Sałatki i surówki

ZDROWO ZAMIESZANE

Sałatki i surówki

ZDROWO ZAMIESZANE

TWOJA KUCHNIA

Opracowanie wstępu: Iwona Czarkowska

Autorzy przepisów: Iwona Czarkowska, Iwona Orzechowska-Zeidler

Redakcja: Monika Wróbel

Korekta: Justyna Tomas

Projekt makiety i opracowanie graficzne: GRUPANICE.PL – Piotr Szabelski

Projekt i opracowanie graficzne okładki: Panczakiewicz art.design® – www.panczakiewicz.pl

Zdjęcia na okładce | Shutterstock.com: © Ekaterina Kondratova, © Africa Studio, © MicroOne

Wydanie I, Warszawa 2019

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM, 2019

Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8059-883-6

SPIS TREŚCI

WSTĘP 4

SAŁATKI I SURÓWKI WEGAŃSKIE 9

SAŁATKI I SURÓWKI WEGETARIAŃSKIE 35

SAŁATKI I SURÓWKI Z MIĘSEM 91

SAŁATKI Z RYBAMI I OWOCAMI MORZA 129

SOSY I DRESSINGI DO SAŁATEK 153

WSTĘP

SURÓWKI I SAŁATKI W KUCHNI POLSKIEJ

Większość warzyw i owoców znano w Polsce już w średniowieczu. Jedzono m.in. groch, cebulę i pietruszkę. Kapusta i kalafior przywędrowały do nas z południa Europy w XVI wieku wraz z kucharzami królowej Bony, ziemniaki zawdzięczamy wyprawie Jana III Sobieskiego pod Wiedeń, a pomidory poznaliśmy dopiero w XVIII wieku. Jednak przez setki lat niezwykle rzadko jedzono warzywa i owoce na surowo, uważając je za mdłe i ciężkostrawne. Czerwoną kapustę, seler, rzodkiew, rzepę i marchewkę najczęściej duszono w maśle lub smalcu i przyprawiano obficie octem lub oliwą. Owoce przerabiano na dżemy i konfitury. Kuchnia polska zaczęła się pod tym względem zmieniać dopiero po I wojnie światowej wraz z pojawieniem się mody na szczupłe i wysportowane sylwetki. W książkach kucharskich z tego okresu można znaleźć wiele przepisów na surówki i sałatki z dodatkiem warzyw i owoców. Powstawało też coraz więcej restauracji, w których surowe produkty były podstawą menu.

SURÓWKA CZY SAŁATKA?

Surówki to zimne dania przyrządzane z surowych warzyw lub owoców – jednego rodzaju lub kilku. Aby ułatwić przyswajanie przez organizm zawartej w warzywach i owocach witaminy A oraz zapobiec utlenianiu się witaminy C, dodaje się do surówek i sałatek olej, oliwę, majonez, śmietanę lub jogurt naturalny. Dzięki nim surowe produkty stają się łatwiejsze do strawienia. Dla podniesienia walorów wizualnych warto dodać do potrawy nieco zieleniny, np. natkę pietruszki, koperek,

szczypiorek lub świeże zioła: bazylię, tymianek, kolendrę, szałwię itp. Czasami surowe warzywa lub owoce łączy się z produktami poddanymi wcześniej obróbce termicznej: makaronem, ryżem lub kaszą, dzięki czemu surówka lub sałatka są pożywniejsze i mogą być samodzielnym daniem.

Surowe warzywa mają więcej witamin i soli mineralnych niż gotowane. Jednak niektórych nie powinno się jeść na surowo. Nasz organizm może mieć trudności ze strawieniem surowej skrobi, którą zawierają ziemniaki, groch, fasola, kukurydza i bób. Problemów trawiennych może również przysporzyć zbyt duża ilość błonnika w twardych warzywach, np. burakach, brukselce i brukwi. Takie warzywa przed podaniem należy gotować, marynować lub kisić.

