**ΣΑΛΑΤΕΣ**

Οι σαλάτες χωρίζονται στις **ωμές** και στις **βρασμένες**. Οι βρασμένες διακρίνονται επίσης στις **ζεστές** και στις **κρύες**. Οι βασικές κατηγορίες στις σαλάτες είναι :

* **Απλές**
* **Σύνθετες**
* **Ειδικές ή Εθνικές**
* **Αλοιφές ή κρεμώδεις**

Όταν χρησιμοποιούμε τον όρο **σαλάτα,** αναφερόμαστε στην κατηγορία εκείνη η οποία περιλαμβάνεται σε ένα μενού και συνδυάζεται αρμονικά με το κυρίως πιάτο ή μπορεί να σερβιριστεί και μόνη της στη σειρά παράθεσης ενός μενού.  
Οι περισσότερες σαλάτες αποτελούνται από λαχανικά ωμά ή βρασμένα. Διακρίνονται σε απλές και σύνθετες. Θα πρέπει να παρασκευάζονται με φρέσκα λαχανικά και να σερβίρονται λίγο μετά τη παρασκευή τους. Στις σαλάτες, πέρα από τη φρεσκάδα και τη γεύση, δίνουμε έμφαση στο συνδυασμό των χρωμάτων που μπορούμε να κάνουμε.

**Χωριάτικη Σαλάτα ή Ελληνική Σαλάτα**  
Ντομάτες, αγγούρια ( σε φέτες ή κύβους ή τέταρτα ), πιπεριές κόκκινες – πράσινες ζουλιέν ή μπρινουάζ, κρεμμύδι ξερό σε ροδέλα ή φέτα, κρεμμυδάκια φρέσκα, τυρί φέτα. Προσθέτουμε ρίγανη φρέσκια ή ξερή, μαϊντανό και δυόσμο (προαιρετικά). Ντρέσινγκ λαδόξυδο ή σκέτο ελαιόλαδο.

**Σαλάτα Εσπανιόλ**Στο κέντρο της σαλατιέρας, γαρνίρουμε ½ φασολάκια πράσινα, ½ τέταρτα από ντομάτες. Γαρνίρουμε σε σχήμα άστρου, πιπεριές κόκκινες, φασολάκια πράσινα και γύρω γύρω ροδέλες κρεμμύδι, λεπτές φέτες από μανιτάρια και σάλτσα βινεγκρέτ.

**Σαλάτα Ιταλιέν**Σαλάτα από λαχανικά βρασμένα κομμένα σε ζάρια (πατάτες, καρότα, φασολάκια, αρακά, κάπαρη) σαλάμι κομμένο σε ζάρια και φιλέτο αντζούγιας. Ανακατεμένα με μαγιονέζα.

**Σαλάτα Μιμόζα**Καρδιές από μαρούλι κομμένες στη μέση, τις οποίες της γαρνίρουμε με τέταρτα από πορτοκάλι, σταφύλια ξεφλουδισμένα χωρίς κουκούτσι, μπανάνες εμενσέ, κρέμα και χυμό λεμονιού.

**Σαλάτα Νισουάζ**Μαρούλι, ρόκα, φασολάκια πράσινα, τέταρτα από ντομάτα, λεπτές φέτες από πατάτες βραστές. Ντεκοράρουμε με τόνο και φιλέτα αντζούγιας, αυγά, ελιές και κάπαρη.

**Σαλάτα ρώσικη κατά τον Ελληνικό τρόπο.**Πατάτες, καρότα, αρακά, φασολάκια, αγγούρια τουρσί, κάπαρη. Όλα κομμένα σε ζαράκια και ανακατεμένα με μαγιονέζα.

**Σαλάτα Γουόλντορφ**Ζάρια από σελινόριζα και από ξινόμηλα, χυμό λεμόνι, καρύδια, μαγιονέζα ελαφριά με κρέμα.

**Σαλάτα του Σεφ**Καρδιές από αντίδια και μαρούλια. Τα βάζουμε σε σαλατιέρα και προσθέτουμε μπουκέτο ζαμπόν ζουλιέν, γραβιέρα και κοτόπουλο στήθος βραστό ή ψητό καρύδια και φυστίκι Αιιγίνης. Περιχύνουμε με ντρέσινγκ, το ολοκαύτομα.

**Ταραμοσαλάτα**Πατάτες βραστές και ψωμί μουσκεμένο, περσμένα από τη μηχανή του πουρέ. Προσθέτουμε 10% ταραμά, τα δουλεύουμε με λίγο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, προσθέτοντας λάδι και λεμόνι.

