

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ

# ΣΑΛΑΤΕΣ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ

# ΣΑΛΑΤΕΣ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ

# ΣΑΛΑΤΕΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΕΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Αλέξανδρος Παπανδρέου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Νάντια Παυλάκη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Παναγιώτης Μπελτζινίτης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ: Αλέξανδρος Παπανδρέου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Ι. ΠΕΠΠΑΣ ΑΒΕΕ

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Ηλιόπουλος Θ. – Ροδόπουλος Π. Ο.Ε.

© Αλέξανδρος Παπανδρέου, [www.sidayes.gr](http://www.sidayes.gr), 2010

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2010

Πρώτη έκδοση: Ιούνιος 2010, 3.000 αντίτυπα

ISBN 978-960-453-692-4

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121

144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1

106 79 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

Telefax: 2102819550

[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)

e-mail: [info@psichogios.gr](mailto:info@psichogios.gr)

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head office: 121, Tatoiou Str.

144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 1, Mavromichali Str.

106 79 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

Telefax: 2102819550

[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)

e-mail: [info@psichogios.gr](mailto:info@psichogios.gr)

## *λίγα λόγια για το βιβλίο*

Όταν με ρωτούν τι δεν πρέπει να λείπει από ένα τραπέζι, η απάντησή μου είναι πάντα ότι δεν πρέπει να λείπει μια σαλάτα. Έτσι λοιπόν πήρα την απόφαση να αφιερώσω ένα από τα βιβλία της σειράς «Εύκολες Συνταγές» από τις εκδόσεις Ψυχογιός στις αγαπημένες σαλάτες προς τους λάτρεις της σωστής και υγιεινής διατροφής.

Μέσα από τις σελίδες που ακολουθούν θα έχετε την ευκαιρία να βρείτε νόστιμες συνταγές για σαλάτες, τις οποίες έχω δοκιμάσει τουλάχιστον τρεις φορές την καθεμιά. Άλλες είναι αγαπημένες μου, που φτιάχνω ακόμη και στο σπίτι μου, άλλες πάλι δημιουργήθηκαν μέσα από τα σεμινάρια που κάνω στο Studio Sidayes, ενώ υπάρχουν και κάποιες που τις δημιούργησα ειδικά για αυτό το βιβλίο.

Νόστιμες σάλτσες, διαφορετικά λαχανικά, φρέσκα μυρωδικά, διάφορα είδη αλατιών και άλλα πολλά είναι τα υλικά που μπορεί να απαρτίζουν μια σαλάτα. Αυτό που σας συμβουλεύω κυρίως είναι να προσπαθείτε να βρίσκετε φρέσκα λαχανικά και μυρωδικά, και να αφήνετε τη φαντασία σας ελεύθερη, δημιουργώντας δικές σας σάλτσες για να συνοδεύετε τις σαλάτες.

Προς το παρόν χαρείτε πολλές διαφορετικές σαλάτες, με λαχανικά, όσπρια, ζυμαρικά, ζεστές και κρύες, για εσάς που προσέχετε τη διατροφή σας και θέλετε να τρώτε υγιεινά.

Ελπίζω να τις απολαύσετε.

Αλέξανδρος Παπανδρέου

*Αφιερώνω το βιβλίο αυτό στους λάτρεις των σαλατών.*

*Αλέξανδρος Παπανδρέου*

**PRODUCTION** PSICHOGIOS  
SIDAYES

**DIRECTOR** PAPANDREOU.A.

**CAMERA** BELTZINITIS.PAN.

**ART DIRECTOR** PAVLAKI.N

DATE	SCENE	TAKE
2010	2	5

## Σπανάκι

Το σπανάκι είναι ένα από τα πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Τρώγεται μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλες σαλάτες. Θα το βρείτε φρέσκο χύμα, συσκευασμένο, αλλά και τα μικρά τρυφερά φύλλα του επίσης συσκευασμένα. Χρειάζεται πολύ καλό πλύσιμο.

## Σικορέ

Είναι λευκό σαν μετάξι, με πολλά φύλλα, και μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σε πολλά φαγητά. Τα πρώτα δύο εκατοστά από το κάτω τμήμα του πρέπει να κόβονται γιατί πικρίζουν. Καλλιεργείται πολύ στο Βέλγιο και στη Γαλλία και το αποκαλούν «λευκό χρυσάφι». Στο ψυγείο μπορείτε να το κρατήσετε άνετα 8-10 ημέρες.

