

سالاد به روایت

ساناز مینایی



Sanaz Minaei
ساناز مینایی

سالاد به روایت سائار ساننا

فهرست

مهرست براساس موضوع

راهنمای نشانه‌ها

۷

۸	حیلی ساده، حیلی پیچیده
۱۳	سس، راز خوشمزه‌گی سالاد
۱۵	سس مایونز
۱۵	سس پایه
۱۵	سس ویی‌گرت پانه
۱۵	سس ویی‌گرت پیار و سرنجات
۱۶	سس ایتالیایی
۱۶	سس ایتالیایی حامه‌ای
۱۶	سس گرین گادس
۱۶	سس حردلی عسلی
۱۶	سس آسیانی
۱۶	سس فرانسوی
۱۷	سس رانچ
۱۷	سس اسپنول
۱۷	سس فلفل
۱۷	سس تایلندی
۱۷	سس انار
۱۸	سس سرار
۱۸	سس زرشک
۱۹	سس سر
۱۹	سس شنت
۱۹	سس نادام‌رمیی
۱۹	سس سماق
۱۹	سس انبه
۲۰	سس آرده

۲	سس ناریکیو
۲۰	سس پرتقال
۲۰	سس ریخیل
۲۰	سس ریحا
۲	سس پیبر
۲۱	سس سیر آرکا
۲۱	سس لیموترش
۲۱	سس نعناع
۲۱	سس فَرش میت میکس
۲۱	درسیگ افرا
۲۲	سس سفید پُرحاشیه
۲۴	داستان الهه سر
۲۶	سسی به قدمت تاریخ
۲۹	جهانگردی نا نشقاب سالاد
۳	سالاد سرار
۳۲	سالاد توله
۳۴	سالاد قنوش
۳۶	سالاد گرم نا کاپریس
۳۸	سالاد والدورف
۴	سالاد ملایره
۴۲	سالاد پانراولا
۴۴	سالاد یونانی
۴۶	سالاد فرانسوی
۴۸	سالاد روسی
۵۰	سالاد اندوبری
۵۲	سالاد مکریکی
۵۴	ماحرای شهرت یک نشقاب کاهو
۵۶	سوغاتی ار مدیترانه
۵۸	چاشنی سلیقه در سالاد

۱۲۶	سالاد کلم قرمر
۱۲۸	سالاد لئو
۱۲۸	سالاد زمستانی
۱۳۱	یک اتفاق ملس
۱۳۲	سالاد گریپ فروت
۱۳۴	سالاد گلانی
۱۳۶	سالاد میوه
۱۳۶	سالاد میوه رنگارنگ
۱۳۸	سالاد پایبری
۱۴	فرمولی برای سالاد
۱۴۲	پایه های سالاد
۱۵۱	پروتئین های سالاد
۱۶	تاپینگ های سالاد

۶۱	عصله ساری یا سالادها
۶۲	سالاد اسفناج یا رول سالمون
۶۴	سالاد بیف تای
۶۶	سالاد تخم مرغ یا چاشنی تهرهدی
۶۸	سالاد تن ماهی
۷	سالاد تُن و درت
۷۲	سالاد چیکن گریل
۷۲	سالاد مرغ و اسه
۷۴	سالاد عدس
۷۶	سالاد گوشت و مرکبات
۷۸	سالاد لوییا
۸۰	سالاد مرغ کجندی
۸۲	سالاد مرغ
۸۴	سالاد میگو یا سس نادام رمییی
۸۶	سالاد میگوی تند

راهنمای نشانه ها

۸۹	نفرمایید انرژی!
۹۰	سالاد بربح
۹۲	سالاد بربح آجیلی
۹۴	سالاد بلعور
۹۶	سالاد پاستا یا سس سیرآرکا
۹۸	سالاد پاستای حامه ای
۱	سالاد پاستای فسیلی
۱۰۲	سالاد کیوآ
۱۰۴	سالاد گندم
۱۰۶	سالاد بودل سته
۱۰۸	سالاد ورمیشل
۱۱	سالاد سیب زمینی حامه ای

۱۱۳	انتخابی برای تمام فصول
۱۱۴	سالاد رنگین
۱۱۶	سالاد حیار یا شست
۱۱۸	سالاد گوچه میبیاتوری داع
۱۲۰	سالاد سر یا سس ررشک
۱۲۲	سالاد سیریجات گریل شده
۱۲۴	سالاد کلم سفید

			
زمان استراحت	زمان بخت	زمان آماده سازی	تعداد نفرات
			
حاسگاه	سطح بخت سخت	سطح بخت متوسط	سطح بخت آسان
			
	خانگرس	بسیهاد	بکته
	<ul style="list-style-type: none"> • ق س (ماسق سوب حوری) • ق ح (ماسق های حوری) • ب م ل (به مقدار لارم) • ب ب ل (به مقدار لارم) • گ (گرم) • ب (پیمانه) • ک گ (کیلوگرم) 		 <p>مراجعه به کتاب بکته ها و بکنک های آسری</p>

