

Mida teha rooma salatiga?

LUGEJA KÜSIB

Kuidas kasutada rooma salatit? Mida sellest valmistada?

Rooma salat on aedsalati (*Lactuca sativa*) üks teisend. Tõenäoliselt on see vanim aedsalati kultuurvorm, mida kasvatati juba Muinas-Egiptuses. Rooma salat moodustab tiheda leheroseti. Ta sarnaneb peasalatiga, ent on sellest koredam ja piklikuma kujuga.

Ka biokeemiliselt koostiselt ei erine rooma salat palju peasalatist, sisaldades märkimisväärsel hulgal C-vitamiini, samuti karotiini, B₁-, B₂-, E-, PP-, K-vitamiini. Rooma salatis leidub organismile vajalikke mineraalaineid. Mõruaineid sisaldab ta peasalatist mõnevõrra vähem, olles seetõttu vaid veidi mõrkjas.

Toiduks tarvitatakse rooma salatit enamasti toorelt ja samamoodi nagu teisigi tuntud aedsalateid. Keeduviljana kasutatakse teda nagu spinatit. Allpool kaks veidi teistsugust rooga, kus üks osis rooma salat.

Tortillad kanatäidisega (4 portsjonit)

- 500 g kana rinnaliha
- 400 g asparaagust
- 1 tl oliivi- vm salatiõli
- 2 kl keedetud riisi
- 4 tortillat
- 2 kl ribadeks tõmmatud rooma salatit
- hollandi kastet

Lõigake kanaliha 2 cm pikkusteks tükkideks. Eraldage asparaaguse küljest sitked kohad, lõigake see 3 cm pikkusteks.

Kuumutage kanaliha õlis 5 minutit pidevalt liigutades, kuni see on kergelt pruunistunud.

Lisage asparaagus, jätkake kuumutamist-segamist, kuni liha pole enam seest roosa (lõigake testimiseks kõige paksemast kohast) ning asparaagus on õrnalt kröbe (u 4 min). Lisage riis ja segage, kuni segu on kuum. Kallake kaussi.

Vahepeal pange tortillad (õhukesed Mehhiko leivad, mida võib küpsetada ise või osta poest) üksteise otsa. Kuumutage neid mikrolaineahjus 30 sekundit kuni minut.

Asetage tortillad alusele ning tõstke igaühele neist ¼ kanalihatäidisest, selle peale ¼ rooma salatist. Ka kaste jagage neljaks ja tõstke lusikaga peale. Rullige tortillad kinni.

Hollandi kaste

Lööge mikserisse 2 munakollast. Lõigake ½ kl võid kuubikuteks ja sulatage pannil keskmisel kuumusel, kuni vaht hakkab tõmbuma pruuniks (2–3 min). Pange mikser käima ning valage munarebudele ¼ kl keeva vett, siis lisage 2 tl sidrunimahla. Valage ühtlase joana kohe peale ka kuum või.

Krevetisalat

- 1 jääsalati pea
- 3 rooma salati südamikku
- 1 keskmine sibul
- 1 kl hapukurgiviile
- 3 muna

Karusmari basiilikuga

- 1 l karusmarju
- 300–400 g suhkrut
- 15 basiilikulehte
- ¼ kl vett

Puhastage ja poolitage karusmarjad. Keetke need väheses vees pehmeks. Lisage suhkur ning keetke umbes 10 minutit, siis lisage basiilikulehed ja keetke veel 5 minutit. Enne purki panemist eemaldage basiilikulehed. Sulgege nõud õhukindlalt.

- 1 kg keedetud krevette
- 4 sl puljongit
- 4 sellerivart
- 2 kl majoneesi
- 1 kl mädarõikasinipit
- 1 sl paprikat
- 1 tl küüslaugupulbrit
- ½ tl soola
- ½ tl punast pipart

Salat õnnestub, kui koostisosad hoolega tükeldata.

Keetke munad, laske jahtuda, koorige. Peske salat ja kuivatage (kui salat pole kuiv, on tulemus nätske). Hakkige suurde kaussi jääsalat ja 2 rooma salati südamikku, hoides ühe taldrikute jaoks. Hakkige seller, hapukurgid ja sibul, mis lisage salatile.

Hakkige pooled krvetid u ½ cm pikkusteks tükkideks. Võtke ülejäänud ning lõigake iga krevett kolmeks. Hakkige munad. Lisage kõik salatile. Maitsestage.

Kastmeks segage majonees sinepiga, pange sisse paprika. Kaste lisage vahetult enne serveerimist.

Vooderdage taldrikud ülejäänud rooma salatiga, peale tõstke krevetisalat.

Allikad: Leopold Meensalu, "Peenralt potti" (Maalehe Raamat), www.encyclopedia.com, ezinearticles.com

Selle suve salat

Jätkame salatikonkursile saabunud retseptide avaldamist.

Kurk tomatiga

- 2,5 kg kurki
- 2,5 kg tomatit
- 1 kg sibulat
- 5 sl äädikat
- 1 kl suhkrut
- 8 tl soola
- 1 tl pipart
- 1 loorberileht
- hakitud tilli

Tükeldage kurk, tomat ja sibul ning keetke, kuni kurk hakkab värvi muutma. Lisage maitseained, laske uuesti keema.

Siis pange purki. Hea salat praekartuli ja liha juurde.

