vízben két percig főzzük, majd leszűrjük, lecsöpögtetjük, és meghintjük reszelt szerecsendióval.

A juhsajtot kockára vágjuk, és a fenti hozzávalókkal együtt tálba tesszük, összekeverjük.

2 evőkanál olajat megforrósítunk, és az áttört fokhagymát beletesszük, megfuttatjuk. Levesszük a tűzről, hozzákeverjük a maradék olajat és az ecetet, ráöntjük a hozzávalókra, és azonnal tálaljuk.

Caprese saláta



Hozzávalók: (kb 1 adaghoz)

3 szem nagy paradicsom	extra szűz olívaolaj
2 szem mozzarella sajt	balzsamecet
őrölt fekete bors	sok friss bazsalikomlevél

Elkészítés:

A megmosott paradicsomot és a mozzarella sajtot kb 3 mm vastag szeletekre vágjuk

A szeleteket váltakozva, kör alakban egy tányérra rakjuk, majd kevés borsot őrünk rá, valamint bazsalikomlevéllel dúsan díszítjük.

Bőven meglocsoljuk olívaolajjal, és pár csepp balzsamecettel.

Frissen szervírozzuk, igény szerint friss pirítóssal, vagy kétszersülttel.



Cecília-saláta

Hozzávalók:

25 dkg cénametélt,
20 dkg főtt füstölt sonka vagy tarja,
1 evőkanál olaj,
1 dl majonéz,
3 dl tejföl,

1/2 mokkáskanál csípős paprika
(vagy paprikakrém),
1 mokkáskanál curry,
1/2 mokkáskanál chili, só és törött
fekete bors ízlés szerint

Elkészítés:

Az apróra tördelt cénametéltet forrásban lévő sós vízben megfőzzük. Le-
öblítve és lecsöpögtetve elkeverjük az olajjal. Közben a sonkát vagy leda-
ráljuk, vagy nagyon finomra vagdaljuk, és összekeverjük a majonézzal, a
tejföllel és a fűszerekkel. Ebben a csípős mártásban megforgatjuk a főtt
tésztát, hűtőszekrényben jól lehűtjük, és sör mellé kínáljuk.

Cékla saláta

Hozzávalók:

1-2 gumó cékla
1-2 alma
Méz, citromlé



Elkészítés:

Téli időszakban a legegészségesebb saláta.

A céklát alaposan megmosom és megfőzöm. meghámozom és nagy lyukú
reszelőn lereszelem, ugyanannyi almát is (lehet hámozva és hámozás nél-
kül is). A kettőt összekeverem és citromlével, és mézzel ízesítem.

A felnőttek reszelt tormát is keverhetnek hozzá. Magában is kiváló és sült

húsok mellé is.

Céklás dresszing

Hozzávalók:

1 natúr joghurt
1 evőkanál majonéz
1 gerezd foghagyma
kapor ízlés szerint(Ez adja
meg a pikáns ízt)
1 cékla gumó
só, pici(csipet) cukor



Elkészítés:

Öntet: A joghurtot, kaprot, foghagymát, sót, majonézt, kaprot és a cukrot
összekeverjük. A céklát, amit lereszeltünk hozzáadjuk.

Fél órát állni hagyjuk a hűtőben.

Tanácsok:

Köretek mellé nagyon finom.

Savanyúság helyett is tálalhatjuk.



Céklás halsaláta



Hozzávalók:

Fél üveg pácolt hal (ruszli),	1 dl majonéz,
1 ecetes uborka,	1 pohár tejföl,
15 dkg ecetes cékla,	apróra vágott zöldpetrezselyem,
1 evőkanál cukor,	csipetnyi só és bors.

Elkészítés:

A céklát lecsepegtetem és felcsíkozom.

A halakat kiviszem a pácból (a hagyma most nem kell), hosszában kettévágom, gerincét eltávolítom, farkát levágom, majd két centis darabokra vágom.

A majonézt összekeverem a sóval, borssal, cukorral, tejföllel, petrezselyemzölddel, a céklával és a felkarikázott uborkával.

A végén belekeverem a a halat, majd legalább fél napra behűtöm.

Tálalás előtt újra átkeverem.

Céklás heringsaláta

Hozzávalók:

50 dkg pácolt hering,
4 db alma,
40 dkg savanyú uborka,
40 dkg savanyított cékla
1 doboz tejszín,
só,
őrölt bors,
1 db citrom leve,
1 csomag kapor,
2 evőkanál olívaolaj.



Elkészítés:

A heringfilétet hosszában, a gerincük mentén kettévágom, s ízléses nagyságú darabokra szeletelem. (Ha a heringfilé kicsi, akkor a hosszanti felezést el is hagyhatom, úgy darabolom fel.)

Az almát szintén felkockázom, miután a magházát eltávolítottam, s a kipréselt citrom levével jól összeforgatom, hogy ne barnuljon meg.

A savanyú uborkát is hasonló nagyságú darabokra vágom.

Végül a meghámozott cékla következik, amit vékony hosszanti csíkokra szelek.

A halat, a céklát, az uborkát és az almát óvatosan összekeverem egy nagyobb tálban (amiben kényelmesen össze tudom keverni a hozzávalókat), meglocsolom az olívaolajjal, és a finomra vágott kaporral megszórom.

Sózom, borsozom, majd hűtőbe teszem.

Ha a salátánk lehűlt, a tejszínt felferem és hozzáöntöm.

Egy fakanállal óvatosan, vigyázva, hogy ne törjön, összeforgatom.

Hidegen, kaporral, citromkarikával tálalom.

Cézár saláta



Hozzávalók:

1 fej római saláta	fokhagyma
2 db paradicsom	szardellapaszta
fél csmell	parmezán sajt
olivaolaj	pirított zsemlekocka
	vaj

Elkészítés:

A csirkemellet felkockázva beszórom só, borssal és grillfűszerrel. Oliva olajon megpirítom. Salátát és a paradicsomot felszeletelem, bele egy tálba. A zsemlet vaj és olivaolaj keverékében megpirítom, parmezánt szórok rá. Öntet: olivaolaj, szardella paszta, parmezán sajt, reszelt fokhagyma és worchester szósz keveréke - ízlés szerint összekutyulni. Csirkemell kockákat rászórom a salátára, ráöntöm az öntetet, hozzákeverem a pirított zsemlekockát.

Chilis-zöldcitromos csirkosaláta



Hozzávalók:

250 ml víz	fél kínai káposzta (200g), vékonyra szele-
250 ml csirke alaplé	telve
340 g csirkemell filé	2 mogoróhagyma, finomra vágva
1 kis sárgarépa	60 g babcsíra
1 kis piros kaliforniai paprika,	1 csokor korianderlevél
vékonyra szelve	100 g vizitorma, eltépve
öntet: 60 ml zöldcitromlé, 2 ek édes csilisósz, 1 gerezd fokhagyma, ösz-	
szezúzva, 1 ek osztrigaszósz, 1 tk szezámolaj	

Elkészítés:

Forraljuk fel a vizet és a csirke alaplé egy lábosban, vegyük le a lángot, tegyük bele a csirkemellet, főzzük kb. 10 percig. Szűrjük le és pihentessük 5 percig, vékonyan szeleteljük fel.

A répát vágjuk gyufaszál vastagságú és hosszúságú darabokra. Tegyük egy nagy tálba a csirkehússal és a kaliforniai paprikával, káposztával, hagymával, babcsírával, korianderrel és a vizitormával együtt. Locsoljuk meg az öntettel, és lazán keverjük össze.

