

Manual de confecção de saladas

Índice

Manual de confecção de saladas.....	1
Introdução.....	2
Saladas simples.....	2
Saladas mistas	2
Saladas compostas	3
Salada do chefe	3
Salada de arroz com peru	4
Salada colorida	5
Salada de atum	6
Salada de mozzarella.....	7
Salada fresca de feijão branco e atum	8
Salada de bacon	9
Salada russa	9
Salada mimosa	10
Salada de chocos.....	10
Salada vermelha	11
Salada de camarão	11
Salada à italiana.....	12
Salada napolitana	13
Salada de feijão verde com picles	13

Introdução

Como complemento de outras iguarias ou como base de refeição, ou ainda como entrada, as saladas – além de fornecerem ao organismo preciosos sais minerais e vitaminas – abrem risonhas perspectivas ao paladar e à vista.

Podemos dividi-las em quatro categorias, das quais três servem de acompanhamento

- Verdes
- Cozidas
- Mistas

em que entram a par elementos crus e cozidos.

Na quarta categoria, estão as saladas que valem como prato principal ou como entrada – marisco ou de peixe e enriquecidas com maioneses ou gelatinas.

Ao armar uma salada composta, devem dispor-se os diversos elementos de forma a obter vistosos contrastes de cores e tonalidades, para não parecer uma desinteressante e pouco apetecível amontoado de restos de comida.

Saladas simples

Saladas constituídas por um só alimento

Ex: Alface

Saladas mistas

Saladas compostas por alface, cenoura, tomate, pepino e cebola

Saladas compostas

Salada do chefe

Ingredientes

- Presunto
- Tomate
- Alface
- Queijo emmenthal
- Fiambre
- Cebolas
- Alho
- Iogurte
- Natas
- Molho inglês
- Limão
- Sal e pimenta

Preparação

- Cortar o presunto em quadrados grandes.
- Lavar os tomates e cortá-los em rodelas.
- Lavar a alface e cortar em juliana.
- Cortar o queijo e o fiambre em quadradinhos e as cebolas em rodelas, depois de descascadas.
- Com o dente de alho cortado ao meio, esfregar os lados de uma saladeira, e dispor no fundo, em primeiro, uma camada de presunto fumado, reservando uma parte.
- Em seguida, dispor uma camada de tomate; continuar com uma camada de alface, outra de tomate e ainda outra de cebola; à volta alternar uns quadradinhos de queijo com fiambre.
- Por cima das cebolas, dispor as tiras de presunto reservado.
- Numa terrina misturar o iogurte, as natas, o molho inglês, sal, pimenta, óleo e sumo de limão, mexendo tudo muito bem.
- Verter sobre a salada.

Salada de arroz com peru

Ingredientes

- Arroz
- Peru
- Pimento verde e vermelho
- Banana
- Natas
- Iogurte
- Ketchup
- Molho de soja
- Caril
- Gengibre em pó
- Sal e pimenta

Preparação

- Levar ao lume 1 tacho com 2l de água salgada, deixar ferver e, nela, cozer o arroz; deixar cozer durante 15 minutos, escorrer e deitar numa travessa ou saladeira.
- Entretanto, cortar o peru em tiras e salteá-lo, temperando com sal e pimenta.
- Retirar os talos aos pimentos, abrir ao meio, extraíndo-lhes as sementes, lavá-los e cortá-los em tiras.
- Descascar e cortar em rodela as bananas e juntar os três ingredientes ao arroz misturando bem.
- Misturar as natas com o iogurte e a maionese, mexendo com as varas, adicionar o ketchup, o molho de soja, o caril, a pimenta, o gengibre e o sal.
- Bater os ingredientes para os misturar bem e verter o molho sobre o arroz, mexendo cuidadosamente.