## Παντζαρόφυλλα

Τα φύλλα από τα παντζάρια δυστυχώς πολλοί τα πετάνε. Εκτός από βραστά, εάν είναι μικρά και τρυφερά, μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε στη σαλάτα σας μαζί με ρόκα και τρυφερά φύλλα από σπανάκι.

## Σαλάτα, κόκκινη λόλα, σαλάτες φριζέ

Συνήθως όλες οι σαλάτες που αγοράζετε στο σούπερ μάρκετ, με εξαίρεση το κλασικό μαρούλι, αναπτύσσονται με τη μέθοδο της υδροπονίας. Με τον όρο υδροπονία αναφερόμαστε στις καλλιέργειες μέσα στο νερό, χωρίς τη χρήση χώματος. Φυσικά προϊόντα όπως ο πετροβάμβακας ή ο περλίτης χρησιμοποιούνται αντί χώματος και οι καλλιέργειες τροφοδοτούνται με μια μορφή ισορροπημένων θρεπτικών ουσιών, απαραίτητων για τη σωστή ανάπτυξη των φυτών.

Τα υλικά που προαναφέρθηκαν είναι απαλλαγμένα από εκθρούς και ασθένειες, ενώ κανένα επιβλαβές φυτοφάρμακο δε χρησιμοποιείται, με φυσικό επακόλουθο την παραγωγή ασφαλών θρεπτικών προϊόντων.

Αξιοποιώντας το καθαρό νερό και τη φυσική ηλιοφάνεια, χρησιμοποιώντας σύγχρονη τεχνολογία σε συνδυασμό με βιολογική προστασία των φυτών, οι αγρότες που ασχολούνται με υδροπονικές καλλιέργειες αυξάνουν τη συγκομιδή τους μέσα σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον. Παράγουν φρέσκα αγροτικά προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας, πλούσια σε βιταμίνες και ανόργανα άλατα όλο το χρόνο, χωρίς φυτοφάρμακα και ορμόνες. Είναι εγγυημένα, απόλυτα ελεγμένα και ασφαλή για τους καταναλωτές.

## Φρέσκα μυρωδικά

Τα φύλλα των φρέσκων μυρωδικών από μόνα τους μπορούν να αποτελέσουν μια πεντανόστιμη σαλάτα. Το χειμώνα προμηθευτείτε ματσάκια και χρησιμοποιήστε τα στις σαλάτες σας, ενώ το καλοκαίρι μπορείτε να καλλιεργήσετε στο μπαλκόνι σας ή στον κήπο σας τα δικά σας μυρωδικά για να έχετε πιο νόστιμες σαλάτες αλλά και φαγητά.









Δεν είναι πολύ δύσκολο να φτιάξει κάποιος μια σαλάτα, αρκεί να έχει προμηθευτεί καλό λάδι και ξίδι. Φανταστείτε ένα φύλλο ρόκας ή ένα φύλλο μαρουλιού σκέτο, και αντίστοιχα με λίγες σταγόνες καλό παρθένο ελαιόλαδο και λίγο ξίδι μπαλσάμικο. Αυτά τα δύο προϊόντα κάνουν τη διαφορά στη σαλάτα, γι' αυτό λοιπόν φροντίστε να έχετε τα καλύτερα.

### Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι το κατεξοχήν λάδι που βάζουμε στη σαλάτα μας. Ανάλογα με την ποιότητά του χωρίζεται σε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, παρθένο, απλό ελαιόλαδο, πυρηνέλαιο και αγουρέλαιο. Το καθένα έχει τη δική του ξεχωριστή γεύση και για αυτό παίζει ρόλο ο τόπος προέλευσης της ελιάς και ο τρόπος παραγωγής, δηλαδή με ψυχρή ή θερμή συμπίεση του καρπού της. Ενδεικτικό της ποιότητας του ελαιόλαδου είναι η οξύτητα, η οποία πάντα πρέπει να αναγράφεται στην ετικέτα του μπουκαλιού.

### Λάδια από ξηρούς καρπούς, όπως το φουντούκι και το καρύδι

Τα λάδια αυτά δημιουργούνται από τη σύνθλιψη του καρπού, είναι ιδιαίτερος αρωματικά και ταιριάζουν πολύ με δυνατά ξίδια. Πρέπει όμως να τα καταναλώνετε γρήγορα γιατί με τον καιρό χάνουν το άρωμά τους.