Potrawy z ugotowanych warzyw lub owoców to **sałatki**. Można je podawać na zimno lub na gorąco. Aby podczas obróbki termicznej strata witamin i składników mineralnych była jak najmniejsza, warzywa najlepiej ugotować razem ze skórką, a gdy wystygną, obrać, pokroić i połączyć z pozostałymi składnikami. Dodatkami do sałatek mogą być różnego rodzaju mięsa (pieczone, gotowane, duszone, grillowane, wędzone i marynowane), grzyby (smażone, duszone, marynowane), gotowany makaron, ryż lub gotowana kasza, owoce morza (smażone, konserwowe) albo jajka na twardo. Gotowane warzywa można również łączyć z surowymi (pomidory, ogórki, cebula), marynowanymi (kukurydza, fasolka, kapary) lub kiszonymi (ogórki). Gotową sałatkę, która ma być podawana na zimno, należy wstawić do lodówki. Te, które chcemy jeść na ciepło, można podgrzać na kuchence lub w mikrofalówce. Pełnię smaku z warzyw pomagają wydobyć sosy, przyrządzane na bazie śmietany, jogurtu lub majonezu, z dodatkiem ziół i przypraw.

> Przyrządzając surówki i sałatki, należy przestrzegać zasad higieny, ponieważ surowe warzywa i owoce oraz sosy z dodatkiem majonezu i śmietany są doskonałą pożywką dla drobnoustrojów chorobotwórczych.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA SURÓWEK I SAŁATEK

Warzywa i owoce mają dużą wartość odżywczą, dlatego powinno się ich jeść minimum 500 g dziennie, najlepiej kilka rodzajów i w kilku porcjach. Większość owoców i warzyw jest bogatym źródłem witaminy C i prowitaminy A, zawierają również małe ilości witamin z grupy B oraz sole mineralne. Skład chemiczny świeżych owoców i warzyw zależy od odmiany, stopnia ich dojrzałości oraz warunków, w jakich zostały wyhodowane i w jakich były przechowywane po zebraniu. Przygotowując obiad lub lancz, warto zadbać, aby połowę porcji na talerzu stanowiły właśnie warzywa i owoce.

JAK ŁĄCZYĆ WARZYWA I OWOCE W SURÓWKACH I SAŁATKACH

Warto wiedzieć, jak łączyć owoce i warzywa w surówkach i sałatkach, aby były nie tylko wyjątkowo smaczne i zdrowe, ale również kuszące dla oczu. Wszak apetyczny wygląd dania pobudza układ trawienny do pracy. Przede wszystkim warto mieszać owoce i warzywa kwaśne z niekwaśnymi, mdłe z ostrymi, intensywnie pachnące z mniej aromatycznymi, bezbarwne z kolorowymi, mniej soczyste z zawierającymi dużo soku. Owoce bardzo słodkie najlepiej łączyć z cierpkimi lub gorzkimi, np. porzeczką. Na surówki można wybierać twarde jabłka, gruszki i śliwki, ponieważ nie rozmiękną zbyt szybko.

PRZECHOWYWANIE SURÓWEK I SAŁATEK

Gotowych surówek nie należy przechowywać zbyt długo, ponieważ tracą smak oraz wartości odżywcze, witaminy utleniają się bowiem lub rozpuszczają w tłuszczu lub wodzie. Najlepiej przygotowywać surówki tuż przed podaniem w ilości wystarczającej na jeden posiłek. Sałatki mają dłuższy termin przydatności do spożycia. Nie dotyczy to jedynie sałatek z owoców zawierających dużo wody: arbuza i brzoskwini. Ich dodanie do surówki sprawia, że jest ona wodnista, a jej trwałość wynosi najwyżej 12 godzin. Większość sałatek można przecho-

wywać w lodówce nawet kilka dni, najlepiej w szklanej salaterce lub plastikowym pojemniku z pokrywką. Nie należy używać emaliowanych garnków, ponieważ kwasy zawarte w owocach i warzywach mogą wchodzić w reakcję z powłoką, jaką są pokryte naczynia, i tworzyć szkodliwe dla zdrowia substancje chemiczne.

NARZĘDZIA NIEZBĘDNE DO PRZYRZĄDZENIA SURÓWKI LUB SAŁATKI

Warzywa do surówki lub sałatki należy przede wszystkim oczyścić i umyć. Do obierania najlepsza będzie obieraczka do warzyw. Dobrze, jeśli jest zrobiona tak, by mogły jej używać osoby zarówno praworęczne, jak i leworęczne. Powinna także cienko obierać. Można zamiast niej używać specjalnego noża do obierania lub małego nożyka do krojenia, doskonałego do oczyszczania warzyw korzeniowych z grubą, twardą łupiną. Niezbędnym przedmiotem w kuchni są również nożyczki kuchenne. Powinny być solidne, z wygodnymi uchwytami. Doskonale sprawdzają się, gdy potrzebujemy kilku gałązek lub listków świeżych ziół rosnących w doniczce na parapecie.

