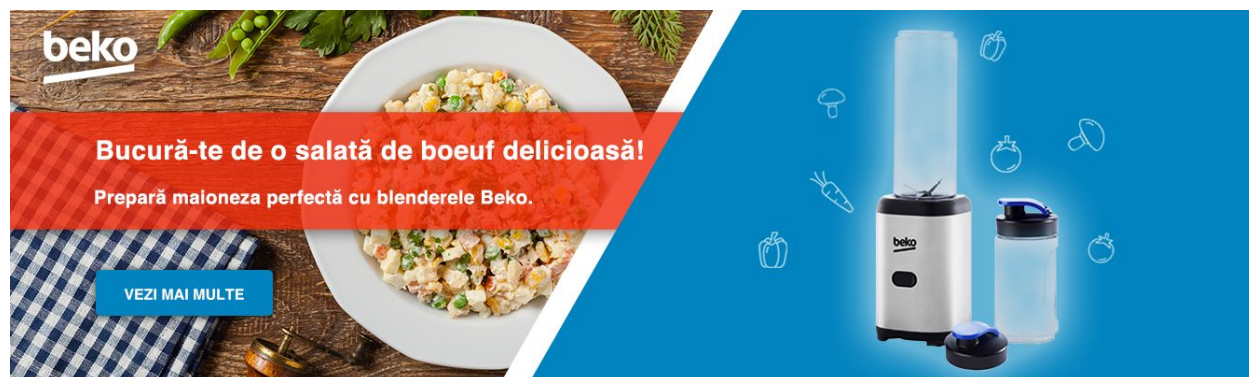


5 retete de salata de boeuf

Salata de boeuf este una dintre cele mai apreciate mancaruri traditionale de la noi, in special in preajma sarbatorilor. Preparatul se mai mananca in Rusia si se mai cheama "salata ruseasca", sau salata Olivier.



<https://www.beko.ro/electrocasnice-mici-bucatarie>

Nelipsita de pe masa de sarbatori, salata de boeuf poate fi savurata oricand, in diverse forme si retete, care pot fi la fel de delicioase. Se poate gati si o salata fara carne, sau cu maioneza vegetala pentru cei care au o alimentatie vegetariana. Iti recomandam mai jos cateva retete pe care le poti incerca.

Salata de boeuf traditionala

Salata de boeuf vegetariana

Salata de boeuf cu piept pui

Salata de boeuf dietetica

Salata de boeuf cu somon

Salata de boeuf traditionala



www.shutterstock.com • 321796784

<https://www.shutterstock.com/image-photo/bowl-traditional-russian-salad-on-wooden-321796784>

Clasica salata de boeuf este cea pe care o stim cu totii: cu o varietate de legume, maioneza cu mustar, ou si ulei, carne de vita si decorul tipic cu gogosari, masline si oua.

Ingrediente: 150 g castraveti murati, 150 mazare din conserva, 250 cartofi fierti, 150 grame de morcovi fierti, 150 g gogosari murati, 6 oua, mustar, patrunjel, masline.

- Carnea de vita se spala si se pune la fiert intr-o oala, in 4 litri de apa rece, la care se adauga o jumatate de lingura de sare.
- Se pune la foc mic si se incalzeste treptat. Carnea trebuie sa fiarba fara sa dea in clocot.
- Atunci cand incepe sa se formeze spuma se indeparteaza cu ajutorul unei linguri.
- Se repeta procesul de 3-4 ori pana cand nu se mai formeaza.
- Se fierbe totul la foc mic, timp de 3 ore.
- Apoi se spala, se curata si se toaca in patratele mici toate legumele.
- La fel se toaca si carnea.
- Acum incepem sa preparam maioneza.
- In **blender** se pun 2 galbenusuri de ou fierte, mustar, ulei, sare, piper, zeama de lamaie si apa rece. Alegeti un program puternic si lasati sa se omogenizeze. Maioneza se poate face si cu un **mixer**, insa e mai sigur in **blender**, ca sa nu se taie.
- Se toarna maioneza peste toate ingredientele maruntite.

- Se lasa la frigider cateva ore.
- Apoi se orneaza cu masline, castraveti murate, gogosari si oua fierte.

Salata de boeuf vegetariana



www.shutterstock.com • 730682092

<https://www.shutterstock.com/image-photo/traditional-new-year-christmas-salad-on-730682092>

In cazul in care una dintre rudele sau cunostintele voastre au un meniu vegetarian, le puteti prepara o salata de boeuf mai diferita. Ati crede ca singurul ingredient diferit ar putea fi lipsa carni, inasa e nevoie de o varietate mai mare de legume pentru a inlocui gustul de carne.

