

SALAATTIPÖYTÄ



UUDENMAAN MARTAT

KEVÄÄN PARAS SALAATTIPÖYTÄ

MENU

Lisukkeeksi

Rucola-parmesan-salaatti
Waldorfin salaatti
Marinoitu parsakaali-salaatti
Hedelmäinen raastesalaatti
Pull apart bread eli nyhtöleipä

Pääruoksi

Kesäinen mansikka-avokado-feta-salaatti
Kukkakaali-tonnikala-salaatti
Linssi-punajuuri-salaatti vuohenjuustolla
Cobbin salaatti
Uunissa paahdettu feta-salaatti
Vegaaninen caesar-salaatti

Jälkiruoksi

Aasialainen hedelmäsalaatti kookos-vanilja-kastikkeella

KAIKKI RUOKAOHJEET OVAT 4 HENGELLE, JOS MUUTA EI MAINITA

TÄYDELLISEN SALAATIN KAAVA

Pohja	Täyte	(Proteiini)	Rapeus	Kastike
salaatinlehdet paahdetut juurekset peruna kasvikset pasta/riisi/kvinoa	kasvikset hedelmät juustot säilykkeet (oliivit ym)	liha/kala/kana pavut/linssit tofu kananmuna	pähkinät siemenet krutongit pekoni granaatti- omenan siemenet	vinegretti kermanen(majoneesi/ jogurtti/kermaviili)
MAKEA – SUOLAINEN RAPEA – PEHMEÄ KEVYT – RASKAS MIETO – VOIMAKAS				

RUCOLA-PARMESAANI-SALAATTI

50 g kuorittuja pistaasipähkinöitä
75 g parmesaanijuustoa
150–200 g rucolaa

Vinegretti

0,5 dl oliiviöljyä
0,25 dl balsamiviinietikkaa
suolaa
mustapippuria

Rouhi pistaasipähkinät ja murena parmesaanijuusto.

Laita huuhdeltu rucola salaattikulhoon. Ripottele päälle pistaasipähkinät ja parmesaanimuru.

Sekoita öljy, balsamiviinietikka, suola ja pippuri keskenään. Valuta kastike salaatin päälle juuri ennen tarjoilua.

WALDORFIN SALAATTI

4 varsisellerin vartta
3 isoa hapokasta omenaa (esim. Granny Smith)
200 g viinirypäleitä
0,5 dl kuivattuja karpaloita
1 dl saksanpähkinöitä

Kastike

1 dl majoneesia
1 dl kermaviiliä
1–2 rkl sitruunamehua
0,5 rkl sinappia
riipaus suolaa ja mustapippuria (sokeria)

Tarjoiluun

jääsalaattia
varsisellerin lehtiä

Huuhtelee lehtisellerin varret ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi. Kuori omenat ja leikkaa ne pieniksi kuutioiksi. Huuhtelee ja halkaise viinirypäleet.

Hienonna kuivatut karpalot ja saksanpähkinät, säästä hieman pähkinärouhetta koristeluun.

Sekoita kastikkeen ainekset ja tarkista maku. Yhdistä kaikki salaatin ainekset.

Asettele tarjoiluvadille huuhdeltuja jääsalaatin lehtiä ja asettele salaatti niiden päälle keoksi. Koristele pähkinärouheella ja varsisellerin lehdillä.

MARINOITU PARSAKAALI-SALAATTI

Lisukkeeksi 2–3 hengelle

1	parsakaali
1 rkl	punaviinietikkaa
0,5 tl	suolaa
riipaus	sokeria
1 dl	rypsiöljyä
0,5 dl	mantelilastuja
1 tl	juustokuminansiemeniä
3	valkosipulinkynttä
¼ tl	chilihiutaleita

Huuhtelee parsakaali ja irrota kukinnot veitsellä. Leikkaa nuput ohuiksi viipaleiksi. Kuori parsakaalin varsi, jos se on puiseva. Leikkaa myös varsi ohuiksi suikaleiksi esim. juustohöylällä.

Sekoita keskenään parsakaalin nuput, varsisuikaleet, punaviinietikka, suola ja sokeri. Anna tekeytyä huoneenlämmössä 1–2 tuntia, jolloin parsakaali hieman pehmenee.

Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi. Kun parsakaali on marinoitunut, kuumenna pannulla öljyä. Lisää pannulle mantelilastut, juustokuminansiemenet ja valkosipuli. Paista n. 1 minuutti, varo etteivät valkosipulit ja mantelilastut pääse palamaan. Poista pannu levyltä ja sekoita joukkoon chilihiutaleet. Kaada seos parsakaalin joukkoon ja sekoita. Tarjoile lisukkeena.