Öntet: a hozzávalókat tegyük egy befőttesüvegbe és jól rázzuk össze.

Citromfűes sárgarépa saláta

Hozzávalók:

2 nagyobb s. répa reszelve
1 kisebb hagyma reszelve
2 szál citromfű
néhány levél menta aprítva
öntet:
1 ek c. le.
1 ek olívaolaj
só, bors



Elkészítés:

Az öntethez valókat egy kis üvegben jól összerázzuk és ráöntjük a zöldségekre, hagyjuk állni fel órát és lehet fogyasztani.

Cole slow saláta



Hozzávalók:

1kg fehér káposzta
40 dkg sárgarépa
1 fej hagyma

1 nagy doboz tejföl
másfél dl majonéz
só, bors

Elkészítés:

A káposztát a káposztareszelőn lereszeljük, besózzuk és állni hagyjuk. A sárgarépát tisztítás után ugyanezen a reszelőn szintén lereszeljük. A hagymát vékony karikára felvágjuk.

A majonézbe belekeverjük a tejfölt a borsot, kevés sót, majd belekeverjük a sárgarépát, a hagymát, majd a kinyomkodott káposztát. Jól összekeverjük és még ízesítjük sóval-borssal ízlés szerint. Hűtjük

Coleslaw saláta



Hozzávalók:

Fejeskáposzta, vagy lila
Vörös, vagy lilahagyma
Sárgarépa

Öntet 1:

Majonéz
Mustár
Bors
Só

Öntet 2:

2-3 evőkanál ecet
Cukor, ízlés szerint
Só
Bors

Elkészítés:

A káposztát és a hagymát szeleteld vékony csíkokra, majd reszeld le a sárgarépát, keverd össze őket kevés borssal és sóval.

A majonézt keverd el egy teáskanálnyi mustárral, majd mixelj össze mindent.

A cukrot keverd el az ecettel, majd öntsd rá a káposzta, hagyma, sárgarépa mixre. Sózd, borsozd.

Tanácsok:

finomabb, ha egy pár óráig hűtőben állni hagyod.

a majonéz nélkülit érdemes párszor jól átkeverni fogyasztás előtt.

Csicseriborsó saláta



Hozzávalók:

40 dkg csicseriborsó (lehet konzerv is),
2-3 paradicsom,
3 szardella,
1 fej lilahagyma,
1 gerezd fokhagyma

parmezán,
só,
bors,
olaj,
citrom,
friss oregáno

Elkészítés:

A borsót egy tálba öntöm. Felvágom a paradicsomot és a hagymát, lekaparom a fokhagymát és hozzáadom a borsóhoz. A fokhagymából épp csak egy kicsit rakok a salátába, az íze ne nagyon tolakodjon előre. Parmezánforgácsokat gyártok bele, és pár levél friss oregánóval olajjal, citromlével, sóval és borssal ízesítem.

Csirkehúsos tavaszi saláta



Hozzávalók:

30 dkg csirkemell filé
1 kis doboz konzerv kukorica
1 fej saláta

2-3 retek
fél kígyóuborka
1 csomó újhagyma (5 db)
2.5 dl tejfölből kevert tartármártás

Elkészítés:

A csirkemell filét hosszú csíkokra vágom, sózom, borsozom, olívaolajban 1-2 órát a hűtőben pácolom. Közben a zöldségeket megmosom, csíkokra, vékony szeletekre vágom, elkészítem a tartármártást (2.5 dl tejföl, 1,5 kk cukor, kevés só, bors, 1 ek citromlé, 1 kk mustár, fél dl olívaolaj). A húst serpenyőben kevés olívaolajon nagy lángon szép pirosra sütöm, majd apróra darabolom.

A tartármártásba belekeverem a zöldségeket és a húst. Pirítóssal vagy anélkül önmagában is megállja a helyét.

Tanácsok:

Apróra darabolt ananásszal gazdagítható.

Csirkés spagetti saláta



Hozzávalók:

25 dkg spagetti
2 szál sárgarépa
20 dkg grillezett csirkemell
20 dkg kínai kel
1 cikk zellergumó
20 dkg kígyóuborka

3 ek borecet
só
1 csipet cukor
pici fehér bors
1 tk szójaszószt
3 ek szezámolaj
2 ek apróra vágott metélőhagyma

Elkészítés:

A spagettit darabokra törjük és sós vízben megfőzzük. Leszűrjük, lecsöpögtetjük.

A megtisztított sárgarépát gyufaszál vastagságúra vágjuk, 2 percig forrásban levő vízbe tesszük, leszűrjük, lecsöpögtetjük, hagyjuk kihűlni.

A csirkehúst apró kockákra, a kínai kelt és a zellert csíkokra vágjuk.

Az uborkát meghámozzuk, hosszában kettévágjuk, a magját kikaparjuk, és felszeleteljük.

A borecetet kikeverjük a szójaszósszal, sóval, cukorral, borssal, majd fokozatosan hozzákeverjük az olajat is.

A tésztát, a húst és a zöldségeket tálba rakjuk és beleforgatjuk az öntetbe. Apróra vágott metélőhagymával megszórva tálaljuk.

Cukkini saláta



Hozzávalók:

1 kg zsenge cukkini
2-3 dl joghurt

1 púpozott kávéskanál szárított kapor
néhány csipet fehérbors
pici só

Elkészítés:

A nyers cukkinit meghámozom, aprólyukú reszelőn lereszelem. Ráöntöm a joghurtot és hozzáadom a fűszereket. Egy-két órát hűtőben hagyom összeérni az ízeket.



Currys tojássaláta

Hozzávalók:

8 tojás,
1 csokor zöldhagyma
vagy 1 fej lilahagyma,
2 gerezd fokhagyma,
1 fej saláta,
1 dl majonéz,
fél dl fűszerezett paradicsomlé,
2 dl tejföl,
1 teáskanál mustár,
1 teáskanál curry,
só és törött fekete bors
ízlés szerint



Elkészítés:

A tojásokat keményre főzzük, majd megtisztítjuk és vékony karikákra vágjuk. A majonézt simára keverjük a tejföllel, a paradicsomlével, a megtisztított és szétzúzott fokhagymával, a fűszerekkel, és belekeverjük a megmosott, letisztított és vékony karikára vágott zöldhagymát (zöldjével együtt), vagy a megreszelt lilahagymát. A tojáskarikákat a mártásba forgatjuk, és hűtőszekrényben egy órán át érleljük. A salátát leveleire tépve megmossuk, megszáritjuk, majd laskára vágva szintén hűtőszekrénybe tesszük. Tálalás előtt a majonézes tojássalátába belekeverjük a fejes salátát.

Dán burgonyasaláta



Hozzávalók:

1 kg salátának való burgonya	őrölt bors
4 dl aludttej (vagy kefir)	3 szál újhagyma
1-2 ek porcukor	1 ek metélőhagyma
1 kk só	1 ek mustár

Elkészítés:

A burgonyát héjában megfőzzük. Ha kihűlt meghámozzuk és felkarikázzuk.

A kefirt elkeverjük a porcukorral, a mustárral, a felkarikázott újhagymával és az apróra felvágott metélőhagymával. Sóval, borssal ízesítjük.

Ráöntjük a burgonyára, óvatosan összekeverjük.

1-2 órára hűtőbe tesszük. Hidegen tálaljuk.

Dinnye-Campari saláta



Hozzávalók:

1 cukordinnye,	frissen őrölt bors,
1 dl Campari bitter,	csipetnyi só,
	2 mentalevél.

