

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 clasicul 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 acesta 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 proaspat tocat 8 linguri ulei de masline extra virgin

Secretul pregatirii rapide al lui Jamie Oliver este sa amesteci toate ingredientele intr-un borcan cu capac. Se agita bine borcanul pana 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 potriveste si in salate si peste carnuri. O gasesti si in cartea "Zile minunate cu bucatarul care se dezbraca...de secrete". Ai nevoie de urmatoarele ingredinete:

½ catel de usturoi zdrobit o mana frunze de busuioc proaspat tocat marunt o mana seminte de pin prajite tocate 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

Racoritor 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 potrivește perfect în salate, ca sos pentru legume la gratar sau legume fierte, și chiar întins pe pâine. Ai nevoie de următoarele ingrediente:

80ml lapte batut 80ml iaurt gras ½ lingurita marar uscat ½ lingurita busuioic uscat 2 linguri patrunjel proaspat tocat 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 într-un bol până când zaharul se dizolvă. Adauga sare și piper după gust și ține-l la frigider până să îl folosești. Dacă îți mai rămâne poți să îl pastrezi la rece până la 1-2 săptămâni.

Dressing cu branzeturi nobile

Este un dressing cu gust bogat și special care se potrivește cu aripioarele picante, dar și cu salatele de cruditati. Ai nevoie de următoarele 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 mușegai sfaramata

Amesteca toate ingredientele cu excepția brânzei într-un bol până când se omogenizează. Adauga apoi branza sfaramata și amesteca bine. Poate fi pastrat la frigider timp de câteva zile.

Bine de stiut!

Atunci când faci dressing-uri trebuie să ții cont de următoarea proporție: 1 parte acid / 3 parti ulei. Astfel, vei obține un dressing echilibrat care să nu fie nici prea acru, nici prea dulce. Pe lângă aceste ingrediente de bază, lasă-ți imaginația să gasească gusturile potrivite în ierburi aromatice, ceapa, usturoi, mirodenii, miere și mustar.

** sursa : foodstory.ro