HEDELMÄINEN RAASTESALAATTI

3	porkkanaa
200 g	puna- tai valkokaalia
3	kevätsipulin vartta
1	appelsiini
200 g	fetajuustokuutioita
½ dl	tuoretta kirveliä

Salaatinkastike

1 dl	rypsiöljyä
0,5 dl	appelsiinitäysmehua (tai muuta hedelmämehua)
0,25 dl	sokeria
0,5 dl	valkoista balsamiviinietikkaa

Valmista ensin kastike. Mittaa kastikeaineet salaattikulhon pohjalle. Sekoita.

Kuori ja raasta porkkanat. Höylää kaali ohuiksi suikaleiksi juustohöylällä tai hienonna veitsellä. Kaada raaste ja kaalisuikaleet kastikkeen joukkoon kulhoon, sekoita.

Hienonna huuhdeltu kevätsipuli. Lisää muihin aineksiin.

Kuori appelsiini. Leikkaa se kalvottomiksi lohkoiksi. Leikkaa paloiksi. Lisää kulhoon.

Valuta fetajuusto, murustele tai leikkaa paloiksi tarvittaessa. Ripottele salaatin päälle juusto sekä tuoretta kirveliä.

KESÄINEN MANSIKKA-AVOKADO-FETA-SALAATTI

Pääruoaksi 2:lle

1 kerä	tammenlehtisalaattia tai lollo rossoa
1	avokado
8–10	mansikkaa
100 g	fetajuustoa
1 dl	cashew-pähkinöitä
2 rkl	neitsytoliiviöljyä
	suolaa
	mustapippuria

Balsamicosiirappi

1 dl	balsamiviinietikkaa
1 dl	sokeria

Vinkki! Siirappi säilyy jääkaapissa joitakin viikkoja.

Valmista ensin balsamico-siirappi. Kiehauta ainekset kattilassa, keitä muutama minuutti, kunnes seos muuttuu hieman siirappimaiseksi. Anna jäähtyä.

Revi salaatti tarjoiluvadille. Leikkaa avokado ja mansikat siivuiksi, lisää salaatin päälle.

Paahda cashew-pähkinät kevyesti pannulla. Murustele feta ja lisää se ja pähkinät salaatin päälle.

Valuta päälle hieman oliiviöljyä sekä ripaus suolaa ja pippuria. Viimeistele balsamico-siirapilla.

KUKKAKAALI-TONNIKALA-SALAATTI

1 iso	kukkakaali
1 prk	tonnikalapaloja vedessä

Salaatinkastike

1	valkosipulinkynsi
0,5 ruukkua	lehtipersiljaa
3 rkl	kapriksia
1 rkl	sitruunamehua
3 rkl	sherry-/valkoviinietikkaa
6 rkl	oliiviöljyä
	suolaa
	mustapippuria

Huuhtelee kukkakaali ja irrota kukinnot.

Höyrytä kukinnot kattilassa kannen alla napakan kypsiksi (n. 6–8 minuuttia). Huuhtelee kylmän veden alla, jotta kypsyminen pysähtyy. Anna valua hyvin esimerkiksi keittiöpöpyhkeen päällä.

Valuta tonnikala. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi. Hienonna persilja. Sekoita kaikki kastikkeen aineet suuressa tarjoilukulhossa. Lisää kukkakaali ja mureнна joukkoon tonnikala. Sekoita kevyesti nostellen.

Anna marinoitua jääkaapissa n. 30 min ennen tarjoilua.

LINSSI-PUNAJUURI-VUOHENJUUSTO-SALAATTI

1 kg	kelta- tai punajuuria
2 rkl	oliiviöljyä
	suolaa
	mustapippuria
3 dl	vihreitä linssejä
1	pieni punasipuli
1	kourallinen ituja
1 pss (70 g)	tuoretta pinaattia
10	kuivattua aprikoosia
200 g	vuohenjuustoa

Salaatinkastike

4 rkl	oliiviöljyä
puolikkaan	sitruunan mehu
1 rkl	Dijon-sinappia
1 rkl	hunajaa
2 rkl	unikonsiemeniä
riipaus	suolaa

Lämmitä uuni 200 asteeseen.

Pese juurekset hyvin, leikkaa kannat pois ja viipaloi 1 cm paksuiksi viipaleiksi.

Laita viipaleet uunipellille leivinpaperin päälle, valele öljyllä ja ripottele päälle suolaa ja pippuria. Paahda uunissa noin 20–30 minuuttia kunnes viipaleet ovat kypsiä ja reunoilta hieman rapeita.

Keitä linssit sillä aikaa, kun juurekset ovat uunissa. Huuhtelee linssit siivilässä juoksevan veden alla. Kuumenna kattilassa noin 1 l vettä, mausta ripauksella suolaa. Lisää huuhdellut linssit ja keitä n. 15–20 minuuttia, kunnes linssit ovat kypsiä, mutta eivät vielä hajoa. Nosta liedeltä, valuta ja anna jäähtyä.

