



Kiss Irén

## Saláták készítése



NEMZETI SZAKKÉPZÉSI  
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

## Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-013-30



## SALÁTÁK KÉSZÍTÉSE

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

#### 1. feladat

Ismételje át és írja le a zöldségek kémiai összetételét!

---

---

---

---

---

#### 2. feladat

Ismételje át és írja le a zöldségek táplálkozási jelentőségét!

---

---

---

---

---

---

---

#### 3. feladat

Írja le, hogy gyakorlati munkahelyén milyen ételek készítéséhez használnak zöldségeket!

---

---

---

## SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A saláták ideális kiegészítői főételeinknek, ízeikkel, színeikkel változatossá teszik az étkezést. Nagy mennyiségbe tartalmaznak vitaminokat és ásványi anyagokat, amelyek nélkülözhetetlen tápanyagai az emberi szervezetnek. Elősegítik az ételek emésztését, fontos szerepet játszanak a vér enyhén lúgos kémhatásának fenntartásában. A salátafogyasztás az előétel szerepét is betöltheti. A skandináv országokban elterjedt az étkezést bevezető nyers zöldség- és főzelékfélék fogyasztása. Ezek addig vannak az asztalon, amíg minden vendég meg nem érkezik. A saláták élénk színeikkel, jól lehűtve, üdítő, frissítő ízeikkel alkalmasak az étkezés bevezetésére, az étvágy felkeltésére és fokozására. Sok helyen ma már a hagyományos saláták mellett öntetekkel készült salátákat is felszolgálnak. Egyre több helyen lehet találkozni salátabárokban, ahol gazdag salátaajánlattal fogadják a vendégeket.

A salátákat felszolgálhatják:

- Frissen vagy egészben sült húsok, halak mellé,
- Roston készült húsok és zöldségek mellé,
- Főfogásként különböző kiegészítővel (sajttal) vagy azok nélkül,
- Köztes étkezések fogásaként,
- Éttermek salátakínáló pultjaiban,
- Salátabárokban,
- Büféasztalok választékában elkülönítve a többi fogástól.

A saláták készítéséhez kifogástalan minőségű zöldségeket szabad csak felhasználni. Mivel a saláták döntő többsége nem kerül hőkezelésre nagy az élelmiszer- biztonsági kockázat. Ezért nagy gondot kell fektetni az előkészítés, a tárolás, a tálalás alatt a higiéniai szabályok betartására. A salátakészítés nélkülözhetetlen kellékei a különféle ecetek és olajok. Ilyen például az almaecet, borecet, fűszerezett ecetek és egyes esetekben citromlével is ízesíthetők az egyes saláták. Az olajok közül leggyakrabban használt az Oliva olaj és a napraforgó olaj. A salátákat készíthetik különböző öntetekkel vagy dresszingekkel. Ezek változatossá teszik a salátákat.

### 1. Öntetek

**Öntetek csoportosítása:**

- Ecet-olaj alapú,

- Majonéz alapú,
- Tejtermékből készült,
- Hollandi mártás alapú,
- Paradicsom alapú öntetek.

## ECET – OLAJ ALAPÚ ÖNTET

**Ecet-olaj alapöntet:**

*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
víz	0,4 l
só	0,01 kg
olaj	0,1 l
ecet	0,1 l
cukor	0,04 kg
víz	0,05 l

*Elkészítés:*

Keverjék jól össze az ecetet vízzel, sóval és cukorral majd adják hozzá az olajat. Felhasználásig tárolják hűtőszekrényben.

**Francia öntet:**

*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Tojás	5 db
Petrezselyem zöld	1 csomó
Olaj	0,05 l
Ecet	0,1 l
Törött bors	0,005 kg
Metélőhagyma	1 csomó

## SALÁTÁK KÉSZÍTÉSE

Mustár	0,05 kg
--------	---------

Franciaországban az ecet-olaj öntetet nevezik elsősorban francia öntetnek. De van egy másik változata is, ami főtt kemény összetört tojás sárgával készül.

