

Supe i čorbe

Kod nas kao i u celom svetu,obično se za prvo jelo daju supe ili čorbe.One su hranjive,a utiču povoljno na varenje.Supa ima više vrsta.Uglavnom se dele na bistre supe i na začinjene supe.Bistre supe su od raznog mesa,a mogu biti bez uloška ili sa uloškom.Glavni uslovi za kuvanje bistrih supa su ovi: meso za bistre supe mora biti od dobro uhranjenog živinčeta, jer od mršavog mesa, supa ne može biti nikada ni ukusna ni snažna.Supe se moraju rano izjutra pristaviti, jer je glavno pravilo za njihovo pripremanje, da se kuvaju polako i dugo, na tihoj vatri, otprilike 3-4 sata.Za vreme hladnijih dana domaćice mogu kuvati i veće količine bistrih supa koje će im služiti kao osnova za razna nalivanja.Isto tako veoma važnu ulogu igra i zelen koja se stavlja u supu.Treba je u lonac spustiti na 1 sat pred ručak, jer ako se zelen u supi dugo kuva, može da je zamuti.Supu ne treba peniti.Sva belančevina iz mesa, u vidu pene, skuplja se na površini lonca te je zato i ne treba skidati.Količina vode za supu određuje se prema količini mesa.Na 1/2 kilograma govedine stavlja se 2 litra hladne vode, računajući pri tom da će supa uvriti.Veza zeleni koja se stavlja u supu treba da sadrži: 1 koren mrkve, 1 koren peršuna, 1 koren paškanata.Možete staviti i malo celera, komad slatkog kupusa, 1 deo struka praziluka, 1 glavicu pečenog crnog luka, krupnog bibera, soli, paradajza ili 1/2 kašike konzerve od paradajza, kao i lišće peršuna.

Zelen se može prvo na masti propržiti, pa kad pusti rumenu boju, staviti je u supu. A stavlja se ona i presna u lonac sa mesom. Od pržene zeleni supa će dobiti naročito lepu boju i nesumnjivo naročiti ukus. Ako se u supu od goveđeg mesa stavi još kokoška, petao ili sitnež od ćurke, guske ili patke, supa će biti mnogo bolja i jača. Za goveđe supe treba uzimati meso od: grudi, kapka, rita ili ribića. Supa se može kuvati i od drugih delova govečeta, ali ta supa nije bistra, te se zato izbegava, naročito za bujone. Supe od kostiju, jezika, teletine i živinske sitneži slabe su, blede i tanke. Da bi se pojačale, u njih se ukuvavaju kao ulošci, griz, pirinač i okrunjen ječam. Pored toga, te supe začinjavaju se žumancetom, kiselom pavlakom ili sokom od limuna. Ostale supe ne začinjavaju se. Što se tiče čorba i njih ima mnogo vrsta. One mogu biti od raznog mesa i zeleni ili samo od mesa i samo od zeleni. Čorbe mogu biti zapržene zaprškom i začinjene ili nezapržene zaprškom a začinjene ili najzad i nezapržene i nezačinjene. Čorbe koje se nezapržavaju dobijaju jačinu i na taj način što se u kiselu pavlaku, kojom se inače čorbe začinjavaju, umuti malo brašna pa se izruči u lonac sa čorbom na pola sata pred ručak. Ovo brašno sa kiselom pavlakom ostavi se da u čorbi provri nekoliko puta. Tek tada se čorba začinjava, opet kiselom pavlakom ili samo žumancetom i sokom od limuna. Tvrdi se da na ovaj način pripremljene čorbe bolje deluju na želudac nego zapržene čorbe. Čorbe od mesa pripremaju se od najrazličitijeg mesa: živine, govečeta, teleta, jagnjeta, praseta, divljači, ribe, puževa itd. Čorbe mogu biti od raznog povrća brašnavog, kao što su pasulj, sočivo, grašak ili krompir. Te čorbe ne moraju se zapržiti zaprškom. U njih stavlja povrće isečeno na kockice, koturiće, strukove, rezance i žumance. Čorbe od samog povrća mogu se pripremiti na taj način što će se povće stavlja u njih isečeno na kockice, koturiće, strukove, rezance ili što će se prethodno pasirati, pa onda spustiti u čorbu. I među čorbama jedno veliko poglavlje zauzimaju hladne čorbe, bilo od povrća ili od voća, što je karakteristika nekih stranih kuhinja. Međutim, i kod nas postoje ove hladne čorbe od voćnog soka. Postoje i čorbe sa jednim delom alkohola, kao što su razblaženo vino i pivo u manjoj količini.

