

Su richiesta del cliente si potrà sostituire l'aceto con del succo di limone. Vá altresí detto che il succo di limone si dovrà usare al posto dell'aceto ogniqualvolta nell'insalata avremo anche della frutta.

Sempre su richiesta del cliente l'Olio puó venire rimpiazzato con panna di latte acido, o normale.

Quando si usa l'aceto badate che non sia di qualità troppo forte, perché inutile sarebbe il tentativo di renderlo meno aggressivo.

La salsa potrà venire completata con un uovo sodo tritato, oppure un pocosi senape, con delle erbe aromatiche, e con altre salsine piccanti (tabasco ecc.) Si dovrà però badare che essa non risulti né troppo acida né troppo salata e che la quantità di salsa sia sufficiente ad irrorare le foglie dell'insalata.

I clienti che preferiranno condire l'insalata con panna si dovrà sostituire l'aceto con del succo di limone e si aggiungerá una piccola presa di paprika.

Alcune insalate vengono condite con della maionese diluita e con aggiunta di vari aromi.

SALSE PER INSALATE

Italian dressing (condimento all'italiana)

1 parte di di aceto di vino rosso oppure limone
3 parti d'olio d'oliva
sale
pepe
(si puó anche aggiungere dell'aglio haché e del prezzemolo)

French dressing (all'americana)

2 parti aceto
7 parti d'olio
un pizzicó polvere aglio
senape inglese (colmans)
sale
Worcester
succo di limone
2 rossi d'uovo
paprika
pepe bianco
acqua.

-Far sciogliere la senape inglese con un poco d'acqua

-Aggiungere i rossi d'uovo, aggiungere le spezie ed il zucchero.

-Mettere il tutto in una bacinella (meglio se una "Batteuse")aggiungere un poco di

LE INSALATE

Le insalate vengono classificate in tre categorie:

- INSALATE SEMPLICI
- INSALATE MISTE
- INSALATE ASSORTITE

Le insalate semplici, soprattutto quella di lattuga, é l'accompagnamento tradizionale di arrostiti, o di diversi altri piatti principali.

Le insalate miste, si abbinano a molteplici piatti, esse accompagnano bene un piatto freddo di carne o di pesce.

Le insalate assortite, possono venire preparate con una grande varietà di legumi come: Fagiolini, Zucche, Cavolfiori, Pomodori, patate ecc. In queste insalate si possono unire anche delle carni, pesci, crostacei, pollame, uova sode, (tutto cotto in precedenza e poi raffreddato).

Queste insalate assortite o (composte) possono venire servite anche come antipasto piú che come accompagnamento di altri piatti.

La si serve dopo averla condita , secondo il volere del cliente, su di un piattino a dessert, ed una forchettina a dessert ed il piatto lo si poserà alla sinistra del cliente.

L'ARTE DI CONDIRE LE INSALATE

Un buon cameriere deve essere in grado di saper preparare, condire, servire in modo perfetto anche una semplice insalata verde. Oggi infatti anche un ristorante di classe media non serve piú insalate condite in precedenza.

L'insalata prima di essere servita al cliente, deve venire opportunamente lavata e mondata in cucina.

PRIMA DI CONDIRLA il cameriere dovrà informarsi sui GUSTI DEL CLIENTE e solo nel caso che egli non manifesti preferenza di sorte si potrà usare il solito condimento (olio, aceto, pepe, sale)

Gli ingredienti della salsa non dovrebbero mai venire versati singolarmente sopra l'insalata (cosa che si fá quasi sempre) ma seguite invece questo sistema:

- a) Mettere in una insalatiera (sufficientemente grande) una presa di sale, una di pepe bianco, versarvi l'aceto (1/2), con una forchetta far sciogliere gli ingredienti, poi aggiungere l'olio (3/4) emulsionare bene.
- b) Aggiungere quindi la quantità di insalata necessaria e con le apposite posate rimestare ripetutamente.

aceto e succo di limone, mescolare fino a formare una massa omogenea.

-Aggiungere poi l'olio, ed il restante succo di limone e aceto, montare come una maionese.

Salsa Roquefort

-Prendere del formaggio Roquefort (Tipo di gorgonzola molto piccante)

-Un poco di salsa "French dressing"

Mettere in uno sbattitore fino ad ottenere una salsa omogenea.

Salsa vinaigrette

-Cipolla tritata.

-Erbe fini tritate

-Olio, sale, pepe.

-Aceto

N.B. I citrioli per l'insalata, devono essere affettati sottilmente e mai salati, si possono condire con panna, succo di limone, sale, aglio, cipollina, prezzemolo.

ALCUNE DELLE INSALATE PIÙ SERVITE

- | | | |
|----------------------|----------------------------|------------------|
| -Insalata di avocado | -Di punte d'asparagi | -Di barbabietole |
| -Di carote crude | -Di sedano crudo e cotto | -Di funghi |
| -Di cavoli bianchi | -Di cavolfiori | -Di cocomeri |
| -Di fagiolini verdi | -Di patate | -Di pomodori |
| -Verde di lattuga | - Di pannocchiette di mais | -Di mele |

Nicoise

Patate, pomodori, fagiolini verdi, olive capperi, filetti di acciuga.

Waldorf

Julienne di sedano, mele, gherigli di noci, pezzi d'ananas e il tutto legato con maionese.

Florida

Cuore di lattuga tagliato in due, e condito con un "French dressing" accompagnati da una composta di: pesche, pere, ciliegie rosse.

Lorette

Sedano, barbabietole tagliata in Julienne e "mâches" in parti uguali.

Florida

Lattuga e spicchi d'arancio (panna e succo di limone)

Mimosa

Cuore di lattuga, rosso d'uovo tritato

Italiane

Insalata di legumi, dadini di salame, e filetti d'acciughe.
(condire con maionese)