



Hyvä salaatti maistuu aina!

Erilaisten salaattien suosio kasvaa, kun ihmiset haluavat syödä kevyemmin ja terveellisemmin silti hyvästä mausta nauttien. Monipuolisuutensa ansiosta salaattit sopivat niin pääruokien lisukkeeksi, alkuruoiksi kuin täydelliseksi ateriaksi sellaisenaan esimerkiksi lounaalla.

Hyvä salaattilinjasto rakentuu useista erilaisista elementeistä. Näitä varioimalla vaikutetaan salaatin ruokaisuuteen, rakenteeseen, suuntuntumaan ja tietenkin makuun, jota voidaan haluttaessa korostaa yllättävilläkin mauntuojilla. Paraskin salaatti ansaitsee aina kruunukseen oikeanlaisen kastikkeen. Kastikkeen valinta perustuu kastikkeen omaan makumaailmaan täydentäen ja korostaen valittuja makuja.

Tästä oppaasta saat vinkkejä oman salaattitarjontasi rakentamiseen. Hyödynnä ne ja saat salaateistasi entistäkin enemmän kiitosta!

NYT PINNALLA

PIKKELÖINTI

Pikkelöidyt salaatin täytteet ovat nyt suosittuja, mutta älä rajoitu pelkkiin klassikoihin kuten kurkkuun ja punajuureen. Testaa vaikka pikkelöityjä hedelmiä kuten vesimelonია აასიალაისტიყყისი salaatteihin. Pikkelit maistuvat hyvältä kaiken kanssa. Lisää pikkelöityjä aineksia vaikkapa salaateihin, hienonnettuna majoneesiin tai sinappiin, mausteeksi keittoihin, nuudeliin, vinegrettien ja salaatikastikkeiden mausteeksi.

VINKKI!

Voit pikkelöidä esim. hedelmiä, fenkolia, porkkanoita, chiliä, retikkaa, kukkakaalia, kurkkuja, juureksia, sipuleita, kaalia jne. Vain mielikuvitus on rajana!

Perusresepti pikkelöintiin:

1-2-3-liemi on helppotekoinen mausteliemi, jota voidaan käyttää kasvien pikkelöimiseen. Mausta liemi laakerinlehdillä, fenkolinsiemenillä, tähtianiksella, sinapinsiemenillä, neilikalla, chileillä tai pippureilla. Lisää liemi kasvien joukkoon kuumana tai jäädytettynä. Muuntele peruslientä omien mieltymystesi mukaan.

1 osa etikka | 2 osa sokeri | 3 osa vesi

Laita kattilaan etikka, sokeri ja vesi. Kiehauta ja ota liedeltä, kun sokeri on kokonaan sulanut. Valmista pikkelöivät kasvikset liemen jäähtyessä.

FERMENTOINTI ELI HAPATTAMINEN

Fermentoitu ruoka on läpikäynyt käymisprosessin, joka tunnetaan maitohappokäymisenä. Tässä prosessissa mikro-organismit hajottavat sokeria ja tärkkelystä ja vapauttavat maitohappoa. Ruokaan tulee voimakas maku ja tuoksu sekä suuri määrä hyödyllisiä entsyymejä, B-vitamiinia, omega-3-rasvahappoja ja probiootteja. Kun kasvien väri muuttuu hailakammaksi, on prosessi valmis. Hyödynnä fermentoinnissa syntyvä liemi esim. salaatikastikkeisiin – upea pohja syntyy vaikkapa omenamehusta ja varsisellerin fermentointiliemestä.

Muista fermentoinnissa:

- Tuoreet ja puhtaat kasvikset
- Suolapitoisuus 1,2–2 % riippuen tuotteen halutusta suolaisuudesta
- Suolan määrä ja käymislämpötila vaikuttavat lopputulokseen. Nyrkkisääntö: kylmässä (vähintään +2 astetta) fermentoitumiseen vähemmän suolaa, mutta enemmän aikaa ja huoneenlämmössä (korkeintaan +21 astetta) enemmän suolaa vähemmän aikaa.