Supa od govedeg seckanog mesa

Pola kilograma govedeg mesa oprati, samleti ga na mašini za meso pa ga staviti u šerpu. Odmah dodati od svake zeleni po jedan komad, naliti sve sa 3 litre hladne vode i kuvati na šporetu, ali ne mešati. Meso posoliti. Gotovu supu procediti kroz salvetu, pa skinuti mast. Vratiti je natrag u sud, dobro zagrejati i obojiti sa nekoliko kapi karamela. Kad supa ponovo na šporetu provri, mogu se zakuvati 2 razbijena cela jajeta nad supom. Kad prilikom kuvanja belanca očvrsnu, preseći jaja preko polovine i tako ih služiti. Dva jajeta dolaze na 4 osobe. Ako je broj osoba veći ili manji, utoliko menjati i broj jaja.

Krem supa od pečuraka

Potrebno je :

1. 500 grama šampinjona,
2. 1 glavica crnog luka,
3. 1 litar bistre supe,
4. 200 gr slatke pavlake,
5. so i biber,
6. 2 kašike ulja,
7. 2 kašike sitno sečenog, peršunovog lišća.



Pečurke operite i prosušite, pa izdvojite nekoliko komada srednje veličine i ostavite po strani. Preostale pečurke isecite na kockice. Luk očistite i sitno iseckajte, pa ga malo propržite na ulju, a onda dodajte pečurke i dinstajte 30 minuta. Pustite da se ohladi pa izmiksirajte. Sjedinite pire od pečuraka i supu i stavite na umerenu vatru da proključa. Začinite solju i biberom, sklonite sa vatre, pa nakon desetak minuta sipajte u supu, neumućenu slatku pavlaku i lagano promešajte. Eventualno dosolite. Pečurke koje ste ostavili isecite na tanke listiće, pa ih ubacite u supu. Ukrasite sitno sečenim listovima peršuna.

Čorba od povrća

Potrebno je :

1. 1 veća veza zeleni,
2. 1 veći koren celera,
3. 1/2 veze celerovog lista,
4. 1 glavica luka,
5. 2 kašike ulja,
6. 100 gr mladog graška,
7. dva srednja krompira,
8. 2 zelene slatke paprike,
9. 2 manje kelerabe,
10. so i biber.



Zelen, celerov koren, kelerabu i krompir oljuštite, operite i isecite na kockice. Papriku operite, očistite od peteljki i isecite na kockice. Luk oljuštite i isecite na kockice pa ga dinstajte na vrelom ulju. Dodajte povrće i sve dinstajte dok povrće ne omekša. Često mešajte i po potrebi dodajte po malo vode. Krompir oljuštite i isecite na sitne kocke. Nalijte vode u dinstano povrće, dodajte grašak i sve kuvajte dvadesetak minuta. Tada ubacite kockice krompira i kuvajte još dvadesetak minuta. Pred kraj kuvanja čorbu začinite po ukusu. Na kraju dodajte listove celera.

Goveđa supa sa paradajzom

Kilogram govedine od grudi oprati, zatim iseći na sitne komade kao za paprikaš. U šerpu staviti kašiku masti, dve glavice sitno sečena crna luka i priređeno goveđe meso. Sve malo propržiti, koliko je potrebno da luk postane mekan, naliti vodom, posoliti i dodati nekoliko zrelih i isečenih paradajza. Ovu supu kuvati sve dok meso ne bude mekano. Pred sam ručak sipati supu u sud u kome će se služiti, staviti u nju meso, začiniti je još po ukusu, a paradajz skupiti u cediljku i prognječiti ga malo nad pripremljenom supom.

www.turbo-kuvar.com

Domaća supa sa knedlama od griza

Potrebno je :

1. Oko 600 gr. mesa (pola junećeg pola pilećeg ili kokošijeg),
2. Ako imate stavite i jednu šuplju kosku,
3. 1 veza zeleni (šargarepa, paštrmak i peršun ili bela zelen),
4. 1 manji celer,
5. 1 manji luk crni presečen na pola i prepečen na plotni,
6. 2-3 manja oljuštena krompira,
7. so, 5-6 zrna bibera.



