

# 5 απλές Σάλτσες για υπέροχες Σαλάτες

Μία από τις σημαντικότερες συμβουλές της έξυπνης διατροφής είναι να τρώμε σαλάτα με κάθε γεύμα ή ακόμα καλύτερα, να τρώμε σαλατογεύμα, δηλαδή το γεύμα μας να αποτελείται αποκλειστικά από μία θρεπτική σαλάτα. Για να γίνει όμως αυτό και να θέλουμε να φάμε σαλάτα, πρέπει η σαλάτα μας να είναι νόστιμη και λαχταριστή.



Το μυστικό της καλής σαλάτας είναι στο ντύσιμό της!! (dressing). Αν έχεις καλό dressing έχεις και καλή σαλάτα. Το μυστικό είναι να ανακατέψεις τη σαλάτα με τη σάλτσα τελευταία στιγμή πριν σερβίρεις και η σαλάτα να είναι οπωσδήποτε εντελώς στεγνή. Για καλό ανακάτεμα χρησιμοποίησε τα χέρια, αφού τα έχεις πλύνει καλά.

Με τις παρακάτω 5 επιλογές θα μπορείς να απολαμβάνεις με χαρά την απαραίτητη μεγάλη ποικιλία λαχανικών και ιδιαίτερα πράσινων ωμών λαχανικών. Για να τις ετοιμάσεις, βάζεις τα υλικά σε ένα μικρό βαζάκι, κλείνεις το καπάκι και ανακατεύεις καλά.

- 3 κουταλιές ελαιόλαδο, 1 κουταλιά ξίδι από κρασί, 1 κουταλιά μέλι, 1 κουταλιά μουστάρδα Dijon, 1 κουταλάκι θυμάρι, αλάτι, πιπέρι. Ιδανική για πράσινες ανάμεικτες σαλάτες και ψητά λαχανικά
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο, 1½ κουταλιά χυμό λεμόνι, 1 κουταλάκι ρίγανη ή εστραγκόν. Ιδανική για λεπτοτριμμένη καροτοσαλάτα, πρασινάδες καιμανιτάρια.
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο, 1 κουταλιά μηλόξιδο, 1 κουταλάκι μαύρη ζάχαρη, 1 κουταλάκι εστραγκόν, αλάτι, πιπέρι. Ιδανική για σαλάτα με ψιλοκομμένο λάχανο και πιπεριά Φλωρίνης.
- 2 κουταλιές μέλι, 1 κουταλιά χυμό λάιμ, 1 κουταλιά λευκό ξίδι, 1 κουταλάκι σόγια σος, ½ κουταλάκι τριμμένο φρέσκο τζίντζερ, ½ κουταλάκι ξύσμα λάιμ, αλάτι, λίγο κόκκινο καυτερό πιπέρι. Ιδανική για σαλάτα iceberg με φιλέτο κοτόπουλο ή καπνιστό σολομό.
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο, 1 κουταλιά ξίδι βαλσαμικό, 1 κουταλιά πετιμέζι, 1 κουταλάκι γαλλική μουστάρδα με κόκκους, αλάτι, πιπέρι. Ιδανική για πράσινη σαλάτα με ελαφρύ κατσικίσιο τυρί και καρύδια.

Ελπίζω αυτές οι ιδέες να σε ικανοποιήσουν αλλά ελπίζω πως δε θα μείνεις μόνο σε αυτές τις 5 προτάσεις. Κάντε και τους δικούς σου πειραματισμούς και ανακάλυψε τις γεύσεις που σου ταιριάζουν και σου αρέσουν περισσότερο! Θα χαρώ να ακούσω και τις δικές σου ιδέες..!

Αν θες κι άλλες πληροφορίες και συνταγές για υπέροχες σαλάτες, μπες στο [salata.gr](http://salata.gr)