Elkészítés:

A cukordinnyét kifilézem és falatokra vágom.

A mentaleveleket finom csíkokra vágom.

Az összes hozzávalót óvatosan összekeverem és jól behűtöm.



Diós-fetás zöldsaláta



Hozzávalók:

2 evőkanál majonéz,	10 dkg dió,
2 evőkanál citromlé,	1 kis doboz feta sajt,
2 evőkanál dióolaj,	1 csokor friss kakukkfű,
2 evőkanál magos mustár,	1 zacskó Fitness saláta mix.

Elkészítés:

A diót egy száraz serpenyőben illatosra pirítjuk, a feta sajtot falatnyi kockákra vágjuk, a kakukkfűvet felaprítjuk. Ennyi az előkészület.

Aztán elkészítjük a saláta öntetét. Ehhez egy keverőtálba öntjük a majonézt, a citromlevet, a dióolajat és a mustárt, majd kézi habverővel az egészet alaposan összedolgozzuk. Ha kész, a salátát jó alaposan összeforgatjuk az öntettel, és már tálalhatunk is.

Az ízes salátát egy tányérra halmozzuk, megszórjuk a pirított dióval és a sajt kockákkal, végül a salátát meghintjük az apróra vágott fűszernövény-nyel.

Diós-majonézes halsaláta



Hozzávalók:

1/2 tengeri hal,	10 dkg dióbél,
1 citrom,	1 nagy alma,
1 közepes zeller,	2 csemegeuborka,
6 evőkanál majonéz,	néhány salátalevél,
6 evőkanál tejföl,	só,
1 teáskanál mustár,	bors.

Elkészítés:

A halszeleteket sóval, borssal megszórom. Egy lábosban ujjnyi vizet melegítek, kevés citromlével ízesítem, és a halat megpárolom benne. A leszűrt, kihűlt halat apró darabokra tördelem. A megtisztított, gyufaszálnyi darabokra vágott zellert enyhén citromos vízben puhára főzöm, majd leszűröm. A majonézt tejföllel összekeverem, sóval, borssal, mustárral, citromlével ízesítem. Belekeverem a durvára vágott diót, majd a kihűlt halat, zellert. Egy kerek üvegtálat salátalevéllel kibélelek és abban tálalom.

Dzsingisz Kán salátája

Hozzávalók:

250 ml bulgár búzadara	1 apró kockára vágott piros, húsos paprika
250 ml finom kockára vágott zucchini	1 zúzott fokhagyma gerezd
3 hámozott, kimagozott összevágott paradicsom	60 ml aprított menta levél
6 finomra vágott zöldhagyma	15 ml édes bazsalikom
60 ml összevágott petrezselyemlevél	60 ml szűz olívaolaj
1 apró kockára vágott zeller szár	5 ml só
	125 ml citromlé

Elkészítés:

A darát egy órát hideg vízben áztatjuk.

Jól leszűrjük, egy tálba tesszük. Hozzáadjuk a zöldségeket és a fokhagymát, jól összekeverjük.

A mentát, bazsalikomot, olajat, sót és a citromlét egybekeverjük. Ráöntjük a salátára. Két és fél órára hűtőbe tesszük. Tálaljuk



Édes-savanyú hússaláta



Hozzávalók: - A sertéssülthöz:

60 dkg sertés szűzpecsenye
1 narancs (leve)
1 citrom (leve)
2 evőkanál olaj
2 evőkanál szójaszósz
2 evőkanál koriander (apróra vágott)
1 evőkanál zöldborsó
2 gerezd fokhagyma
pirospaprika

A salátához:

1 gerezd fokhagyma
12 mentalevél
40 dkg fejes saláta
4 evőkanál olaj
4 evőkanál balzsamecet
1 evőkanál méz
só

Elkészítés:

A húst kockákra vágjuk, salátástálba tesszük, a citrom- és a narancslével, az olajjal meg a szójaszósszal meglocsoljuk, hozzáadjuk a zöldborsot, a zúzott fokhagymát, a koriandert és a pirospaprikát. Jól összekeverjük, folpackkal lefedjük, és 2 órára hűtőbe tesszük. Serpenyőben vagy wokban kevergetve, erős tűzön megpirítjuk. A salátához a mentaleveleket megmossuk, és leszárítjuk. A salátát megmossuk, leszárítjuk, és hosszú, vékony szeletekre vágjuk. A mentával együtt salátástálba tesszük, összekeverjük, és 5 percig állni hagyjuk. Az olajat, a mézet, a zúzott fokhagymát, az ecetet és csipetnyi sót simára keverünk, ezzel meglocsoljuk a salátát, végül a húskockákat is belekeverjük.

Édes-savanyú téstasaláta

Hozzávalók:

2.5 li. víz	15 dkg csemegeuborka
2,5 tk. Só	20 dkg ementáli sajt
25 dkg pillangótészta	20 dkg salátamajonéz
1 db piros kaliforniai paprika	30 dkg joghurt
30 dkg mélyhűtött zöldborsó	4 dkg kapribogyó
4 ek zöldségleves	2 ek. fehérborecet
15 dkg csemegeuborka	só, bors, 1/2 tk. cukor
	1 ek apróra vágott metélőhagyma

Elkészítés:

A fedővel letakart nagy főzőedényben felforraljuk a vizet. Beletesszük a sót és a tésztát, majd fedő nélkül közepes hőfokon megfőzzük, közben négyszer-ötször megkeverjük. Ezután a tésztát szűrőbe tesszük és forró vízzel leöblítjük, alaposan lecsepegtetjük. A paprikát félbevágjuk, a szárát, a magokat és az ereket eltávolítjuk, majd megmossuk, leitatjuk és felkockázzuk. A levest edényben felforrósítjuk, beletesszük a paprikát és a zöldborsót, kb. 3 percig pároljuk, majd hagyjuk a zöldségeket kihűlni. Az uborkát lecsöpögtetjük, kis kockákra vágjuk, a sajtot szintén felkockázzuk. Egy tálban elkeverjük a paprikát, a zöldborsót, az uborkát, a sajtot és a tésztát. A majonézt összekeverjük a joghurttal, a kapribogyóval (levével együtt) és az ecettel, majd sóval, borssal és cukorral fűszerezük. Az öntetet a hozzávalókhoz keverjük, a salátát hideg helyen kb. 1 órát állni hagyjuk, végül fűszerekkel utána ízesítjük. Metélőhagymával megszórva tálaljuk.



Egzotikus gyümölcssaláta



Hozzávalók:

2 édes narancs	1 citrom leve
2 banán	4 dl natúr joghurt
2 kiwi	4 evőkanál méz
1 doboz ananászbefőtt (leve nélkül)	0,5 dl narancsszörp
	8 dkg pisztácia

Elkészítés:

A narancsot, kivit, ananászt apró kockára, a banánt karikára vágom. Mindent összekeverem, citromlével meglocsolom, és lefedve behűtöm. A joghurtot simára keverem a mézzel és a narancsszörppel. Tálaláskor a gyümölcssalátát tálakba, vagy poharakba szedem, a joghurtos öntettel meglocsolom, megszórom a pisztáciával.