Salada colorida

Ingredientes

- Couve coração
- Couve roxa
- Cenoura
- Cebola
- Tomate
- Pimento verde e vermelho
- Milho de conserva
- Azeite
- Vinagre
- Sal e pimenta
- Azeitonas

Preparação

- Cortar as couves em juliana muito fina e lavar muito bem;
- Cortar a cebola e o tomate em meia-lua;
- Retirar os talos aos pimentos e as sementes e cortar em juliana;
- Raspar a cenoura;
- Lavar o milho e deixar escorrer;
- Numa saladeira, misturar todos os ingredientes
- Temperar com sal, pimenta, azeite, vinagre e maionese;
- Envolver bem para que fique bem temperada;
- Decorar com azeitonas e servir.

Salada de atum

Ingredientes

- Atum em conserva
- Cebola
- Cenoura
- Tomate
- Pimento verde
- Azeitonas verdes e pretas descaroçadas
- Feijão vermelho cozido
- Milho de conserva
- Azeite
- Vinagre
- Sal e pimenta

Preparação

- Escorrer o atum do azeite de conserva;
- Cortar a cebola e o tomate em meia-lua, muito fino;
- Cortar o pimento em juliana;
- Numa saladeira, desfazer o atum e adicionar todos os ingredientes;
- Temperar com azeite, vinagre, sal e pimenta.

Salada de mozzarella

Ingredientes

- Massa de rodinhas
- Vinagre de vinho branco
- Mel
- Raspa de limão
- Sumo de limão
- Azeite
- Bolinhas pequenas de mozzarella
- Melão amarelo
- Presunto em fatias finas
- Ramo de manjeriço
- Sal e pimenta

Preparação

- Cozer a massa em água salgada abundante, escoar e passá-la por água fria
- Misturar bem o vinagre com o sal e a pimenta, mel, raspa e sumo de limão e incorporar o azeite
- Envolver as bolinhas de mozzarella e envolvê-las na massa, juntamente com 2/3 do molho preparado
- Cortar o melão em quartos, retirar a casca e as sementes e formar bolinhas de polpa com a ajuda de uma colher parisense
- Cortar as fatias de presunto às tiras
- Incluir agora o resto do molho e as bolas de melão à massa e verificar os temperos
- Transferir a salada para tacinhas individuais e servi-las guarnecidas com tiras de presunto e folhinhas de manjeriço.

Salada fresca de feijão branco e atum

Ingredientes

- Feijão branco
- Cebolinho
- Malagueta vermelha
- Dentes de alho
- Manjerição
- Salsa
- Atum em conserva escorrido
- Filetes de anchova em conserva
- Azeite extra virgem
- Sumo de limão
- Sumo de laranja
- Azeitonas pretas
- Sal e pimenta

Preparação

- Deixar de véspera o feijão de molho em água fria pelo menos 8 horas
- Levar a cozer numa panela, com água, durante 1 hora em lume médio
- Depois de cozido escorrer num passador
- Lavar o cebolinho, escorrer e cortar em anéis finos
- Lavar o pimento e a malagueta, cortar ao comprimento, retirar as sementes, lavar e escorrer
- Cortar o pimento em cubos e a malagueta em tiras finas
- Lavar a salsa e o manjerição, escorrer sacudindo, reservando algumas hastes e folhas para decorar e picar o restante
- Escorrer o atum e os filetes de anchovas
- Juntar numa tigela as anchovas picadas, o azeite, os sumos de laranja e limão e mexer, juntando a malagueta, o alho picado, temperando de sal e pimenta
- Juntar à marinada o feijão, o pimento, a salsa e o manjerição picados, as azeitonas e misturar bem
- Por fim adicionar o atum, deixando-o em pedaços grandes
- Ao empratar decorar com as hastes da salsa e as folhas de manjerição.

Salada de bacon

Ingredientes

- Bacon
- Alface
- Cebola
- Azeitona preta
- Ovo
- Alho
- Azeite, limão, sal e pimenta

Preparação

- Lavar as folhas de alface e cortar em juliana;
- Cortar as cebolas muito finas em meia-lua;
- Saltear o bacon com alho e antes de retirar do lume adicionar o ovo;
- Deixar cozer e retirar
- Empratar em cada prato a alface e a cebola temperadas com o azeite, o limão, o sal e a pimenta;
- Dispor o bacon sobre a salada e decorar com azeitona preta.

