

S. ANASTAZJA
PUSTELNIK FDC

SAŁATKI I SURÓWKI
123
SIOSTRY ANASTAZJI

Wydawnictwo WAM

SIOSTRA ANASTAZJA RADZI

1. Wszystkie warzywa przed obraniem należy dokładnie umyć pod bieżącą wodą.
2. Sałatki i surówki należy przygotowywać w naczyniach szklanych, stalowych lub emaliowanych (bez wewnętrznych odprysków!) ze względu na to, że nie wchłaniają zapachów i są odporne na działanie kwasów.
3. Wszystkie surówki przyrządzać na krótko przed podaniem.
4. Dobierać warzywa zdrowe, świeże oraz młode.
5. Przy sporządzaniu surówek można stosować dowolne proporcje warzyw w zależności od upodobań smakowych i wartości odżywczych.
6. Smak surówek i ich wartość odżywczą podnosi odpowiedni dobór warzyw i ich odpowiednie przyprawienie.
7. Przy przygotowaniu sałatek – warzywa korzeniowe, takie jak ziemniaki i seler, należy gotować w całości, ze skórką.
8. Warzywa gotować tak długo, by były miękkie i jędrne. Rozgotowane warzywa podczas krojenia zmieniają kształt i sałatka traci estetyczny wygląd.

9. W przepisach użyto ser feta w całości, ale można wykorzystać dostępny w sprzedaży ser pokrojony w równą kosteczkę.
10. Do sałatek można wykorzystać gotowy sos sałatkowy lub przygotować samemu wg poniższego przepisu:

Składniki:

3 łyżki przegotowanej wody

3 łyżki oliwy

1-2 łyżki soku z cytryny

- ◆ musztarda do smaku
- ◆ drobno pokrojony koperek
(jeżeli chcemy otrzymać sos koperkowy)
- ◆ przeciśnięty przez praskę czosnek
(jeżeli chcemy otrzymać sos czosnkowy)
- ◆ sól, pieprz

Wykonanie:

Podane składniki wymieszać i doprawić do smaku.