### *Elkészítés:*

Keverjük össze az áttört tojássárgát az ecettel, olajjal, mustárral, fehér törött borssal, finomra vágott metélőhagymával, és petrezselyemzölddel. Tálalásig tárolják hűtőszekrényben.

### **Márványsajtos öntet:**

#### *Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Márványsajt	0,25 kg
só	0,01 kg
olaj	0,1 l
Borecet	0,1 l
Citrom	1 db
Törött bors	0,005 l

### *Elkészítés:*

Törjék, át a márványsajtot majd keverjük hozzá a többi nyersanyagot, felhasználásig tárolják hűtőszekrényben.

### **Finomfüves öntet:**

#### *Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Ecetes uborka	0,15 kg
Tárkonylevél	0,03 kg
Kapribogyó	0,08 kg
Borecet	0,08 l

Só	0,02 kg
Víz	0,02 l
Vöröshagyma	0,05 kg
Petrezselyemzöld	1 csomó
Metélőhagyma	1 csomó
Olaj	0,1 l
Törött bors	0,005 kg

*Elkészítés:*

Keverjék össze az alapanyagokat és tálalásig tárolják hűtőszekrényben.

**Kék sajt öntet:**

*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Ecet-olaj öntet	0,36 l
Kék sajt	0,08 kg

*Elkészítés:*

Keverjék el az áttört sajtot az ecet-olaj öntettel majd tálalásig tárolják hűtőszekrénybe.

## MAJONÉZ ALAPÚ ÖNTETEK

**Majonézes öntet:**

*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Tojás	2 db
Tejföl	0,15 l
Olaj	0,3 l
Só	0,02 kg

## SALÁTÁK KÉSZÍTÉSE

Törött bors	0,005 kg
Citrom	1 db
Mustár	0,05 kg

### *Elkészítés:*

Készítsék, el a majonézt keverjék hozzá a tejfölt, citromlevet, mustárt majd ízesítsék sóval és fűszerezzék törött borssal. Tálalásig tárolják hűtőszekrényben.

### **Zöld öntet:**

#### *Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Tojás	2 db
Parajpüré	0,2 kg
Olaj	0,3 l
Só	0,02 kg
Petrezselyemzöld	1 csomó
Tárkony	0,03 kg
Mustár	0,05 kg
Metélőhagyma	1 csomó

### *Elkészítés:*

Készítsenek, majonézt majd a többi nyersanyaggal keverjék jól össze és tálalásig tárolják hűtőszekrényben.

## TEJTERMÉK ALAPÚ ÖNTETEK

### **Tejfölös öntet:**

#### *Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Tejföl	0,4 l

Törött bors	0,005 kg
Olaj	0,1 l
Só	0,01 kg
Citrom	1 db
Kapor vagy metélőhagyma	1 csomó

*Elkészítés:*

Keverjék össze a tejfölt a többi alapanyaggal és tárolják hűtőszekrényben tálalásig.

**Joghurtos öntet:***Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Joghurt	0,4 l
Törött bors	0,005 kg
Olaj	0,05 l
Só	0,01 kg
Citrom	1 db
Metélőhagyma	1 csomó
Zellergumó	0,1 kg

*Elkészítés:*

Reszeljék, le a zellergumót majd keverjék a többi alapanyaggal a joghurthoz. Felhasználásig tárolják hűtőszekrényben.

**HOLLANDI ÖNTET***Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Tojásságra	6 db
Tejszín	0,2 l



## SALÁTÁK KÉSZÍTÉSE

Olaj	0,2 l
Só	0,01 kg
Citrom	1 db
Cayenne-i bors	0,005 kg

### *Elkészítés:*

Vízfürdőn keverjék habosra a tojásságrát és a tejszínt majd vegyék le a vízfürdőről. Öntsék hozzá állandó kevergetés közben az olajat ízesítsék sóval, citromlével és fűszerezzék cayenne-i borssal. Hűtsék le. Ez a mártás készíthető sokféle anyaggal ízesítve pl. ketchuppal, metélőhagymával, mogyoróval, tárkonyal, petrezselyemzölddel. Felhasználásig tárolják hűtőszekrényben.

