

Sofraların Mucvheri Salatalar Tek Tabakta Herşey

Yaz, kış mevsim ne olursa olsun en sağlıklı tabaklardandır salatalar. Tazecik malzemeler, her evde bulunan zeytinyağı, limon, sirkeyle buluşur ve ortaya renkli, lezzetli, bol vitaminli bir öğün olarak konuverir. Ama salata deyip geçmemek lazım. İçerisine eklenecek çeşniler salatayı en doyurucu seçenek haline getirir. Makarnalar, bulgurlar, tavuklar, balıklar, meyveler, kuruyemişler, baklagiller ve daha pek çok alterntifle “tek tabakta her şey” olur. Bize gereken lif, protein, vitamin, mineral hepsi salatada toplanır. Çoğu pişirilmeden hazırlandığı için de asıl muhteviyatını korur.

Doğru ve lezzetli bir salata hazırlamak için bir kaç ipucu;

- Salata malzemelerinizin taze ve beresiz olmalarına özen gösterin.
- Mevsiminde malzemelerle salatalar hazırlayın.
- Salata yapacağınız yeşillikleri mümkün olduğunca kesmeyin, elinizle parçalayın.
- Yıkanmış malzemelerinizi mutlaka kurulayın.
- Salataya koyacağınız sosu yemeden hemen önce salatanıza ekleyin.