

osvježavajuće
LEDO
ljetne
SALATE





Meksiko



Salata od mahuna i paprike

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 450 g Ledo mahuna cijela-tanka
- 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, izmrvljene 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.



Japan



Japanska salata s tunom i povrćem

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 500 g Ledo tuna odrezak
- 450 g Ledo kineska mješavina
- 2 žlice sezamovog ulja
- mladi luk, 4 kom.
- cherry rajčice, 8 kom.
- 1 žlica sjemenki sezama

ZA MARINADU:

- 2 žlice sojinog umaka
- 1 žlica likera od višanja (Cherry Brandy)
- pola žličice wasabi paste

SASTOJCI ZA UMAK:

- 1 žlica soka od limete ili limuna
- 2 žlice sojinog umaka

PRIPREMA:

1. U posudi dobro izmiješati sojin umak, liker od višanja i wasabi. Odmrznute odreske tune prelići marinadom.
2. Na suhoj tavi kratko popržiti sjemenke sezama i staviti ih sa strane. Zatim u istoj tavi na ulju propirjati Ledo kinesku mješavinu. Kada je gotovo, povrće preseliti u dublju posudu, a zatim na tavi prepržiti odreske tune s obje strane.
3. Tunu natrgati na manje komade i dodati u posudu s povrćem. Povrću i tuni pridružiti cherry rajčice i nasjeckani mladi luk te začiniti umakom i sve dobro promiješati.
4. Salatu ukasiti sa sjemenkama sezama.

Jeste li znali?

Wasabi ili japanski hren je korjenasto povrće koje pripada porodici kupusnjača. Odlikuje se ostrim ljutim okusom. Pasta dobivena od wasabija koristi se kao začin u pripremi sushija.





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.





OSVJEŽAVAJUĆE LEDO LJETNE SALATE

Kolumbija



Kolumbijska salata s kukuruzom i avokadom

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 2 žlice soka od limuna ili limete
- 2 žlice jabučnog octa
- 2 žlice maslinovog ulja
- 450 g Ledo Zlatna mješavina
- 400 g konzerva bijelog graha
- 400 g konzerva slanutka
- glavica crvenog luka
- svježa rajčica, 1 kom
- avokado, 1 kom
- pola žličice kumina, prstohvat čilija, sol, papar

PRIPREMA:

1. U manjoj posudi pomiješati limunov sok, jabučni ocat, maslinovo ulje i začine.
2. Ledo Zlatnu mješavinu skuhati u posoljenoj kipućoj vodi i ocijediti. Rajčicu i avokado nasjeckati na kockice, a luk na kriške. Ohlađenu Ledo Zlatnu mješavinu pomiješati s ocijedeđenim grahom i slanutkom i nasjeckanim povrćem.
3. Sve preliteri umakom i dobro promiješati.

Jeste li znali?

Narezani avokado na zraku lako oksidira i mijenja boju u smeđu. Kako bismo spriječili pojavu posmeđivanja mesa preporuča se poprskati ga sokom od limuna ili limete i spremiti u zatvorenu plastičnu vrećicu i pohraniti u hladnjak do trenutka posluživanja.





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 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 rasprostranjen na širem području Sredozemlja. Zbog svog slatkastog i prijatnog mirisa jedan je od omiljenijih začina u mnogim profinjnim kuhinjama svijeta, osobito u talijanskoj i francuskoj 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, školjkice, pužići)
- 4 rajčice
- 1 svježa paprika
- 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
- 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 skuhanje prema uputama na pakiranju, ocjedite i isperite vodom.
2. U zdjeli pomiješajte narezanu šunku, kisele krastavce, sir i jaja s kiselim vrhnjem, majonezom i senfom. Dodajte ohlađeno i dobro ocijedeno 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.