Meso operite, isecite na manje komade, nalite hladnom vodom i stavite da provrije. Obavezno kašikom skinite penu. Nakon toga dodajte navedene sastojke. Smanjite na nižu temperaturu i kuvajte tiho oko 2 sata. Posolite supu po svom ukusu. Procedite je. Meso i povrće složite na tanjir i posolite. Supu zakuvajte sa rezancima ili knedlama.

Knedle: 1 belance dobro umutiti sa viljuškom. Dodati žumance.

Izmešati i dodati 3 supene kašike griza. Lagano promešati i ostaviti jedno 5 min. Nakon toga u vruću supu zakuvati male knedle, koje vadite malom kašičicom svaki put umočenu u supu.

Meso možete služiti uz razne sosove ili ren

Sos od paradajza: U šerpici sipati malo zejtina i na njemu propržiti 2 varjačice brašna. Brašno ne sme da zagori. Naliti sa 3 dcl. kuvanog paradajza i vode po potrebi. Gustinu sosa određujete sa vodom i to koliko volite. Posolite.

Ren: 1 veći ren očistiti, nastrugati na sitno rende posoliti, dodati 1 kašiku jabukovog sirćeta, 1 kašičicu kristal šećera i malo vode. Sve izmešati.

Juneća supa

I od juneća mesa može se napraviti vrlo dobra supa. Juneće meso samo je starija teletina. Supa od juneća mesa biće za kraće vreme gotova no supa od goveđa mesa, samo neće biti tako bistra kao što su goveđe supe. Naliti meso hladnom vodom i u lonac dodati razne zeleni koja se stavlja i u sve ostale bistre supe. Zatim kuvati supu na šporetu. Kad je meso sasvim mekano, ocediti supu u drugi lonac, ali ne svu, da ne bi meso postalo suvo, do ručka treba da se drži u supi. Inače bi bilo, suvo i bez ukusa. Pošto juneće meso ne daje supi boju koju mu daje goveđe meso, ovu supu treba obojiti prženom mrkvom. U šerpu staviti kašiku masti, dodati tri, četiri korena mrkve strugane na trenici, pa je pržiti sve dok mast ne postane tamnocrvene boje. Uprženu mrkvu sipati u supu, prokuvati je kraće vreme, zatim izmaći lonac na kraj šporeta da se supa slegne. U ovu supu, kao ulošci, zakuvavaju se knedle od jetre ili griza. Kada je junetina sasvim mlada, supa je obično mutna i zato u ocedenu supu treba zakuvati geršlu, pirinač ili griz. Osim toga, potrebno je u tom slučaju i supu začiniti kiselom pavlakom i žumancetom.

Zelena supa

Potrebno je :

1. 1 veća mrkva,
2. 1 koraba,
3. 200 g. krumpira,
4. 1 koren peršuna,
5. 5 žlica ulja,
6. 50 g.pirinča,
7. 1 kocka kokosje supe ili Vegeta,
8. so, zeleni peršun.



Mrkvu, korabu, krompir i peršun očistite, izrežite u manje kocke pa propržite na ulju. Dodajte rižu, kocke kokošje supe ili Vegetu, malo soli i zalijte vodom pa kuvajte dok ne omekša. Na kraju umešajte peršun.

Supa od jezika

Goveđi ili juneći jezik oprati u nekoliko voda, staviti ga u lonac, naliti sa najmanje 3 litre vode i staviti na šporet da se bari. Dodati u supu jednu vezu razne zeleni, soli, bibera, glavicu luka, 2 do 3 češnja belog luka, list peršuna, pa kuvati jezik isto tako kao što se kuva goveđa supa. Kada je jezik mekan, izvaditi ga, a supu ostaviti da se staloži. I ova supa od jezika skoro uvek je mutna, te se zato obično u takvu procedenu supu zakuva sago, pirinač, geršla, tapioka ili griz. Supu dobro začiniti kiselom pavlakom, žumancetom i sokom od limuna. Ova je supa veoma ukusna.

