

# Salladstips från Offentlig gastronomi i Jämtland/Härjedalen

2016-09-29

[www.torsta.se](http://www.torsta.se)

En av de viktigaste sakerna är ju att planera sin salladsvecka, gör mycket av de sallader som håller sig längst tidigt i veckan. När ni tar in salladen efter lunch så fundera redan då o skriv en "to do" lista till nästa dag. Kanske finns något från lunchen som kan bli en god sallad dagen efter? Då är det mycket lättare att komma igång på morgonen därpå när ni kommer på jobbet. Många gör ju redan idag fantastiska bufféer, men lite tips kan inte skada.

Sen går det alltid att skippa morötterna någon dag, jorden går inte under... Rättika, majrova, palsternacka, färska rödbetor, selleri, kålrabbi. Förvåna de små liven med någon annan rotfrukt.

Ett utgångsläge kan vara att ha tex sex olika sallader, bygg den utifrån en liten tanke som både stora som små kan stilla sin salladshunger.

Här kommer ett exempel:

Rivna rotfrukter

Hela "rena" grönsaker, tex stavar av rotfrukter, slantar, lök, broccoli- o blomkålsbuketter, majs. Det kanske finns lite frukt som håller på att bli dålig

"Tre veckors sallad" eller pizzasallad

Colslaw

Marinerade kikärter/bönor

Potatissallad eller pastasallad, majonnäsbase

Bulgur/matvete/couscous

Några "rena grejer" som majs o morötter, sedan några blandade sallader, pizzasallader med få grönsaker i som barnen kan se vad det är men som ändå är blandat och smaksatt...

Sedan kommer kikärter eller bönor med valfria grönsaker o kryddat med tex sweet-chili, curry mm. Denna sallad upplevs nog konstig men vad som är viktigt är att man ändå kan se vad som är i. Värre är det med smaken eftersom de redan innan är livrädda för vad det smakar. Men efter ett par gånger kommer de som gillar salladen att ha synpunkter på smaksättningen, kör hårt o våga krydda! ☺

Nu kommer de "kläggiga salladerna: Potatissallad eller en colslaw är alltid poppis. Inte minst av lärarna, en gästgrupp som ofta har åsikter, och därmed påverkar de ungarnas attityd mot er smaskiga salladsbuffé.

**Salladstips.** Alla tips är tips och inte recept och kan användas som en vägledning att komma igång själv. Vill ni ha morötter i colslawen så ha det såklart. Våga smaksätta, det uppskattas mer än vad ni tror. Och än en gång, planera er salladsbuffé i förväg, då kommer glädjen att våga mer☺

### **Colslaw**

Riv vitkål, ta två tredjedelar majonnäs, en tredjedel fil, gräddfil eller creme-fraiche. Slå på ättika o håll på socker, blanda. Nu ska det vara rejält surt, sockret kommer att smälta efter ett tag o "söta upp". Salladen har en syrlig smak men ändå lite "fet" av majonnäsen. Bara majonnäs funkade också, då blir den ju laktosfri också. Smaksätt gärna med vitlökspulver o fransk senap

### **"Tre veckors sallad" ca 50 pers**

Riv vitkål (3 kg), morötter (3 kg), paprika (6 st) o purjo (3 st). Koka en vinägrett av 3 dl olja, 3 dl äppelcidervinäger, 4 tsk salladskrydda eller något annat som ni tycker om. Håll den varma dressing över salladen o ställ i kylan

### **Pizzasallad**

Finns lika många varianter som bagare. Tänk på att inte ha för mycket olja i bara utan blanda gärna i lite vatten när ni gör en vinegrett. Kom ihåg att krydda på ganska hårt för att smakerna lakas gärna ur. En rejäl knippe färsk persilja med stjälkar o allt gör också att den lyfter. En annan rolig sak är att köpa strimlad inlagd pumpa och ha i, passar bra till vitkålen

### **Potatissallad, kläggig**

Bostongurka, kapis, fransk senap, dragon, sweet-chili, svartpeppar, purjo, äpple, curry, paprikapulver får tillsammans med majonnäs (2/3) o gräddfil (1/3) samsas med god kokt potatis. Den här går alltid hem, glöm inte att salta bara.

### **Potatissallad, Germanstyle**

Kör lite valfria grönsaker, tex purjo, paprika, äpple, gröna bönor o blanda med potatisen. Koka en god buljong med lite vinäger i så den blir syrlig, salta o peppra o krydda med tex salladskrydda eller någon annan favorit. Rejält med hacka persilja, slå den avsvalnade buljongen över potatishärligheten o låt de små liven njuta!

### **Grillad sallad med matkorn**

Skär tex zucchini, fänkål, aubergine, paprika, vitlök, champinjoner o rödlök i stora bitar o stek dem på hög temperatur eller grilla dem i en grillpanna. Koka matkorn enligt anvisningen, blanda med grönsakerna. Pressa lime eller citron över, liten skvätt olja, salt o peppar förstås. Saknar ni något så dra i det. Denna kan såklart varieras med pasta couscous mm. Men själva grejen är att värmebehandla grönsaker och sedan blanda dem i en sallad, så mycket goda smaker kommer fram o de skulle varit råa. Varför inte köra både råa och tillagade grönsaker?

