

Sallat



Smaker, karaktärer och
kombinationer från Svegro.



Krispiga och smakrika blad

Skillnaden mellan sallat och sallad är att sallat är de gröna växande bladen och sallad är själva maträtten. Sallat finns i många varianter och sorter och delas vanligen upp i två smakkategorier: trädgårdssallat och cikoriasallat. Trädgårdssallat är mild medan cikoriasallat är mer smakrik och har ofta en tydlig beska.

Att ta hand om sin sallat

För bäst hållbarhet bör sallaten förvaras i kylskåpet. Ställ gärna ned den i ett glas med vatten och fyll på vart efter sallaten dricker. Skulle din sallat börja sloka har den förmodligen för lite vatten och har börjat torka ut. Vattna och skölj den gärna i kallt vatten så piggnar den till. Före användning så kan man också lägga den ett par minuter i iskallt vatten.

En grönare sallat

Många sallatssorter finns att hitta ekologiskt, så det är enkelt att göra din sallad ännu grönare. De ekologiska sallaterna är KRAV-märkta och odlas enligt en godkänd process som är bra för både djur, natur och människor. När det ska odlas ekologiskt gäller det att planera och vara noggrann för att växterna ska må bra och växa som bäst. Inga kemiska bekämpningsmedel används, varken för skadedjur eller ogräs. Istället använder vi biologiska växtskydd. Detta håller förutsättningarna för odlingen goda och gynnsamma. Du kan hitta recept och läsa ännu mer om vår ekologiska odling, sallat och andra produkter på svegro.se.

Fördelarna med kruksallat

Kruksallaten – till skillnad mot tråg och påse – är en sallat som fortfarande växer. Detta gör att den håller sig fräsch och smakrik betydligt längre. All näring och krispighet bibehålls så länge du vattnar plantan.

Trädgårdssallat

*Milda smaker och härlig krispighet;
här är några exempel på trädgårdssallater odlade i kruka.*



Plocksallat

Perfekt till: Den lätta smaken passar bra i en blandsallad med mer smakrika gröna bladgrönsaker som rucola och spenat. Den är även utmärkt på smörgås och att bara ringla en god olivolja över.

Plocksallat är en mycket lätt och skir sallat med en mild smak, vilket gör den utmärkt att äta helt naturell. Till de ljusgröna mjälla bladen lämpar sig en mycket lätt dressing som bör tillsättas precis innan servering för att bladen ska behålla sin spänst.



Krispsallat

Perfekt till: Krispigheten gör att sallaten hanterar fetare och tyngre dressingar mycket bra. Gör en extra krispig sallad tillsammans med sockerärter, äpplen och rädisor i senapsdressing.

Krispsallat är en lyckad korsning mellan isbergssallat och friséesallat. Bladen är gröna, tjocka och krispiga precis som isbergssallat, men huvudet är öppet och bladtopparna är krusiga – liknande en friséesallat. Smaken på krispsallaten är mycket mild och söt. Den är spröd och bör hanteras varsamt för att behålla sin struktur.



Röd & Grönsallat

Perfekt till: Färgen gör den helt underbar i gröna sallader med till exempel haricot verts, sockerärter och örter. Dressa den lätt med en vinäggrett av vinäger eller citron.

Röd & Grönsallat är två sallater som tillsammans har en mild och fin smak samt en mycket vacker färg som gör sig utmärkt tillsammans med andra sallatssorter i en mixad sallad. Karaktären och strukturen påminner mycket om plocksallat. Röd & Grönsallaten rekommenderas tillsammans med lättare dressingar som tillsätts precis innan servering.



Romansallat

Perfekt till: Den är en favorit i caesarsallad och de kraftigare bladen gör att den till och med är utmärkt som ljummen.

Romansallat har långa, kraftiga, upprättstående, mörkgröna blad och härstammar från Italien. Dess milda smak utan beska gör den utmärkt i sallader. Bladens struktur gör att den behåller sin form och karaktär även tillsammans med tjockare/fetare dressingar.



Kaskadsallat

Perfekt till: Den lätta smaken gör den utmärkt med en lättare dressing.