Salada russa

Ingredientes

- Ervilhas
- Cenouras
- Nabo
- Feijão verde
- Maionese
- Ovos cozidos

Preparação

- Descascar os legumes
- Cortar os legumes em jardineira
- Cozer todos os legumes separadamente
- Deixar arrefecer
- Envolver todos os legumes com maionese
- Empratar
- Decorar com ovos cozidos

Salada mimosa

Ingredientes

- Corações de alface
- Laranjas
- Bananas
- Passas sem grainha
- Natas
- Sumo de limão

Preparação

- Cortar as bananas em rodela
- Desgomar as laranjas
- Empratar todos os ingredientes harmoniosamente
- Bater as natas ligeiramente
- Adicionar sumo de limão
- Acompanhar com o molho.

Salada de chocos

Ingredientes

- Chocos
- Azeite
- Sal
- Salsa picada
- Pimenta
- Vinagre
- Batatas torneadas
- Cebola picada

Preparação

- Amanhar os chocos
- Passar os chocos por azeite
- Grelhar os chocos inteiros
- Cortar em cubos
- Fazer molho verde com azeite, vinagre, sal, pimenta, cebola picada e salsa picada
- Temperar os chocos com molho verde
- Guarnecer com batatas torneadas cozidas

Salada vermelha

Ingredientes

- Melancia
- Salsa
- Coentros
- Mozzarella
- Cebola roxa
- Lima
- Sal e pimenta moída na hora

Preparação

- Cortar a melancia em cubos pequenos e reservar numa saladeira;
- Cortar a cebola em rodelas finas e deixar marinar com o sumo de lima alguns minutos;
- Cortar o mozzarella em cubos e adicionar à melancia
- Cortar a salsa e os coentros grosseiramente e juntar na saladeira;
- Adicionar a cebola;
- Temperar com a lima que ficou do molho da cebola, sal e pimenta moída na hora.

Salada de camarão

Ingredientes

- Camarão cozido
- Batatas médias cozidas
- Cenouras médias cozidas
- Ovos cozidos
- Azeite, vinagre, mostarda sal e pimenta

Preparação

- Cortar as batatas, as cenouras em cubos;
- Picar o ovo;
- Envolver numa saladeira os legumes partidos com o camarão descascado;
- Num recipiente preparar o molho, batendo o azeite com a mostarda, o sal, o vinagre e a pimenta até ligarem;
- Envolver o molho na salada
- Servir.

Salada à italiana

Ingredientes

- Alface
- Tomate rijo
- Ovo cozido
- Filetes de anchova de conserva
- Cebola
- Aipo tenro
- Azeite
- Vinagre ou limão
- Cebolinho
- Sal e pimenta

Preparação

- Partir à mão as folhas de alface em pedaços grandes;
- Misturar com o tomate e o ovo partidos em gomos;
- Adicionar a cebola e as anchovas picadas e, por fim, o aipo em rodela finas;
- Temperar com sal, pimenta, azeite e vinagre ou sumo de limão;
- Polvilhar com bastante cebolinho cortado miúdo à tesoura.

Nota: o cebolinho não se pica à faca. Juntam-se as finas folhas em feixe e cortam-se miudamente à tesoura, para que o aroma de seiva se mantenha intacto.

Salada napolitana

Ingredientes

- Batata cozida
- Cebolinhas de conserva
- Alcaparras
- Pepinos de conserva
- Filetes de anchovas de conserva
- Manjeriço
- Aipo
- Ovo cozido
- Azeite, sal, pimenta e sumo de limão

Preparação

- Cortar as batatas em rodela e misturar com as alcaparras, as cebolinhas e os pepinos picados;
- Adicionar a parte tenra do aipo em rodela, as anchovas, o ovo e o manjeriço picados;
- Temperar com sal. Pimenta, azeite e sumo de limão.

Salada de feijão verde com pickles

Ingredientes

- Feijão verde cozido
- Ovo cozido
- Pickles a gosto
- Azeite, vinagre, sal e pimenta

Preparação

- Temperar o feijão já cozido com o azeite, vinagre (pouco), sal e pimenta;
- Picar o ovo;
- No prato de servir dispor o feijão e por cima espalhar pickles e o ovo.