تکبید که تمام مواد ناره سالاد را ناند در قسمت نگهداری سبزیجات یخچال نگذارید و قبل از استفاده آن‌ها را بسویید و در دمای محیط قرار دهید

عده‌دار کردن برخی مواد سالاد با نمک، فلفل و سایر طعم‌دهنده‌ها مریس و مره‌دار کردن گوشت و ماکابانی که در سالاد به کار می‌رود و در نهایت گارنش سالاد یعنی برش آن نا قطعاتی از مواد اولیه نا سس بکنیک‌های ساده‌ای هستند که به حدانت سالاد کمک می‌کند

چاقو و دیگر هیچ

برای درست کردن سالاد به ابزار و وسایل پنچنده‌ای نیاز ندارید و نا کم‌ترین امکانات هم می‌شود یک سالاد حرفه‌ای درست کرد یک کاسه یا ظرف مناسب اسر، چاقو و بجه برش که در هر آسرخانه‌ای پیدا می‌شود کافی اسر برای بهمه سس هم ممکن است به همسر یا عداسار و مخلوط‌کن نیاز پیدا کند

با توجه به اینکه در بهمه سالاد معمولاً مواد عدانی به صورت قطعات کوچک برش رده می‌شوند انتخاب چاقوی مناسب، مهم‌تر از وسایل دیگر به نظر می‌رسد یک چاقوی اشتباه می‌تواند باعث له شدن یا پلاسندگی سبزیجات سود و طاهر سالاد را حرات کند انواع چاقو نا اشکال اندازه‌ها و حس‌های مختلف ساحه می‌شود و هر کدام کاربرد مخصوص خود را دارد برای بهمه سالاد حتما به یک چاقوی بر ماند چاقوی ساشمی که تیغه تیزی دارد، نیاز خواهید داشت نا اس چاقو به سادگی می‌تواند سبزیجات و میوه‌ها را مکعبی حرد کند

توجه استفاده از چاقو

برای برش سبزیجات چاقو را به‌صورت دودسی در دست نگه‌دارید بدن‌برس که نوک چاقو را روی تخته نا نوک انگسار محکم نگه‌دارید، دسته را طوری در دست نگه‌دارید که انگشت ششم شما به‌سمت خودنا باشد درحالی‌که تیغه را حول یک نیم‌دایره و فوس حرکت می‌دهید خود را بدون صربه‌ردن و به‌سرعت ربر کنید اسر روش مناسب برای حرد کردن دسه گیاهان و سبزیجات اسر برای آموزش و اطلاعات بیشتر در مورد برش انواع سبزیجات به کتاب نکه‌ها و تکنیک‌های آسپری مراجعه کنید

بر برخی سالادها نیاز به حدا کردن پوست میوه و سبزیجات دارید که ناند اسر کار را نا استفاده از پوست‌کن نا چاقوی کوچک که بر اسر صحامت پوست مورد نظر انتخاب می‌شود، انجام دهید

بر مورد بعضی سبزیجات مثل پیاز و جعفری ناند از روش ساطوری کردن استفاده شود و آنها را به صورت قطعات سسار کوچک حرد کند



خیلی ساده، خیلی پیچیده

مقدمه‌ای بر رمر و رارهانی که ناند در بهمه سالاد به آن وفادار باسرم

درست کردن یک سالاد کامل و سگمت‌انگر هم مثل خوردن آن ساده اسر و فرمول پیچنده‌ای ندارد فقط ناند کمی رمر و رار آن را ناند و بردستی کند سالاد اعلب نش عدانی اسر مسکل از تکه‌های کوچک مواد عدانی که نا انواع سس نا چاسی ترکیب و بهمه می‌سود ولی می‌تواند همراه عدای اصلی هم استفاده سود نا خودش به نهانی یک وعده عدانی باشد برای درست کردن سالاد محدودینی در انتخاب مواد عدانی ناند و می‌تواند از انواع سبزیجات، میوه‌ها غلاب، حبوبات و حی گوسب‌ها استفاده کند اما سالاد نا تمام سادگی‌هانش، برای اینکه حذاب خوشمزه و چشمگر حلوه کند، رمر و رازی دارد که در اس کتاب فرا می‌گیرید

درست کردن یک سالاد بی‌نقص همسر انتخاب و استفاده از مواد باکیفیت اسر فراموش



با توجه به اینکه در بهمه سالاد معمولاً مواد عدانی به‌صورت قطعات کوچک

برش رده می‌سویند، انتخاب جاموی

مناسب مهم‌تر از وسایل دیگر به نظر

می‌رسد برای بهمه سالاد حتما به یک

جاموی بر ماند جاموی ساشمی

که تیغه تیزی دارد نیاز خواهید داشت

نا اس جامو به سادگی می‌توانید

سبزیجات و میوه‌ها را مکعبی حرد کنید



را انجام دهند برای این کار کاهو را داخل حوله فرار داده و آن را دور کاهو گره برسد تا دست محکم به حالت چرخشی نسه را نگرداند تا تمامی آب کاهو خارج شود قبل از این کار مطمئن شوید حوله کاملاً کاهو را پوشانده تا آب آن بیرون نباشد اگر کاهو خیس باشد سالاد حساس می‌سود؛ همچس سس، روی نافت سالاد قرار نمی‌گیرد و طعم آنکی پیدا می‌کند

