



Ledo
ljetne
salate



www.ledo.hr





Meksiko



Salata od mahuna i paprike

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 450 g Ledo mahune zelene
- 3 crvene rog paprike
- 1 glavica zelene salate
- 10 crnih maslina
- 3 mlada luka
- 1 suha chilli papričica
- vinski ocat od crnog vina
- ekstra djevičansko maslinovo ulje
- sol, papar

PRIPREMA:

1. Mahune kuhajte u dosta slane vode 7-9 minuta. Papriku narežite na trakice, a mladi luk na kolutiće. Salatu operite i nakidajte na manje komadiće.
2. U većoj zdjeli pomiješajte mahune sa paprikom, lukom i maslinama. Salatu prelijte umakom koji ste napravili od vinskog octa, soli, sitno narezane chilli papričice, papra i maslinova ulja.
3. Na kraju lagano umiješajte zelenu salatu i poslužite.

Jeste li znali?

Jedan od najvažnijih sastojaka meksičke salate je chilli papričica koja je autohtona vrsta Srednje i Južne Amerike. Zanimljivo je zapravo da je otkrivena na području Karipskog otočja, a poznati moreplovac Kolumbo joj je dao naziv „pepper“. Samo u Meksiku postoji 100 vrsta chilli papričica.





Koreja



Salata od gambera i krakova sipe

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 250 g Ledo sipe
- 250 g Ledo gambera
- 250 g Ledo surimi štapića
- 1 veća mrkva i krastavac
- kineski kupus (može i običan ukoliko ne nađete preporučeni)

ZA UMAK:

- 3 žličice ekstra djevičanskog maslinovog ulja, 1 žličica soja sosa, 2 žličice senfa, žličica šećera, 4 žlice jabučnog octa, suha chilli papričica po želji

PRIPREMA:

1. Gambera je prije upotrebe potrebno odmrznuti. Na maslinovom ulju popržite gambre 10-15 minuta. U međuvremenu stavite kuhati krakove sipe u posoljenu vodu dok ne omekšaju. Surimi štapiće izrežite na kockice veličine 1 cm.
2. Mrkvu i kineski kupus narežite na trakice, a krastavcu odstranite sjemenke i narežite ga na tanke štapiće. Napravite umak od navedenih sastojaka.
3. Na pladnju pomiješajte povrće sa krakovima sipe, gamberima i surimi štapićima te prelijte umakom.

Jeste li znali?

Surimi na japanskom znači „mljeveno meso“, a proizvodi se od fileta raznih vrsta ribe. Surimi imitira boju, okus i teksturu mesa gambera. Salata od gambera i krakova sipe je lako probavljiva i hranjiva te ju možete jesti kao glavni obrok ili međuobrok.





Tunis



Salata od boba

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 450 g Ledo boba
- 100 g crnih maslina
- 2 režnja češnjaka
- 1 vezica svježeg peršina
- žličica kima u prahu, žličica mljevene crvene paprike
- sol, papar, sok 1 limuna
- ekstra djevičansko maslinovo ulje

PRIPREMA:

1. U tavi na maslinovom ulju pirjajte bob sa nasjeckanim češnjakom, kimom, paprikom, soli i paprom. Nakon 10 minuta dodajte limunov sok i pirjajte još 5 minuta. Ostavite bob na hladnom da se sastojci prožmu.
2. Peršin krupnije nasjeckajte, masline ocjedite i dodajte ohlađenom bobu. Salatu dobro promiješajte i poslužite.

Jeste li znali?

Tuniška kuhinja neobična je mješavina europske i orijentalne kuhinje. Raznolike salate poput salate od boba su svakodnevno na jelovniku stanovnika Tunisa. Izuzetno je osvježavajuća i lagana te vrlo brzo gotova.





Švedska



Hrskava salata s lososom

SASTOJCI: ZA 2 OSOBE

- 100 g Ledo losos fileta (potrebno ga je ispeći u pećnici 30 min. na 180°C)
- 150 g tijesta (pužići, školjke)
- 100 g tvrdog sira
- 1 krastavac
- 100 g rikole
- 1 glavica zelene salate
- sol, papar, limunov sok, jogurt
- ekstra djevičansko maslinovo ulje

PRIPREMA:

1. Tijesto skuhajte u slanoj vodi, procijedite i ostavi te da se ohladi. Krastavac i sir narežite na kockice, rikolu i zelenu salatu operite i nakidajte na veličinu zalogaja. Losos ispecite u pećnici po uputi i narežite na trakice.
2. U zdjeli pomiješajte krastavac, sir i tijesto, za činite sa soli, paprom, maslinovim uljem, par kapi limunova soka i jogurtom. Dodajte zelenu salatu, rikolu i pažljivo promiješajte. U salatu umiješajte trakice lososa i poslužite.