## Σησαμέλαιο

Το αγαπημένο μου σουσάμι είναι ο καρπός μέσα από τον οποίο παράγεται αυτό το υπέροχο λάδι που έχει σκούρο χρώμα και τη δυνατή γεύση του σουσαμιού. Θεωρείται ένα από τα αρχαιότερα λάδια, είναι καταπληκτικό στις ωμές σαλάτες και ταιριάζει πολύ με τη σάλτσα σόγιας.

## Μηλόξιδο

Είναι ξανθό ξίδι που φτιάχνεται, όπως λέει και το όνομά του, από χυμό μήλου. Έχει φρουτώδη γεύση και ταιριάζει πολύ στις σαλάτες αλλά και στη μαγιονέζα.

## Μπαλσάμικο

Είναι ένα από τα πιο αρωματικά ξίδια, με σκούρο χρώμα και πολύ μεστή γεύση. Τα παλαιωμένα ξίδια μένουν σε βαρέλια, τα οποία αλλάζουν κάθε χρόνο, τουλάχιστον για δώδεκα χρόνια. Το βιομηχανοποιημένο μπαλσάμικο είναι εξίσου γευστικό, ετοιμάζεται με πολλή φροντίδα και είναι κατάλληλο και αυτό για τις σαλάτες.

## Αρωματικά ξίδια

Τα αρωματικά ξίδια παράγονται με τον εμποτισμό βοτάνων ή μπαχαρικών καθώς και τσίλι και έχουν πολύ όξινη γεύση. Πολλά από αυτά ταιριάζουν σε απλές σαλάτες, προσδίδοντάς τους παραπάνω γεύση. Οι Γάλλοι φτιάχνουν εξαιρετικά ξίδια, με πιο αγαπημένο μου αυτό με γεύση εστραγκόν.







Το αλάτι είναι ένα από τα πιο βασικά συστατικά στη μαγειρική. Πόσο μάλλον στις σαλάτες, που τις κάνει πιο νόστιμες και ιδιαίτερα μέσα από τη χρήση του στις βινεγκρέτ. Στην αγορά μπορείτε να βρείτε πολλούς διαφορετικούς τύπου αλατιού. Σας προτείνω να χρησιμοποιείτε στις σαλάτες σας το θαλασσινό αλάτι, το οποίο παράγεται αφού εξατμιστεί το θαλασσινό νερό.



Μπορείτε να βρείτε πολλά είδη στα καταστήματα υγιεινής διατροφής και σε ντελικατέσεν. Το θαλασσινό αλάτι έχει πιο δυνατή γεύση και περιέχει διαφορετικά ανόργανα ιχνοστοιχεία, τα οποία καθορίζουν το χρώμα του: το ακατέργαστο θαλασσινό αλάτι είναι συνήθως άσπρο-γκρι και σπανιότερα ροζ.

Το ορυκτό αλάτι (αλίτης) παραλαμβάνεται με εξόρυξη ή με διάλυση. Μόνο το ορυκτό είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί αμέσως, χωρίς άλλες κατεργασίες.

Παράλληλα, σε όλο τον κόσμο παρασκευάζονται διαφορετικοί τύποι αλατιών, όπως το μαύρο και το κόκκινο στη Χαβάη, το διαμαντένιο ροζ στο Πακιστάν, καθώς και το καπνιστό, αλλά και πάρα πολλά άλλα είδη. Το θαλασσινό αλάτι είναι γνωστό ως και ανθός αλατιού, και στη Γαλλία το πιο γνωστό είναι το Sel de Guérande.





## Σαλάτα με αβοκάντο και καπνιστό σολομό

προετοιμασία: 20 λεπτά, άτομα: 4

**ΥΛΙΚΑ}** 125 γραμμάρια baby ρόκα  
30 γραμμάρια φυλλαράκια μαϊντανού  
200 γραμμάρια καπνιστό σολομό, από την καρδιά του φιλέτου  
2 αβοκάντο, κομμένα σε μικρά κομμάτια  
1 κρεμμύδι ξερό, κομμένο σε λεπτές φέτες  
2 κουταλιές ψιλοκομμένο άνηθο  
60 ml χυμό λεμονιού  
1 κουταλιά μουστάρδα  
1 κουταλιά μέλι  
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες  
4 κουταλιές ελαιόλαδο  
αλάτι  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