## PARADICSOM ALAPÚ ÖNTET

### **Paradicsomos öntet:**

#### *Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Ketchup	0,2 l
Narancs	1 db
Tárkony	0,01 kg
Só	0,01 kg
Citrom	1 db
Alma	0,2 kg

### *Elkészítés:*

Reszeljék, le az almát majd keverjék hozzá a citromot és a narancs levét, a sót a finomra vágott tárkonyt és a ketchupot. Tárolják hűtőben. Ez az öntet készíthető még tormával, fokhagymával, vöröshagymával, vagy uborkával.

## 1. Saláták:

### A saláták csoportjai:

- Nyers saláták,
- Főzve készült saláták,

- Tartósított saláták.

## NYERS SALÁTÁK

### Salátaecet:

#### *Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Víz	1 l
Cukor	0,06 kg
Ecet	0,05 l
Só	0,02 kg

Forralják fel és hűtsék, le a vizet keverjenek hozzá sót, cukrot, ecetet.

### Fejes saláta:

MUNKANYAG



1. ábra. Fejes saláta<sup>1</sup>

*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Fejes saláta	10 db
Víz	1 l
Cukor	0,06 kg

<sup>1</sup> Forrás: [www.izeskalandok.com](http://www.izeskalandok.com)

Ecet 10%	0, 05 l
Só	0,03 kg
Olaj	0,05 l

**Elkészítés:**

Távolítsák el a saláta sérült leveleit és mossák meg többször váltott vízben. Tartsák a salátát zuhanyzó rozsa alá és így fejezzék be az előkészítést. Rakják szitába a saláta leveleit és hűtőben tárolják felhasználásig. Tálaláskor vegyék ki a hűtőből a salátát és a nagyságától függően vágják 4, 6 vagy 8 cikkbe. Mártsák be jól a salátacikkeket az elkészített saláta ecetbe és helyezték előrehűtött tányérra. A fejes saláta meglocsolható egy kevés olajjal. Primőr fejes salátához adható cikkekre vágott főtt tojás is. A fejes saláta úgy is készíthető, hogy leveleit apró darabkákra tépkedik és összekeverik valamelyik dresszingsel.

Ugyan úgy készül, mint a fejes saláta:

- Az endiviasaláta,
- A madársaláta,
- És a cikóriasaláta.

**Forrázott saláta:****Anyaghányad:**

Nyersanyag	Mennyiség
Fejes saláta	10 db
Salátaecet	0,5 l
Füstölt szalonna	0,1 kg
Fokhagyma	0, 01 l

**Elkészítés:**

Ezt a salátát csak rendelésre készítik. Vágják cikkekre a salátát, darabolják, apró kockákra a szalonnát olvasszák, ki majd szűrik le a tepertőt. Adjanak, a zsírhoz zúzott fokhagymát majd engedjék fel a salátaecettel. Rakják bele és forgassák át a cikkekre vágott salátát és tálalják melegen.

**Uborkasaláta:****Anyaghányad:**

Nyersanyag	Mennyiség
------------	-----------

## SALÁTÁK KÉSZÍTÉSE

Uborka	1,60 kg
Ecet 10%	0,05 l
Olaj	0,06 l
Cukor	0,08 kg
Törött bors	0,005 kg
Fűszerpaprika	0,005 kg
Só	0,03 kg
Fokhagyma	0,005 kg
Víz	0,8 l



2. ábra. Uborkasaláta<sup>2</sup>

### *Elkészítés:*

Hámozzák meg az uborkát, ellenőrizték a végeit, hogy nem keserűek, ha igen vágják le, majd ezt követően gyalulják le és sózzák be. Csavarják ki az uborkát és keverjék előhűtött sózott salátalébe. Adjanak hozzá zúzott fokhagymát és tálalják üvegtányérra. Tetejére locsoljanak pár csepp olajat és hintsék meg pirospaprikával és törött borssal. Az uborkasaláta tálalható tejföllel és kaporral is.