Jeste li znali?

Šveđani su poznati kao veliki gurmani koji stalno traže nova iskušenja za svoje okusne pupoljke. Tako se kod njih najviše jede delikatesno meso divljeg lososa, ribe koja tijekom života može prijeći i nekoliko tisuća kilometara. Lososi se liježu u slatkim vodama, nakon čega odlaze živjeti u najbliže more gdje žive većinu svog života kao odrasle ribe.





Italija



Šarene mahune

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 300 g Ledo zelenih mahuna
- 300 g Ledo žutih mahuna
- 300 g mini rajčica, prepoloviti
- 1/2 glavice luka, narezati na tanke polumjesece
- 1/2 šalice usitnjenog svježeg bosiljka
- 3-4 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 1 žlica aceto balsamica, sol, papar

PRIPREMA:

1. Mahune kuhajte 10-ak minuta u većoj količini posoljene kipuće vode pa procijedite, isperite hladnom vodom i ostavite da se osuše.
2. U većoj zdjeli pomiješajte kuhane mahune sa narezanim rajčicama, lukom i bosiljkom.
3. Izmiješajte maslinovo ulje, ocat te prstohvat soli i papra te prelijte preko povrća i dobro promiješajte.
4. Posudu poklopite i ohladiti u hladnjaku bar 1 sat prije serviranja.

Jeste li znali?

Bosiljak potječe sa indijskog potkontinenta, a pretpostavlja se da je sa osvajanjima Aleksandra Velikog došao u Makedoniju i Grčku. Danas je rasprostranjena na širem području Sredozemlja. Zbog svog slatkastog i prijatnog mirisa jedan je od omiljenijih začina u mnogim profinjenim kuhinjama svijeta, osobito u talijanskoj i francusko kuhinji.





Francuska



Francuska salata

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 900 g Ledo miješanog povrća za salatu
- 1 tegla ukiseljenih krastavaca
- 3 jaja
- 1 jabuka
- 100 g majoneze sa smanjenim udjelom masti
- 1 kiselo vrhnje
- 1 čvrsti jogurt
- žličica senfa, sol, papar

PRIPREMA:

1. Miješano povrće za salatu kuhajte 10 minuta u kipućoj vodi pa procijedite.
2. Odvojeno skuhajte jaja, ohladite i ogulite. Jabuku ogulite, pa zajedno s jajima i krastavcima sitno nasjeckajte i pomiješajte s kuhanim povrćem.
3. Na kraju u mješavinu dodajte majonezu, jogurt, vrhnje i senf te sve dobro promiješajte. Po potrebi posolite i popaprite.
4. Prije serviranja ohladite i ukasite peršinom.

Jeste li znali?

Inačica francuske salate je poznata ruska salata, no ove dvije salate se razlikuju. Ruska salata, uz sve ostale sastojke francuske salate, sadrži i meso. Ova salata je bila toliko popularna da su se sastojci čuvali kao najstroža tajna sve do kuhareve smrti.





Portugal



Portugalska salata

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 400 g Ledo mediteranske mješavine
- 150 g Ledo kukuruza šećerca
- 300 g tjestenine (fusilli, školjke, pužići)
- 4 rajčice
- 1 svježa paprika
- ekstra djevičansko maslinovo ulje
- sol, papar, kiselo vrhnje, sok od 1/2 limuna
- tuna u maslinovom ulju

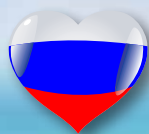
PRIPREMA:

1. Ledo kukuruz kuhajte 4-6 minuta, ocijedite od vode. Tjesteninu skuhajte prema uputama na pakiranju i isperite hladnom vodom, dobro ju procijedite.
2. Rajčicu i papriku narežite na kockice, a tunu ocijedite od ulja (sačuvajte ulje).
3. Ledo mediteransku mješavinu propirajte na maslinovom ulju (koristite ulje od tune) 6-8 minuta. Pustite da se ohladi.
4. U zdjeli pomiješajte sve sastojke s kiselim vrhnjem, začinite sa soli, paprom i limunovim sokom. Salatu promiješajte i pustite da se dobro ohladi.

Jeste li znali?

