

סלטים

מתבססים בעיקר על יצירתיות, צבע וטעמים קשה לקלקל סלט, פשוט צריך להעז, בחלק מהסלטים רשמתי כמויות בעיקר באלו שזה חשוב בהם, בסלטים שלא רשום כמויות פשוט להיות נדיבים ויצירתיים. תמיד כדאי לערבב את הרוטב בנפרד בעזרת צנצנת או בעזרת קערה וטורף ביצים, (אפילו אם הרוטב זה רק שמן זית ולימון) ואז לטעום ולראות אם ומה חסר, מתוק? מלוח? חמוץ? אם חסר מרכיב לא להיבהל, לטעום עיניים ולחשוב, איזה צבע צורה או טקסטורה מרגישים לי ולשים משהו אחר במקום העיקר להנות ולא לפחד להתנסות (בתיאבון:)

סלט כרוב יפני של עומר

לפרוס דק כרוב לבן, אדום או שניהם אצות וואקמה להשרות במים קרים ולסנן שומשום לבן ושחור קלוי

שליש כוס חומץ אורז
שליש כוס סויה
שליש כוס מירין
וכפית שמן שומשום

לבשל את הנוחלים על האש אך לא לתת להם לרתוח להוריד מהאש ולקרר

לערבב כחצי שעה לפני ההגשה ולערבב שוב לפני ההגשה

סלט חומוס

חומוס מבושל
לימון אחד לפלט:
להוריד את הקליפה כולל הבשר הלבן,
לפרוס, להוציא את הגרעינים ולחתוך לקוביות הרבה כוסברה קצוצה
מיץ לימון
שמן זית
כמון
מלח גס
מעט פלפל שחור גרוס

לערבב ולהגיש

סלט פומלה תאילנדי

לקלף פומלה ולהפריד לחתיכות
לטגן שום ובצל קצוצים דק עד שחומים ולקרר בצד
צ'ילי אדום בלי גרעינים לפרוס דק
בוטנים לא מומלחים לקלות במחבת
לקלף ולשבור בעזרת פטיש שניצלם לחתיכות גסות
חופן גדול של כוסברה קצוצה גס

מיץ לימון
רוטב דגים תאילנדי
סוכר דקלים (אפשר סוכר חום)
לערבב הכל ולטעום לפני ההגשה

סלט מנגו של אורנה

מנגו חתוך לקוביות
צ'ילי אדום אחד בלי גרעינים פרוס דק
חופן כוסברה קצוצה
מיץ מלימון גדול
לערבב ולהגיש

סלט סלרי של רותי

סלרי שלם, (עלים וגבעולים) לפרוס הכי דק שאפשר
צנוברים קלויים או שקדים קצוצים גס
כמות שווה של שמן זית ולימון
מלח גס
לתבל לפני ההגשה

סלט שעועית ירוקה

חבילת שעועית שלמה של סנפרוסט או שעועית טריה
חלוטה או מאודה מעט, להשאיר קריספי
דייקון (צנון יפני כבוש) חתוך לג'וליאנים (גפרורים)
אפשר במקום הדייקון להשתמש בגפרורים של קולורבי,
שקדים קצוצים גס
שמן רגיל
שמן שומשום
שמן צ'ילי
סויה
חומץ אורז
אפשר להוסיף שומשום שחור קלוי
לערבב ולהגיש

סלט שעועית ירוקה של מארי

שעועית ירוקה חלוטה
בצל גדול פרוס דק
סויה
פירורי לחם

לטגן את הבצל עד חום, להוסיף את השעועית
וחופן מלא של פירורי לחם, לבזוק סויה מלמעלה
לערבב ולהגיש חם

סלט פאפאיה תאילנדי

פאפאיה ירוקה (בוסר)

לגרד במגרדת או בקולפן פסים אסייתי

5 עגבניות שרי, חתוכות לארבע באלכסון

2 שיני שום

לכתוש הכל בעלי ומכתש או בקערה עם כוס,

אין צורך למעוך אלא רק לפצוע מעט שכל הטעמים יתערבבו

לימון

רוטב דגים תאילנדי

סוכר דקלים או סוכר חום

לערבב הכל ביחד

בוטנים לא מומלחים קלויים

לשבור גס בעזרת פטיש שניצלם

ולפזר על הסלט כמות נדיבה לפני ההגשה

סלט קינואה עם רימון - 1

קינואה מבושלת קרה

רימון מקולף

קולרבי חתוך לקוביות קטנות

פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות

חופן גדול של כוסברה קצוצה גס

לימון כבוש חתוך לקוביות

אם אין לימון כבוש אפשר לפלט לימון טרי

לקלוף כולל הבשר הלבן לפרוס

להוציא את הגרעינים ולחתוך לקוביות

לימון

שמן זית (הקינואה שותה הרבה שמן זית)