**Μελιτζανοσαλάτα**Μελιτζάνες ψημένες στο φούρνο ή σχάρα ( τις οποίες τρυπάμε με πιρούνι για να μη μας σπάσουν κατά το ψήσιμομε τα υγρά που έχουν ) τις καθαρίζουμε κάτω από τη βρύση, προσθέτοντας λίγο χυμό λεμόνι για να μη μαυρίσουν, τις στραγγίζουμε, τις ψιλοκόβουμε, τις δουλεύουμε με λάδι και λεμόνι ή ξύδι, προσθέτοντας σκόρδο ψιλοκομμένο και προαιρετικά μια πιπεριά κόκκινη. Μπορούμε να βάλουμε αν θέλουμε μαϊντανό και ντομάτα ψιλοκομμένη.

**Πατατοσαλάτα**Πατάτες βρασμένες με τη φλούδα ή καθαρισμένες, κομμένες σε λεπτές φέτες, προσθέτουμε λάδι, λεμόνι, κρεμμύδι φρέσκο και μαϊντανό ψιλοκομμένο και κρεμμύδι ξερό, αλάτι, πιπέρι.

**Σαλάτα Πικάντικη- Πολίτικη**Λάχανο ψιλοκομμένο, σέλινο ψιλοκομμένο, καρότο τριμμένο, αλάτι, πιπέρι μπούκοβο, λάδι, ξύδι.

**Τζατζίκι**Γιαούρτι στραγγιστό και αγγούρι κομμένο ζάρια ή τριμμένο ( έχοντας αφαιρέσει τα νερά του ), ανακατεύοντας με λίγο λάδι, αλάτι, σκόρδο και λίγο άνηθο ψιλοκομμένο.

**Τυροσαλάτα – Τυροκαυτερή**Τυρί φέτα, το ανακατεύουμε με λάδι και ξύδι, πιπεριά καυτερή.

**Σαλάτα Καίσαρα**Ντρέσινγκ :   
2 φιλέτα αντζούγια  
1/3 κγ. Μουστάρδα  
1 1/4 κ.γ ξύδι από λευκό κρασί  
1/2 κ.γ. σκόρδο, ψιλοκομμένο  
1 κρόκος αυγού  
1 1/4 κγ χυμό λεμονιού  
10. γρ παρμεζάνα τριμμένη  
1 κ.γ.σάλτσα Worcestershire  
λίγο Ταμπάσκο  
1 πρέζα αλάτι  
1 πρέζα μαύρο πιπέρι  
120 γρ. ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο

Για το ντρέσινγκ, ανακατεύουμε τη μουστάρδα, το αλάτι, το πιπέρι, το ξίδι, το σκόρδο, τις αντζούγιες και τον κρόκο αυγού και μετά ρίχνουμε σιγά σιγά το λάδι, με το μίξερ ακόμα να τρέχει, μέχρι να αρχίσει να πήζει και να γαλακτωματοποιείται η σάλτσα. Στη συνέχεια, προσθέστε το χυμό λεμονιού, την παρμεζάνα, τη σάλτσα Worcestershire και το Tabasco. Αν το μείγμα είναι πολύ πηχτό, προσθέτουμε λίγο νερό. Εάν το dressing σας κόψει, μπορείτε να προσθέσετε χυμό λεμονιού για να το επαναφέρετε.

**Σαλάτα Καπρέζε**Σαλάτα με διάφορα είδη ντομάτας, εστραγκόν, βασιλικό, φρυγανισμένο ψωμί ή κρουτόν και μοτσαρέλα βουβαλίσια.  
Ντρέσινγκ :   
1/2 σκελίδα σκόρδο   
2 αντζούγιες, ψιλοκομμένες  
3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο  
2 κουταλιές της σούπας βαλσάμικο ξύδι  
χυμό λεμονιού, μερικές σταγόνες  
Θαλασσινό αλάτι  
φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για το ντρέσινγκ. Θρυμματίζουμε το σκόρδο και τις αντζούγιες μαζί σε ένα ξύλο κοπής χρησιμοποιώντας το πίσω μέρος ενός βαριού, πλατύ μαχαιριού. Όταν αποκτήσει μια υφή πάστας, το βάζουμε σε ένα μικρό μπολ με τα υπόλοιπα υλικά για το ντρέσινγκ. Ανακατέψτε καλά.

