

Saláty

V tomto kurzu nás čeká spousta barev, budeme totiž připravovat různé druhy salátů. Odkud vlastně pochází slovo salát a co nám říká o tom, jak ho připravit? Na to se spolu podíváme a také se naučíme připravovat salátů různé druhy, od lehkých zeleninových až po takové, které nahradí hlavní jídlo – skvělé když potřebujete jíst mimo domov!

Teoretická část

- Co je to salát a jaký je jeho význam?
- Zeleninové saláty jako příloha
 - Energie salátů.
 - Saláty během roku (výběr)
 - jaro
 - léto
 - podzim
 - zima
- Saláty jako kompletní jídlo.
 - Těstovinové saláty
 - Saláty z celých obilných zrn
 - Luštěninové saláty

Praktická část - Režim KROK ZA KROKEM

- Techniky přípravy zeleninových salátů
 - lisované saláty,
 - marinované saláty,
 - masírované saláty,
 - blanširované saláty,
 - míchané saláty,
 - vrstvené saláty.
- Omáčky a dipy
 - Rostlinná majonéza

- Dressing z misa a rýže
- Hořčičný dip
- Omáčky z vody z kvašené zeleniny
- Miso omáčky
 - Zázvorová omáčka
 - Omáčka z tahini
 - Citronová / pomerančová / jablečná omáčka
- Luštěninové omáčky
 - Tofu omáčka
 - Hummus

- Saláty s mořskou zeleninou.
 - Okurkový salát s wakame

- Techniky přípravy obilných salátů
 - Těstovinové
 - Mexický salát
 - Tabouleh
 - Saláty z celých obilných zrn
 - Žitný salát
 - Luštěninové saláty
 - Cizrnový salát

- Speciální příležitosti
 - Vánoční salát