מלח גס

לערבב ולהגיש

סלט קינואה עם חמוציות - 2

קינואה מבושלת קרה

חמוציות

שקדים קצוצים גס

פטרזויליה קצוצה גס (הרבה)

פילטים של לימון (לימון מקולף חתוך לקוביות)

לימון

שמן זית (הקינואה שותה הרבה שמן זית)

מלח גס

לערבב ולהגיש

סלט גזר וסלק

גזר וסלק מגורד בכמות זהה

כוסברה

בוטנים קלויים לא מומלחים שבורים

שמן רגיל או שמן שומשום

שמן צ'ילי

חומץ אורז

סויה

פלפל טחון

לערבב ולהגיש

סביצ'ה מנגו של מנטה ריי

מלפפון ירוק לחתוך לחצי לרוקן ולפרוס דק ולקוביות קטנות

מנגו לחתוך לקוביות קטנות

2-3 עלי סלרי צעירים לחתוך לקוביות קטנות

חופן קשיו לקלות במחבת ולשבור לחתיכות קטנות

צ'ילי אדום ללא גרעינים לחתוך לקוביות קטנות

חופן של עירית קצוצה דק

דג אינטיאס טרי לחתוך לקוביות קטנות

לימון ושמן זית בכמות זהה

מלח גס

לערבב הכל ולהניח בצד לרבע שעה

סביצ'ה בורי של מנטה ריי

פילה בורי חתוך לפסים דקים

בצל אדום פרוס דק

לימון ושמן זית בכמות זהה

מלח גס

סומק בנדיבות

לערבב כרבע שעה לפני ההגשה

לתקן טעמים ולהגיש

סלט קינואה עם מנגו של אילת - 3

קינואה מבושלת חמה

2 מנגו חתוכים לקוביות

צ'ילי אדום בלי גרעינים פרוס דק

חופן בצל ירוק פרוס דק באלכסון

חופן שקדים קלויים קצוצים גס

2 כפיות יוגורט

2 כפיות קארי

כף וחצי מיץ לימון

5 כפיות שמן זית

שן שום כתושה

רבע כפית מלח

חופן כוסברה קצוצה

לערבב את הרוטב ולשפוך על הקינואה החמה

סלט קינואה עם מלפפונים של אורנה ואלה 4

קינואה מבושלת קרה

מלפפונים ירוקים לחתוך לחצי לאורך להוציא תוך ולפרוס

נענע חופן גדול קצוץ דק

שמן זית

לימון

מלח גס

לערבב כחצי שעה לפני ההגשה

לטעום לפני ולשפר במידת הצורך

סלט קישוא

קישוא טרי, ירוק כהה עדיף אך טעים מאוד גם עם קישוא בהיר לפרוס לפסי רוחב ואז פסי אורך לקבלת גפרורים קצרים לפורר גבינה בולגרית או פטה (כשליש מכמות הקישואים) שמן זית ולימון לא להוסיף מלח הגבינה מלוחה מספיק לערבב כחצי שעה לפני ההגשה שהלימון יבשל את הקישוא

סלט שורשים

גזר סלק קולורבי לקלף ולחתוך לגפרורים ארוכים (ג'וליאנים)

3 כפות טחינה גולמית

2 כפות סויה

כף חומץ אורז (או כף מיץ לימון)

כף מולסה (או סילאן או דבש)

כף סאקה (או יין לבן)

שן שום כתושה

לערבב כמה שעות לפני ההגשה

שהירקות יתרככו ויקבלו את הטעמים

לפני ההגשה להוסיף חופן גדול של כוסברה קצוצה גס

סלט סלק של קלי - 1

סלק חי לגרר על פומפיה עבה

צנוניות או חזרת לגרר על פומפיה עבה

שמן זית

לימון

מלח גס

לערבב ולהגיש

סלק אפוי עם שמן זית ומלח גס שומר על טעם כ"כ מתוק ועשיר שאפשר להגיש אותו ללא תיבול

