



1



Salate, prelive i sendviči

Nastavnik:

dr Nikola Vuksanović, docent



2

Salate

- ima ulogu da **poboljša apetit**, povoljno utiče na probavu kao i da zadovolji osećaj sitosti kod čoveka,
- pripremaju se od **povrća, voća, mesa, jaja, morskih plodova i drugih namirnica**,
- služe se **uz glavno jelo**, kao **hladna predjela** ili kao **podloge** u sastavu **hladnog predjela**.





3

- **Salate se dele na:**

- jednostavne salate,
- složene salate,
- kombinovane – pomešane salate,
- povezene – majonez salate,
- salata od kuvanog povrća,
- salata od pečenog povrća,
- zimske salata od kiselog povrća,
- bašta salata – sveže povrće.



4

Salate od povrća

- **Salata od brokolija.** Normativ: 2 kg brokolija, 200 g mladog luka, 400 g kuvane šunke žilijen (stišnjena šunka), 100 g crvene paprike konkase i 200 ml Ranč ili Francuskog preliiva.





5

Salate od mesa

- **Salata od goveđeg mesa “Beef – Devilled salat“.** Normativ: 700 g govedine, 500 g paprike babure (crvene i žute), 200 g crvenog luka, 100 g kiselih krastavaca, so i biber; za ljuti preliv: 200 ml kečapa, 5 ml tabasco i 30 ml sirćeta.



6

Salate od riba, rakova, školjki i glavonožaca

- **Slatko – kisela salata od dagnji.** Normativ: 1 kg dagnji, 1 kg dagnji u oklopu, 300 g mladog luka, 300 g u tri boje paprike babure, 100 g crvenog luka, so i biber; za marinadu: 100 ml sirćeta, 100 ml vode i 40 g šećera; slatko - kiseli preliv za povezivanje salate: 200 ml kečapa, 3 ml tabasco, 30 ml sirćeta i 30 g šećera.





7

Salate od testenina

- **Salata od Fussili testenine sa jajima.** Normativ: 500 g fusili paste (sirove), 400 g kuvanih jaja, 120 g mladog luka, 250 g kiselih krastavaca, 180 g u tri boje paprike babure; preliv za povezivanje: 200 g majoneza, 200 g kisele pavlake, 40 g senfa, 30 ml sirćeta, 50 g secknog peršuna, so i biber.



8

Kombinovane salate

- **Cezar salata.** Normativ: 2 kg salate Romanov, 1 l Cezar preлива; za pileći ražnjić i marinadu: 2.4 kg pilećeg batka (bez kostiju), 200 ml ulja, 5 g belog luka, crvena mlevena paprika, so i biber; za serviranje: 40 kom. inćuna, 600 g parmezan sira, 720 g slanine i 300 g krutona.





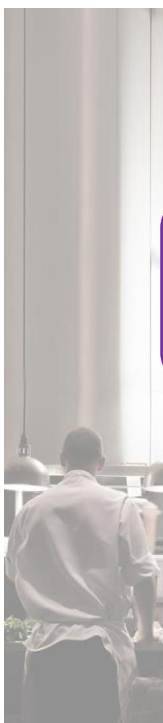
Prelivi

Prelivi od sirćeta i ulja ("Vinaigrette")

- mogu se dobiti od raznih vrsta kiselina, kao što su: od limuna i jabuke, vinsko i pirinčano sirće, aromatično i sirće od slada,
- zatim, koriste se ulja od suncoktera, maslinovo, orahovo, susamovo i ulje od grožđa.



9



Osnovni preliv (Vinaigrette)

Sve namirnice se sjedine, čuvaju u boci za prelivanje na hladnom mestu, a pre upotrebe dobro izmešati. Ova vrsta se preporučuje za salate od povrća.

Normativ: 300 ml sirćeta, 500 ml ulja od suncokreta ili maslinovog ulja, 100 ml vode, 6 g soli i 1 g mlevenog bibera

Drugi osnovni preliv se priprema od 300 ml sirćeta, 600 ml ulja, 100 ml vode, 10 g soli i 10 g šećera.