### **Paprikasaláta:**

### *Anyaghányad:*

---

<sup>2</sup> Forrás: [www.fozni-jo.com](http://www.fozni-jo.com)

Nyersanyag	Mennyiség
Zöldpaprika	1,50 kg
salátaecet 10%	1,2 l
só	0,05 kg

*Elkészítés:*

Mossák meg a paprikát és csomázzák ki. Vágják, vékony karikákra forrázzák, le majd öblítsék le hideg vízzel és rakják bele az előrehűtött salátaecetbe.

**Paradicsomsaláta:**

3. ábra. Paradicsomsaláta<sup>3</sup>

*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Salátaecet	0,8 l
Vöröshagyma	0,2 kg
Paradicsom	1,5 kg
Petrezselyemzöld	1 csomó
Metélőhagyma	1 csomó
Törött bors	0,005 kg
Olaj	0,05 l

<sup>3</sup> Forrás: [www.kulinaris.hu](http://www.kulinaris.hu)

## SALÁTÁK KÉSZÍTÉSE

Só	0,01 kg
----	---------

### *Elkészítés:*

Mossák, meg a paradicsomot vágják, ki a csomóját majd hámozzák meg. Vágják, egyenletes szeletekre majd helyezték, üvegállra hintsék meg finomra vágott vöröshagymával, petrezselyemzölddel, törött borssal és locsolják meg olajjal.

### **Hagymasaláta:**

#### *Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Salátaecet	1,2 l
Olaj	0,05 l
Vöröshagyma	1,5 kg
Törött bors	0,005 kg

### *Elkészítés:*

Tisztítsák, meg a vöröshagymát majd vágják vékony karikákra. Sózzák be és kis idő elmúltával nyomkodják ki. Helyezzék a hagymát sótlan salátaecetbe és hűtsék le jól. Tálalják, üvegtányérra, tetejére csepegtessenek pár csepp olajat és hintsék meg törött borssal.

### **Káposztasaláta:**



4. ábra. Káposztasaláta<sup>4</sup>

#### *Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
------------	-----------

<sup>4</sup> Forrás: [www.biohumana.hu](http://www.biohumana.hu)

Salátaecet	1,2 l
Ecet 10%	0,06 l
Olaj	0,06 l
Fejes káposzta	1,5 kg
Só	0,05 kg
Cukor	0,04 kg
Kömény	0,02 kg

*Elkészítés:*

Készítsék elő a káposztát és darabolják 2–3 mm széles metéltekre. Sózzák be és rövid idő múlva nyomkodják ki. Rakják só nélkül készült salátaecetbe. Ízesítsék köménymaggal és tálalás után locsolják meg pár csepp olajjal.

### **FŐZVE KÉSZÜLT SALÁTÁK**

Ezen saláták alapanyagait főzik, szükség esetén darabolják és salátaecetbe rakják. A főtt salátákat felhasználás előtt 1 nappal kell elkészíteni és hűtőben érlelni.

**Céklasaláta:**





5. ábra. Joghurtos céklasaláta<sup>5</sup>

*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Salátaecet	1,5 l
Ecet	0,03 l
Só	0,04 kg
Cékla	2 kg
Cukor	0,05 kg
Köménymag	0,005 kg
Torma	0,05 kg

*Elkészítés:*

A céklát mossák meg jól bő vízben, ne vágják le a gyökerét, mert főzés közben kifőnek a színyanyagok. Ha megfőtt a cékla, akkor szűrik, le hideg vízzel öblítik le és hámozzák meg. Vágják szeletekre hullámos élű késsel és helyezik előhűtött salátaecetbe. Ízesítik tormával és salátaecettel. Tegyenek tálaláskor reszelt tormát a tetejére.

