

Cel mai simplu mod de a asezona salatele este sa pui sare, piper, otet si ulei.



Dar in cazul in care te-ai saturat de clasical amestec ai nevoie de putina revigorare printre verdeturi. Dressing-urile gustoase sau sosurile de salata facute acasa sunt cea mai buna optiune. In comparatie cu cele deja ambalate, pe care le gasesti la magazin, nu au atatea grasimi, calorii sau sare. In plus, in dressingurile gata pregatite vei gasi ulei de o mai proasta calitate, arome artificiale, coloranti si E-uri.

Credem ca te-am convins sa incerci sa le pregatesti in bucataria ta asa ca te ajutam cu 5 retete rapide.

Sos cremos frantuzesc

De la marele Jamie Oliver am ales mai multe retete de dressing-uri care ne-au placut si ni s-au parut interesante. Pe aceste il gasesti si in cartea "Sa gatim cu Jamie" si se potriveste perfect

cu salate verzi, andive si radicchio. Ai nevoie de urmatoarele ingrediente:

5 linguri otet de vin alb 4 linguri ulei de nuci 115 ml smantana de gatit (28% grasime) 1 lingurita mustar Dijon sare de mare si piper negru macinat o mana de frunze de patrunjel proaspăt tocăt 8 linguri ulei de masline extra virgin

Secretul pregăririi rapide al lui Jamie Oliver este să amesteci toate ingredientele într-un borcan cu capac. Se agita bine borcanul până cand toate ingredientele se omogenizeaza. Gusta dressing-ul si mai adauga sare sau piper daca e nevoie, putin ulei sau otet pentru a echilibra aromele.

Dressing cu seminte de pin, busuioc si otet balsamic

Tot de la Jamie Oliver am ales si aceasta reteta pentru un dressing care se potrivesc si in salate si peste carnuri. O gasesti si in cartea "Zile minunate cu bucatarul care se dezbraca...de secrete". Ai nevoie de urmatoarele ingrediente:

½ catel de usturoi zdrobit o mana frunze de busuioc proaspăt tocăt marunt o mana seminte de pin prajite tocăte marunt 6 linguri ulei masline 3 linguri otet balsamic sare de mare si piper negru macinat

Amesteca totul bine intr-un bol si mai adauga sare si piper daca e nevoie.

Dressing cu miere si lamaie

Racitor si dulce in acelasi timp acest dressing poate fi pus in orice fel de salata. Tot la Jamie Oliver l-am descoperit si ti-l prezentam si tie. Ai nevoie de urmatoarele ingrediente:

6 linguri ulei masline extra virgin 3 linguri zeama lamaie 1 lingura miere sare si piper negru macinat

Amesteca-le pe toate intr-un bol sau intr-un borcan si toarna dressing-ul peste salata.

Dressing rustic

Se potriveste perfect in salate, ca sos pentru legume la gratar sau legume fierte, si chiar intins pe paine. Ai nevoie de urmatoarele ingrediente:

80ml lapte batut 80ml iaurt gras ½ lingurita marar uscat ½ lingurita busuoi uscat 2 linguri patrunjel proaspăt tocata 2 linguri ceapa verde tocata 1 catel usturoi pisat 1 lingurita otet 1 lingurita mustar Dijon 1 parf de zahar sare si piper macinat

Amesteca toate ingredientele intr-un bol pana cand zaharul se dizolva. Adauga sare si piper dupa gust si tine-l la frigider pana sa il folosesti. Daca iti mai ramane poti sa il pastrezi la rece pana la 1-2 saptamani.

Dressing cu branzeturi nobile

E un dressing cu gust bogat si special care se potriveste cu arripioarele picante, dar si cu salatele de cruditati. Ai nevoie de urmatoarele ingrediente:

100g maioneza 2 linguri lapte degresat 1 lingura zeama de lamaie ½ lingurita zahar ½ lingurita usturoi pisat ¼ lingurita boabe de mustar zdrobite 60g branza cu mucegai sfaramata

Amesteca toate ingredientele cu exceptia branzei intr-un bol pana cand se omogenizeaza. Adauga apoi branza sfaramata si amesteca bine. Poate fi pastrat la frigider timp de cateva zile.

Bine de stiut!

Atunci cand faci dressing-uri trebuie sa tii cont de urmatoarea proportie: 1 parte acid / 3 parti ulei. Astfel, vei obtine un dressing echilibrat care sa nu fie nici prea acru, nici prea dulce. Pe langa aceste ingrediente de baza, lasa-ti imaginatia sa gaseasca gusturile potrivite in ierburi aromatice, ceapa, usturoi, mirodenii, miere si mustar.

Dressing-uri potrivite pentru salatele de vara

Miercuri, 06 Iunie 2012 07:12

** sursa : foodstory.ro