Čorba od suvog mesa

Pola kilograma suvog mesa oprati iz dve do tri mlake vode, staviti ga u lonac, naliti hladnom vodom i kuvati dok meso ne bude upola mekano. Sad dodati 1 celu glavicu očišćena crna luka, 1 vezu razne zeleni i kuvati dalje suvo meso kao svako meso za supu. Kad je čorba gotova, meso izvaditi iz čorbe, pa u nju dodati 2-3 kašike procedenog paradajza i 2 češnja belog luka. Pustiti da čorba još malo provri, ocediti je u drugi lonac i kad ponovo provri, polako sipati začini. Taj začini pripremiti ovako: u 1 deci kisele pavlake umutiti malu kašiku brašna, na vrh noža aleve paprike i malo sirćeta. Sve to onda sipati u čorbu koja vri i ostaviti je da i sa začinom vri otprilike 1/4 sata. Kad je čorba gotova, izmaći je na kraj šporeta. U zdelu za čorbu staviti žumance i kisele pavlake pa preko toga sipati polako čorbu.

Supa od celera

Potrebno je :

1. 1 koren celera
2. 1-2 glavice luka
3. 2 dl kiselog vrhnja
4. 2 žumanjca
5. 1 kocka koncentrata za juhu
6. 1/2 limuna

U slanu vodu stavite kuvati celer i luk koji ste prethodno isekli na kriške. Dodajte sok od limuna i kocku koncentrata za supu. Kad se celer skuva, procedite supu a celer i luk propasirajte i vratite u supu. Skinite s vatre i supu začinite s žumanjcima i kiselim vrhnjem.

Čorba od luka

U šerpu staviti kašiku masla, pa kad se maslo dobro zagreje, dodati 4 glavice isečenog crnog luka. Luk na maslu propržiti i naliti bujonom ili supom od kostiju. Ovu čorbu ne treba zapržavati zaprškom. Staviti u čorbu komad masla, zatim je od luka procediti i izmaći na kraj šporeta. Iseći na tanke režnjeve, prema broju osoba za stolom, belu veknu za sendviče. Veknicu ispžiti reš na maslu, staviti je u zdelu, pa preko hleba posuti dosta strugana sira. Zdelu ostaviti na kraj šporeta, da na toploti hleb dobro upije rastopljeni sir. Sad čorbu preliter preko hleba, dodati malo kisele pavlake i služiti.

Čorba od zelenog graška

Četvrt kilograma mladog krunjenog graška oprati. U šerpu staviti kašiku masti, pa kad se mast dobro zagreje, dodati pola glavice sitno seckanog crnog luka. Kad se luk upola uprži, dodati grašak pa i njega sa lukom pržiti sve dok ne omekša. U uprženi grašak staviti kašiku brašna, propržiti ga, sipati čorbu od kostiju, posoliti, dodati lista od mirođije, pa čorbu i dalje kuvati. Pred ručak začiniti je žumancetom, kiselom pavlakom i sokom od limuna.

Paradajz čorba

Potrebno je :

1. 2 kašike ulja,
2. jedna kašika brašna,
3. pola litre kuvanog paradajza,
4. glavica luka i malo celera,
5. so.



Na ulju propržiti brašno, sipati paradajz i vodu po potrebi. Dodati glavicu luka i celer. Kada provrije, smanjiti i kuvati na tihoj vatri oko 30 minuta. Posoliti po ukusu, zakuvati sa rezancima ili flekicama i posuti seckanim peršunom.

Čorba od krompira

Kilogram krompira oljuštiti, oprati i iseći na kocke. U šerpu staviti kašiku masti ili ulja, dodati manje brašna nego za ostale čorbe, propržiti brašno, dodati malo aleve paprike, pa krompir spustiti u zapršku. Krompir sa zaprškom dobro promešati, zatim naliti supom od kostiju. Dodati soli, sitno sečenog peršunovog lista, jednu baburu i sve kuvati zajedno. U zdelu staviti žumance, 3 kašike kisele pavlake ili pola lončeta kiselog mleka, 2 kašike vinska sirćeta ili soka od limuna. Sve dobro promešati, sipati čorbu u zdelu i služiti.

Čorba od karfiola

Veću glavicu karfiola, ili nekoliko manjih, očistiti od spoljnih listova i korena, oprati, staviti u lonac u kome vri voda i kuvati. U šerpu staviti kašiku kisele pavlake ili masti, dodati dve varjače brašna i propržiti ga, ali da ostane svetle boje. Dodati obareni i propasirani karfiol, promešati ga sa zaprškom i naliti goveđom supom, supom od kostiju ili vodom u kojoj se karfiol bario. U zdelu odvojiti 2 žumanceta i jedan decilitar kisele pavlake. Na izmešana jaja i pavlaku, malo-pomalo, sipati čorbu, neprestano mešajući da se jaja ne bi zgružala.