Erdélyi tormamártás



Hozzávalók:

4 szál közepesen vastag tormagyökér
3-4 evőkanálnyi étolaj,
liszt
só,

édes-nemes fűszerpaprika,
te,
tejföl
borsikafű morzsolva

Elkészítés:

A tormagyökeret megtisztítjuk, majd reszelővel lereszeljük, enyhén megpergetjük sóval, borsikafűvel. (Ajánlatos ezt a munkát a szabadban végezni, mert egyébként nagyon megsiratójuk "tettünket".) Az étolajat felhevítjük, a lisztet hozzáadjuk és kissé megpirítjuk, ekkor fűszerpaprikát is hozzáadva világos rántást készítünk, amit hideg vízzel felengedünk. Tejet, tejfölt adunk hozzá és amikor felforrt beletesszük a tormát is. Ha nagyon erősen szeretjük a mártást, akkor még frissen reszelt tormát is adhatunk hozzá.

Tanácsok:

Főtt és füstölt húsokhoz kínáljuk, igen finom kiegészítő.

Ezersziget csirkesaláta



Hozzávalók:

Az öntethez:

2 szép szál újhagyma,
néhány szem kapribogyó,
1 ecetes uborka
5 evőkanál majonéz,
5 evőkanál tejföl,
1 evőkanál ketchup,
fél dl tejszín
1-1 csipetnyi só, őrölt fekete bors,
1 kiskanál citromlé,

porcukor és kevés mustár

4 személyre:

1 csirkemell + 2 csirkecomb,
4 evőkanál olaj
1 csapott kiskanál só,
fél mokkáskanál őrölt fekete bors,
40 dkg morzsolt csemege kukorica,
6 kemény paradicsom,
2-3 nagy, piros húsú zöldpaprika,
1 kígyóuborka,
4 ág szárzell

Elkészítés:

A húst tisztítsa meg és vágja fél kisujnyi falatokra, majd a forró olajban kevergetve 8-10 percig süssse, közben sózza, borsozza. A kukoricát fölengedés után csöpögtesse le. A paradicsomokat - miután szárát kimetszette - cikkekre, a kicsumázott paprikát csíkokra, míg az uborkát karikákra vágja. A halvány zeller vékony külső hártáját fejtse le, majd a rudakat vágja 1 centis darabokra. A mártáshoz az újhagymát, a kaprit és az ecetes uborkát vágja apróra, keverje a tejföllel együtt a majonézbe. A ketchuppal és a tejszínnel ízesítse, sózza, borsozza. Ízlés szerinti mennyiségben adja hozzá a citromlevet, a porcukrot és a mustárt. Az előkészített hozzávalókat a csirkefalatokkal együtt rendezze el tálon, de összekeverve is ráhalmozhatja.

Farmersaláta

Hozzávalók:

20 g fejes saláta
20 g paradicsom
10 g újhagyma
10 g hónapos retek
20 g sárgarépa
20 g kígyóuborka
30 g kefir
citrom, petrezselyem, tengeri só



Elkészítés:

A fejes saláta leveleit ujjnyi széles, a sárgarépát gyufaszál vastagságú csíkokra, a paradicsomot karcsú cikkekre, az uborkát, a retket, az újhagymát a zöldjével együtt vékony karikákra szeleteljük és salátás tálba tesszük. Összekeverjük a citrommal, sóval és petrezselyemmel ízesített kefirrel. Hűtőszekrényben érleljük, salátalevélen, petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk.

Fejes saláta kapos túróöntettel

Hozzávalók:

4 fej fejes saláta,
35 dkg túró,
1 csomó kapor,
1 dkg só,
1 db citrom,
1,5 dl tejszín



Elkészítés:

A salátákat megmossuk, cikkekre vágjuk és előhűtött üvegtálba tesszük. Meglocsoljuk a szűrt citromlével. A túró szitán áttörjük, belekeverjük a tejszínt, sózzuk és hozzáadjuk a finomra vágott kaprot. Tálaláskor az öntettel meglocsoljuk a salátát.



Fejes saláta olaszosan

Hozzávalók:

2 fej saláta, ropogós levél
25 dkg túró
ketchup
tejföl vereshagyma
borsikafű
só
az utóbbi négy ízlés szerint,
mert van aki szárazabban, van
aki tocsogósan szereti



Elkészítés:

2 fej salátát leveleire szedünk, megtisztítjuk és darabokra tépjük. Áttörünk 25 dkg túrót, ketchuppal és tejföllel simára keverjük. Ízesítjük reszelt vereshagymával, borsikafűvel és sóval. Végül a salátaleveleket a túrós öntettel összekeverjük.



Feta - tonhal saláta

Hozzávalók:

60 g fetasajt
fél doboz tonhal filé
fél doboz csemegekukorica
1 db zöldpaprika
fél vörshagyma
60 g fűszeres krémsajt
1 dl tej
1 evőkanál citromlé
só, bors, kapor
3 db bagett



Elkészítés:

A feta-tonhal salátát érdemes úgy elkészíteni, hogy legyen ideje összeérni. Tedd a fetát egy tálba és törd össze. Csepegtesd le a tonhalról az olajat és tedd a fetához. A kukoricáról is öntsd le a levet és keverd a salátához. A paprikát és a hagymát vágd apróra majd ezeket is dobd a tálba. A krémsajtból, a tejből és a citromléből készíts szószt, majd öntsd a salátára. Ízesítsd sóval, borssal és kaporral, majd tedd a hűtőbe legalább egy napra. Másnapra nagyon finom lesz!

Feta sajtos vegyes saláta

Hozzávalók:

Cukkini, uborka,
lilahagyma, paprika,
Feta sajt,
Párolt csirkemell
főtt tészta - bármilyen
formázott-
Paradicsom,
Oregano,
Kakukkfű,



Elkészítés:

Minden zöldséget, nagyjából azonos mennyiséget- egy tálba teszel, beszórod fűszerekkel.

A sajtot és a csirkemellet kockára vágod,
a Főtt tésztát lehütöd, majd minden hozzávalót egy tálba összekeversz



Fetás-joghurtos vegyes saláta

Hozzávalók:

fél fejes saláta
1 sárgarépa
1 paradicsom
fél lilahagyma
(ízlés szerint kukorica
vagy bármilyen zöldség
esetleg 1-2 szelet sajt)
1 doboz natúr Activia
1 ek. fetasajt



Elkészítés:

A zöldségeket (sajtot) csíkokra-kockákra vágjuk, összekeverjük.
Az Activiába simára elkeverjük a fetát és a salátára öntjük, frissen máris ehető.

Fokhagyma szósz

Hozzávalók:

3evőkanál liszt	4dl víz
1evőkanál vaj	fél liter tej
3-4gerezd fokhagyma	ízlés szerint vegeta

Elkészítés:

A liszttel és vajjal rántást készítünk majd beletesszük a zúzott fokhagymát is. Felengedjük a tejjel és vízzel, ízesítjük a vegetával és kis lángon sűrűre főzzük.

Fokhagymamártás

Hozzávalók:

3 evőkanál finomliszt
3 evőkanál étolaj
4 cikk fokhagyma
2 dl tejföl
só



Elkészítés:

Az olajjal és liszttel zsemleszínű rántást készítek. Beleteszem az összevágott fokhagymát és néhány percig még együtt pirítom vele. Felengedem a tejföllel. Ha sűrű, húslevessel hígítom. Sóval ízesítem és felrottyantom.

Fokhagymás répasaláta

Hozzávalók:

3-4 db répa,
2 ek. citromlé,
2 teáskanál mustár,
2 ek. olaj,
2 ek. fokhagyma. só.



Elkészítés:

Megreszelünk 3-4 db. répát. Összekeverünk 2 ek. citromlevet, 2 ek. napraforgó olajat, 2 teáskanál mustárt és 2 ek. apróra vágott fokhagymát (lehet snidling is). Picit sózzuk, majd beleforgatjuk a répát.

