



ITĀĻU SALĀTI NO HUGO





Es mīlu šos ātros salātus! Īpaši piemēroti makaroniem.

Nepieciešams:

Olīvu eļļa (Extra Virgin)



Balzamiko etiķis

Cukurs kristāliskais (cukurniedru ir labāks)

Sāls

Malti melnie pipari

Svaigi pētersīļi vai svaigs baziliks

Ledus salāti

Tomāti (salātu ir aromātiskāki vai pašu, no siltumnīcas)

Pagatavošana:

1. Lielā salātu bļodā ielej nedaudz olīveļļas, nedaudz balzamiko etiķa, pievienojiet sāli, cukuru (mans princips: cik daudz sāls tik daudz cukura) un maltus melnos piparus.

2. Visu samaisa ar putojamo slotiņu līdz krēmveidīgai konsistencei. Jo vairāk olīveļļas, jo blīvāks ir krēms.

MĒRCĒ GATAVA !!!

3. Mērcē beram saplūnītas ledus salātu lapas, pievienojam ne pārāk smalki sagrieztus tomātus, pētersīļus. Viegli visu iecilājam mērcē un varam pasniegt

Vienkārši, ātri, garšīgi, veselīgi !!

Jūs varat šo mērci izmantot ar jebkuriem dārzeņiem.

Lai labi garšo un ir "mņam"!

Tavs Hugo

