

SALÁTŮV% ZÁLIVKY OD FLORENTĚNY

Pondělí, 27. července 2015

Loni jsem napsala dost zásadní, ošklivou i pusou otvírající záložku o základní salátové zálivce. Pokud jste záložku nečetli, rozhodně se k němu vraťte, protože je o salátové zálivce zvané vinaigrette a jmenuje se Sedmero salátové bohyně. Píšu v něm, že veškeré kouzlo salátu vůbec nespočívá v receptu na zálivku, ale jen a pouze v tom, jak zálivku dostanete na salátové listy. I úplně obyčejná zálivka z oleje a octa může chutnat neskutečně dobře, když ji pečlivě smícháte se salátovými listy.

A pak taky píšu,

- jak umývat salátové listy pro byste to neměli dělat pod tekoucí vodou,
- jak je správně osušit pomocí odstředivky a proč je tak strážně důležité, aby listy byly zcela suché,
- jak salátové listy smíchat se zálivkou v co největší míse a teprve potom je rozdělít na talíře a pro byste nikdy neměli zálivku nalít na salátové listy, které už na talíři leží. Dnes bych tohle téma chtěla ještě víc posunout ukázat vám ještě další velmi důležité a stejně tak mocná salátová kouzla.

Jak vybírat a kombinovat salátové listy

Určitě jste si všimli, že salát na talíři není jen o ledovém salátu nebo o baby špenátu. Naopak, různorodé směsi několika druhů salátových listů vedou jak dobrým restauračním kuchyním, tak se projevují i v chladících regálech supermarketů. Ty nejlepší saláty, které kdy dostanete na talíř, obvykle využívají kombinace více druhů listů. Pokud se ptáte, jak dostupné listy dobře zkombinovat, zde je jednoduchý návod: Dobrý mix obsahuje různé barvy, různé konzistence a různé chutě.

- Co se týká barev, je to jednoduché. K dispozici máte saláty zelené (všichni) a červené (špenátek nebo lollo rosso) a pak taky listy, které jsou z části zelené a z části červené – například baby listy červené špenátu nebo některé druhy dubáku. Takže to zkuste zařadit tak, aby váš salát využíval vizuální kontrast červené a zelené, případně aspoň kontrast mezi světlou a tmavou zelenou.
- Co se týká konzistence, i zde byste se měli snažit o kontrast, v tomto případě ale měkkého a křupavého. Existují i křupavé salátové listy, jako je ledový salát nebo špenátek, a pak taky velmi měkké salátové listy, které fungují jako výplň a používají se pro nastavení objemu. Patří mezi ně třeba polní špenátek, rukola nebo baby špenátek. Zkuste se salátu dostat trochu křupavého i měkkého zároveň.
- Co se týká posledního bodu, kterým je chuť, tady už byste měli zapomenout na hledání kontrastu, ale vyrazit směrem hledání rovnováhy. Jak se to projevuje? Každé jídlo obsahuje v určité míře tři základní chuti: sladkou, slanou, kyselou a hořkou. O sladkou, slanou a kyselou se postará zálivka, takže listy by se měly postarat o hořkou. Tím neříkám, že byste měli do salátu hodit co nejvíce hořkých listů, jaké znáte, tedy hlavně špenátek nebo rukolu. Jde tu o vyvážení jednotlivých chutí. Každý z nás má svou vlastní chuťovou rovnováhu usazenou někde jinde. Někdo preferuje víc sladké, jiný kyselou, někomu zase vadí hořké. Proto je dobrý salátový mix tolik závislý na tom, kdo ho připravuje. Vlastní odpověď jeho chuťovému rukopisu. Zálivka z modrého sýra ukážu vám to na příkladu. Všichni si například
- špenátek (hořký a křupavý chuťový profil),
- zálivky z modrého sýra (hořký, slaný a hebký profil)
- a vládných omechů (nahorní a křupavý profil), tak to bude dokonalé, teprve až přidáte hrstky křupavé špenátu ve víně (sladký, kyselý a měkký profil) nebo aspoň trochu červeného ovoce (sladké a kyselou, aťkoli už přidává příchuť; mnoho křupavosti do této kombinace). Vidíte, jak je velká míra hořkosti vyvážená přidáním sladkého ovoce, které jinak v salátu nebývá obvyklé? A jak bude záležet i na tom, aby tohle ovoce bylo zároveň nakyslé a pokud možno i měkké? Je to opravdu jako kouzlo... Dnes vám tímto vysvětlením dávám do rukou velmi mocnou zbraň: Podívejte se na salátové listy, které máte k dispozici. Sledujte, jak vypadají barevně, jak křupou a jak chutnají. Podle toho můžete zvolit nejen co nejvhodnější zálivku, ale taky přidat některé doplňky salátu jako jsou další druhy zeleniny, ovoce, sušené ovoce, omechy, krutony, maso, sýr, opečená rozdrobená slanina, vejce a podobné kousky. Pokud budete usilovat o kontrast v barvě, kontrast v konzistenci a vyrovnanost v chuti, vždycky to bude skvělé.

Caesar salát Abych vás ještě trochu navedla, ukážu vám, jak se tahle pravidla odrazila v proslulém salátu Caesar. Ten podle tradice obsahuje listy římského salátu, které jsou zároveň křupavé u stonku a měkké a vládné na koncích. Tedy tu máme kombinaci křupavého i měkkého hned od začátku. Když potkáte dobrý římský salát, je lehce nasládlý a velmi šavnatý. Dále do salátu přidá zálivka z majonézy, anjovské, šesneku, parmazánu a některé kapary, tedy něco dost kyselého i slaného, co navíc přidá i hebkost díky majonéze. Zní to možná divoce, ale

když se podíváte na chuťový profil celku, má šanci to fungovat. Poslední součástí tohoto salátu jsou opečené krutony z pečiva, které přidají nejen křupavost, ale taky dodají nenápadně sladkou i nenápadně hořkou chuťovou ostatně jako každé opečené pečivo. Pokud se tomuto salátu rozhodnete zvýšit výživnou hodnotu, aby fungoval jako plnohodnotné jídlo, a přidáte taky trochu rychle opečeného kuřecího masa nebo krevet, už nemusíte přidávat jak tenhle bílkovinový přísádek ochutit, stačí mu jen trocha soli. Neměl by ze salátu nikam chutnat, aby nenarušil rovnováhu.

Pro 2-3 osoby:

3 lžíce majonézy
1-2 anjovíkové filety
1 stroužek česneku
1 lžíce strouhaného parmazánu
1 římský salát
1 větší kuřecí prso
1 lžíce oleje
opečené krutony ze 4 plátků toustového chleba

1. Anjovíky rozmačkejte vidličkou, černek rozetete a společně s parmazánem důkladně promíchejte s majonézou. Salát rozeberte na jednotlivé listy, natrhejte na velikost sousta, opláchněte a vysušte, nejlépe v salátové odšťavňovači. 2. Kuřecí maso podélně rozříznete na stejné vysoké plátky, osolte, opečete a zprudka osmažte na stranách na trošce oleje dozlatova. Odstavte a maso nakrájejte na nudličky. Salát důkladně promíchejte se zálivkou a rozdělte na dva talíře. Ozdobte kuřecím masem, posypte krutony, případně je kousky parmazánu ihned podávejte.

Tak ať vám slunce svítí.

JANA FLORENTÝNA ZATLOUKALOVÁ