Galuskasaláta retekkel

Hozzávalók:

30 dkg galuska
1 evőkanál fűszervaj
20 dkg májpástétom
1 e.k napraforgóolaj
1 csomó retek
1-1 csokor petrezselyem és turbolya

Mártáshoz:

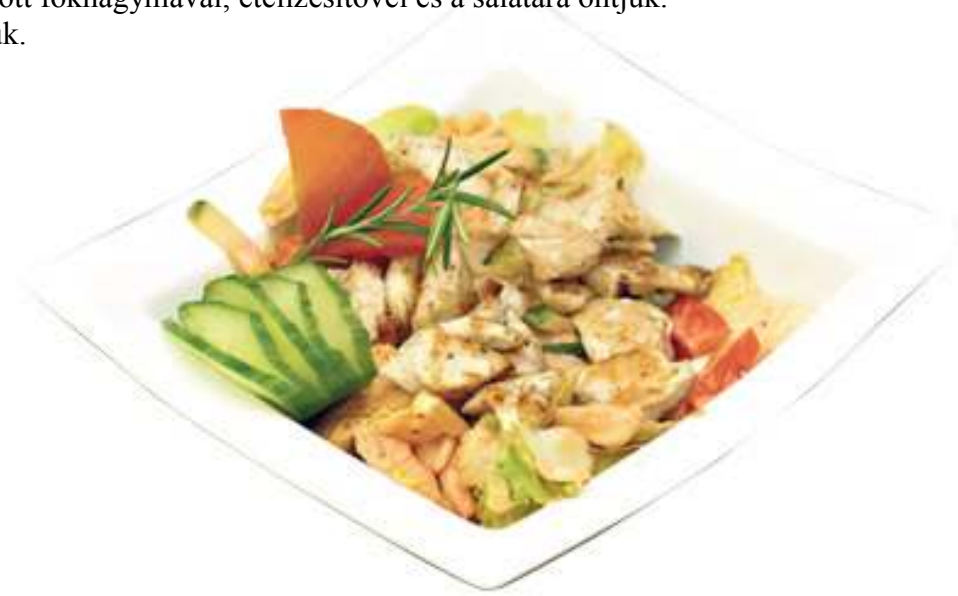
10 dkg fűszeres krémsajt
1 dl tejszín
3 evőkanál dijoni magos mustár
1 gerezd zúzott fokhagyma
ételízesítő

Elkészítés:

30 dkg liszthez teszünk egy egész tojást, pici sót, elkeverjük és felengedjük annyi vízzel, hogy galuska sűrűségű legyen. A tészta ne legyen se túl lágy se túl kemény. Forró, lobogó vízbe csipet sót teszünk és galuskaszaggatóval beleszaggatjuk a tésztát. Megvárjuk míg a víz tetejére feljönnek, akkor szűrkanállal kiszedjük, leöblítjük és előhevített serpenyőben fűszervajban 4 percig átmelegítjük. Ha szükséges sózzuk borsozzuk.

A májpástétomot kockákra vágjuk, forró olajban megforgatjuk és tálba szedjük. A hónapos retket megmossuk, vékony szeletekre vágjuk. A galuskát, retket és a zöld fűszereket és a májpástétomot összekeverjük egy tálban.

Elkészítjük az öntetet. A krémsajtot simára keverjük a tejszínnel, mustárral, zúzott fokhagymával, ételízesítővel és a salátára öntjük. Lehűtjük.



Garnélarák saláta friss fűszerekkel

Hozzávalók:

350 g tisztított garnélarák
 30 g pirospaprika
 30 g courgette (?)
 70 g kimagozott fekete olajbogyó
 2 evőkanál snidling
 2 evőkanál petrezselyem
 só, bors
 Öntet:
 25 ml ecet
 100 ml hidegen sajtolt olívaolaj
 só, bors



Elkészítés:

Szeleteljük fel a pirospaprikát, (a courgette-t is, ha rájövök, hogy milyen fűszernövény lehet) és az olajbogyót. Vágjuk apróra a snidlinget és a petrezselymet.

Keverjük össze a rákokat a zöldségekkel, sózzuk, borsozzuk. Keverjük össze az ecetet és az olívaolajat, sózzuk, borsozzuk, és gondosan adjuk hozzá a salátához. Tálaljuk kevés friss salátalevéllal, gyógynövényekkel és finom kenyérrel.



Giulia féle saláta

Hozzávalók:

1 fej saláta	Bazsalikom (friss+fűszer is kell)
1 kígyóuborka	oregánó
6 db paradicsom	kakukkfű
1 újhagyma (ha nincs jó a lilahagyma is)	majoránna
2 cs mozzarella golyócska	rozsmaring
1 cs olívaolaj	(az utolsó 5 hozzávaló fűszer, de természetesen az igazi még jobb)
1 db TV paprika	olívaolaj

Elkészítés:

A hozzávalókat megmossuk, felvágjuk, egymásra halmozzuk, ahogy jónak látjuk, és lehetőleg úgy hogy két részbe osztva, pl: fél saláta, fél ubi, 3db paradicsom, fél paprika, 1 cs mozzarella, fél cs olíva, hagyma, és ez megismételve. Ha szeretjük a fűszereket az első réteg után is tegyünk belőlük, ha nem elég csak a tetejére. Ne felejtsük el az olívaolajat sem a végén!!!

Tanácsok:

Egyszerű, gyors saláta, semmi extra, és akár simán köretnek, vacsinak is jó, egy kis barna kenyér mellé!

Gombás mártás húsokhoz



Hozzávalók:

3 evőkanál vaj,
0,5 kg szeletelt champignon gomba,
2 fej finomra vágott hagyma,
2 szál finomra vágott petrezselyem,
1 kiskanál szurokfű,
1 pohár száraz fehérbor,

1,5 pohár marhahúslé,
2 evőkanál sűrített paradicsom,
1,5 evőkanál kukoricaliszt,
3 evőkanál hidegvíz,
3 evőkanál zsíros tejföl,
só, bors.

Elkészítés:

Egy nagy serpenyőben közepes lángon felolvasztjuk a vaját, hozzáadjuk a gombát, hagymát, petrezselymet, szurok fűvet, 10 percig sütjük, majd sózzuk, borsozzuk.

Ráöntjük a bort, így nagy lángon 4 percig főzzük. Hozzákeverjük a húslét, a paradicsomot, kis lángon 10 percig főzzük.

Külön tálban elkeverjük a lisztet a hideg vízzel, végül beleöntjük a szószba, és 2 percig főzzük, esetleg tehetünk bele tejfölt is.

Húsokkal tálaljuk.

Gombás sonkás tésztasaláta

Hozzávalók:

25dk nagyagyló tészta
25dk gomba
25dk sonka
1 fej vöröshagyma
2 db paradicsom
15dk mozzarella
reszelt parmezánsajt
5 dk fenyőmag
1 csokor bazsalikom
3 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyem
olívaolaj
balzsamecet
fehérborecet
só, bors



Elkészítés:

A nagyagyló tésztát olívaolajos vízben főzzük lecsepegtetjük, és félretesszük. A vöröshagymát finomra vágjuk, olívaolajon pirítani kezdjük. Hozzáadjuk a hagymához a vékony szeletekre vágott gombát sonkát, sózzuk, borsozzuk, pároljuk. A pestóhoz összemixelünk 1 csokor friss bazsalikomot a fenyőmaggal, fokhagymával, kevés sóval és 1 dl olívaolajjal. Ha nem túl krémes a mixelés után, még adhatunk hozzá olajat. A paradicsomot cikkekre vágjuk, a hozzá hasonló méretűre vágott mozzarella sajtot keverőtálba tesszük. Hozzáadjuk a kagylótésztát, a gombát, a sonkát és a pestót, majd alaposan összekeverjük. Meglocsoljuk kevés olívaolajjal, némi borecettel, és néhány csepp balzsamecettel.

