Salátové koření

Rychlý tahák · přesně 2 strany



Pět chutí v rovnováze

Prvek	Co přináší	Praktický zdroj
Slanost	Zvýrazní chuť zeleniny.	Salátové koření nebo světlá sójová omáčka.
Kyselost	Dodá svěžest a vyrovná tuk.	Rýžový ocet, citron nebo limeta.
Tuk	Nese vůni a zjemní kyselost.	Neutrální olej; sezamový olej jen jako aroma.
Sladkost	Zakulatí ostrou kyselost.	Špetka cukru, medu nebo sladká chilli omáčka.
Pálivost	Přidá kontrast, ne objem.	Chilli, sriracha nebo pepř po malých dávkách.

Základní poměry zálivek

Styl zálivky	Základní poměr	Doladění
Lehká vinaigrette	3 díly oleje : 1 díl octa	Salátové koření, voda podle potřeby.
Asijská svěží	2 díly oleje : 1 díl rýžového octa	Světlá sójová omáčka, zázvor, limeta.
Sezamová	3 díly neutrálního oleje : 1 díl octa	Pár kapek sezamového oleje a sezam.
Krémová	3 díly jogurtu nebo majonézy : 1 díl kyselé složky	Koření rozmíchat před spojením se salátem.

Kontrola před mícháním

- Zelenina je suchá a zálivka rozmíchaná zvlášť.
- Slanost je upravená až po ochutnání na kousku zeleniny.
- Křupavé posypy a aromatický olej čekají na úplný závěr.

Osm kroků k vyváženému salátu



1. Zeleninu omyjte, důkladně osušte a nakrájejte na podobně velké kusy.
2. Přečtěte složení kořenicí směsi; pokud obsahuje sůl, další slané přísady dávkujte opatrně.
3. V misce spojte kyselou složku s kořením a nechte ji 2–3 minuty stát, aby se sušené bylinky zvlhčily.
4. Přidejte sladkou a případně pálivou složku; míchejte, dokud se nerozpustí.
5. Za stálého šlehání pomalu přilévejte olej, až vznikne rovnoměrná emulze.
6. Ochutnejte zálivku na kousku zeleniny, ne samotnou ze lžíce.
7. Zálivku přidejte po částech a salát jemně promíchejte těsně před podáváním.
8. Dokončete sezamem, bylinkami nebo několika kapkami sezamového oleje a ihned podávejte.

Načasování podle surovin

Typ salátu	Kdy kořenit	Co hlídat
Jemné listy	Těsně před podáváním.	Málo zálivky, krátké promíchání.
Zelí a pevná zelenina	10–20 minut předem.	Sůl vytáhne vodu; po odležení znovu ochutnat.
Okurka a rajčata	Až po osušení a krájení.	Přebytečná voda ředí zálivku.
Nudlový nebo rýžový salát	Do ještě vlažného základu.	Část zálivky ponechat na finální úpravu.
Teplá zelenina	Po odstavení z tepla.	Aromatický olej přidat až nakonec.

Rychlá diagnostika

Problém	Příčina	Náprava
Salát je vodnatý	Zelenina nebyla suchá nebo se solila příliš brzy.	Slijte tekutinu, přidejte suché listy a novou malou dávku zálivky.
Zálivka je příliš kyselá	Moc octa nebo málo tuku.	Po lžičkách přidejte olej a malou špetku sladké složky.
Chuť je přesolená	Směs i sójová omáčka přidaly sůl.	Zvětšete objem zeleniny a kyselost upravte až potom.
Koření zůstává tvrdé	Bylo přidáno přímo na suché listy.	Nechte je nejprve krátce nabobtnat v octu nebo vodě.
Zálivka se oddělila	Olej byl přilit příliš rychle.	Znovu prošlehejte a přidejte lžičku vody nebo hořčice.

Pravidlo na závěr

Zálivku přidávejte po částech. Správně ochucený salát má zůstat svěží a křupavý, ne plavat na dně mísy.