Do mycia większych ilości warzyw i owoców najlepszy jest durszlak. Woda powinna mieć możliwość spływania zarówno dnem, jak i po ściankach, a sam durszlak musi być stabilny oraz odporny na temperaturę i mieć solidne uchwyty. W przypadku mniejszych ilości produktów rolę durszlaka może odgrywać sitko. Podobnie jak durszlak, powinno mieć solidną rączkę. Również podczas wyboru garnka i rondelka do gotowania lub blanszowania warzyw oraz przygotowywania gorących sosów trzeba sprawdzić, czy mają dobrze umocowaną rączkę i czy łatwo je podnieść. Gdy uchwyt jest umieszczony poniżej brzegu, naczynia można ustawiać jedno na drugim. Uchwyty powinny mieć izolację cieplną. Jeśli są drewniane, naczynia nie wolno umieszczać w piekarniku. Ważne jest także, żeby zarówno garnki, jak i rondelki miały odpowiednie brzegi, niekapiące i ułatwiające odcedzanie.

Niezbędna do przygotowywania surówek jest tarka z oczkami różnej wielkości oraz ostrzem do szatkowania, koniecznie stabilna i z uchwytem, który nie wyślizgnie się z rąk. Gdy nie lubimy trzeć ręcznie, możemy robić to w robocie kuchennym, wykorzystując rozmaite tarcze. Za pomocą robota można również rozdrabniać lub miksować składniki sosu.

PRZYPRAWY

Przyprawy najczęściej używane do surówek i sałatek to mielony pieprz czarny lub biały, sól, słodka papryka, różne zioła (świeże lub suszone): bazylia, tymianek, szałwia, kolendra, oregano itp., a także natka pietruszki, koperek i szczypiorek. Należy unikać przypraw o zbyt intensywnym smaku, które mogłyby zdominować smak surówki lub sałatki. Z tego samego powodu nie należy nigdy przesadzać z ilością dodawanych przypraw. Najlepiej sypać je stopniowo i próbować, a w miarę potrzeby dodawać jeszcze trochę brakującego składnika. Zawsze należy przyprawiać pod koniec przyrządzania.

SOSY

Współczesne sosy narodziły się w XVIII-wiecznej Francji. Nic dziwnego, że właśnie francuska sztuka ich przyrządzania i doprawiania stała się obowiązująca w większości kuchni europejskich. Samo słowo „sos" także wywodzi się z języka francuskiego – od *sauce*, czyli „przyprawiony". Sosy nie stanowią samodzielnego dania, a jedynie uzupełniają surówki i sałatki, podnoszą ich wartość odżywczą, smak oraz zapach. Ułatwiają również trawienie.

Sosami można polać składniki lub podać je osobno. Są sporządzane najczęściej na bazie majonezu, śmietany, jogurtu, oliwy lub oleju. Te, których główny składnik stanowią oliwa lub olej, często nazywa się dressingami od francuskiego *dresser* – „sporządzać". Dressingiem można polać sałatkę lub podać go osobno. Owoce i warzywa nie powinny w nim pływać – wystarczą 2 łyżki dressingu na porcję sałatki lub surówki. Z kolei sosy zawierające ocet nazywa się winegretami od francuskiego *vinaigre* oznaczającego właśnie „ocet".

SAŁATKI I SURÓWKI WEGAŃSKIE

BULGUR Z ZIOŁAMI I PODSUSZANYMI POMIDORKAMI

SKŁADNIKI:

- 12 pomidorków koktajlowych
- 150 g kaszy bulgur
- 30 g ziaren słonecznika (łuskanego)
- 30 g płatków migdałowych
- 1 garść listków świeżej bazylii (posiekanych)
- 1 garść natki pietruszki (posiekanej)
- 2 łyżki oliwy
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piekarnik z włączoną funkcją termoobiegu rozgrzać do temperatury 130°C. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ułożyć ćwiartki pomidorków, oprószyć solą i pieprzem, skropić oliwą i wstawić do piekarnika na około 2 godziny.
Kaszę bulgur gotować w osolonym wrzątku około 15 minut, odcedzić i odstawić do wystudzenia.
Na suchej patelni uprażyć słonecznik i płatki migdałowe.
Wszystkie składniki umieścić w dużej misce, doprawić solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszać. Sałatkę udekorować listkami bazylii.