Čorba od mrkve

Potrebno je :

1. 2 kašike ulja,
2. 1 glavica crnog luka,
3. 2 kašike peršunovog lista,
4. 800 g očišćene mrkve,
5. 2,5 dl kisele pavlake,
6. sok 1 limuna, so, biber,
7. 1,2 l bistre supe od povrća,
8. kockice prepečenog hljeba.



Zagrijati ulje i dinstati sitno sjeckani crni luk dok ne omekša i postane providan. Dodati sitno isjeckanu mrkvu i dinstati desetak minuta. Posoliti i pobiberiti, naliti supom i pustiti da proključa. Smanjiti toplotu, poklopiti sud i kuvati oko 20 minuta, dok mrkva ne omekša. Čorbu izmiksati i ponovo je polako zagrijavati pazeći da ne proključa. Dodati peršunov list, pavlaku i sok od limuna. Posuti kockicama prepečenog hljeba i odmah poslužiti.

Čorba od pečuraka

Sto grama suvih pečuraka preliterati mlakom vodom, poklopiti i ostaviti da pečurke u vodi nabubre. U šerpu staviti 50 grama ulja, ili kašiku masti, odnosno masla. Očistiti vezu zeleni kao za supu, iseći je na sitne koturiće, pa zelen spustiti na vrelu mast, maslo ili ulje. Zatim prženu zelen propasirati, naliti sa 2 litre vode i dodati pečurke, pa i dalje čorbu kuvati. U jedan deci kisele pavlake umutiti kašiku brašna, sipati u čorbu i kuvati svega 2-3 minuta. Ovu čorbu služiti bez ikakvog drugog začina.

Čorba od luka

Potrebno je :

1. 600 gr luka,
2. 100 grama sira grojera,
3. 4 kriške hleba,
4. 2 dl suvog belog vina,
5. 1 kašika brašna,
6. 2 l bistre supe,
7. 4 kašike maslinovog ulja,
8. so i biber.



Oljuštite i naseckajte luk pa ga dinstajte na dve kašike ulja i malo supe dok ne dobije staklasto žutu boju. Često mešajte i po potrebi dodajte po malo supe. Kad se luk izdinsta pospite ga brašnom i zalijte vinom, pa nastavite sa mešanjem dok vino ne ispari. Kada vino ispari nalijte preostalom supom, pustite da provri, poklopite i ostavite da kuva na umerenoj temperaturi oko pola sata. Luk ne sme sasvim da omekša i zgusne čorbu.

Ako je čorba pregusta dodajte još vrele bistre supe. Hleb nauljite i prepecite u rerni, da dobije lepu tamno žutu boju, zatim ga pospite sa polovinom narendanog sira i rasporedite u tanjire ili činije u kojima ćete servirati čorbu. Hleb zalijte vrelom čorbom i po površini pospite preostalim rendanim sirom. Služite odmah.

Salate

Salata je veoma ukusan dodatak uz pečenje i druga mesa. Ali ona je neophodna u jelovniku i zato što je veoma korisna za organizam, jer sadrži u sebi veliku količinu vitamina. Sve salate mogle bi da se podele na dve glavne grupe: na letnje i zimske salate. Sve se pripremaju od raznog sirovog i kuvanog povrća. U letnje salate došle bi na primer, salate od svežih krastavaca, plavih patlidžana i babura, paprika, paradajza kao i zelena salata. Sve ove salate prelivaju se mešavinom limunovog soka ili sirćeta i ulja. U zimske salate računaju se salate od cvekle, kiselih krastavaca, turšije, kiselog kupusa, slatkog kupusa i onog barenog povrća koga ima na pijaci u poznu jesen, zimi i u rano proleće. Sem ovih jednostavnih salata, one se mogu kombinovati i mešati od više povrća: Isto tako salate se prave od raznog barenog povrća, belog mesa, obarenog variva i majoneza. Tu bi došla, na primer, poznata ruska salata, koja se zbog svoje hranjivosti češće služi kao predjelo nego kao dodatak pečenju.

Za pripremanje salata treba upotrebljavati dobro ulje, sok od limuna ili vinsko sirće, kao i kiselu pavlaku i majonez. Svo povrće treba prethodno dobro oprati, naročito kada se služi presno. Potrebno je posebno istaći koliko je salata zdravo jelo i da je veoma važno, da je što češće na stolu.