Ät den gärna naturell, exempelvis i hamburgare eller på smörgås.

Kaskadsallat har ljusgröna, mycket dekorativa, rundflikiga och krusiga blad. Bladen är härligt krispiga i strukturen och har en mild fyllig smak som är lite söt med en ton av beska. Dess kaskadliknande växtsätt har gett upphov till namnet och yvigheten gör sallaten mycket vacker som dekoration.

Sallader och dressingar

Sallat och salladstips

- Ska salladen inte serveras på en gång? Vänta gärna med att dressa den. Ingredienserna riskerar annars att kännas lite ledsna och sallaten slokar lätt.
- Ska du ut på picknick? Ta med dressingen i en burk med tättslutande lock. Då minimerar du risken för att dressingen eller vinägretten läcker ut, och du kan dessutom skaka den om den separerat sig.
- Har din majonnäs separerat sig? Häll i en till två teskedar ljummet vatten och vispa. Ofta (men inte alltid) går den då ihop.
- Har du i färska örter i vinägretten? Lägg i dem i vinägern och låt dra några minuter, då smaksätts vinägern extra. Och ha alltid i örterna innan du tillsätter oljan, annars riskerar oljan att kapsla in örterna snarare än att frigöra smaken.
- Slipp bestick och tallrikar. Servera din sallad som en wrapp, slå in den i smörpapper så slipper du även såsspill.
- Sallad som matlåda? Börja med att tillsätta de blöta ingredienserna i botten, tillsätt sedan grönsaker som tål fukt, som groddar och morötter. Efter det nötter och protein som bönor eller kyckling. Avsluta med sallaten på toppen. Klart!
- Gurka och tomat är båda grönsaker som släpper mycket vatten i sallader. Förvaras de en längre tid tillsammans så gulnar gurkan och tenderar att upplevas som sur.
- Se till att sallaten är ordentligt avrunnen eller slungad innan du tillsätter den i salladen. På blöta sallatsblad fäster nämligen inte dressingen lika bra.

Att dressa sin sallad

Att dressa sin sallad innebär den där sista smaktouchen som ofta lyfter hela salladen. Har du en väldigt matig sallad med många ingredienser kan det vara bättre med en lättare vinäggrett då ingredienserna får framträda och inte tas över av en fetare dressing.

Dressingar

Till dressingar räknas ofta majonäsbase och de av den tjockare typen. De täcker salladen fint och ger en stor och matig smak. Med majonäsbase menas att basen är äggula och olja. Ofta tillsätts en syra som citron eller vinäger för att smaksätta. Dressingen vispas sedan ihop tills den är tjock och trögflytande.

Vinägretter

Grundreceptet på vinäggrett är tre fjärdedelar olja och en fjärdedel vinäger med kryddning efter smak. Både olja, vinäger och kryddning kan varieras i oändlighet. Blanda risvinäger med en neutral olja och tillsätt wasabi för en japansk touch. Eller blanda massor av färska örter med rödvinsvinäger och tillsätt därefter oljan så får du en härlig och mångsidig kryddig vinäggrett.

Citrusvinägretter

Istället för syran som vinägern ger i en vinäggrett så kan man istället använda citrusfrukter för att få fram samma balans. Utgå från tre fjärdedelar olja och en fjärdedel syra (precis som en vanlig vinäggrett), men smaka sedan av för att hitta rätt balans. Citron, lime, mandarin, apelsin och grapefrukt går alla utmärkt att använda.

Inspireras av hela världen

Varför inte prova en italiensk sallad med prosciutto, mozzarella, kaskadsallat och en lätt balsamicovinägrett eller en fransk sallad med röd & grönsallat, haricot verts, päron, valnötter som avslutas med en krämig dressing på roquefortost. Men världen är större än så.

Ser man till Marocko och de nordafrikanska länderna har de ofta färska örter som mynta och persilja, samt frukt i salladerna. Där är dressingarna ofta citrus- eller yoghurtbaserade. Ser man vidare till det asiatiska köket och deras sallader är det ofta olika sorters kål i salladerna. Man använder även färska örter som koriander och thaibasilika tillsammans med lime- och soyavinägretter.

