

## *Nem lehet elrontani* *Salátakavalkád*

A salátában az a jó, hogy nem lehet elrontani, legfeljebb menet közben koncepciót kell váltani. Vagy azt sem, egyszerűen el kell hitetni, hogy a nagy tálban összekevert zöldségkavalkád és a rálötytyintett dresszing egy új ízkompozíció. Csak bátran válogasson a színek között, zöldet, pirosat, sárgát, aztán aprítson, fűszerezzen és bolondítsa meg a kavalkádot egy kis hússal, tojással, tésztával vagy sajttal. Ugye milyen egyszerű?

### **Kukoricás-sonkás tézstasaláta**

*Hozzávalók (4-5 személyre):*

30 dkg orsótészta  
20 dkg gépsonka  
25 dkg konzervkukorica  
2 dl kefir  
2 dl tejföl  
3 szál újhagyma  
1 evőkanálnyi mustár  
cukor  
citromlé  
só, őrölt fehérbors

*Elkészítése:*

A tésztát főzze ki. A sonkát vágja csíkokra, a hagymát apróra. A tejfölt keverje össze a kefirrel, a mustárral, cukorral, borssal, sóval és citromlével. A leszűrt tésztához adja hozzá a kukoricát, sonkát, hagymát és végül öntse le a mártással. Jól keverje össze és tegye 1-2 órára hűtőszekrénybe, hogy jól összeérjen.

### **Paradicsomsaláta fügével, kecskesajttal**

*Hozzávalók (4-6 személyre):*

1 kg érett, kemény paradicsom  
4-6 szem szárított füge  
20 dkg kecskesajt  
1 citrom  
1 kanálnyi méz  
olívaolaj (extra szűz)  
bors  
só  
friss bazsalikom



#### *Elkészítése:*

A citrom héját (csak a sárga réteget!) reszelje le, s a gyümölcs levét facsarja ki. A citromléből ugyanannyi olívaolajjal, a citromhéjjal és a mézzel keverjen – sóval, borsal ízesített – mártást. A paradicsomot karikázza fel, s rendezze el egy tálra. A lecsumázott fügét vágja csíkokra, s szórja a paradicsomra, majd morzsolja rá a kecskesajtot is. A salátát vonja át (nappírozza) a mártással, s díszítse bazsalikommal.

#### **Nyári saláta**

##### *Hozzávalók (2-3 személyre):*

550 g újkrumpli  
800 g zöldborsó  
200 g spárga  
90 g sonka, vékony csíkokra szelve  
125 g vegyes salátalevél  
100 g pecorino sajt (helyettesíthetjük parmezánnal is!)  
az öntethez:  
extra szűz olívaolaj  
ecet

1 kiskanál cukor

#### *Elkészítése:*

Főzze meg a krumplit sós vízben, amíg puha nem lesz. Szárítsa meg, és vágja félbe, várjon, míg kihűl. 2-3 perc alatt főzze meg a spárgát és a borsót, majd hideg víz alatt hűtse ki. Szárítsa meg! Keverje össze a spárgát, borsót, krumplit és a sonkát egy tálban. Az öntethez alaposan keverje össze a hozzávalókat, sózza, borsozza. Végül a pecorino vagy parmezándarabokkal díszítse a művet.

#### **Kapros töksaláta**

##### *Hozzávalók (4-6 személyre):*

1 kg főzőtök,  
1 csokor zöldhagyma (a szárával együtt),  
2 dl kefir,  
1 csokor kapor,  
1 citrom leve,  
1 teáskanál só,  
1 teáskanál porcukor,  
1 teáskanál mustár

#### *Elkészítése:*

A saláta öntetéhez a kefirt keverje simára a citromlével, a mustárral, kevés sóval, a porcukorral és a megmosott finomra aprított kaporral; majd tegye a hűtőszekrénybe. A tököt hámozza meg, a magos belét dobja ki, majd a tököt reszelőn reszelje, vagy gyalulja le. A lereszelt tököt sózza meg, és alaposan keverje össze, ezután adja hozzá a megtisztított és vékonyra karikázott zöldhagymát, zöldjével együtt. 15-20 pernyi állás után az öntetet locsoljuk rá, ismét jól keverje össze, és megmosott, lecsöpögtetett salátalevelekkel bélelt tálba öntse bele. Végül fedje be és a hűtőszekrényben fél napig érlelje.

#### **Juhtúrós csirkesaláta**

##### *Hozzávalók (4 személyre):*

főtt vagy párolt csirkehús  
20 dkg juhtúró  
25 dkg kemény paradicsom  
2 dl tejföl  
4 kemény tojás  
1 csomó zöldhagyma  
3 evőkanálnyi marinált paprika  
cukor  
őrölt fehérbors  
só

#### *Elkészítése:*

A húst csontozza ki, s vágja csíkokra. A paradicsomot és a marinált paprikát kockázza fel, a zöldhagymát (a szárával együtt) karikázza, a megtisztított kemény tojásokat pedig vágja nyolcadokra. A túrót keverje el a tejjel, adjon hozzá 1-2 kanálnyi paprika olajából is, majd cukrozza, sózza és borsozza meg. Tegye salátástálba a húst, a paradicsomot, a hagymát, a paprikát, a tojásokat, óvatosan keverje meg, majd öntse le a tejfölös mártással. A tálalás előtt egy fél órára tegye a hűtőszekrénybe.