SKŁADNIKI:

- 100 g kaszy perłowej
- 200 g groszku cukrowego
- 2 ogórki zielone
- ½ pęczka koperku
- sól do smaku

Sos:

- 3 łyżki oliwy
- 3 łyżki wody
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 2 łyżki ziół prowansalskich

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę wrzucić na osolony wrzątek i gotować 25–30 minut, a następnie odcedzić i wystudzić. Dodać obrany groszek, posiekany koperek i pokrojone w kostkę ogórki. Wymieszać składniki sosu i polać warzywa z kaszą.

GROSZEK CUKROWY
Z KASZĄ PERŁOWĄ

SURÓWKA WIELOWARZYWNA
Z ORKISZEM

SKŁADNIKI:

- 250 g kaszy orkiszowej
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka pomarańczowa
- 1 rzodkiew biała (około 300 g)
- 1 cukinia (około 300 g)
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 marchew
- 1 kalarepa
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki sosu sojowego jasnego
- 3 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę gotować w osolonej wodzie 15–20 minut, a następnie odcedzić i wystudzić. Warzywa oczyścić i pokroić w drobną kostkę. Wymieszać z kaszą, dodać sos sojowy, olej, doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać, a następnie posypać posiekanym szczypiorkiem. Przed podaniem wstawić na 20–30 minut do lodówki.

KUSKUS
Z CIECIERZYCĄ I GRANATEM

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka kaszy kuskus
- 50 g płatków migdałowych
- 1 łyżka oliwy
- 400 g ciecierzycy z puszki (odsączonej i opłukanej)
- 1 łyżeczka kuminu (mielonego)
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- sok i skórka z 1 cytryny
- 1 owoc granatu
- 1 garść listków kolendry
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kuskus przesypać do miski, zalać 1½ szklanki wrzątku, przykryć i odstawić, aby napęczniał. Doprawić solą oraz pieprzem i wymieszać. Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni, aż nabiorą złocistej barwy, i przesypać do innego naczynia. Na tej samej patelni rozgrzać oliwę, wsypać ciecierzycę, kumin, paprykę oraz sól i pieprz do smaku. Smażyć 8–10 minut, ciągle mieszając, aż ciecierzyca stanie się złocista i chrupiąca. Wlać sok z cytryny i smażyć jeszcze 1 minutę, następnie przełożyć zawartość patelni do miski z kuskusem, dodać uprażone płatki migdałowe, pestki granatu, kolendrę i skórkę otartą z cytryny, skropić oliwą i delikatnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I GRANATEM

SKŁADNIKI:

- 200 g czerwonej komosy ryżowej
- 6 łodyg selera naciowego
- 60 ml oliwy
- 3 łyżki octu sherry
- 2 małe ząbki czosnku (zmiażdżone)
- ⅔ łyżeczki ziela angielskiego (mielonego)
- 3 łyżki koperku (posiekanego)
- 3 łyżki natki pietruszki (posiekanej)
- 300 g pestek granatu
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Komosę prażyć 5 minut na suchej patelni, następnie gotować we wrzątku (w proporcji 2 części wody na 1 część komosy) około 15 minut. Ugotowaną komosę przełożyć do miski, dodać pokrojony w drobną kostkę seler (liście zachować na później), oliwę, ocet, czosnek, ziele angielskie oraz sól i pieprz. Wymieszać, a następnie odstawić do ostygnięcia. Przed podaniem dorzucić posiekane zioła i liście selera oraz pestki granatu i wymieszać.

SAŁATKA Z KOMOSY, GRILLOWANEJ PAPRYKI I KUKURYDZY

SKŁADNIKI:

- 150 g białej komosy ryżowej
- 250 g grillowanej papryki z zalewy
- 150 g rukoli
- 2 kolby kukurydzy (ugotowane)
- 10 rzodkiewek (pokrojonych w plasterki)
- sól i pieprz do smaku