10



Sastavljeni "Vinaigrette" od začinskih trava se priprema od 800 ml maslinovog ulja, 800 ml suncokretovog ulja, 250 ml sirćeta, 100 ml Balsamico sirćeta, 100 ml sirupa od đumbira, 200 ml fonda od povrća, 100 ml belog vina, 50 ml Vustešer sosa, 10 g belog luka, po 50 g mirođije, peršun lista i bosiljka, bibera i soli.



Sastavljeni Ruski preliv se priprema od 550 ml ulja, 450 ml sirćeta, 150 g seckanih inćuna, 150 g seckanih kiselih krastavaca, 20 g seckanog peršuna, 3 tvrdo kuvana jaja, 50 g seckanog kapra, 30 g senfa, bibera i soli



Sastavljeni Francuski preliv se priprema od 650 ml suncokretovog ulja, 300 ml sirćeta, 40 g seckanog luka kozjaka, 20 g seckanog belog luka, 20 g senfa, bibera i soli.



11



Osnovni fond – preliv

- Dobija se klasičnim toplim postupkom, a koristi se hladan u pripremi drugih preliva.
- On je osnova i ne služi se kao samostalni preliv za salate. Najveću primenu ima kod listnatih salata.
- Ovo je vrsta salatnog osnovnog preliva od kog se dobijaju sledeći prelivi: od Plavog sira, Cezar, Koktel, Francuski, Mimoza, Ruski i 1001 Ostrvo.



12



Osnovni fond – preliv („basic dressing“)			
Normativ za 20 l fonda			
količina	jedinica mere	namirnica	
5	l	goveđeg fonda	
300	g	luka kozjaka	
2.8	l	ulja od grožđa	
8	l	ulja od suncokreta	
2.8	l	ulja od oraha	
1.2	l	vinskog sirćeta	
800	ml	žumanaca	
300	g	senfa	
-	-	so	
-	-	biber	

Receptura:
 U odgovarajuću posudu za kuvanje staviti gotov goveđi fond i luk kozjak. Tečnost prokuvati, a zatim hladiti do temperature od 40°C. U istoj posudi pripremiti fond na sledeći način. Blender se stavi u prethodno pripremljenu tečnost, uključi se da radi na najmanjoj brzini i dodaje se senf i komad po komad žumanca. Dejstvom blendera i dodavanjem ulja tečnost će početi da se udvostručava. Kada se svo ulje upotrebi, izvaditi blender, dodati vinsko sirće, biber i so. Proveriti ukus i, po potrebi, procediti. Čuvati na hladnom mestu (4°C) do 7 dana.

13



Izvedeni preliv od osnovnog fonda

- **Preliv od plavog sira.** Normativ: 2 l osnovnog fonda, 500 g plavog sira (gorgonzola, gambozola i sl.), 100 g seckanog peršun lista, 10 g belog luka, biber i so. Sve namirnice, osim peršun lista, staviti u blender i mehanički obraditi. Ukus se dotera sa pešun listom, koji se dodaje na kraju. Čuva se u odgovarajućoj posudi na hladnom mestu, a pre upotrebe dobro izmešati.



14



15

- **Cezar preliv.** Normativ: 1,8 l osnovnog fonda, 300 g inćuna, 50 g senfa, 10 g belog luka, 50 ml sirćeta, 50 ml Vustešer sosa, 150 g parmezan sira, goveđeg fonda za razređivanje, bibera i soli. Sve namirnice se stave u blender i mehanički obrade. Asezonira se i dotera gustina pomoću goveđeg fonda. Čuvati u odgovarajućoj posudi na hladnom mestu, a pre upotrebe izmešati.



16

Aromatizirana ulja

- čine laganu, zanimljivu alternativu prelivima i drugim sosovima kada se koriste za začinjavanje raznih jela,
- pogodni za jednostavna kuvana, sotirana ili grilovana jela,
- 1 supena kašika (15 ml) po obroku je često dovoljna,
- najjednostavniji način da se pripremi jeste da se stavi određeni ukus (začin) u ulje a zatim ostavi da stoji dok ulje ne poprimi dovoljno arome.