Caesardressing

ca 3 dl

1 dl olivolja

1 dl solrosolja

1 äggula

Juice från ½ citron

3 sardeller

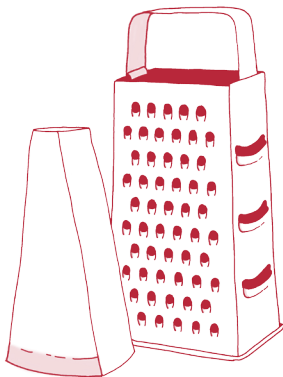
2 dl riven parmesan

0,25 dl kallt vatten

Svartpeppar

Salt

Lägg sardeller, äggula och citronjuice i en blender och mixa slätt. Tillsätt sedan olja i en tunn stråle medan du fortsätter mixa. När du har en tjock krämig sås, tillsätt ost och vatten och smaka av med salt och svartpeppar. Den här dressingen passar perfekt att servera till romansallat, och för att få en klassisk caesar, addera bacon, pocherat ägg, mer parmesan, krutonger och sardeller.



Rhode Island

ca 3,5 dl

1 ½ dl gräddfil

1 ½ dl majonnäs

½ dl chilisås

5 droppar tabasco

1 krm salt

½ krm vitpeppar

1 tsk sherry (kan uteslutas)

Blanda gräddfilen med majonnäs och chilisås, droppa över tabasco (kan uteslutas för en mildare sås). Smaka av med salt och vitpeppar. Vill du kan du tillsätta sherry, precis som i Tore Wretmans originalrecept. Detta blir speciellt gott som såsen serveras till skaldjur.



Aioli

ca 2,5 dl

1 äggula

½ msk vitvinsvinäger

1 tsk dijonsenap

2 dl rapsolja

2-3 krossade vitlöksklyftor

Peppar

Salt

Se till att alla ingredienser har samma temperatur, det minskar risken för att aiolin ska skära sig. Vispa ihop äggula, vinäger och senap. Håll försiktigt i oljan under vispning, först droppvis och sedan i en fin stråle. Rör ner den krossade vitlöken och smaka av med salt och peppar. Om aiolin blir för tjock, späd med några droppar vatten.



Ekologisk italiensk vinägrette

ca 3 dl

½ dl ekologisk balsamvinäger

½ dl ekologisk basilika, hackad

½ dl ekologisk persilja

1 ½ dl ekologisk olivolja

Peppar

Salt

Blanda balsamvinägern med de ekologiska örterna och låt dra i någon minut. Häll sakta över oljan samtidigt som du vispar. Alternativt blanda allt i en burk med tättslutande lock och skaka och servera. Gärna över goda ekologiska tomater eller en mozzarellasallad.



Fransk senapsdressing

ca 1 dl

1 tsk dijonsenap

3 msk olivolja

1 msk balsamvinäger

1 tsk kinesisk soja

Vispa ihop alla ingredienser i en skål till en jämn konsistens. Smaka av och addera lite salt och eventuellt mer olivolja efter smak. Servera dressingen till en potatissallad eller till en fräsch sommarsallad med nyskördade örter.



Vietnamesisk salladsdressing

ca 1 dl

1 msk fisksås

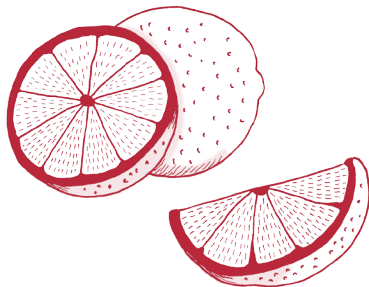
1 ½ msk socker

1 ½ msk limejuice

½ msk sesamolja

1 kruk koriander, hackad, men spara lite till garnering

Blanda alla ingredienser i en skål, och vispa ihop till en dressing tills sockret löst upp sig. Servera dressingen till hyvlad kål för att få en coleslaw med asiatiska smaker, eller på kokta kylda glasnudlar för en fräsch sallad.





Mer fakta, tips och recept:
svegro.se eller @svegrosverige