Görög parasztsaláta



Hozzávalók:

1 vöröshagyma,	fél csokor oregano,
50 dkg paradicsom,	7-8 dkg paprikával töltött olívbogyó,
1 közepes kígyóuborka,	5-6 evőkanál fehérborecet,
kb. 60 dkg különféle színű kaliforniai paprika,	25 dkg zsírszegény fajta feta sajt,
	6-8 evőkanál olívaolaj,
	só,
	bors,

Elkészítés:

A vöröshagymát cikkekre, a paradicsomokat nagyságtól függően négy- vagy nyolcfelé vágjuk. A félbevágott uborkát ferdén felszeleteljük. A kicsumázott színes paprikákat feldaraboljuk. A feta sajtot felkockázzuk. Az oregano leveleket kevés kivételével felaprítjuk. A lecsöpögtetett olívbogyókat elfelezzük.

A vöröshagymát, a paradicsomot, a paprikát és az uborkát összekeverjük, majd elosztjuk 4 tányéron. Sóval, borssal, oregánóval fűszerezzük. A sajttal és az olajbogyóval megszórjuk, az ecettel és az olívaolajjal meglocsoljuk. Színes borssal és a félretett oregánóval díszítve kínáljuk. Pita vagy friss fehér kenyér illik hozzá.

Görög saláta

Hozzávalók:

1 fej fodros saláta (vagy fél fej saláta)
 1 kígyóuborka
 2 paradicsom
 3 szem retek (vagy 1 kaliforniai paprika)
 1 fej édes hagyma vagy lilahagyma
 8 szem kimagvazott olívbogyó
 15 dkg sportsajt, vagy salátasajt (nem sós!)
 2 evőkanál olívaolaj
 1 evőkanál almaecet, vagy piros borecet
 fél csomag petrezselyem
 2 gerezd fokhagyma (elhagyható)
 oregánó, bazsalikom
 nátriumszegény só
 fehérbors



Elkészítés:

A salátát leveleire bontjuk, megmossuk, megszárítjuk, és falatnyi darabokra tépve kibéleljük vele a salátástálat. Az uborkát és a retket karikákra szeljük vagy felkockázzuk. A megtisztított hagymát felszeleteljük (a paprikát 2 cm-es négyzetekre vágjuk). A paradicsomot négybe vágjuk, majd felszeleteljük. Az uborkát a retekkel, a paradicsommal, a hagymával és az olajbogyóval összekeverve a salátára halmozzuk, megszórjuk az apróra vágott petrezselyemmel, majd a fetasajtot 1 cm-es kockákra vágjuk, és a salátára tesszük. Az olajat az ecettel, a fokhagymával, az oregánóval és a bazsalikommal összekeverjük, pici sóval és borssal ízesítjük, majd a salátára öntjük.

Grapefruitos - tonhalsaláta tárkonyos joghurtöntettel



Hozzávalók:

1 grapefruit,	3 evőkanál szárított tárkony,
1 tonhal konzerv,	1 pohár joghurt,
1 diónyi friss gyömbér,	frissen őrölt bors,
	1 csomag Fitness saláta-mix

Elkészítés:

A grapefruitot kifilézzük, a tonhal konzervet lecsepegtetjük. Aztán a joghurtot egy keverőtálba öntjük, majd gyömbért hámozás után a joghurtba reszeljük a négyoldalú reszelő apró lukú oldalán. Hozzákeverjük a tárkonyt is, végül kevés frissen őrölt borssal ízesítjük.

Végül az öntethez szórjuk a saláta-mixet, a gyümölcsszeleteket és a villával széttépkedett tonhal-darabokat is, végül egy alapos összekeverés után már tálalhatunk is.

Greenland - saláta

Hozzávalók:

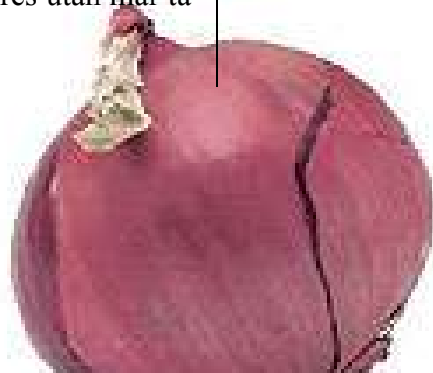
1 db fejes saláta	1 db zöldpaprikás szójacsíra-konzerv
fél fej vöröskáposzta	1 db kígyóuborka
fél fej kínai kel	1 evőkanál olaj
1 db lila hagyma	1 evőkanál almaecet
3-4 db paradicsom	1 teáskanál só
	1 teáskanál cukor.

Elkészítés:

A salátát megmossuk és kézzel apró darabokra csipkedjük. A káposztát nagy lyukú reszelőn lereszeljük és a salátához tesszük. A kínai kelt csíkokra vágjuk, a paradicsomot felkarikázzuk. A kígyóuborkát meghámozás nélkül, kisebb kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk és karikára szeljük. Az egészet átforgatjuk az ecetben és meglocsoljuk a sós cukros olajjal. Hozzáadjuk a szójacsírát is.

Tanácsok:

aki nem szereti a szójacsírát, az adhat hozzá párolt csemege kukoricát.



Gundelsaláta



Hozzávalók:

40 dkg paradicsom,
6 nagy paprika,
15 dkg gomba,
15 dkg uborka,
20 dkg spárga (konzerv is lehet),
20 dkg zöldbab,
két fej saláta,

fél citrom,
fél dl olaj,
1 dkg só,
Zeller fűszersó,
1 csomó petrezselyemzöld,
1 deci Ketchup,
őrölt bors,
2 g Worchester mártás

Elkészítés:

A paprikát kicsumázom és nagyobb kockákra, a megmosott gombát pedig csíkokra vágom. Az olajban először a paprikát párolom meg, majd kiszedem az olajból. Ezt követően megpárolom benne a gombát. Közben sós vízben megfőzöm a zöldbabot és a spárgát, majd leöntöm és hidegre teszem. A paradicsomokat egy habszedő kanállal forró vízbe mártom, héját lehúzó, kettévágom, kimagozom és felkockázom. A paprika és gomba párolólevébe belekeverem a ketchupot, a sót, a zellersót, a borsot, a Worchestermártást és a finomra vágott petrezselyemzöldet, majd hozzákeverem a paprikát, a gombát, a paradicsomot, a zöldbabot, a hámozott, karikákra vágott uborkát, valamint a megmosott, tépkedett salátaleveleket. Mindezeket lazán összekeverem, egy tálba teszem és spárgával díszítem.