**Burgonyasaláta:**

<sup>5</sup> www.biohumana.hu

6. ábra. Burgonyasaláta<sup>6</sup>*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Salátaecet	1,5 l
Ecet 10%	0,08 l
Burgonya	2 kg
Só	0,04 kg
Törött bors	0,005 kg
Cukor	0,04 kg
Vöröshagyma	0,25 kg
Metélőhagyma	1 csomó
Olaj	0,05 l

*Elkészítés:*

A burgonyát főzzék meg héjában hámozzák meg hűtsék és szeleteljék. Helyezzék a burgonyát forrázott hagyma karikákkal salátaecetbe. A kitálalt burgonyasaláta tetejét hintsék meg törött borssal és apróra vágott metélőhagymával és locsolják meg néhány csepp olajjal a tetejét.

**Zöldbabsaláta:***Anyaghányad:*


---

<sup>6</sup> Forrás: [www.serpenyo.hu](http://www.serpenyo.hu)

## SALÁTÁK KÉSZÍTÉSE

Nyersanyag	Mennyiség
Salátaecet	1,4 l
Zöldbab	2,0 kg
Só	0,04 kg
Ecet 10%	0,06 l
Petrezselyemzöld	1 csomó
Metélőhagyma	1 csomó
Tárkony	0,04 kg
Kapribogyó	0,05 kg
Vöröshagyma	0,1 kg
Csemegeuborka	0,1 kg
Olaj	0,1 l
Törött bors	0,005 kg



7. ábra. Almás zöldbabsaláta

### *Elkészítés:*

Főzzék, puhára a zöldbabot hűtsék le és tálalásig tartsák salátalében. Tálalják és locsolják meg finomfüves öntettel.

### **Babsaláta:**

8. ábra. Babsaláta<sup>7</sup>**Anyaghányad:**

Nyersanyag	Mennyiség
Salátaecet	1,2 l
Bab	0,8 kg
Babérlevél	2 db
Vöröshagyma	0,3 kg
Törött bors	0,005 kg

**Elkészítés:**

A salátababot készítsék elő és áztassák be. Mossák, meg majd lassan forralják sós babérleveles vízben addig, amíg puhára nem fő. Szűrik, leöblítik, le majd rakják salátaecetbe a szeletelt vöröshagymával együtt. Tálalás után szórják meg a tetejét törött borssal.

**Zellersaláta:****Anyaghányad:**

Nyersanyag	Mennyiség
Salátaecet	1,2 l
Zellergumó	1,5 kg
Só	0,04 kg
Cukor	0,05 kg

<sup>7</sup> Forrás:www.jokaja.hu

## SALÁTÁK KÉSZÍTÉSE

Ecet	0,08 l
Citrom	1 db
Olaj	0,05 l
Törött bors	0,005 kg

### *Elkészítés:*

Tisztítsák meg mossák meg a zellergumót majd hullámos élű késsel szeleteljék vékonyra és sós citromos vízben főzzék puhára. Figyeljenek arra, hogy a szeletek ne legyenek túl puhák mert a salátaecetben szétesnek. A megpuhult zeller szeleteket szűrik le és öntsék le salátaecettel. Tálalás előtt hűtsék le. Tálalás után hintsék meg törött borssal és csepegtessenek a tetejére pár csepp olajat.

### **Kelvirágsaláta:**

#### *Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Salátaecet	1,4 l
Kelvirág	1,5 kg
Só	0,03 kg
Cukor	0,06 kg
Petrezselyemzöld	1 csomó
Metélőhagyma	1 csomó
Tárkony	0,04 kg
Kapribogyó	0,05 kg
Vöröshagyma	0,08 kg
Csemegeuborka	0,1 kg
Olaj	0,1 l
Törött bors	0,005 kg

### *Elkészítés:*

Főzzék puhára a kelvirágot sós vízben. Hűtsék saját levében. Tálalják és locsolják meg finomfű öntettel.

