



РОМАНО



РАДИЧИО



ЛАТУК



ФРИССЕ



КОРН



КРЕСС-САЛАТ



РУККОЛА



ЛОЛЛО-РОССА



АЙСБЕРГ



ОАКЛИФ

Существует более ста видов салатов: листовые и кочанные, самых разных форм и расцветок - от нежно-зеленых до темно-бордовых, и все удивительно вкусные и полезные. Какие продукты лучше сочетать с разными видами салата в нашем сочном обзоре.

Айсберг – самый популярный сорт салата, который напоминает белокачанную капусту, да и хрустит, точно так же. По своему вкусу салат Айсберг относительно нейтрален, поэтому он хорошо сочетается с любыми ингредиентами. Птица, буженина, вареные яйца с этим салатом образуют замечательные и питательные блюда. Айсберг долго может храниться в холодильнике, потому что он является единственным из всех видов салата, который совершенно не боится холода.

Оаклиф очень чувствителен к перепадам температуры и категорически отказывается ночевать в холодильнике, поэтому готовить его нужно в день покупки. Особенно вкусен оаклиф с шампиньонами, копченым лососем, крутонами, чесноком и авокадо.

Корн отличается от других видов своими мелкими темно-зелеными листочками, растущими "розочками". У его мелких темно-зеленых листочков пряный вкус и нежный аромат. Корн хорош с кусочками бекона, крутонами, луком, цитрусовыми и орехами.

Кресс-салат похож на корн, только вкус его еще более пикантный. Это прекрасный источник витаминов А и С. Гурманы утверждают, что кресс-салат способен превратить

любое блюдо в изысканный деликатес. Зеленые ростки салата используются при приготовлении различных салатов и холодных супов. Хорош он и как приправа или гарнир к рыбным и мясным блюдам, сыру, колбасам.

Латук делится на листовую и кочанный. Салат латук прекрасно подходит для овощных салатов. Чтобы приготовить латук достаточно помыть салат, порвать руками зеленые листья, приправить специями, добавить оливковое масло и сок лимона. Чтобы листья стали хрустящими, их надо подержать в холодной воде. Салат латук сохраняет свои отличные вкусовые свойства и после термической обработки. Поэтому его часто добавляют в овощные соусы, сате или рагу.

Лолло-россо отличается яркой окраской листьев (сочетание зеленого с бордовым). Интенсивный, с легким ореховым оттенком, слегка горьковатый вкус лолло-россо прекрасно сочетается не только с другими овощами: его хорошо подать к стейкам, бефстроганов или антрекоту. Салат лолло-россо нередко используют в качестве ингредиента в горячих салатах или овощных рагу. Причем в такие блюда добавляют свежие листья лолло росса не подвергавшиеся тепловой обработке.

Радичио происходит из Италии. Он неплохо сочетается с луком, чесноком, тмином. Обычно салат радичио используют в миксе зеленых салатов. Горьковатый ореховый привкус радичио прекрасно подчеркнет все ингредиенты готового блюда. Однако, если салат радичио подвергнуть тепловой обработке, вкус конечного продукта будет приятно сладким и пряным. В Италии, например, принято подавать обжаренные в первоклассном оливковом масле или вине салатные листья радичио.

Романо считается самым старым из всех салатов! Это отличный источник витаминов А и С, а также кальция и железа. Именно романо следует использовать для популярного салата «Цезарь».

Руккола на вид напоминает листья одуванчика. Этот салат богат минеральными веществами, в нем много йода и витамина С. Руккола идеально дополняет другие зеленые салаты, а ее ни с чем не сравнимый остро-пряный вкус лучше всего подчеркивают уксус и пармезан. Нередко рукколу добавляют в популярную приправу песто.

Фриссе - разновидность «кудрявых салатов». Этот салат «дружит» с луком, чесноком, тимьяном, а также с другими кудрявыми салатами. Салат фриссе придает конечному блюду легкую горчинку во вкусе. Его подают сырым или тушеным, обычно с креветками, рыбой, цитрусовыми или сыром.

Тэги: [все](#) , [полезные](#) , [лучше](#) , [какие](#) , [обзоре](#) , [продукты](#) , [удивительно](#) , [вкусные](#) , [со](#)
[читать](#)

,
[нашем](#)

,
[салата](#)

,
[сочном](#)

,
[видами](#)

,
[темно-бордовых](#)

,
[все](#)