LUO KLASSIKOT UUSIKSI

Tulevaisuus on keksitty jo eilen – myös ruoassa. Kaiva esille perinteiset klassikot ja päivitä ne tähän päivään. Lisää perinteiseen salaattipohjaan lehtikaalia, sinappikaalia tai punasikuria, perunasalaattiin vesikrassia tai yrttimajoneesia.

SAVU

Kuka sanoi, että savustus sopii vain kalalle tai kinkulle? Savun maku nostaa monet tutut raaka-aineet uudelle tasolle. Salaattipöydässä kannattaa testata vaikka savustettuja porkkanoita. Jos et halua savustaa alusta alkaen itse, saat lisättyä ruokiin savunmaun Knorr Professional Intense Flavors Smokella.

KIMCHI

Kimchi on korealainen fermentoitu kaalisalaatti ja täydentää loistavasti mitä tahansa salaattipöytää. Kimchin juuret yltävät aina ensimmäiselle vuosituhatluvulle saakka ja nykymuotoisena se on yleistynyt 1600-luvulta lähtien.

VINKKI!

Hapatettujen maitotuotteiden (esim. jogurtti, kermaviili) heraa voi käyttää käymisen edistämiseksi

Herkuttele rohkeasti väreillä!

Hyödynnä väriympyrää salaattilinjaston kasvisten valinnassa.

Vastavärien, kuten punaisen ja vihreän yhdistäminen voimistaa kumpaakin.

Väriympyrän vierekkäiset sävyt, kuten keltainen ja vihreä sointuvat hyvin yhteen.

Punaisen, keltaisen ja oranssin yhdistelmä antaa energisyyttä ja voimaa.

Siniset ja violetit sävyt sopivat parhaiten yhteen keltaisen sävyjen kanssa.



Muista myös astian rooli!

Ruoan värien lisäksi myös kattauksen värit vaikuttavat ruoan houkuttelevuuteen.

Yleisesti suositaan ruoan kanssa yhteensopivia värejä, mutta myös vastavärit toimivat. Esimerkiksi porkkanan oranssi väri korostuu sinisellä lautasella.



Värikäs ruoka tekee hyvää!

Mitä enemmän väriä, sitä enemmän hyödyllisiä ravintoaineita.

PUNAINEN

Punaisten ruokien sisältämä lykopeeni tekee monin tavoin hyvää ehkäisemällä muun muassa eturauhas- ja suolistosyöpiä sekä tehostamalla verenkiertoa.

Lisäksi punaiset kasvikset karkottavat väsymystä ja tehostavat myös muiden salaattivihannesten terveysvaikutuksia.

VIHREÄ

Vihreä ravinto on tehokas suoja kehon ikääntymisen vaikutuksia vastaan. Voimakas vihreä väri kertoo kasviksen sisältävän runsaasti yhteyttäviä viherhiukkasia sekä rautaa.

Vihreät kasvikset sisältävät lisäksi paljon indoli- ja luteiineja, jotka edistävät terveyttä ja parantavat luuston kuntoa.



VIOLETTI/SININEN

Sinisen sävyt ovat fenolihydrideiden ja antosyaanien synnyttämiä värejä. Sinertävät flavonoidit hidastavat vanhenemista ja erilaisia rappeumatauti- ja sairauksia sekä parantavat muistia.

Lisäksi ne auttavat alentamaan verenpainetta ja ehkäisevät mahdollisesti myös diabetesta.

KELTAINEN/ORANSSI

Monien hedelmien ja vihannesten oranssi väri on peräisin betakaroteenista, jonka on todettu estävän erilaisia ruoansulatusalueen syöpiä. Beetakaroteeni pitää myös yllä limakalvojen ja ihon kuntoa, sekä parantaa näkökykyä.