### Brokkoli saláta:



9. ábra. Brokkoli saláta

### Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Salátaecet	1,4 l
Brokkoli	1,4 kg
Só	0,04 kg
Cukor	0,04 kg
Petrezselyemzöld	1 csomó
Metélőhagyma	1 csomó
Tárkony	0,04 kg
Kapribogyó	0,05 kg
Vöröshagyma	0,1 kg
Csemegeuborka	0,1 kg
Olaj	0,1 l
Törött bors	0,005 kg

### Elkészítés:

A brokkoli saláta ugyan úgy készül mint a kelvirágsaláta. Arra figyeljenek, hogy a brokkolit kevesebb ideig kell főzni.

### TARTÓSÍTOTT SALÁTÁK

A savanyúságok házi és nagyüzemi tartósítással is készülhetnek. Megkülönböztetünk ecetes és csemege változatot is. Az alapanyagokat ecetes sós és kissé cukrozott lében tartósítják. Tesznek bele különböző fűszereket pl. kaprot, mustármagot, koriandermagot, egész borsót, babérlevelet, meggylevelet, tormát stb. Savanyúságnak való alapanyagok a zöldpaprika, uborka káposzta, zöld apró dinnye, cékla, kelvirág.

**Kovászos uborka:**



10. ábra. Kovászosuborka<sup>9</sup>

*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Uborka	2, 0 kg
Kapor	2 csomó
Só	0,04 kg
Kenyér	0,2 kg
Fokhagyma	0,01 kg
Víz	2 l

*Elkészítés:*

<sup>9</sup> www.palocprovencer.com

Mossák meg alaposan az uborkákat végeiből vágjanak, le egy kicsit majd közepén vágják be és rakják üvegbe. Adjanak hozzá kaprot, egy kevés fokhagymát tetejére pirított kenyérdarabot tegyenek. Öntsék fel langyos sós vízzel. Fedjék le szitával, hogy a levegő érje és érleljék 4–5 napig. A tetejéről vegyék, le a kenyeret majd tiszta edénybe tegyék át az uborkát. Szűrjék rá a levét. Hűtőben tárolják.

#### Csalamádé:



11. ábra. Csalamádé<sup>10</sup>

#### Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Uborka	0,3 kg
Káposzta	0,3 kg
Zöldparadicsom	0,3 kg
Vöröshagyma	0,3 kg
Zöldpaprika	0,3 kg
Sárgarépa	0,3 kg
Só	0,04 kg
Egész bors	0,005 kg
Mustármag	0,005 kg
Ecet	0,08 l
Babérlevél	4 db

<sup>10</sup> Forrás: [www.vecsesisavanyusag.hu](http://www.vecsesisavanyusag.hu)



## SALÁTÁK KÉSZÍTÉSE

Víz	2 l
-----	-----

### *Elkészítés:*

Gyalulják, vékonyra a káposztát a többi anyagot vágják, karikára majd sózzák meg, keverjék jól össze és tegyék befőttes üvegbe. Pihentessék 5–6 órát. A vizet forralják fel a fűszerekkel és az ecettel majd hűtsék le. Szűrik át és öntsék az összevágott anyagokra. A befőttes üveg tetejét gondosan kössék be és hűvös helyen érleljék.

### **Sós uborka:**

#### *Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Uborka	2 kg
Kapor	1 csomó
Torma	0,05 kg
Egész bors	0,005 kg
Só	0,04 kg
Meggyfa levél	5 db
Víz	2 l

### *Elkészítés:*

Forralják fel a vizet sóval. Mossák meg az uborkát majd helyezik egy nagy edénybe és forrázzák le a sós vízzel. Az uborkás üveg aljára tegyenek meggyfalevelet, kaprot és egész borsót. Állítsák egymás mellé a leforrázott uborkákat az üvegbe és öntsék fel a felforralt és lehűtött sós vízzel. Helyezzenek, a tetejére tormaszleteket majd zárják le jól az üveget és érleljék hűvös helyen.

