

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1.Τα χόρτα και τα λαχανικά μας τα πλένουμε πάντοτε πάρα πολύ καλά.
- 2.Αν δεν είμαστε σίγουροι για το αν έχουν βράσει ή όχι τα χόρτα μας δοκιμάζουμε με ένα πιρούνι να δούμε αν μαλάκωσαν. Σε περιπτώσεις δε όπως η πατάτες, τα παντζάρια, το κουνουπίδι και το κολοκύθι που βράζουν αρκετά δύσκολά, δοκιμάζουμε με το πιρούνι να δούμε αν τα διαπερνά, χωρίς να τα λιώνει.

ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ:1 κιλό παντζάρια, αλάτι, λάδι, ξίδι, σκόρδο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Κόψτε τα κοτσάνια και τα φύλλα. Πλύνετε καλά τα παντζάρια. Βράστε πρώτα τα παντζάρια μόνα τους για 20' και μετά προσθέστε τα φύλλα για να βράσουν μαζί άλλα 30' περίπου. Δοκιμάστε με ένα πιρούνι να δείτε αν μπορείτε να τρυπήσετε τα παντζάρια, τότε είναι σίγουρα έτοιμα. Στραγγίστε τα και μετά αφαιρέστε την εξωτερική τους φλούδα με το χέρι όσο είναι ακόμα ζεστά και τέλος κόψτε τα σε κυβάκια. Προσθέστε το αλάτι, το λάδι και το ξύδι και σερβίρετε.

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:1 κιλό πατάτες½ κούπα λάδι1 μεγάλο κρεμμύδι1 κουταλιά ξύδι1 ματσάκι μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:Π λύνετε καλά τις πατάτες και βράστε τις με τη φλούδα σε δυνατή φωτιά για30' περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν (να τρυπιούνται με το πιρούνι).Καθαρίστε τις φλούδες πριν κρυώσουν και κόψτε τις σε μεγάλους κύβους. Βάλτε τις σε μια σαλατιέρα και προσθέστε το αλάτι, το πιπέρι και το ξύδι. Κόψτε το κρεμμύδι σε ροδέλες και τον μαϊντανό ψιλοκομμένο και προσθέστε τα στη σαλάτα. Περιχύστε με το λάδι και τέλος ανακατέψτε πολύ καλά.

ΜΑΡΟΥΛΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ: 1 μεγάλο μαρούλι 4 μικρά κρεμμυδάκια φρέσκα 1 ματσάκι άνηθο, αλάτι, λάδι, μισό λεμόνι (ή ξύδι).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Αφαιρέστε τη ρίζα και όποια χαλασμένα φύλλα του μαρουλιού. Πλύντε το πολύ καλά να φύγει το χώμα και κόψτε το όσο ψιλό θέλετε. Τοποθετήστε το σε σαλατιέρα. Κόψτε τα κρεμμυδάκια σε μικρές ροδέλες και το άνηθο ψιλοκομμένο και προσθέστε τα στη σαλάτα. Τέλος αλατίστε και σερβίρετε με λάδι και λεμόνι ή ξύδι.

ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ

ΥΛΙΚΑ: 1 κουνουπίδι (2 κιλά περίπου) ½ κούπα λάδι 2-3 λεμόνια, αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Καθαρίζετε το κουνουπίδι από τα σκληρά κοτσάνια και το πλένετε καλά. Βάλτε νερό να βράζει σε μεγάλη κατσαρόλα με το αλάτι και μετά ρίξτε μέσα το κουνουπίδι, χωρίς να το σκεπάσετε, για να μη μαυρίσει. Βράστε για 25-30' περίπου να μαλακώσει. Στραγγίστε το και σερβίρετε το ζεστό με λάδι, αλάτι και λεμόνι.

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΒΡΑΣΤΑ

ΥΛΙΚΑ: 1 κιλό κολοκυθάκια μέτρια, αλάτι, λάδι, ξίδι (ή λεμόνι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Ξύστε με ένα μαχαίρι ελαφρά, τη φλούδα από τα κολοκυθάκια και ρίξτε τα σε αλατισμένο νερό που βράζει. Αφήστε τα να βράσουν για 15'. Στραγγίστε τα και σερβίρετέ τα κομμένα σε φέτες με λαδόξιδο ή λεμόνι

ΧΟΡΤΑ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

ΥΛΙΚΑ: 1 κιλό ραδίκια ή οποιοδήποτε άλλο είδος χόρτου άγριο ή ήμερο, αλάτι, λαδολέμονο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Καθαρίστε προσεκτικά τα χόρτα, κόβοντας τις ρίζες τους και πλύνετε τα μέσα νερό, ξεπλένοντας πολλές φορές, μέχρι να φύγει το χώμα. Ρίξτε τα σε αρκετό νερό που βράζει (θα πάρουν ένα έντονο πράσινο χρώμα). Βράζετε για 30' περίπου, μέχρι να μαλακώσουν τα χόρτα, Τα στραγγίζετε και τα σερβίρετε με αλάτι, λάδι και λεμόνι.

ΛΑΧΑΝΟ

ΥΛΙΚΑ: 1 λάχανο, λάδι, λεμόνι, αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Βγάζετε τα εξωτερικά φύλλα του λάχανου. Το ψιλοκόβετε είτε με ένα μαχαίρι είτε στον λαχανοκόπτη είτε σε μίξερ με το ειδικό εργαλείο. Αλατίστε το και αφήστε το για λίγο να σταθεί. Το σερβίρετε σε σαλατιέρα με λάδι και λεμόνι.

ΠΟΛΙΤΙΚΗ (ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ)

ΥΛΙΚΑ: Μισό λάχανο, 1 κόκκινη πιπεριά 1 καρότο τριμμένο ,σέλινο, αλάτι, 1 λεμόνι, λάδι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Τρίβουμε το λάχανο και το καρότο. Κόβουμε σε μέγεθος μικρού δακτύλου την πιπεριά και ψιλοκόβουμε το σέλινο. Τα ανακατεύουμε. Ρίχνουμε και τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε ξανά.

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ

ΥΛΙΚΑ: 3 ντομάτες φρέσκες, σφικτές, 1 αγγούρι, 1 κρεμμύδι ξερό, 2 πράσινες πιπεριές (κέρατο), 12 ελιές μαύρες, 100 γρ. τυρί φέτα, ½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο, ½ κούπα λάδι, ρίγανη, αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Αφού πλύνετε καλά και καθαρίστε όλα τα λαχανικά, κόβετε τις ντομάτες σε φέτες, τα αγγούρια, τις πιπεριές και το κρεμμύδι σε ροδέλες. Τα βάζετε στη σαλατίερα με την εξής σειρά: αγγούρι, ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαϊντανό. Βάζετε το αλάτι. Τοποθετείτε και τις ελιές και το κομμάτι της φέτας και περιχύνετε με το λάδι. Στο τέλος τρίψτε και λίγη ρίγανη