Gyömbéres-tárkonyos gyöngyhagyma

Hozzávalók:

1 kg gyöngyhagyma,
1 csokor friss tárkonylevél,

1 csapott mokkáskanál őrölt
gyömbér és ugyanannyi őrölt fekete bors,
ízlés szerint ecet, cukor só

Elkészítés:

A megtisztított apró hagymafejeket annyi gyengén ecetes-cukros-sós lébe teszem, amennyi elfedi, és forrástól számított 2 percig főzöm. Ezután leszűröm, és a hagymát üvegekbe töltöm. Közéteszek megmosott, lecsöpögtetett tárkonylevelet. A levet most ismét megízesítem kevés ecettel (savanyúnak kell lennie), cukorral, sóval, beleszórom a többi fűszert, és újból felforralom, majd ráöntöm a hagymára. Azonnal lekötöm, és száraz gőzben hagyom kihűlni.

Gyros-mártás

Hozzávalók:

tejföl
majonéz
cukor
őrölt bors
kakukkfű
bazsalikom



Elkészítés:

Fele-fele arányban keverd össze a tejfölt és a majonézt. Egy kis doboz tejföhlöz ugyanannyi majonéz, 1 kávéskanál kakukkfű, 1 kávéskanál bazsalikom, 3 kávéskanál cukor és fél kávéskanálnyi őrölt bors szükséges.

Gyros öntet



Hozzávalók:

tejföl,
grill fűszersó,
fokhagyma granulátum,

tzaziki por,
mustár,
ételízesítő,
bors,
kapor

Elkészítés:

Mindig a fogyasztás előtt 12-24 órával hamarabb készítem, hogy az ízek össze érjenek.

Az arányok a tejföl mennyiségétől függ.



Gyrosos saláta

Hozzávalók:

1 db tejföl
lila hagyma
paradicsom
uborka
ecetes uborka
lila káposzta
jégsaláta
delikát
bors
fokhagyma



Elkészítés:

3dl tejfölbe teszek delikátot, megszórom borssal, és fokhagymát. Vízrel jól felhígítom és bele kockázom az összes zöldséget.





1 fej saláta, meggy(befőtt),
1 kemény tojás,
borecet,
1 kiskanál mustár,

1 evőkanál olaj,
1,5 dl tejföl,
néhány csepp citromlé,
só,
cukor,
1 narancs.

A meggybefőttet kimagozzuk, kevés borecettel megöntözzük, fél óráig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Összekeverjük a kis darabokra tépett salátával, és behűtjük. A kemény tojások sárgáját villával összetörjük, mustárral simára keverjük, majd olajjal, citromlével, csipetnyi cukorral, tejföllel elkeverjük, s kicsit megsózzuk. Ezt is behűtjük, s csak tálalás előtt öntjük a gyümölcsös salátára.

Tetejét narancsgerezdekkel díszíthetjük.

Gyümölcsös hússaláta



40 dkg főtt csirkehús (mellből)
1 fűt szőlő
1 körte

2 alma
2 do. natúr joghurt
só
3 ek. méz

A főtt húst csíkokra vágjuk. A gyümölcsöket megmossuk, leszárítjuk. Kis kockákra daraboljuk. Keverőtálba összekeverjük a joghurtot a mézzel, sóval. Beforgatjuk a gyümölcsöket és a húst.



Gyümölcssaláta joghurtos-túrós öntettel

Hozzávalók:

25dkg alma
25dkg körte
1doboz ananászkonzervű
20dkg aszalt szilva
10dkg porcukor
2pohár joghurt
25dkg túró
2db citrom



Elkészítés:

Az almát, körtét megtisztítjuk, szeletekre vágjuk, keverőtálba tesszük, citromlével meglocsoljuk. Hozzáadjuk a megfőzött aszalt szilvát és a darabokra vágott ananász konzervet is.

A túrot szitán áttörjük, a joghurtot hozzáadva simára keverjük. Porcukorral és citromlével ízesítjük. Tálaláskor a gyümölcsökre öntjük az édes túró-mártást.



Gyümölcssaláta mandulás joghurtszósszal



Hozzávalók:

3 db érett körte	2 evőkanál mandulapehely
10 dkg szeder	1 evőkanál citromlé
2 db érett őszibarack	6 evőkanál frissen facsart narancslé

Elkészítés:

Serpenyőben, zsiradék nélkül pirítsuk meg a mandulapehelyt, majd hagyjuk hűlni. A barackot és körtét mossuk, magozzuk, szeleteljük vékony cikelyekre, és csöpögtessünk rá citromlevet, hogy ne barnuljon meg. A narancslevet, porcukrot és őrölt szerecsendió-virágot keverjük össze, és öntsük a gyümölcsökre. A mandulás habcsókokat zacskóba téve törjük apróra sodrófával. A morzsolt amarettit keverjük a joghurthoz, majd a szószhoz adjuk hozzá a mézet és egy kevés valódi vaníliát. Keverjük össze az öntetet, majd öntsük le vele a gyümölcssalátát, szórjuk rá a mandulapehelyt, és díszítsük szederrel.

Gyümölcssaláta túrókémmel



Hozzávalók:

6 gyümölcs, ízlés szerint	40 dkg félzsíros tehéntúró
1 citrom reszelt héja és leve	2 dl kefir
5 evőkanál cukor	1 evőkanál szeletelt mandula

Elkészítés:

A gyümölcsöket előkészítjük: meghámozzuk, felszeleteljük. Valamennyit egy nagyobb salátástálba rakjuk, két evőkanálnyi cukorral megszórjuk, fele citromlével megöntözzük, majd alaposan lehűtjük.

A túró villával jól áttörjük, hozzáadjuk a kefirt, a maradék cukrot és citromlevet. A reszelt citromhéjjal együtt simára keverjük.

A lehűlt gyümölcsöt az időközben eresztett levében átforgatjuk, majd négy desszertes tányéron elosztjuk, a túrókrémet a tetejére halmozzuk, és a mandulával megszórva kínáljuk.

Ikra saláta

Hozzávalók:

0,5kg ikra	Paradicsom
Fehérbőr	Paprika
só	Citromlé

Elkészítés:

A paradicsomot és a paprikát feldaraboljuk és beletesszük egy tálba.

Az ikrát a serpenyőbe tesszük, öntünk hozzá 3-4 dl vizet 1-2 dl fehérbort.

Öntünk hozzá 1 dl citromlevet és megsózzuk (ízlés szerint). Az ikrát addig kell főzni ameddig a víz és a bőr el nem párolog és az ikra fehér nem lesz.

Ha ez kész hozzáöntjük a felszeletelt paradicsomhoz és paprikához.



Hagymás babsaláta



Hozzávalók:

30 dkg szárazbab,
só
ecet
őrölt bors

cukor
1 fej vöröshagyma
0,5 dl olívaolaj
petrezselyem
1 babérlevél

Elkészítés:

A babot kiválogatjuk, megmossuk, hideg vízben egy éjszakát áztatjuk, majd hideg vízben babérlevéllel feltesszük főni, vigyázva, hogy szét ne főjön. Elkészítjük a salátalevet (ecettel, sóval, cukorral, olajjal, őrölt borssal és a karikára vágott vöröshagymával, amit előzőleg kissé lesóztunk). A még forró babot leszűrjük, és az előkészített saláta-öntetbe keverjük, lehűlés után hűtőbe tesszük.

Hidegen tálaljuk, petrezselyem zölddel, gerezdekre vágott főtt tojással díszítjük.

Hagymás, ecetes krumpli saláta



Hozzávalók:

2 fej hagyma,
60 dkg burgonya,
2 evőkanál 20 %-os ecet,
2 kiskanál só,

1 evőkanál cukor,
késhegynyi őrölt bors,
2 evőkanál petrezselyemzöld,
1 evőkanál olaj.

Elkészítés:

A krumplit héjában megfőzöm és hűlni hagyom, majd hámozom és 3-4 mm-es vastag karikákra vágom.