- ΕΚΤΕΛΕΣΗ}**
1. Πλένετε καλά τη ρόκα και τα φυλλαράκια του μαϊντανού και τα αφήνετε σε ένα σουρωτήρι να στεγνώσουν.
  2. Περιχύνετε τα αβοκάντο με λίγο χυμό λεμονιού για να μη μαυρίσουν.
  3. Σε ένα μεγάλο μπολ βάζετε τη ρόκα, το μαϊντανό, τον άνηθο και το κρεμμύδι.
  4. Προσθέτετε το σολομό, κομμένο σε φέτες μισού εκατοστού.
  5. Σε ένα κασαρολάκι ζεσταίνετε δύο κουταλιές χυμό λεμονιού και ρίχνετε το μέλι για να λιώσει.
  6. Μόλις το μείγμα λεμονιού και μελιού κρυώσει, το αδειάζετε σε ένα μπολ.
  7. Προσθέτετε τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού μαζί με τη μουστάρδα και τις ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου και ανακατεύετε καλά με ένα σύρμα.
  8. Ρίχνετε το ελαιόλαδο ανακατεύοντας συνέχεια. Κατόπιν περιχύνετε όλο το μείγμα στη σαλάτα.
  9. Ανακατεύετε καλά, προσθέτοντας το αβοκάντο, λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σερβίρετε σε βαθιά μπολ.









## Φαρφάλες σαλάτα με καλαμπόκι και πιπεριά Φλωρίνης

προετοιμασία: 25 λεπτά, βράσιμο: 8-9 λεπτά, άτομα: 4

**ΥΛΙΚΑ}** 400 γραμμάρια φαρφάλες  
120 γραμμάρια Arla Regato Δανίας, τριμμένο  
3 μικρές πιπεριές Φλωρίνης  
240 γραμμάρια καλαμπόκι  
2 μικρά ξερά κρεμμύδια  
1/4 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο  
4 κουταλιές ελαιόλαδο  
αλάτι  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

- ΕΚΤΕΛΕΣΗ}** 1. Σε μια κασαρόλα με αλατισμένο νερό βράζετε τις φαρφάλες για 8-9 λεπτά. Στη συνέχεια τις σουρώνετε, περιχύνοντάς τες με κρύο νερό.
2. Πλένετε τις πιπεριές και τις κόβετε σε πολύ λεπτές ροδέλες, όπως και τα δύο κρεμμύδια.
3. Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύετε τα ζυμαρικά μαζί το καλαμπόκι και προσθέτετε τα κρεμμύδια, τις πιπεριές, το μαϊντανό, το ελαιόλαδο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
4. Ανακατεύετε καλά, ρίχνετε το τριμμένο Arla Regato Δανίας και σερβίρετε σε μικρά ατομικά μπολ.





**Καλή σας όρεξη!**



*Λαχανικά, φρέσκα μυρωδικά και ιδιαίτερα ντρέσινγκ συνθέτουν το πιο απολαυστικό πιάτο που είναι απαραίτητο σε κάθε γεύμα: τη σαλάτα. Δροσερές, νόστιμες, υγιεινές και με μεγάλη ποικιλία υλικών θα πρωταγωνιστούν πάντα στο τραπέζι σας.*

Ο Αλέξανδρος Παπανδρέου ασχολήθηκε από νωρίς με το μεγάλο του πάθος, τη μαγειρική. Δούλεψε ως βοηθός σεφ στο εστιατόριο *Ballade* για ένα χρόνο και κατόπιν σπούδασε στην *École Ferrandi* στο Παρίσι. Η υποτροφία που του εξασφάλισε η διπλωματική του εργασία τον οδήγησε στο Πανεπιστήμιο *Johnson & Wales* στις ΗΠΑ, όπου δίδαξε γαλλική κουζίνα σε πρωτοετείς φοιτητές. Παράλληλα, παρακολούθησε και μαθήματα *food styling*. Σήμερα, έχοντας δουλέψει ως σεφ σε διάφορα εστιατόρια, στην τηλεόραση και στα έντυπα, έχει δημιουργήσει μια εταιρεία, τη *Sidayes by Alexandros Papandreou*, όπου παραδίδει σεμινάρια μαγειρικής.



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**  
ΤΑΤΟΙΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550  
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 08180