### **Káposztával töltött ecetes paprika:**



12. ábra. Káposztával töltött paprika<sup>11</sup>

*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Fejes káposzta	2 kg
Zöldpaprika	3 kg
Só	0,07 kg
Csombor	0,0005 kg
Mustármag	0,005 kg
Víz	3 l
Torma	0,1 kg
Ecet 10%	0,15 l
Vasfű	0,005 kg
Kapor	1 csomó
Cukor	0,08 kg
Meggyfalevél	6 db

*Elkészítés:*

<sup>11</sup> Forrás: [www.hazisavanyusag.hu](http://www.hazisavanyusag.hu)

Gyalulják, le vékonyra a káposztát majd sózzák be és hagyják állni egy napig. Csavarják ki a levét. A paprikát csumázzák ki és töltsek meg a káposztával. Forralják fel a vizet sóval, cukorral, ecettel. Helyezzék az üveg aljára az ízesítő anyagokat és helyezték, a paprikákat nyílással lefelé szorosan egymás mellé majd öntsék le a lehűtött folyadékkal. Helyezzenek a tetejére torma tormaszeleteket. Két nap érlelés után öntsék, fel szükséges mennyiségű folyadékkal kössék le az üveget és hűvös helyen érleljék és tárolják.

### Csemege uborka:



13. ábra. Csemegeuborka<sup>12</sup>

### Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Uborka	2 kg
Ecet 10%	0,2 l
Egész bors	0,005 kg
Szőlőlevél	2 db
Torma	0,05 kg
Só	0,04 kg
Cukor	0,09 kg
Babérlevél	3 db
Víz	2 l

### Elkészítés:

---

<sup>12</sup> Forrás: [www.hirextra.hu](http://www.hirextra.hu)

Mossák meg az uborkát és forrázzák le. Helyezzék, az üveg aljára az ízesítőszereket majd helyezték szorosan egymás mellé az uborkákat. Rakják a tetejére a torma szeleteket. Forralják fel a vizet a cukorral, sóval, ecettel hűtsék le és öntsék az uborkára úgy, hogy ellepje. Fedjük be gondosan az üveget és hűvös helyen tárolják.

#### Savanyú káposzta:

Nyersanyag	Mennyiség
Fejes káposzta	2 kg
Só	0,05 kg
Folyadék	1l
Babérlevél	4 db
Egész bors	0,05 kg
Erős paprika	1 db
Szegfűbors	0,005 kg

#### Elkészítés:

Gyalulják, le vékony metéltekre a káposztát majd jól sózzák meg. Rakják, az üvegbe jól nyomkodják meg, tetejére tegyenek nehezéket és 5-6 napig 18-20°C - on tárolják. Felhasználásig hűvös helyen érleljék.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

### 1. feladat

Gyakorlati munkahelyén kérje tanuló felelőse segítségét és készítse el az öntetek közül a következőket ecet-olaj öntetet, majonézes öntetet, hollandi öntetet, paradicsomos öntetet és tejfölös öntetet. Írja le az elkészítésük menetét!

a) Ecet-olaj öntet:

<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------

## SALÁTÁK KÉSZÍTÉSE

b) Majonézes öntet:

---

---

---

c) Hollandi öntet:

---

---

---

d) Paradicsomos öntet:

---

---

---

e) Tejfölös öntet:

---

---

---

### 2. feladat

Gyűjtse össze és írja le, hogy gyakorlati munkahelyén milyen saláták szerepelnek a kínálatban. Jelölje aláhúzással a legkedveltebbeket.



---

---

c) Tartósított saláta:

---

---

MUNKANYAG

**ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK****1. feladat**

Mi a saláták táplálkozástani jelenősége?

---

---

---

---

**2. feladat**

Soroljon fel legalább 5 db nyers salátát és egyiknek írja le a szükséges anyaghányadot és elkészítési módját!

---

---

---

---

---

**3. feladat**

Írja le a cékla saláta nyersanyag szükségletét és elkészítésének menetét.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 4. feladat

Állapítsa meg, hogy a következő állítások közül melyik igaz és melyik hamis!