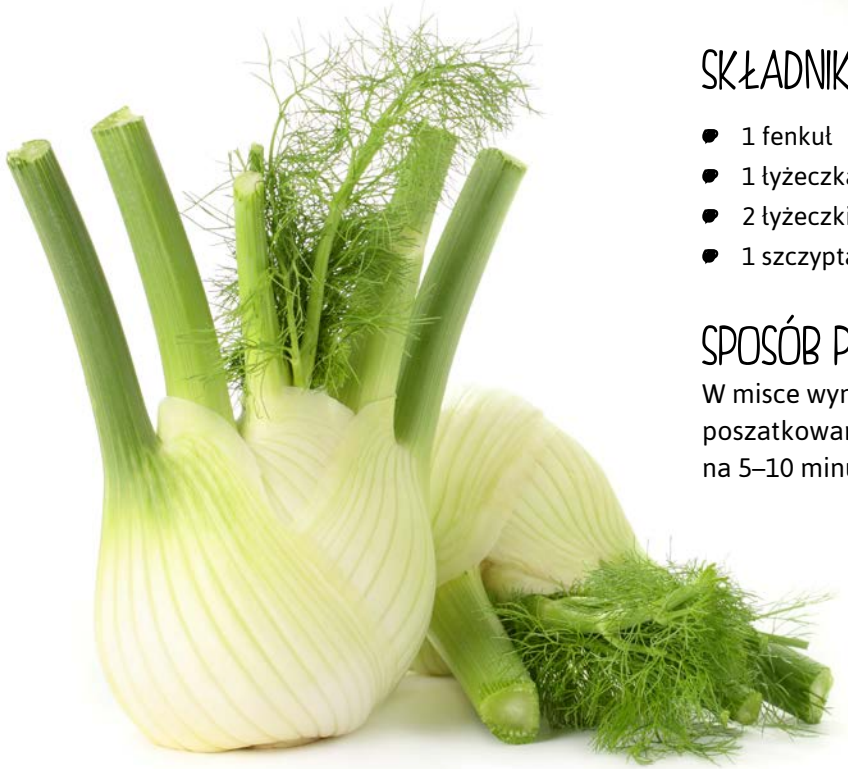
Sos:

- sok z ½ cytryny
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Komosę ryżową prażyć 5 minut na suchej patelni, a następnie gotować we wrzątku 15 minut, odcedzić na gęstym sitku i odstawić do wystudzenia. Składniki sosu połączyć w małej miseczce. Komosę wymieszać z pokrojoną w kostkę papryką, rukolą, rzodkiewkami i ziarnami odciętymi z kolb kukurydzy. Dodać sos i doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

FENKUŁ
NA SŁODKO-KWAŚNO



SKŁADNIKI:

- 1 fenkuł
- 1 łyżeczka octu winnego białego
- 2 łyżeczki cukru
- 1 szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W misce wymieszać ocet, cukier i sól. Dodać poszatkowany fenkuł, wymieszać i odstawić na 5–10 minut do lodówki.

SAŁATKA EGIPSKA

SKŁADNIKI:

- 200 g kaszy kuskus
- 3 pomidory
- 1 por
- 1 ogórek zielony
- ½ pęczka mięty
- ½ pęczka bazylii
- sok z 2 cytryn
- 3 łyżki oliwy
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W garnku zagotować 4 szklanki osolonej wody z 1 łyżką oliwy. Zalać kuskus i odstawić na 7–10 minut. Por, ogórek (bez skórki) i pomidory pokroić w kostkę. Miętę oraz bazylię umyć i posiekać. Wymieszać kuskus, warzywa, zioła oraz sok z cytryn i resztę oliwy. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Tak przygotowaną sałatkę wstawić na 1–2 godziny do lodówki.

SKŁADNIKI:

- 2 jabłka
- 1 łyżka chrzanu (startego)
- 1 cebula czerwona
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżka natki pietruszki (posiekanej)
- 1 łyżka koperku (posiekanego)
- 1 łyżka estragonu (posiekanego)
- 1 łyżka orzechów włoskich (posiekanych)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłka ze skórką zetrzeć na tarce o dużych oczkach, skropić sokiem z cytryny, wymieszać z drobno posiekaną cebulą, orzechami i chrzanem. Posypać posiekanymi ziołami.

JABŁKA Z CHRZANEM

KOREAŃSKA SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

SKŁADNIKI:

- 1 kg czerwonej kapusty
- 3 ząbki czosnku
- 2 papryczki chili
- 1 łyżeczka soli
- 1–2 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- 1–2 łyżki octu
- ⅓ szklanki oleju

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pokroić kapustę w 1-centymetrową kostkę, posolić i ugnieść. Dodać drobno pokrojone papryczki chili, utarte w moździerzu nasiona kolendry, cukier oraz ocet i wymieszać. Czosnek drobno posiekać i wyłożyć na wierzch surówki. W garnuszku mocno podgrzać olej, polać kapustę z czosnkiem i wymieszać. Odstawić na około 2 godziny.