



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALATANIN MÖNÜDEKİ YERİ VE ÖNEMİ

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

En çok vitamin ve mineral madde içeren yiyecekler grubuna girerler. Bu nedenle besin değerleri oldukça yüksektir.

Salatalar bir porsiyonluk servis yapılabildikleri gibi çok fazla sayıda kişiye sunulmak üzere büyük miktarlarda da hazırlanabilirler. Salatalar menüde şu şekillerde yer alırlar:

İştah açıcı olarak sunulan salatalar:

İştah açıcı olarak ana yemeklerden önce servis yapılırlar. Deniz ürünleri kokteyli, meyve kokteyli, tutsülenmiş somon balığı salatası, ve avakado kokteyli iştah açıcılara uygun örnekler olarak verilebilir.

Yemeklerin yanında sunulan salatalar:

Özellikle et yemekleriyle çok iyi gider. Sıcak sebzelere alternatif olarak da verilir. Yeşil salata, mayonezle karıştırılmış lahana, havuç, soğan ve diğer sebzelerin karışımıyla yapılmış salatalar ve içinde elma, ceviz gibi yiyeceklerle hazırlanmış salatalar bu gruba örnek teşkil ederler.

Asıl yemek olarak sunulan salatalar:

Bu tür salatalar kırmızı soğuk et, balık ve kümes hayvanları etleriyle bir kombinasyonu olarak sebzeler, meyveler, tahıllar ve peynirler ile servis yapılırlar.

Tatlı olarak sunulan salatalar:

Meyve salatası popülerliğini hiç kaybetmeyen bir tatlıdır. Benzer yapıya sahip meyvelerin birlikte kullanılmasıyla hazırlanan bir salata. Örneğin kavun salatası, tropikal meyve salatası, berry salatası vb.

Açık büfede sunulan salatalar:

Bu şekilde verilen salatalarda veya yemeklerde takdim çok önemlidir. Bu yüzden misafirlere servisi kolay olan tüketildikçe görünümü bozulmayan salatalara öncelik verilmelidir.