Maroko



Salata s kuskusom i povrćem

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- jedna i pol šalica kuskusa
- 450 g Ledo grašak mrkva
- Ledo luk kockice, 2 žlice
- ¼ šalice grožđica
- 4 žlice maslinova ulja
- 2 žlice limunovog soka
- 1 režanj češnjaka
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica mljevenog korijandra
- pola žličice mljevenog đumbira u prahu
- 1 žličica soli
- crvena paprika, 1 kom
- nasjeckani peršinov list

PRIPREMA:

1. Pomiješati kuskus s grožđicama i preliteri kipućom vodom ili temeljcem. Pokriti i pustiti da stoji 10 do 15 minuta.
2. U međuvremenu skuhati Ledo grašak i mrkvu u kipućoj slanoj vodi dok ne omekšaju. U zdjelici dobro izmiješati ulje, limunov sok, protisnuti češnjak i začine. Kuskus promiješati vilicom, dodati kuhano povrće, luk i narezanu papriku.
3. Preliti umakom od ulja i začina, posuti peršinovim listom i sve dobro izmiješati.

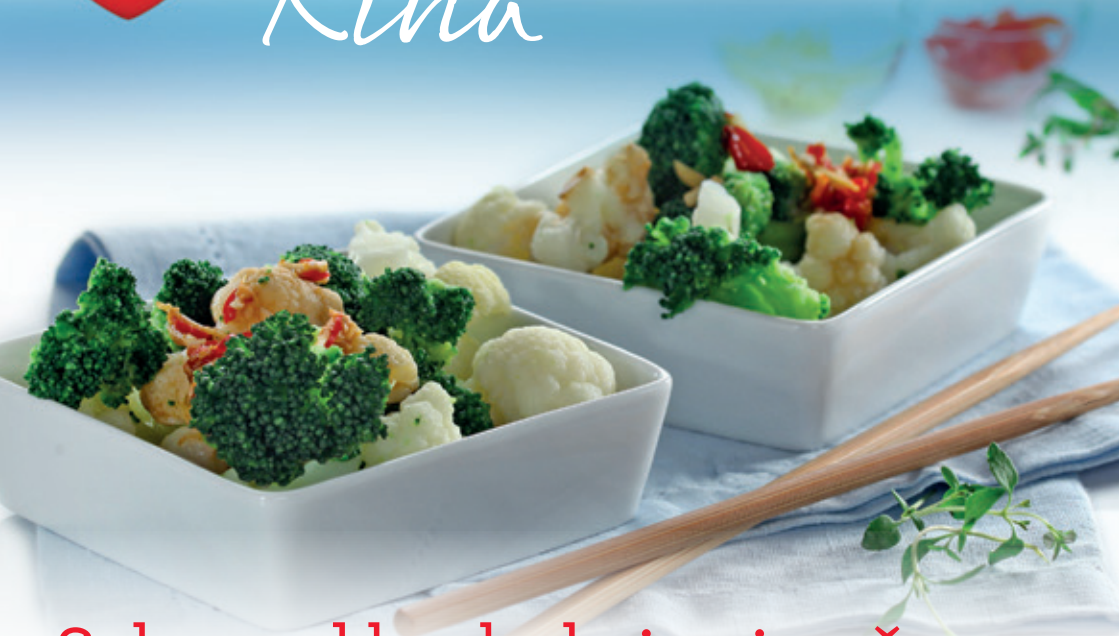
Jeste li znali?

Kuskus je drobljena sitna vrsta tjestenine koja je nastala na području sjevernog Alžira u razdoblju između 11. i 13. stoljeća. Čini okosnicu prehrane stanovnika Sjeverne Afrike, Bliskog istoka, i Sicilije. Granule kuskusa su male stoga se ne moraju kuhati u velikoj količini vode. Marokanci tradicionalno pripremaju kuskus na pari koja je zaslužna za laganu teksturu ove tjestenine.





Kina



Salata od brokule i cvjetače

SASTOJCI: ZA 4 OSOBE

- 450 g Ledo brokule
- 450 g Ledo cvjetače
- 1 smrvljena 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 s 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 sjemenka-
ma sezama.

Jeste li znali?

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