Valmista kastike ravistamalla ainekset sekaisin purkissa. Huuhtelee pinaatinlehdet ja idut, leikkaa aprikoosit sekä vuohenjuusto palasiksi.

Kokoa salaatti: asettele tarjoiluvadille haluamallasi tavalla pinaatinlehdet, idut, keitetyt linssit, punajuuriviipaleet sekä sipulit. Ripottele päälle pilkotut aprikoosit sekä vuohenjuusto. Kaada kastike salaatin päälle juuri ennen tarjoilua.

COBBIN SALAATTI

2	broilerin rintafileetä (tai kypsää, grillattua broileria)
2 rkl	öljyä
	suolaa
	mustapippuria
6	pekonisiivua
4	kananmunaa
1-2ruukkua	roomansalaattia
1 ruukku	vesikrassia
2	isoa tomaattia
1	iso avokado
150 g	sinihomejuustoa
3 rkl	hienonnettua ruohosipulia

Ranskalainen salaatinkastike

3 rkl	punaviinietikkaa
1 tl	dijoninsinappia
1 tl	worcestershirekastiketta
puolikas	valkosipulin kynsi
4 rkl	oliiviöljyä
0,25 tl	suolaa
	mustapippuria

Kuumenna öljy pannulla, paista broilerinfileet molemmin puolin kypsäksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Nosta pannulta jäähtymään. Peitä fileet kelmulla sen ajaksi, kun valmistelet muita aineita, jotta liha ei kuivuisi.

Paista pekonit pannulla rapeaksi, valuta talouspaperin päällä. Keitä kanamunat kovaksi (8 min).

Huuhtelee ja kuivaa salaatti ja vesikrassi. Leikkaa salaatti suikaleiksi. Leikkaa vesikrassi salaatin joukkoon, älä käytä kovia varsiosia.

Huuhtelee ja pilko tomaatit paloiksi. Kuori keitetyt kananmunat ja lohko ne neljään osaan. Kuori ja kuutioi avokado sekä viipaloi broilerinfileet ja pilko pekoni. Hienonna ruohosipuli.

Sekoita kastikkeen punaviinietikka, dijoninsinappi, worcestershirekastike ja valkosipulinkynsi hienonnettuna kulhossa. Kaada joukkoon öljy ohuena norona samalla koko ajan sekoittaen. Mausta kastike suolalla ja mustapippurilla.

Kokoa salaatti isolle lautaselle tai muuhun isoon, laakeaan astiaan. Laita pohjalle salaatinlehdet ja vesikrassi. Asettele täytteet omiin ryhmiinsä, joko sektoreittain tai riveihin (broileria, pekonia, tomaattia, kananmunaa, avokadoa ja sinihomejuustoa).

Viimeistele salaatti hienonnetulla ruohosipulilla. Voit valuttaa kastikkeen aineiden päälle tai tarjota sen erikseen.

UUNISSA PAAHDETTU FETA-SALAATTI

200 g	fetajuustoa
3	valkosipulinkynttä
2	punasipulia
1	fenkoli
1	kesäkurpitsa
250 g	tuoreita vihreitä papuja
250 g	tummia viinirypäleitä
1 dl	kalamataoliiveja
250 g	kirsikkatomaatteja

Kastike

puolikkaan	sitruunan mehu
4 rkl	öljyä
2 rkl	punaviinietikkaa
2 tl	kuivattua oreganoa
1 tl	suolaa
0,25 tl	mustapippuria

Tarjoiluun

1 ruukku	basilikkaa
----------	------------

Laita uuni kuumenemaan 220 asteeseen. Kuutioi fetajuusto. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet ja punasipulit. Halkaise fenkoli, poista kova kanta ja viipaloi se. Kuutioi kesäkurpitsa sekä huuhto pavut ja leikkaa niistä kärjet pois.

Levitä vihannekset, fetakuutiot, viinirypäleet ja oliivit laakeaan uunivuokaan. Purista sitruunanmehu pieneen kulhoon. Lisää öljy ja etikka sekä oregano, suola ja mustapippuri. Sekoita mausteseos tasaisesti vihannesten joukkoon.

Kypsennä kasviksia uunissa 20 minuuttia, sen jälkeen huuhtelee tomaatit ja lisää ne paistokseen. Kypsennä vielä 5 minuuttia. Tarjoile salaatti suoraan uunivuoasta.

Lisää basilika paistoksen päälle juuri ennen tarjoamista.