Ingrediente: 200 g castraveti murati, 150 mazare din conserva, o conserva de porumb, 250 cartofi dulci fierti, 150 grame de morcovi fierti, 150 g gogosari murati, o lingura de mustar, patrunjel, masline, soia, telina sau sfecla, ulei de masline, lamaie, avocado, usturoi.

- Se spala, se curata si se toaca marunt toate legumele.

- Recomandarea noastra este sa lasati soia cateva ore in apa cu condimente, pentru a prinde savoare.
- In blender se adauga avocado, usturoi, lamaie, ulei de masline, mustarul. Iar asta va functiona pe post de maioneza, ca sa inchege compozitia.
- Se amesteca toate legumele impreuna cu sosul de avocado si mustar.
- Se orneaza dupa propriul gust cu foi de telina, sfecla, masline, castraveti murati si gogosari.
- Salata se tine la frigider cateva ore inainte de a fi servita.

Salata de boeuf cu piept de pui



www.shutterstock.com • 447279025

<https://www.shutterstock.com/image-photo/wooden-bowl-traditional-russian-salad-on-447279025>

Potrivit retetei clasice, salata de boeuf se face cu fasii de carne de vita. Insa, pieptul de pui, gatit in prealabil, poate avea un gust la fel de bun. In plus, este o alegere mai sanatoasa si mai dietetica.

Ingrediente: 500 g de piept de pui, 1.5 kg de cartofi, 2 radacini de pastarnac, 2 morcovi, 1 telina mica, 500 g de gogosari murati, 5 oua, 1 lamaie, ulei, sare, piper, boia dulce.

- Se spala, se curata si se pun la fiert toate legumele. Cartofii se fierb separat.
- Se spala pieptul de pui, se taie felii si se condimenteaza.
- Mai apoi se pune in cuptor pentru maximum 35 de minute, la o temperatura de 230 de grade.

- Se taie toate legumele in cubulete si se pun intr-un castron mare.
- Maioneza se prepara din 3 galbenusuri de oua fierte, 2 linguri de mustar dulce, zeama de lamaie si condimente. Se poate folosi si un **blender de mana**.
- Se taie puiul tot cubulete si se pune in castron impreuna cu legumele.
- Se amesteca toate ingredientele si se condimenteaza din nou, dupa gust.
- Preparatul se lasa la frigider pentru cateva ore.
- Se orneaza dupa preferinte.

Salata de boeuf pentru cei cu o alimentatie echilibrata



www.shutterstock.com • 148627331

<https://www.shutterstock.com/image-photo/russian-traditional-salad-148627331>

, In cazul in care avem parte de o alimentatie echilibrata si incercam sa nu ne abatem de la ea de sarbatori, si ne este pofta de preparatele traditionale, v-am pregatit aceasta reteta de salata de boeuf .

Ingrediente: morcov, radacina de telina si patrunjel, un cartof fiert, un mar nearomat, castraveti murati, gogosari, sfecla, sos de maioneza dietetic, patrunjel verde, o lamaie, carne de curcan.

- Legumele si marul se taie cubulete.
- Carnea de curcan se fierbe si se condimenteaza. Apoi se taie si ea cubulete.
- Sosul de maioneza c se poate cumpara sau se poate face. Nu se mai adauga ou in compozitie, ci, in schimba, se pune iaurt cu grasime redusa.
- Toate ingredientele se amesteca, iar la final adaugam zeama de lamaie.
- Se lasa la frigider cateva ore.
- Se orneaza cu gogosari, castraveti murati si patrunjel.

Salata de boeuf cu somon



www.shutterstock.com • 530942326

<https://www.shutterstock.com/image-photo/traditional-russian-christmas-salad-olivier-on-530942326>

Avem ceva si pentru iubitorii de peste, sau pentru cei care pur si simplu nu vor sa manance gras de Craciun. Salata de boeuf cu somon este o versiune mai exotica a salatei traditionale care va completa perfect masa de Craciun.

Ingrediente: 3 cartofi, 1 morcov, castraveti murati, 1 ou, 150 grame de somon afumat, masline, maioneza.

- Se fierb legumele si se lasa la racit. Cartofii se fierb separat, in coaja.
- Dupa ce s-au racit se taie toate ingredientele in patratele mici.
- Se fierbe un ou. Galbenusul se foloseste la maioneza, iar albusul la decor.

- Se taie maslinele pentru ornat.
- Somonul se taie si el in suvite subtiri.
- Se amesteca toate ingredientele in acelasi bol.
- La final se condimenteaza si orneaza dupa preferinte.

Indiferent de reteta pe care o alegi, surprinde-ti mereu familia cu preparate noi. Sarbatorile sunt un moment perfect ca sa ne relaxam, rasfatam si sa gatim si in alt fel fata de cum o facem in restul anului. Tot ce conteaza este sa te bucuri de mancare in compania celor dragi! Sarbatori fericite!