



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BASİT SALATALARDA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Salata yeşillikleri daima çok taze ve gevrek olmalıdır.

Renk ve yapı bakımından kontrast olmalı tabağa cazip bir şekilde yerleştirilmelidir.

Çok iyi temizlenmelidir. Özellikle yeşillikler yıkandıktan sonra biraz sirke katılmış suda bekletilmelidir, daha sonra kurularak çok kısa bir süre nemli bir yerde bekletilmelidir.

Salatalar artistik ve basit bir şekilde sunulmalıdır, böylece içine koyulan çeşitler anlaşılabilir.

Doğranmış maydanoz, serpiştirilmiş çok körpe yeşillikler, tere, dilimlenmiş yeşil ve siyah mantar, dilimlenmiş katı pişmiş yumurta vb. salatanın üzerinde kullanılırsa lezzet ve görüntüyü olumlu olarak fazlaca etkiler.

Yeşillikler bıçakla kesilmeden elle parçalanarak hazırlanırlarsa besin değeri kayıpları daha aza indirilmiş olur.

Örnekler: Yeşil salata-green salads-salade verte, avokado salads-salade aux avocats, pişmiş havuç salatası-cooked carrot salads-salade de carottes cuites, elma salatası-apple salads-salade de pommes, kereviz salatası-celery salads-salade de celeri, beyaz lahanalı salatası-cole slaw-salade de chou blanc, mantar salatası-mushroom salads vb.