VEGAANINEN CAESAR-SALAATTI

200 g romainesalaattia

Krutongit

4 palaa vaaleaa leipää
2 rkl oliiviöljyä

Misomajoneesi

1 dl makeuttamatonta soijamaitoa
1 rkl dijoninsinappia
2 tl vaaleaa misotahnaa
2 tl kapriksia
2 dl ruokaöljyä
puolikkaan sitruunan mehu
1 rkl merilevähiutaleita (tai 1/2 norilevälevyä)
1 tl suolaa
0,25 tl mustapippuria myllystä

Kookospekoni

4 dl isoja kookoslastuja
1 rkl nestemäistä savuaromia
2 tl soijakastiketta
2 tl vaahterasiirappia
2 tl vettä
1 tl savupaprikaa

Valmista ensin misomajoneesi. Mittaa soijamaito, sinappi, misotahna ja kaprikset sauvasekoittimen kulhoon. Aja tasaiseksi ja lisää öljy ohuena nauhana pienissä erissä. Varmista, että öljy ja soijamaito sekoittuvat kunnolla ennen kuin lisäät öljyä, niin saat tasaisen seoksen. Jatka sekoittamista, kunnes majoneesi paksuuntuu.

Purista sitruunan mehu joukkoon ja sekoita. Lisää merilevähiutaleet tai mureнна norilevä majoneesiin. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna maustua jääkaapissa vähintään 30 minuuttia. Voit ohentaa soijamajoneesia sekoittamalla joukkoon tilkan kylmää vettä.

Valmista majoneesin maustuessa kookospekoni. Laita uuni kuumenemaan 170 asteeseen. Sekoita savuaromi, soijakastike, siirappi, vesi ja paprikajauhe kulhossa. Kaada kookoslastut joukkoon ja sekoita varovasti puulastalla niin, että lastut ovat kauttaaltaan mausteseoksen peitossa. Levitä lastut leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Kypsennä 15–25 minuuttia noin 5 minuutin välein puulastalla käännettyinä. Muista tarkkailla lastuja, sillä ne palavat helposti.

Kookospekonin paahtuessa leikkaa maalaisleipä kuutioiksi ja paista krutonkikuutiot rapeaksi öljyssä pannulla.

Kun kaikki salaatin osat ovat valmiita, kokoa salaatti. Revi salaatinlehdet suupaloiksi. Sekoita majoneesi (3 dl) ja salaatinlehdet kulhossa, nosta vadille. Ripottele kookospekoni ja leipäkuutiot päälle.

Vinkki! Krutongit ja kookospekoni säilyvät valmiiksi tehtyinä noin kuukauden kuivassa ja ilmatiiviissä rasiassa.

AASIALAINEN HEDELMÄSALAATTI JA KOOKOS-VANILJA-KASTIKE

1	mango
1	papaya
puolikas	cantaloupe-meloni
3	kiiviä
puolikas	ananas
10	tuoretta sokeriherneenpalkoa
1	limen mehu
0,5 dl	sokeria

Kastike

1 tlk	kondensoitua maitoa
1 tlk	kookoskermaa
0,5 tl	vaniljajauhetta

Kuori mango, papaya, cantaloupe-meloni, kiivit ja ananas. Poista siemenet papayasta ja melonista. Leikkaa kaikki hedelmät pieniksi kuutioiksi ja laita ne tarjoilukulhoon. Huuhtelee sokeriherneen palot ja leikkaa ne vinottain aivan ohuiksi suikaleiksi.

Mausta hedelmäsalaatti limemehulla ja sokerilla ja laita jääkaappiin maustumaan noin ½ tunniksi.

Sekoita kulhossa kondensoitu maito, kookoskerma sekä vaniljajauhe. Tarjoa kastike hedelmäsalaatin kanssa.

PULL-APART BREAD ELI NYHTÖLEIPÄ

1 iso	vaalea leipä
100 g	voita
0,5 dl	ruohosipulia
0,5 dl	hienonnettuja tuoreita yrttejä (basilika, oregano, lehtipersilja, timjami ym.)
2	valkosipulinkynttä
150 g	voimakasta juustoa (emmental, gruyere ym.)

Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.

Ota voi pehmenemään huoneenlämpöön. Hienonna valkosipuli, ruohosipuli ja muut yrtit. Raasta kaikki juusto ja jätä puolet raastetusta juustosta ripoteltavaksi leivän pinnalle ja lisää loppuun juustoraasteeseen mukaan kaikki muut ainekset. Sekoita tasaiseksi täytteeksi.

Leikkaa leipään haluamasi kuvio niin, että viillot yltävät melkein pohjaan asti. Täytä leipään syntyneet vaot täytteellä. Laita leipä reilunkokoisen voidellun alumiinifolion päälle uunipellille. Taittele alumiinifolion reunat tiivistä leivän ympärille.

Paista uunissa noin 10 minuuttia tai kunnes täyte on lähes sulanut. Sen jälkeen avaa foliota hieman ja ripottele loput juustosta leivän päälle ja laita takaisin uuniin noin 10 minuutiksi tai kunnes juusto on sulanut ja leipä saanut rapean kuoren. Tarjoa heti.