



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

SALATALAR

iştah açmak amacıyla yemekle birlikte yenilmek üzere hazırlanan, ekşili ve genellikle üzerine zeytinyağı gezdirilmiş yardımcı yemeğe salata denir. Yurdumuzda salatalar genellikle «domates salatası», «beyin salatası», «hıyar salatası», «roka salatası», «kıvırcık salatası», «marul salatası», «cacık», «hindiba salatası», «fasulye piyazı» ve benzerleri gibi sınırlanmış, az sayıdadır,

Avrupa ülkeleri mutfaklarında ise türlü bitki yemiş ve etlerden salata yapma imkânları araştırılmış ve bulunmuştur. Salata deyince akla İtalyan mutfağı gelir. Çünkü salata İtalyan Mutfağının icadıdır. Ama salatayı yemeklerden önce ordövr veya birinci tabak olarak yemeği bir alışkanlık haline getiren Fransız'lar, bunun iştah açıcılığının yanısıra besin ve kalori yönlerini de ele atmışlardır. Böylece Türk Mutfağı'nın pek alışık olmadığı, ama oldukça hoş ve lezzetli salata çeşitleri ortaya çıkmıştır. Bunlar ekşi konduğu vakit salata, ekşisiz olduğu vakit de ordövr olarak yenmektedir.

İçi doldurulmuş yeşil zeytin, salam, kaşer peyniri, salatalık domates, kapari, ançüz, hıyar ve kalamata zeytininden yapılan karışım da ekşi ve zeytinyağı konduğu vakit salata, ekşisiz ve zeytinyağısız olduğu vakit de ordövr olarak yenir. Ancak bu malzemenin hepsini küçük parçalara doğramayı unutmamak gerekir. Avrupa Mutfağı'nda salatalarda, ordövrlerde karışıklara geniş çapta yer vermişlerdir.