**Κρητικός Ντάκος**Ντάκος, τριμμένες ντομάτες, ξινομυζήθρα ή φέτα χοντροθρυματισμένη, μερικές ελιές, ελαιόλαδο, ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, λίγα φύλλα κρίταμο.

**Σαλάτα Ταμπουλέ**Πλιγούρι βρασμένο, μαϊντανός ψιλοκομμένος, δυόσμος ψιλοκομμένος, ντομάτα σε κύβους, χυμό από λεμόνι, κρεμμυδάκι φρέσκο, αγγούρι σε κύβους, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι.

**Παντζαροσαλάτα με καρύδια**Ντρέσινγκ :   
60γρ. γιαούρτι  
2 κουτ. σούπας ξύδι βαλσαμικό  
1/2 έως 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη  
3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
2-3 κουτ. σούπας ζουμάκι απ’ αυτό που βράσανε τα παντζάρια  
αλάτι

600γρ. παντζάρια χωρίς τα φύλλα τους  
100γρ. καρυδόψιχα ψιλοκοπανισμένη  
Βράζετε τα παντζάρια σε άφθονο νερό τουλάχιστον για ½ ώρα και μέχρι να γίνουν τρυφερά. Αφήνετε να γίνουν χλιαρά και τα ξεφλουδίζετε. Τα τρίβετε στη χοντρή πλευρά του τρίφτη και τα αφήνετε σε απορροφητικό χαρτί να στεγνώσουν. Κρατάτε 1 κρασοπότηρο ζουμί από αυτό που έβρασαν τα παντζάρια.

**Ωμό κουνουπίδι και Κουσκούς μπρόκολου Σαλάτα**120 γρ κουνουπίδι  
75 γραμμάρια μπουκετάκια μπρόκολου  
3 γρ φύλλα μαϊντανού  
3 γρ φύλλα μέντας  
3 γρ φύλλα κόλιανδρου  
100 γρ αμύγδαλα καβουρδισμένα και κομμένα σε φέτες1 λεμόνι (χυμός και φλούδα)  
45 γρ ελαιόλαδο  
100 γρ φρέσκο κρεμμυδάκι σε φέτες  
100 γρ αποξηραμένα cranberries ή blueberries  
50 γρ μείγμα σπόρων (ηλίανθος, κολοκύθα, σουσάμι)  
μαύρο πιπέρι και θαλασσινό αλάτι  
50 γρ σάλτσα σόγιας

Σε ένα thermomix ή μπλέντερ, ανακατεύουμε το κουνουπίδι μέχρι να γίνει ψιλοκομμένο. Σπάστε το μπρόκολο σε μικρά κομμάτια. Αφαιρούμε τα φύλλα μέντας, μαϊντανού και κόλιανδρου από τα κοτσάνια. Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ μαζί με τα αμύγδαλα και κράνμπερι. Καρυκεύουμε με χυμό και ξύσμα λεμονιού, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε στην άκρη για 5 λεπτά πριν σερβίρουμε. Ψήστε τους σπόρους σε ζεστό τηγάνι. Όταν ψηθούν, τους περιχύνουμε με σάλτσα σόγιας. Σερβίρισμα. Γαρνίρετε με περισσότερους σπόρους, cranberries και φρέσκα μυρωδικά.

**Βινεγκρέτ**

1 κ.γ. πικάντικη μουστάρδα ντιζόν  
αλάτι, πιπέρι   
1 κ.σ. ξύδι  
3 κ.σ. ηλιέλαιο

**Ντρέσσινγκ Καίσαρα**

1 κρόκος  
1/8 κ.γ. μουστάρδα ντιζόν  
1 κ.σ. χυμό λεμόνι  
1/8 λιωμένη σκ. Σκόρδο  
Κάνουμε αυτά μία πάστα και μετά προσθέτουμε  
1 κ.σ. έλαιο αντζούγιας  
75 γρ ηλιέλαιο  
Τέλος προσθέτουμε  
30 γρ παρμεζάνα  
2 κ.σ. νερό

**Βινεγκρέτ με Εσπεριδοειδή**

1 πορτοκάλι ( χυμός)  
1 λεμόνι (χυμός)  
1 κ.σ. ζάχαρη άχνη  
1 κ.γ. μουστάρδα ντιζόν  
αλάτι, πιπέρι  
6 κ.σ. ηλιέλαιο  
1 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος

Σε κατσαρολάκι βάζουμε τους χυμούς από λεμόνι πορτοκάλι μαζί με άχνη και κατεβάζουμε στα 2/3. Αφήνουμε να κρυώσει.