



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

KÉP –  
KAUNITZ TAMÁS

SOROZAT –  
A SÉF AJÁNLTATA

# SALÁTA – A VÉGTELEN TÖRTÉNET

Ahogy ruhatárunkban, úgy konyhai repertoárunkban is érdemes néhány alapidarabot tartanunk. Jó például, ha tudunk egy üzembiztos salátareceptet. Örökzöld darab, amely a kis fekete ruhához hasonlóan működik: számtalan alkalomból használhatjuk, hiszen lehet belőle reggeli, ebéd, vacsora; mindig szezonja van; nem hivalkodik, de megbízható minőséget képvisel; és ha egy kis csavart viszünk bele, vagyis feldobjuk néhány kiegészítővel, főszereplővé válhat.

◆ A múlt század harmincas éveinek Ínyesmestere, Magyar Elek egy másik hasonlattal érzékelteti a saláta jelentőségét. Szerinte ez a fogás „az ételek birodalmában a szimfóniát helyettesíti. Megkomponálásához művészet, de feltétlenül szív és lélek kívántatik, és pazar bőkezűség akkor, amikor az olaj, fősvényesség, amikor az ecet és bölcsesség, amikor a só adagolásáról van szó.” Látszólag egyszerű étel ez, kell hozzá valamilyen salátafajta és egy jó öntet, de már Magyar Elek leírásából is érzékelhető, hogy itt minden alkotóelemnek komoly jelentősége van.

## AZ ÖNTET

Az Ínyesmester például a vinaigrette-ről ír, amely két komponensből áll: sav és zsiradék. Nála ez ecet és olaj, ugyanakkor már itt is számos választási lehetőségünk van. Kipróbálhatunk különféle növényi olajokat (a szőlőmag, a len vagy a repce olaja könnyed ízeket ad, a tökmagé már karakteresebb), és ecetből is választhatunk fűszereset (nyáron például levendulását, ehhez csak néhány szálat kell beleáztatnunk az ecetbe két-három hétig), gyümölcsösöt (mint a málna- vagy az almaecet), de még balsamecetből is többféle áll rendelkezésünkre. Aztán a sav lehet valamilyen citrusféle leve is: használhatunk citromot, zöldcitromot, grépfrútlevet vagy narancsot. Változtathatunk a zsiradékon is: vajjal, de még olvasztott zsírral (olvasztott libazsírral vagy szalonna kisült zsírjával) is készíthetünk salátaöntetet. Ami pedig a két hozzávaló arányát illeti, általában 1:3 arányt használhatunk a zsiradék javára, de

ez függ a másik összetevő savasságától és ízlésünktől is – az 1:4 aránnyal sem lövünk nagyon mellé. Tovább tökéletesíthetjük salátáinkat, ha az öntetet fűszerezünk. A szardella a sós ízt, a mustár a savanyúságot erősítheti, a Worcester-szósz enyhe csípősséget adhat ételünknek, ezenfelül pedig bármilyen zöldfűszerrel is ízesíthetjük a dresszinet, amely ráadásul nemcsak vinaigrette lehet, hanem használhatunk joghurtot vagy tejfölt is alapként... A bőséges variációs lehetőség jól mutatja, egyszerűen nincs mód megunni ezt az ételt, mert egy kis csavarral máris új formát adhatunk neki.

## AZ ALAP ÉS A KIEGÉSZÍTŐK

Ráadásul saláták terén is van választási lehetőségünk: használhatjuk a jól megszokott fejest, az újra divatba jövő rómaid, az ízében és állagában tökéletes szívсалátát, a jég-salátát, az elfelejtett régi kedvencet, a galambbegyet vagy éppen a mutatós tölgysalátát. Az alapot pedig más levelekkel (például rukkola) vagy zöldségekkel (uborka, paradicsom, avokádó stb.) tovább színesíthetjük. Aztán ott van a feltét kérdése: piríthatunk zsemle- vagy kenyérkockát, szalonnát és különféle magvakat, de 19. századi receptjeink tőpörtyűt is ajánlanak. Ha pedig főétellé emelnénk a salátát, grillezhetünk mellé halat, húst, sajtot. A számos variáció láttán talán kicsit elveszettek is érezhetjük magunkat, ezért mutatunk két salátareceptet. Egy klasszikust és egy újat – mindkettő alapidarabunk lehet! ◆



# ÚJ ÍZEK

## NIZZAI SALÁTA

### Hozzávalók négy főre:

4 × 150 g tonhal, 200 g zöldbab, 4 főtt tojás,  
240 g újborgonya, 20 g kapribogyó, 120 g vöröshagyma,  
80 g retek, vegyes saláta, só, bors

### Az öntethez:

15 g szardella, 5 g fokhagyma, 10 g mustár,  
20 ml citromlé, 60 ml olívaolaj

### Elkészítés:

1. Főzzük meg a zöldbabot, az újborgonyát és a tojást – utóbbit hat percig.
2. Ezalatt vágjuk fel vékony szeletekre a retket és a hagymát, és keverjük össze az öntet összetevőit.
3. A tonhalat sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, majd forró serpenyőben süssük 2–2 percig mindkét oldalát.
4. Keverjük össze salátánk összetevőit, majd tálaláskor helyezzük tetejére a tonhalat és a félbe vágott tojást. Végül locsoljuk meg az öntettel. ♦



Opera Café

# KLASSZIKUSOK KÖNNYEDÉN

## KECSKESAJTOS SALÁTA

### Hozzávalók 4 főre:

360 g kecskesajt (darabonként 90 g), 100 g leveles tészta ,  
1 tojás, 480 g salátalevél, 240 g eper, 80 g spárga, 60 g dió

### Az öntethez:

40 ml fehér balsamecet, 20 ml vörösborecet,  
10 g méz, 5 g mustár, 80 ml olívaolaj, 20 ml citromlé,  
20 ml zöldcitromlé, 20 ml narancslé

### Elkészítés

1. A kecskesajtszeleteket tekerjük körbe a leveles tésztával, majd kenjük meg tojássárgájával, hogy szép pirosra süljön majd. 200 fokos sütőben süssük 12 percig.
2. Vágjuk fel az epreket, pucoljuk meg a spárgákat, majd zöldséghámozóval szeljük vékony csíkokat belőle. Serpenyőben rövid ideig pirítsuk meg a diót.
3. Öntsük össze az öntet összetevőit és keverjük addig, míg egységes textúrát kapunk.
4. Keverjük össze a saláta összetevőit, tetejükre tálaljuk a megsült sajtot, majd azt szórjuk meg a piritott dióval, és locsoljuk meg az öntettel. ♦



Pest-Buda Bistro