Baza svih jela portugalske kuhinje je maslinovo ulje. S njim najradije vole pripremati ribu i plodove mora, pa nije ni čudo da su Portugalci u samom vrhu europskog prosjeka konzumacije ribe po glavi stanovnika.





Rusija



Ruska salata s tjesteninom

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 450 g Ledo mješanog povrća za francusku salatu
- 150 g Ledo kukuruza šećerca
- 200 g šunke u vlastitom soku narezane na kockice
- 300 g tjestenine
- 200 g kiselih krastavaca; narezanih na kockice
- 150 g polutvrdog sira (gauda, trapist)
- 2 tvrdo kuhana jaja
- ekstra djevičansko maslinovo ulje
- sol, papar, kiselo vrhnje, 2 žličice majoneze i žličica senfa

PRIPREMA:

1. Ledo miješano povrće za francusku salatu i kukuruz šećerac kuhajte u posoljenoj vodi 8-10 minuta te ocjedite. Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju, ocjedite i isperite vodom.
2. U zdjeli pomiješajte narezanu šunku, kisele krastavce, sir i jaja sa kiselim vrhnjem, majonezom i senfom. Dodajte ohlađeno i dobro ocijeđeno povrće i tjesteninu. Posolite, popaprite i začinite maslinovim uljem i limunovim sokom po ukusu. Dobro promiješajte i ostavite salatu u hladnjaku barem 30 minuta prije posluživanja.

Jeste li znali?

Salata koju danas poznajemo pod nazivom „francuska salata“ inačica je ruske salate koju je još u 19. stoljeću osmislio kuhar Olivier u renomiranom restoranu u Moskvi. Ruska salata ili „Salata Olivier“ je originalno sadržavala teleći jezik, kavijar, komadiće jastoga i kapare.





Israel



Salata s patlidžanima, paprikom i graškom

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 200 g patlidžana
- 200 g tikvica
- 300 g Ledo graška
- 4 rajčice
- 1 ljubičasti luk
- 2 režnja češnjaka narezanog na ploškice
- 1/2 vezice svježeg peršina krupnije narezanog
- 4 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- sol, papar, 1 žličica kurkume, 1/2 žličice curry praha, sok 1/2 limuna

PRIPREMA:

1. Grašak kuhajte u posoljenoj vodi 8-10 minuta, kad je kuhan, dobro ga ocjedite.
2. Na maslinovom ulju popržite češnjak i luk narezan na trakice, dodajte patlidžan i tikvice, začinite sa kurkumom, curry prahom, soli i paprom te pirjajte 6-8 minuta.
3. U pirjano povrće dodajte rajčicu nasjeckanu na veće kockice, grašak, peršin i limunov sok, dobro promješajte i poslužite.

Jeste li znali?

Ukusna salata od patlidžana i crvene paprike jedna je od omiljenih salata pripradnika židovske vjeroispovijesti. Ova salata se može servirati kao predjelo, prilog ili salata uz glavno jelo. Ohlađena u hladnjaku na nekoliko sati ili preko noći, salata dobiva na potpunosti okusa.





Salata od brokule i cvjetače

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 450 g Ledo brokule
- 450 g Ledo cvjetače
- 1 usitnjena suha chilli papričica ili sitno nasjeckana svježa (odstranite joj žilice i sjemenke)
- režanj češnjaka sitno nasjeckanog
- jabučni ocet
- ekstra djevičansko maslinovo ulje
- sol, papar, soja sos, 1/4 žličice naribanog svježeg đumbira
- žličica sjemenki sezama

PRIPREMA:

1. Brokulu i cvjetaču kuhajte u slanoj vodi 6–8 minuta. Kada je povrće kuhano premjestite ga u zdjelu sa ledenom vodom. Dobro ga ocjedite.
2. U zdjeli pomiješajte chilli papričicu, češnjak, đumbir, 3 žličice soja sosa, maslinovo ulje i 2 žlice jabučnog octa.
3. U umak dodajte ohlađeno povrće, dobro promiješajte, posolite i popaprite po ukusu.
4. Pri serviranju salatu posipajte sa sjemenkama sezama.

Jeste li znali?

Brokula i cvjetača pripadaju porodici krstašica kao i rotkvica, kelj, prokulice i kupus. Cvjetača je nastala u 15. stoljeću, a brokula otprilike 100 godina kasnije na području Italije.



Provedite ljeto uz Ledo osvježavajuće salate!



Knjižicu s
receptima salata
pronađite na Ledo škrinji!