### **Cous-coussallad**

Här finns det både stora och små att köpa. Koka enligt anvisning o låt svalna. Skär i grönsaker, tex broccoli, purjo, paprika mm. Slå på lite vinäger, en skvätt olja, krydda med svartpeppar, dragon, chili salt. Ja vad ni vill egentligen, var inte för feg med kryddningen är ett tips.

### **Bulgursallad ca 100 port**

Ta ca 8 kg krossad tomat, 2 kg chilisås, koka de tillsammans med 4 liter bulgur ca 10 minuter. Låt svalna o skär i goda valfria grönsaker. Här är det gott att ha i osttärningar eller fetaost. Glöm inte att salta o peppra

### **Bönsallad**

Blanda kidneybönor, ananas o majs. Strimla ner lite paprika o purjo. Riv lite apelsinskal i o pressa ner apelsinsaft o krydda med tex citronpeppar o sweet-chili. Kan varieras i oändlighet.

### **Kikärtor**

Kan användas som kidneybönor, går ju även att göra en krämig variant med majonnäs som grund. Curry, sambal, mango chutney? Prova att köra dem ganska hårt med grillkrydda o vitlök o serverar de kalla.

Hummus: Mixa, tillsätt vitlök, chili, citron, spiskummin, olivolja eller solros. Smaka, smaka o rycks med till Österns lan☺

### **Gröna ärtor**

Gör er egna lilla svenska pesto, mixa bönor med lite olivolja, vitlök o någon ört, persilja eller dill. Rosta solros- eller pumpakärnor, viktigt att rosta dem så smakerna löses ut. Några bitar smakrik hård ost. Mixa till "bregottkonsistens", salta peppra.

### **Inlagda grönsaker**

Koka en 1-2-3 lag, ättika, socker, vatten med lite chili, senapsfrön eller någon annan krydda. Lägg i skurna grönsaker o koka upp, låt kallna. Jättegott o uppskattat.

### **Rostad blomkålsröra**

Lika god på salladsbordet som pålägg på det hembakta brödet Baka av en blomkål i ugn ca 1 timme på 175 grader, mixa ihop med 4 dl vita kokta bönor, saften från en citron, ½ dl olivolja, ½ dl vatten, ½ tsk sesamolja, salt och peppar. Pesto utan nötter, till sallader, pastan eller varför inte blanda med creme fraiche och slå fisk och ugnsbaka. Den är dessutom väldigt god att ha som smaksättare i tex en svampsås/soppa.

### **Helbakad rotselleri**

Skala, olja, salta o peppra hel rotselleri till 97 gr innertemperatur på ca 160 gr. Smakerna som nu utvecklas är milda och söta. Detta är en supersmaksättare att ha i sallader eller i bitar tillsammans med kanske en apelsincremefraiche. Detta måste ni testa och sedan spinna vidare på hur och var den kan vara. Varm skivad med flöd rice och lite chilidressing så är det en god hel vegetarisk rätt, men det var ju sallader vi skulle hålla oss till☺!

### **Smått o gott**

Egentligen är det inte något vi behöver köra jämt på buffén. Det är ju alltid trevligt med en **vinägrett**. Ta ¼ vinäger, en sked fransk senap, svartpeppar o salt. Vispa ihop o slå lite försiktigt på 2/4 olja o avsluta med ¼ vatten. Vattnet gör att den inte blir så fet utan mer smakrik. Nu är det bara att ånga på med valfria örter o kryddor!

Har ni något viltkött så gör gärna en **blåbärsaioli**, majonnäs, blåbär, vitlök, salt o peppar. Garanterat en snackis då färgen inte ser ut som det smakar.. men väldigt gott!

**Ketchup**, lite fräckt att servera sin egen! 1,2 kg tomater, grovt skurna 2 dl socker 2 dl vitvinsvinäger 200 g tomatpuré 2 tsk salt 1 tsk peppar 1 tsk sambal 1 tsk paprikapulver 1 tsk basilika Efter behag: curry, vitlök eller vad du känner för Koka drygt en timme och rör ofta, mixa slät efter avsvälning. Dra i lite lingon o vips så har ni en lingonketchup.

**Böntzatziki** Gurka som är riven urkramad eller avrunnen över natten, färska pressade vitlöksklyftor, kokta mixade vita bönor och såklart yoghurt. Pressad citron salt o peppar o ni är hemma!

Gammalt mjukt bröd kan ni tärna ner o steka med lite vitlök o servera som **krutonger**. Rosta solros- eller pumpafrön.

**Finns det något av gårdagens lunch som kan bli en god sallad?** Lite karré, pasta, grönsaker o en vinägrett, voila! Alla dessa goda sallader leder inte bara till nöjdare barn o vuxna utan också en bättre råvarukostnad eftersom "sovlet" får ibland vika undan för salladen.

Dessutom klimatsmart!