Procedura priprema aromatičnog ulje je na sledeći način:



17

1. Pripremi se aromatična namirnica na jedan od sledećih načina:

- Sveži koren (kao što je ren, beli luk, luk, đumbir) ili začinsko bilje (svež ruzmarin, žalfija, majčina dušica, origano) usitniti ručno,
- Narendati kore citrusa,
- Blanširati sveže začinsko bilje (peršun, bosiljak, estragon), procediti, isprati pod mlazom hladne vode i osušiti,
- U maloj količini ulja, zagrejati osušene, mlevene začine (cimet, kumin, kari prah, đumbir, senf, paprika) samo dok ne počnu da daju aromu,



18

2. Aromatična namirnica se stavi u posudu koja se može zatvoriti i doda se ulje,
3. Zatvori se posuda i dobro se protrese. Treba da odstoji 30 minuta na sobnoj temperaturi, a zatim se skladišti u frižideru,
4. Ulje je spremno za upotrebu čim dobije željeni ukus, u vremenu za oko jednog sata, u zavisnosti od sastojka. Posle 2 dana, procedi se ulje kroz cediljku sa papirom. Čuva se u frižideru.



Sendviči - Hladni

- oni su neizostavni deo **ponude doručka, hladnih stolova (buffet) i ručnih paketa**,
- osim toga **obogaćuju ponudu ugostiteljskih objekata** jer su podobni u svakoj prilici,
- mogu se pripremati od **raznih vrsta hlebova i peciva** (beli, polubeli, raženi, integralni, krosani),
- prilikom proizvodnje sendviča mogu se **kombinovati jedna ili više namirnica**,
- oni mogu biti **otvoreni, zatvoreni ili sa tri nivoa (Klub sendvič)**.



19



- za oblaganje sendviča mogu se **upotrebljavati sledeće vrste namirnica**:
 - **suvomesnati proizvodi**, npr. pršuta, šunka, slanina, salame,
 - **hladna pečenja**, npr. govedine, piletine, teletine,
 - **pržena, kuvana ili sušena riba**, npr. tunjevina, dimljeni losos, kavijer,
 - **neke vrste povrća**, npr. paradajz, paprika, tikvice, patlidžan.



20



Salama



Grilovano povrće



Tuna



Pašteta



Rozbif

21



Sendviči - Topli

- sve više sendviči se pojavljuju kao „brza hrana“, tj. „fast food“ ishrana,
- u meniju se pojavljuju kao obrok sendvič uz dodatak salate ili priloga (uglavnom kao prilog je neka vrsta krompir),



22



- za **oblaganje sendviča** mogu se upotrebljavati **sledeće vrste namirnica**:
 - **suvomesnati proizvodi**, npr. šunka, slanina, ćuretina,
 - **kombinacija „BLT“** („B - bacon, L - lettuce and T - tomato“ – slanina, salata i paradajz),
 - od **riba** (tunjavina) i **morskih plodova** (gambori),
 - **sve vrste svežeg mesa** (toplotno obrađene),
 - **kombinacija** kiselog kupusa i goveđeg mesnog nareška – „Rubens Sandwich“.



23



Klub sendvič sa čipsom

- Normativ za 40 osoba: 120 kom. tosta, 400 g slanine (pečene), 900 g paradajza, 40 listova zelene salate, 20 kom. kuvanih jaja, 1 kg dimljenih ćurećih prsa, 800 g sira, 200 g margarina, 4 kg krompira; za serviranje: 2 kg koleslo salate (1,6 kg kupusa, 400 g šargarepe, 400 g majoneza, 30 ml sirćeta, 20 g šećera, 100 ml ulja, so i biber).



24



25

Sendvič Caprese

- Normativ za 4 osobe: 1 ćabata (*Ciabatta*) hleb, 200 g mozzarella sira, 200 g paradajza, 25 g margarina; za serviranje: pesto Đenoveze sos, salatni buketić sa rukola salatom i 80 g parmezana za čips.



26

Hvala na pažnji!!!

Pitanja??

Dr Nikola Vuksanović

 vuksanovicnikola85@gmail.com

 @chefteorijapraksa

 @chefteorijapraksa