סלט סלק - 2

סלק חי מגורר על פומפיה עבה

קוביות תפוחי אדמה מבושלים

אגוזי מלך שבורים גס

בגרסה אחת מערבבים הכל כשתפוחי האדמה חמים

מוסיפים כף שטוחה של מיוז

ומלח גס

מקררים ומגישים

בגרסה שנייה מערבבים הכל כשתפוחי האדמה קרים

מוסיפים חופן פטרוזיליה קצוץ גס

שמן זית

לימון

מלח גס

לערבב ולהגיש

סלט סלק חי בתיבול אסייתי - 3

לחתוך 3 סלקים לפרוסות דקות ואז לגפרורים (ג'וליאנים) בצל ירוק, רק את החלק הירוק לפרוס דק באלכסון לקלות שומשום על המחבת ולהוסיף

שמן רגיל ושמן שומשום

חומץ אורז

דבש סילאן או כל ממתיק אחר

כשלושה סמ של ג'ינג'ר מקולף ומגורר דק מאוד

מלח גס

לערבב כשעה מראש

סלט שומר

לחתוך שומר אחד לחצי לאורך ולפרוסות לרוחב

רימון שלם לפרק

שמן זית ולימון בכמות זהה

מלח גס

לערבב ולהגיש

סלט שומר אפוי

לחתוך שומר לאורך לשישה חלקים להניח בתבנית

לפזר עגבניות שרי שלמות

הרבה שום מקולף שלם

מרווה, אורגנו, תימין

שמן זית ומלח גס

לאפות בחום של 200 מעלות כשעה עד שמשחים מעט

סלט וולדורף של שרוני

תפוח ירוק גדול חתוך לקוביות קטנות

4-5 גבעולי סלרי חתוכים לקוביות קטנות

חצי קופסא של אננס משומר חתוך לקוביות

חופן של אגוזי מלך קצוצים גס

3 כפות מיץ אננס מהקופסה

חצי כף מיוז

לערבב בנפרד ולשפוך על הסלט

סלט אנטיפסטי

לקלות בתנור

פרוסות חצילים

פרוסות קישואים

פלפלים אדומים וצהובים

לערבב שמן זית

לימון

חומץ בלסמי

שום

מלח פלפל

הרבה פטרוזיליה כוסברה ונענע קצוצים גס

אפשר להוסיף פטריות שמפיניון טריות פרוסות

לערבב כמה שעות לפני ההגשה לתת לטעמים להתערבב

שקדים מקורמלים לסלט ירוק

לקחת שקדים רגילים בעזרת סכין לחתוך אותם גס, לקלות במחבת, לערבב בכוס כף מולסה (או סילאן או דבש) ומעט מים רותחים ולשפוך למחבת על השקדים להשאיר על אש קטנה עד שהנזל נעלם

סלט סלק וגזר

לגרד על פומפיה 2 סלקים ו-3 גזרים חופן גדול של כוסברה בוטנים לא מלוחים קלויים לשבור גס עם פטיש שניצללים

חצי לימון
כף שמן רגיל
כף שמן שומשום
כף רוטב דגים
לערבב ולהגיש

סלט פסטת אורז אסייתי

פסטת אורז לבן (בצורת פוזילי או פנה) אצות וואקמה, להשרות במים קרים ולסנן פטריות BLACK FUNGUS להשרות במים רותחים ולסנן פטריות שמפיניון טריות להוריד את הרגל ולפרוס דק פלפל אדום לפרוס לפרוסות דקות וארוכות שומשום שחור ולבן לקלות כוסברה קצוצה גס

שמן רגיל
שמן שומשום
שמן צ'ילי
צ'ילי מתוק
סויה
חומץ אורז

סלט עדשים/קטניות

עדשים שחורות או ירוקות לבשל במים ללא מלח ולקרר אפשר להחליף את העדשים בשעועית יבשה מכל סוג או בפול ירוק טרי או סנפרוסט עגבניות שרי חתוכות לארבע לאורך העגבנייה בצל סגול פרוס דק מאוד כוסברה קצוצה גס

שמן זית
מעט לימון
מעט חומץ בלסמי
פלפל גרוס
מלח גס

לערבב ולהגיש

סלט כרובית אפויה

כרובית שלמה לפרק לפרחים להניח בתבנית עם נייר אפיה ולפזר שמן זית ומלח גס לאפות כרבע שעה עשרים דקות עד שמתחיל להשחים