A hagymát felkarikázom, sózom, majd kb 20 percig állni hagyom.

Rászórom a cukrot, a borsot, ráöntöm az ecetet és kb 3 dl vizet.

Beleszórom a petrezselyemzöldet, leöntöm az olajjal és belekeverem a felkarikázott krumplit. Jól behűtve tálalom.

Hagymás ecetes virslisaláta



Hozzávalók:

2 fej hagyma,	1 evőkanál cukor,
4 pár virsli,	késhegynyi őrölt bors,
2 evőkanál 20 %-os ecet,	2 evőkanál petrezselyemzöld,
2 kiskanál só,	1 evőkanál olaj.

Elkészítés:

A virslit megfőzöm és hűlni hagyom.

A hagymát felkarikázom, sózom, majd kb 20 percig állni hagyom.

Rászórom a cukrot, a borsot, ráöntöm az ecetet és kb 3 dl vizet.

Beleszórom a petrezselyemzöldet, leöntöm az olajjal és belekeverem a felkarikázott virsliket. Jól behűtve tálalom.



Heringsaláta



Hozzávalók:

25 dkg pácolt hering	10 dkg hagyma
25 dkg burgonya	2 kemény tojás
10 dkg ecetes uborka	ecet
cukor	mustár
	só

Elkészítés:

A pácolt hering húsát a gerinccsonttól lefejtjük, fél centiméter csíkokra vágjuk. A kihűlt, főtt burgonyát, az uborkát vékony karikákra vágjuk. A hagymát is karikákra vágjuk és leforrázzuk, hogy a csípősségét elveszítse. Mély tálba egy kávéskanálnyi mustárt, fél kanálnyi porcukrot, 1 dl vízzel felhígított ecetet teszünk. Jól elkeverjük és óvatosan összekeverjük a felvágott anyagokkal. Tetejét tojásszeletekkel, zöldpetrezselyemmel díszítjük.

Hagymás tengeri saláta

Hozzávalók:

50 dkg mirelit tenger gyümölcsei keverék, felengedve és falatnyi darabokra vágva.

Az öntethez:

3 evőkanál friss citromlé,
só és frissen őrölt bors,
1 dl olívaolaj,
3 evőkanál szárított paradicsom, apró darabokra vágva,
1 fej lilahagyma, vékonyan felkarikázva,
3 gerezd fokhagyma, finomra zúzva.

A tálaláshoz:

1 nagy csokor apróra vágott petrezselyem és 1-2 gerezdekre vágott citrom

Elkészítés:

Elkészítem az öntetet. A citromlét beleöntöm egy nagy keverőtálba, megsózom, megborsozom, és kézi habverővel folyamatosan keverem, miközben apránként hozzáadom az olajat. Amikor már szépen összeállt a citromlé és az olaj, hozzáadom a szárított paradicsomot, a lilahagymát, és a fokhagymát.

Megfőzöm a felengedett, falatokra darabolt tengeri herkentyűket. Egy nagy fazékban vizet forralok, és amikor a víz már lobogva forr, beleteszem a herkentyűk ¼-ét. Hagyom, hogy a falatok 2-3 perc alatt megfőjenek, majd szűrővel kihalászom őket. Jól lecsöpögtetem, és azonnal, még melegen beleforgatom őket az öntetbe.

A főzést addig folytatom, amíg az összes tengeri herkentyűvel el nem készülök. Ekkor az egészet alaposan összekeverem, mert fontos, hogy a saláta összes alkotóeleme rendesen elvegyüljön egymással.

Ha a tengeri herkentyűs saláta kihűlt, lefolpackozva beteszem néhány órára a hűtőbe. Ettől az íze összeérnek, aztán tálaláskor már csak annyi marad,



hogy belekeverjem az apróra vágott petrezselymet. Szoktam hozzá adni külön tányéron 1-2 gerezdekre vágott citromot is, hogy frissiben is megcsöpögtethesse vele mindenki a saját salátáját. Meleg pirítós és behűtött, száraz fehér bor illik hozzá.

Halsaláta

Hozzávalók:

1 kg tisztított hal vékony szeletekre vágva
mustár- vagy salátaolaj a sütéshez
2 ek. porrá zúzott mustármag
4 gerezd péppé zúzott fokhagyma
1 kicsi darab reszelt gyömbér
3 dl borecet

1 1 tk. só
25 dkg apróra vágott vöröshagyma
10 dkg zöld és piros csípős paprika
1 ek. olaj
1-2 currylevél
1 tk őrölt koriandermag
1 tk. csípős pirospaprika
1 tk. cukor

Elkészítés:

Forró mustárolajban süssük addig a halszeleteket, amíg ki nem száradnak. Ezután tegyük félre, keverjük össze a mustármagot, a fokhagymát és a gyömbért 3-4 evőkanál ecettel. Rakjuk tűzálló edénybe a megmaradt ecetet a sóval, vöröshagymával és hegyes paprikával. Lassú tűzön, lefedve pároljuk 10 percig. Forrósítsuk meg az 1 evőkanál olajat, tegyük bele az őrölt fűszereket, állandóan kevergetve pirítsuk 1-2 percig. Ezután rakjuk hozzá az ecettel elkevert fűszereket is. Pirítsuk még 1 percig.

Keverjük össze az ecetes hagymával és a szárazra sült hallal.



Hússaláta

Hozzávalók:

1 kg burgonya,	1 pohár tejszín,
1/2 kg sült hús,	2 dl majonéz,
2 alma,	1 dl száraz fehérbor,
2 csemege uborka,	1 citrom leve,
1 pohár tejföl,	só,
	bors

Elkészítés:

A burgonyát héjában megfőzzük, közben felcsíkozzuk a húst, az uborkát, a hámozott almát, és összekeverjük a többi hozzávalóval. A burgonyát forrón belekarikázzuk.

Indiai vegyes saláta

Hozzávalók:

- 1 kg nagy darabokra vágott paradicsom
- 2 fej vöröshagyma vékony karikákra vágva
- 2 hámozott banán hosszában négyfelé, nagy szeletekre vágva
- 1 ek. apróra vágott friss gyömbér
- 1 citrom leve
- 3 ek. földimogyoró- vagy salátaolaj
- 1 tk. só
- 1 csipet mentalevél



Elkészítés:

Hűtsük le a paradicsomot. Tálalás előtt keverjük össze az összes hozzávalót. Rakjuk hűtött üvegtálra. Currys ételek mellé adjuk.

Ínyenc mártás

Hozzávalók:

- 1 fej vöröshagyma,
- 2 dl vörösbor,
- 1 szelet kenyér,
- fél húsleveskocka,
- 1 dl tejföl,
- 3 evőkanál olaj,
- késhegynyi őrölt fahéj,
- kevés mustár,
- 1 teáskanál bor- vagy gyümölcscecet,
- só és törött bors ízlés szerint,
- 1 csokor zöldpetrezselyem



Elkészítés:

A megtisztított vöröshagymát apróra vágjuk, a felforrósított olajon üvegesre pirítjuk, majd rádobjuk a kis kockákra vágott kenyeret. Ha a kenyér már pirosra sült, felöntjük a vörösborral, 1 dl vízzel, és a húsleveskockát beleadva felforraljuk. Ezután a többi fűszert is beletesszük, jól összeforraljuk, majd ha langyosra hűlt, turmixgépben pépesre verjük. Jól behűtjük, és tálalás előtt belekeverjük a tejfölt is.