Salata od krastavaca

Očistiti od spoljne kore nekoliko krastavaca. Iseći ih tanko, staviti u duboku zdalu, posoliti i ostaviti tako da odstoje izvesno vreme. Zatim ih ocediti od vode, staviti u zdalu za salatu, dodati malo pokvašene sredine od hleba, malo bibera i ulja. Ko želi, može staviti i 2 - 3 češnja tucana bela luka. Sve izmešati, izručiti u zdalu za salatu, preliti još sirćetom, ravnomerno izmešati i služiti.

Salata od celera

Očistiti 2 glavice celera, oljuštiti ih i iseći na rezance kao za supu. Zatim posoliti celer i ostaviti ga da omekša u soli, a potom ga zakiseliti sirćetom. Dodati u celer malo slačice, ulja, sve dobro izmešati i služiti uz razna pečenja.

Salata na grčki način (za 6 osoba)

Potrebno je :

1. 3 paradajza,
2. 1 krastavac,
3. 1 glavica luka,
4. 200 grama feta sira,
5. 12 crnih maslina,
6. 1 kašika limunovog soka,
7. 4 kašike maslinovog ulja,
8. 2 kašičice suvog origana,
9. so i biber.



Oljuštite paradajz i isecite ga na četvrtine. Oljušten krastavac isecite na kocke, a očišćen luk iseckajte. Pomešajte sve povrće, posolite, pobiberite i dobro izmešajte. Dodajte sir isečen na kocke i masline bez koštica. Pospite origanom. Pre posluživanja, prelijte limunovim sokom i uljem.

Barene paprike

Potrebno je :

1. 5 kg paprika babura,
2. 1,5 litra vode,
3. 1,5 litra sirćeta,
4. 300 grama soli,
5. 370 grama šećera,
6. 170 grama ulja,
7. lorberov list,
8. biber u zrnju.



Paprike dobro operite i isecite im drške. Sjedinite vodu, sirće, so i šećer i ostavite da provri. U kipuću vodu stavljajte paprike tako da malo omekšaju. Odmah ih vadite i ostavite da se ohlade. Zatim ih ređajte u tegle i prelijte tečnošću u kojoj su se barile. Stavite u svaku teglu po nekoliko zrna bibera i list lorbera. Dobro zatvorite tegle i odložite ih na suvo i hladno mesto.

Salata od spanaća

Mlado lišće spanaća oprati i ostaviti jedan sat da stoji u slanoj vodi. Zatim spanać dobro od vode ocediti, staviti u zdalu za salatu i preliti razblaženim sirćetom ili limunovim sokom i preliti maslinovim uljem. Isto tako može se praviti salata od drščica starijeg spanaća, koje se očiste od korena, zatim se stave u zdalu, posole i preliju sirćetom i uljem, pa služe kao svaka druga salata.

Salata od crnog luka sa tvrdo kuvanim jajima

Potrebno je :

1. 3 glavice crnog luka,
2. 2 sveže paprike,
3. voda,
4. veštački zaslađivač,
5. sirće,
6. 1 tvrdo kuvano jaje,
7. listovi zelene salate,
8. list peršuna.



Crni luk iseći na kolutiće, staviti u posudu za salatu i ostaviti da malo odstoji. Zatim dodati očišćene sveže paprike bez drški i semenki, malo preliva od vode, veštačkog zaslađivača i 1/2 kašičice sirćeta. Promešati, ostaviti da odstoji na hladnom mestu i servirati u činijama za salatu na listovima zelene salate, isečenom tvrdo kuvanom jajetu, začinjeno sitno seckanim listom peršuna.

Salata od graška

Tri kuvana i 3 presna žumanceta staviti u dublju zdalu, pa postepeno u izmućena jaja dodavati 4 kašike ulja. Jaja sa uljem neprestano mešati. Iseći sitno 3 kisela krastavca iz vode, 3 barena krompira i 3 tvrdo kuvana belanceta. Sve zajedno izmešati, pa dodati 1 malu konzervu barena krunjena graška. U ovako izmešanu salatu staviti kisele pavlake po želji a staviti još i kašičicu slačice, soli, malo šećera i limuna po ukusu. Salatu staviti na zdalu za salatu i služiti.