Állítás	Igaz	Hamis
A saláták fogyasztása elősegíti az emésztést.		
A salátaecet vízből, sóból, cukorból és ecetből készül.		
Majonéz alapú öntet a Francia öntet.		
A hollandi öntet készítéséhez 6 db tojásságra szükséges.		
Uborkasalátához az uborkát cikkekre vágjuk.		
Zöldbabsaláta készítéséhez a babot nem kell megfőzni.		
A babsaláta a tartósított saláták csoportjába tartozik.		
A sós uborka készítése során az uborkát leforrázzuk.		
A csemege uborka készítéséhez nem használunk cukrot.		

## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

Nagy mennyiségbe tartalmaznak vitaminokat és ásványi anyagokat, amelyek nélkülözhetetlen tápanyagai az emberi szervezetnek. Elősegítik az ételek emésztését, fontos szerepet játszanak a vér enyhén lúgos kémhatásának fenntartásában.

### 2. feladat

Fejes saláta, uborkasaláta, paradicsomsaláta, káposztasaláta, paprikasaláta.

**Fejes saláta:**

*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Fejes saláta	10 db
Víz	1 l
Cukor	0,06 kg
Ecet 10%	0,05 l
Só	0,03 kg
Olaj	0,05 l

*Elkészítés:*

Távolítsák el a saláta sérült leveleit és mossák meg többször váltott vízben. Tartsák a salátát zuhanyzó rozsa alá és így fejezzék be az előkészítést. Rakják szitába a saláta leveleit és hűtőben tárolják felhasználásig. Tálaláskor vegyék ki a hűtőből a salátát és a nagyságától függően vágják 4, 6 vagy 8 cikkbe. Mártsák be jól a salátacikkeket az elkészített saláta ecetbe és helyezték előrehűtött tányérra. A fejes saláta meglocsolható egy kevés olajjal. Primőr fejes salátához adható cikkekre vágott főtt tojás is. A fejes saláta úgy is készíthető, hogy leveleit apró darabkákra tépkedik és összekeverik valamelyik dresszingsel.

Ugyan úgy készül, mint a fejes saláta:

- Az endiviasaláta,
- A madársaláta,
- És a cikóriasaláta.

**3. feladat****Céklasaláta:***Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Salátaecet	1,5 l
Ecet	0,03 l
Só	0,04 kg
Cékla	2 kg
Cukor	0,05 kg
Köménymag	0,005 kg
Torma	0,05 kg

*Elkészítés:*

A céklát mossák meg jól bő vízben, ne vágják le a gyökerét, mert főzés közben kifőnek a színyanyagok. Ha megfőtt a cékla, akkor szűrjük, le hideg vízzel öblítsék le és hámozzák meg. Vágják szeletekre hullámos élű késsel és helyezték előhűtött salátaecetbe. Ízesítsék tormával és salátaecettel. Tegyenek tálaláskor reszelt tormát a tetejére.

**4. feladat**

Állítás	Igaz	Hamis
A saláták fogyasztása elősegíti az emésztést.	x	
A salátaecet vízből, sóból, cukorból és ecetből készül.	x	
Majonéz alapú öntet a Francia öntet.		x
A hollandi öntet készítéséhez 6 db tojásságra szükséges.	x	
Uborkasalátához az uborkát cikkekre vágjuk.		x
Zöldbabsaláta készítéséhez a babot nem kell megfőzni.		x
A babsaláta a tartósított saláták csoportjába tartozik.		x
A sós uborka készítése során az uborkát leforrázzuk.	x	

A csemege uborka készítéséhez nem használunk cukrot.		x
--	--	---

MUNKANYELV

## IRODALOMJEGYZÉK

### FELHASZNÁLT IRODALOM

Lukács István– Oriskó Ferenc– Sándor Dénes– Zsolnai Gábor: Ételkészítési ismeretek;  
Képzőművészeti Kiadó Kft., Budapest, 2003

A(z) 1465-06 modul 013-as szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 1000 00 00	Szakács

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
18 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv  
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának  
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet  
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:  
Nagy László főigazgató