פלפל אדום ארוך פרוס לפרוסות דקות חופן גדול של שמיר קצוץ גס

שמן זית
לימון
מלח גס
לערבב לפני ההגשה

-אפשרות נוספת זה להכין רוטב ויניגרט פשוט ולשפוך על הכרובית האפויה

סלט מנגו ירוק תאילנדי

מנגו ירוק מקולף לגרד במגרדת גדולה או בקולפן פסים אסיאתי בצל אדום לחצי ולפרוס דק באלכסון חופן קוסברה קצוצה

מיץ לימון או ליים
סוכר חום

(אפשר להשתמש בקום ברוטב דגים) Shrimp paste

לערבב את חומרי הרוטב בנפרד ולעסות אותם עם הידיי לתוך המנגו

לתקן טעמים ולהגיש

-סלק ירוק - מתוק

עלי בייבי, רוקט

תפוח עץ ירוק חתוך לג'וליאנים (גפרורים) קולרבי מקולף חתוך לג'וליאנים (גפרורים) שקדים קצוצים מקורמלים

שמן זית

חומץ תפוחים (או בלסמי)

סויה

מולסה (או דבש או סילאן)

שן שום כתושה

מעט מאוד חרדל

פלפל גרוס

לערבב את חומרי הרוטב בנפרד ולשפוך על הסלט לפני ההגשה

סלט שרימפס

להרתיח מים עם מעט מלח ושמן זית, כשרותחים להכניס את השרימפס נקיים לסיר מכוסה למשך דקה וחצי ולסנון מלפפונים ירוקים לחצות לאורך, לרוקן את הגרעינים בעזרת כפית ולפרוס לפרוסות דקות בצורת ירח הרבה שמיר קצוץ כף מולסה (או דבש או סילאן) 2-3 כפות חומץ אורז 2-3 כפות מים 2-3 כפות סויה כפית ג'ינג'ר מגורד 2 כפות רוטב צ'ילי מתוק 1 כפית קורנפלור לערבב את חומרי הרוטב היטב ולשפוך על הסלט כחצי שעה לפני ההגשה שהקורנפלור יטמע בתוך המרכיבים

סלט גזר מרוקאי מבושל של יוסי

שישה גזרים מבושלים (לא מדי) חתוכים לפרוסות 3 כפות מיץ לימון 3 כפות שמן זית כפית כמון כפית כורכום כף פפריקה מתוקה או פפריקה מרוקאית בשמן מלח פלפל לבן כוסברה קצוצה שן שום כתושה (לא חובה) אפשר להוסיף גם פלפל חריף ירוק אם רוצים חריפות לערבב ולהגיש

סלט נבטי שעועית של איילת

חבילת נבטי שעועית 4 צנוניות קטנות פרוסות דק קולרבי מקולף וחתוך דק כף ג'ינג'ר כבוש קצוץ גס כף אגוזי קשיו קלויים קצוצים גס חופן כוסברה קצוצה גס כף שומשום שחור חופן של אפונת וואסבי (חטיף יפני שקונים בסופר בפינות אסיה) 3 כפות צ'ילי מתוק כף שטוחה מיוזנז כף מים מהג'ינג'ר הכבוש שן שום כתושה רבע כפית מלח מעט פלפל לבן טחון לערבב את חומרי הרוטב ולשפוך על הסלט לפני ההגשה

סלט קלמרי

קלמרי חתוך לפרוסות עגולות חלוט במים בצל אדום חתוך לחצי לאורך ואז לפרוסות אורך אלכסוניות עגבניה חתוכה לחצי לאורך ואז לפרוסות אורך אלכסוניות פטריות אויסטר חתוכות לרצועות פטריות BLACK FUNGUS יבשות להשרות במים רותחים, לסנון ולחתוך לפרוסות כוסברה חופן גדול קצוץ גס צ'ילי אדום ללא גרעינים קצוץ דק שמן רגיל שמן שומשום לימון סוכר חום רוטב דגים תאילנדי לערבב את הרוטב בנפרד עד שהסוכר נמס לערבב ולהגיש

סלט של דינה CRAB MEAT

5-6 מקלוני כראב מיט לפורר (אפשר למצוא בחנויות אסיה חיקוי כראב מיט עשוי מדג זהבון) תירס מקופסת שימורים מסונן 4-3 בייצים קשות קצוצות דק 2-3 מלפפונים צעירים לחתוך לחצי לאורך להוציא את הגרעינים בעזרת כפית ולפרוס לסהרונים דקים שמיר חופן גדול קצוץ כף או שתיים מיוזנז אם לא רוצים להשתמש בהרבה מיוזנז אפשר להוסיף מעט מהנזולים של קופסת התירס לערבב ולהגיש