Salata od jaja i šunke

Potrebno je :

1. 4 tvrdo kuvana jajeta,
2. 4 pasterizovana dijetalna krastavca,
3. 1 glavica crnog luka,
4. so i mleveni biber,
5. 2 kašike majoneza,
6. sirće,
7. 1 jogurt,
8. veštački zaslađivač,
9. šunka,
10. crvena paprika.



Sitno isečeni crni luk, oljuštena tvrdo kuvana jaja i krastavce staviti u posudu za mešanje sastojaka. Dodati majonez, malo sirćeta, polako dodavati jogurt zaslađen veštačkim zaslađivačem i odložiti na hladno mesto ili u frižider na najmanje 30 minuta. Služiti sa šunkom i ukrasiti paprikom i krastavcem.

Topla salata od krompira sa slaninom

Pola kilograma krompira oprati, staviti u lonac, naliti vodom i mekano obariti. Najbolje je kuvati roza krompir. Paziti da se krompir ne raskuva. Za to vreme napraviti umak za ovu salatu: iseći u što sitnije kockice 100 grama dimljene suve slanine i u u prženu slaninu dodati 70 grama sitno isečena crna luka. Kad je luk dobro porumeneo, usuti sirćeta i ulja, soli, bibera i punu kašiku slačice (senfa). Sve to prokuvati na šporetu, promešati i izmešati sa obarenim, oljuštenim i tanko isečenim toplim krompirom. Zatim izručiti salatu na zdelu za salatu, ukrastiti je zelenim peršunom, posuti sitnim biberom i služiti.

Salata od jaja

Potrebno je :

1. čen belog luka,
2. vezica mladog luka,
3. 6 kašika vinskog sirćeta,
4. so, biber,
5. 6 jaja,
6. 6 kašika maslinovog ulja,
7. 300 g graška,
8. 200 g radica i cirokije,
9. 50 g peršuna,
10. grejpfrut.



Oljuštiti čen belog luka i izpasirati. Oprati luk , prosušiti i iseći na rolnice. Za marinadu promešati vinsko sirće, beli luk, rolnice , so, biber i maslinovo ulje. Jaja kuvati da budu tvrda, preliti hladnom vodom, oljuštiti i iseći na kriške. Oprati grašak i blansirati oko 5 minuta, zrna izgnječiti i dodati u marinadu. Radic i cirokiju očistiti, oprati, pa iseći na trakice. Zatim oprati peršun, prosušiti i iskidati na listiće. Oguliti grejfrut i iseći ga na kriške, onda sve pomešati, salatu po želji posuti izrendanim parmezanom i servirati.

Salata od cvekle sa renom

Veću cveklu oprati i ispeći u pećnici. Ohladiti je, oljuštiti pa istrugati na trenici. Sad uzeti veći komad rena, očistiti ga, pa i njega istrugati na trenici. Zatim pomešati cveklu i ren, zakiseliti sokom od limuna ili sirćetom i preliti uljem. Staviti na zdelu i služiti.

Zelena salata bez ulja

Dve velike kašike kiselog mleka dobro izmešati u dubokom tanjiru s jednom velikom kašikom sirćeta. Dodati soli, sitno isečenog peršunovog lišća i pola kašičice šećera. Salatu oprati iz nekoliko voda, očistiti od spoljnih listova, iseći, staviti je na zdelu za salatu, preliti ovim sokom i služiti.

Salata sa pečurkama

Potrebno je :

1. 200 g zelene salate,
2. nekoliko listića radica,
3. 2 kriške tosta,
4. 3 kašike maslinovog ulja,
5. 400 g pečurki,
6. 2 cena belog luka,
7. 4 kašike suncokretovog ulja,
8. 6 kašika sirćeta,
9. 150 ml supe od povrća,
10. 3-4 kašike senfa,
11. 3 kašičice šećera, so,
12. 50 g oraha, 100 g parmezana.



Zelenu salatu i radic očistiti, oprati. Tost iseći na kockice i ispržiti ih na malo ulja u teflonskom tiganju. Pečurke oprati i iseći na tanke listiće. Beli luk očistiti i iseći na sitno. Na ulju prodinstati pečurke i beli luk, pa izvaditi na stranu, a masnoću koja je ostala pomešati sa sirćetom, supom od povrća pa sve začiniti sa senfom, šećerom kao i solju. Parmezan izrendati, a polovine oraha iseći krupnije. Preko zelene salate i radica staviti pečurke pa je preliteri sa marinadom i pre služenja posuti sa kockicama preprženog tosta, seckanim orasima kao i tračicama parmezana.