برگ‌های حوا و سر کاهو را با حافوی سرامیکی با دست به قطعات کوچک برش دهید این امر حلوی رزد سدن کاهو را می‌گیرد انده آل‌ترین اندازه برای برس کاهو در حدی است که به راحتی به چنگال گرفته و در دهان به راحتی جا شود اگر می‌خواهید کاهو را طولانی مدت نگه دارید بهتر است آن را پس شستن جرد کردن و رطوبت‌گیری داخل حوله کاعدی قرار داده، حوله را رول کنید دو سر آن را توسط کش یا نخ بسته و تا یک هفته در یخچال قرار دهید برای هر بار استفاده نه اندازه نار، حوله را تر کرده و کاهو را بردارید در این حالت رطوبت کاهوها به راحتی نافی می‌ماند

زمانی برای روغن کاری

شاید رایج‌ترین روغن سالاد که همه می‌شناسیم روغن زیتون باشد ولی برای تنوع و رسیدن به طعم ایده‌آل می‌توانید از روغن‌های بسیاری در بهبه سالاد استفاده کنید روغن

سریجات، پایه اصلی سالاد

وفی صحت از سالاد می‌شود تا وجود تنوعی که در مواد اولیه وجود دارد نش از هر چیر، بشقانی از سریجات را به خاطر می‌آوریم و شاید سریجات مهم‌ترین مواد اولیه بسیاری از سالادها باشند فراموش نکنید در سریجات نباید اثری از پلاستیکی ردی برمی و لری، کودی رنگ‌پرندگی بریدگی، رسد کپک یا لکه‌های قهوه‌ای‌ریگ دیده سود سریجات مرعوب ناند نسنا سف محکم و سگن ناسند ربرا سریجات سک رطوبت خود را از دست داده‌اند و دیگر ترد نیستند بعد از خردن برای حمل سریجات از کسه پلاستیکی روشن تا ناکت کاعدی استفاده کنید کسه نلاستیکی مشکی با رورنامه، به سب آلودگی و خدب سرب اصلاً بوضه نمی‌سود

برای ناکساری و سسشوی سریجات ابتدا برگ‌های حراب نافت گندیده و گل‌ولای را از سریجات جدا کرده، سپس آن‌ها را در چهار مرحله پاک‌سازی کنید
۱ سریجات را داخل طرفی حاوی آب سرد حس کنید سس از مدتی، آن‌ها را با آب تمبر شسسو دهید تا مواد و گل‌ولای آن کاملاً برطرف شود

۲ در طرفی مقداری آب شرب سالم ربحه و به‌ارای هر لیتر آب سه تا پنج قطره مایع طرفشویی به آن اضافه کنید آب را تا دست هم برسد تا کف کند سپس سری شسته‌شده رانه آن افروده و نگذارید به مدت پنج دقیقه نماند پس از این مدد، سری را از روی کما جمع‌آوری و در آنکس بریزید آن را مجدداً شسسو دهید تا آلودگی و مایع طرفشویی کاملاً از سری پاک شود

۳ یک گرم نودر پرکلرین ۷/ (معادل نصف قاشق چای‌خوری) و یک قطره محلول صدعموی سریجات را در یک طرفی پخ‌لیری آب کاملاً حل کنید و سری انگل‌زدانی‌شده را به مدت پنج دقیقه در آن فرار دهید تا میکروب‌های موجود در سری از بین بروند

۴ تا آب سالم و فشار رنات شستشوی نهانی را انجام دهید تا کلر نافی‌مانده از سری جدا شود نادان باشد نمک طعام و بندار به‌هیچ‌وجه در صدعموی سریجات موثر سب پس از شسسونی نهانی سری‌ها را در آنکس بریزید و احاره دهند تا آب، کاملاً از آن‌ها خارج شود

این برگ‌های پرمصرف

کاهو یکی از قدیمی‌ترین و پُرکاربردترین سریجات در بهبه سالاد است قبل از برش کاهو، رطوبت روی سطح آن را کاملاً نگیرید برای این کار می‌توانید از دستگاه خشک‌کنی سریجات استفاده کنید تا اگر به آن دسترسی ندارید نه وسله حوله نطیف این کار



کاهو یکی از قدیمی‌ترین و پُرکاربردترین سریجات در بهبه سالاد است قبل از برش کاهو، رطوبت روی سطح آن را کاملاً نگیرید برای این کار می‌توانید از دستگاه خشک‌کنی سریجات استفاده کنید تا اگر به آن دسترسی ندارید، به وسله حوله نطیف این کار را انجام دهید برای این کار کاهو را داخل حوله فرار داده و آن را دور کاهو گره برسد