סלט גזר מרוקאי חי

4 גזרים גדולים מגורדים גס 3 גבעולי סלרי פרוס דק צ'ילי ירוק בלי גרעינים פרוס דק חופן כוסברה קצוצה גס 2 פרוסות לימון כבוש חתוך לקוביות קטנות 3 כפות שמן זית 4 כפות מיץ לימון 1 וחצי כפיות כמון שן שום כתושה חצי כפית מלח מעט פלפל לבן טחון לערבב ולהגיש

סלט תפוחי אדמה קלאסי

4 תפוחי אדמה מבושלים לקרר ולחתוך לקוביות
4 גזרים מבושלים לקרר ולחתוך לקוביות
קופסת שימורי אפונת גינה (בעונה טרי)
ביצים קשות לקרר ולחתוך לקוביות
קופסת מלפפונים חמוצים במלח לקוביות

כמות נכבדה מהנוזלים של המלפפונים
כף שטוחה מיונז
לא צריך מלח כי מי המלפפונים מלוחים
פלפל גרוס
חופן גדול שמיר קצוץ

לערבב את הרוטב בקערה גדולה ולהוסיף את הירקות

סלט תפוחי אדמה עם סלק

תפוח אדמה מבושל קר לחתוך לקוביות
סלק חי מגורר גס
חופן אגוזי מלך שבורים גס
שתי אפשרויות לתיבול:

-אחד זה רק במיונז

-ואחר זה שמן זית
לימון
מלח גס
וחופן פטרוזיליה קצוץ גס (לא חובה)

סלט תפוחי אדמה עם סלרי

תפוח אדמה מבושל קר חתוך לקוביות
סלרי פרוס דק
מלפפונים ירוקים קטנים פרוסים
או מלפפונים ירוקים רגילים לחתוך לשניים לאורך
לרוקן בעזרת כפית מגרעינים ולפרוס לירחים דקים
מלפפונים חמוצים במלח פרוסים דק

חופן פטרוזיליה קצוצה דק
אפשר להוסיף רוקט אם אוהבים
חופן אגוזי מלך שבורים גס
לימון
שמן זית
מלח גס

סלט טונה

קולורבי חתוך לקוביות דקות
תפוח ירוק חתוך לקוביות דקות
סלרי פרוס דק
פטרוזיליה קצוצה גס
קופסת שימורי טונה עם השמן
לימון
לטעום ולהוסיף מלח גס במידת הצורך

סלט טונה טריה

סטייק טונה טרי, לחלוט במים רותחים לדקה
ולהשרות במרינדה של לימון שמן זית מלח גס ופלפל גרוס
לכמה שעות להקפיד שהדג מכוסה מכל הצדדים,
להוסיף בצל פרוס דק לפרוסות אלכסוניות
חופן צלפים
לערבב ולהגיש

סלט איטריות שעועית עם בוטנים ושרימפס

לשים בקערה איטריות שעועית דקיקות ולצקת עליהם מים רותחים
להניח בצד לעשר דקות ולסנן
להרתיח מים עם מלח כשרותחים לכבות את האש ולחלוט את
השרימפסים כ 4 דקות (עד שמשנים את הצבע) לסנן
להעביר לקערה נקיה ולהוסיף להם:
פלפל אדום פרוס דק
חצי כף שמן שומשום
2 כפות רוטב דגים
חצי כף ג'ינג'ר מגורד
ולערבב היטב
להוסיף את האיטריות ו
1 כף חומץ אורז
1 כף מיץ ליים
בוטנים לא מומלחים קלויים ושבורים
2 כפות עירית קצוצה
2 כפות קוסברה קצוצה
לערבב ולהגיש פושר

סלט מלפפונים יפני

שש מלפפונים עם הקליפה לחצות לאורך ולהוציא את הגרעינים
לחתוך לפרוסות דקות
חופן אצות וואקאמה להשרות במים קרים כרבע שעה ולסנן
שומשום שחור קלוי
לרוטב:
1/3 סויה
1/3 חומץ אורז
1/3 מירין
ושלוק קטן של שמן שומשום
לערבב בנפרד וליצוק על הסלט
לתת לעמוד כרבע שעה לפני ההגשה