Salata od rotkvica sa kiselom pavlakom

Dobro oprane rotkvice, neoljuštene, iseći na tanke listiće, a zatim posoliti. Isečene rotkvice staviti u dublji sud, pa ih posuti umakom od kisele pavlake koji se pravi na ovaj način: za 2 veze rotkvica dovoljno je 1/8 litara kisele pavlake. Dobro umutiti kiselu pavlaku, zatim joj dodati kafenu šoljicu ulja, malo soli, bela bibera i nekoliko kapi soka od limuna. Listiće rotkvica preliteri ovim prelivom, pa izneti na sto. Ova salata služi se najčešće sa pohovanim pilećim ili jagnječim mesom.

Meksička salata

Potrebno je :

1. 1/2 kg kuhanog azuki graha,
2. 2 zelene paprike izrezane na sitne kockice,
3. 20 dag svježeg tofua izrezanog na sitne kockice,
4. 20 dag kuhanoga kukuruza,
5. 2 luka sitno sjeckanog, ulje,
6. jabučni ocat, sol,
7. sitno sjeckani zeleni peršin,
8. malo chillyja,
9. 3 domaće majoneze,
10. 1 1/2 šalica soka od rajčice,
11. 2 čajne žlice kuzua ili gustina.



Povrće dobro izmiješati. Soku od rajčice dodati kuzu ili gustin razmučen u malo vode. Sve zajedno prokuhati i ohladiti. Napraviti majonezu. Izmiješati: zgusnuti sok od rajčice, majonezu, ulje, ocat i začine i tim preljevom preliti salatu te sve dobro izmiješati.

Waldorfska salata (za 4 osobe)

Potrebno je :

1. 300 gr celera,
2. 200 gr kiselkastih jabuka,
3. 200 gr pilećeg filea,
4. 3 kašike limunovog soka,
5. 2 kašičice vegete,
6. 100 gr gotovog laganog majoneza,
7. 1 dl slatke pavlake,
8. malo šećera,
9. 50 gr oraha.



Pileće meso propržite na puteru u tiganju sa svih strana i dobro ohladite. Celer očistite, dobro operite, obrišite i isecite na tanke kriške, a zatim kriške isecite na rezance. To isto uradite sa jabukama. Ohlađeno pileće meso takođe isecite na trake. Sve stavite u posudu, pospite Vegetom i poprskajte limunovim sokom, pa lagano izmešajte. Orahe krupnije iseckajte. Majonez, pavlaku, i šećer izmešajte pa prelijte salatu, ponovo sve lagano izmešajte, stavite u staklene posudice i pospite orasima. Salatu ostavite da malo odstoji u frižideru, pa je poslužite sa preprženim belim hlebom. Vreme pripreme: oko sat vremena.

Salata od piletine

Potrebno je :

1. 1 kuvano pile,
2. 1 kašikica senfa,
3. 2 žumanjka,
4. 4 dl ulja,
5. 1 dl belog vina,
6. 2 tvrdo kuvana jaja,
7. 150 gr kiselih krastavaca,
8. 2 limuna,
9. 1 vezica peršuna,
10. 1 srce zelene salate,
11. so, biber.



Kuvano pile ostavite da se ohladi, a zatim skinite meso s kosti, pa ga bez kože iseckajte na rezance. U kotlić stavite senf i žumanjke, pa neprestano mešajući postepeno dolivajte ulje u tankom mlazu, tako da nastane majonez. Osolite, pobiberite, razredite vinom, dodajte narezana kuvana jaja, rezance od oguljenih kiselih krastavaca i iseckanu piletinu. Zakiselite sokom od limuna i pospite rendanim. Dobro promešajte. Uspite u posudu za salatu.

Salatu ukasite listovima zelene salate i vršcima kuvanih špargli.

Šarena salata

Potrebno je :

1. paprika,
2. beli luk,
3. luk,
4. zeleni paradajz,
5. kupus,
6. 1-2 lovorova lista,
7. mlaka voda,
8. sirće.



Povrće očistite i sitno narežite. Posolite i ostavite da stoji 12 sati. Nakon toga salatu složite u staklenke i u svaku dodajte po 1-2 lovorova lista. Zalijte mlakom vodom i sirćetom. Ostavite da se ukiseli.