Lisäksi oranssit kasvikset vähentävät huonon kolesterolin määrää.

VALKOINEN/ RUSKEA

Valkoisten kasvien sisältämien flavonoidien tiedetään torjuvan bakteerien ja virusten hyökkäyksiä. Kaalikasvit sisältävät värittömiä sulfiidihydrideita, jotka ovat terveyttä edistäviä.

Ruskeista väriaineista sienten sisältämä lentiini on tärkeä terveysvaikutusten edistäjä.



PERUSPOHJA

Peruspohja tuo salaattiin volyymia ja/tai ruokaisuutta. Sillä pidät myös salaattiannosten kustannukset kurissa.

Salaatin peruspohjana toimivat

- Salaattisekoitukset
- Kaalit
- Suurimot, pavut, linssit
- Pastat ja riisit
- Viljat

Yhdistelemällä näitä rohkeasti toisiinsa saat salaattipöytään ruokaisia ja raikkaita pohjia.

VINKKI!

Uhkaako salaattipöydästä osa päätyä hävikkiin. Kierrätä salaattit, avocadot, hedelmät ja kurkku iltapäiväksi smoothieen.

KASVISNUDELIT

Kuluttajat tekevät entistä tiedostavampia valintoja sekä oman hyvinvointinsa että maapallon hyväksi. Korvaa perinteinen pasta ja nuudelit salaattipöydässä vaikkapa kesäkurpitsasta tehdyillä nuudeleilla.



PEHMEÄT ELEMENTIT

Tuovat salaattiin pehmeää ja täyteläistä rakennetta.

Pehmeinä elementteinä voi olla

- Tomaatit
- Avocado
- Kypsennetyt juurekset ja kasvikset
- Sienet
- Hedelmät
- Juustot

Reseptivinkki:

Fermentoitua vesimelonia

Gluteeniton, maidoton

700 g	vettä	10 g	suolaa
600 g	sokeria	10 g	mustapippuria
3	kuivattu chiliä	10 g	sinapinsiemeniä
2	rosmariininoksaa	1400 g	riisiviinietikkaa
2	timjaminoksaa		

Vesimelonin lihan ja kuoren välinen valkoinen osio

Valmistus

Kiehauta vesi, lisää sokeri ja sekoita kunnes liuennut. Jäähdytä ja lisää loput ainekset. Aseta melonin palat kannelliseen hillopurkkiin, kaada liemi päälle ja aseta kylmään. Anna tekeytyä ainakin kolme päivää ennen tarjoilua mutta tarjoile kuu-
kauden sisällä.



RAPEAT ELEMENTIT

Tuovat salaattiin mukavaa rapeaa suutuntumaa.

Rapeita elementtejä voi olla

- Kypsentämättömät juurekset
- Kypsentämättömät kasvikset
- Hedelmät
- Siemenet
- Pähkinät
- Idut
- Peruna- tai juuressipsit

VINKKI!

Tuunaa salaattitrendikkäiksi tarjoamalla vaikka salaatinlehdeltä broileria vietnamlaisittain, possu bossamia tai jauheliha-couscousia.

ROSKA VAI RUOKA?

Katso kasviksia uusin silmin! Olemme tottuneet heittämään roskeen täysin käyttökelpoisia osia. Kehitä uutta!



YLLÄTÄ UUSILLA IDEOILLA!

Pienillä makua tuovilla elementeillä nostat salaattipöydän arvoa asiakkaan silmissä ja tuot vaihtelua tarjontaan. Sijoita nämä suhteessa arvokkaammat elementit kulkusuunnassa viimeiseksi tai sijoittele niitä isompien astioiden väleihin.

Kokeile vaikka seuraavia:

- Tuoreet yrtit
- Pikkeliöidyt kasvikset
- Kuivatut hedelmät
- Kuivatut marjat
- Pähkinät
- Maustetut tuorejuustot
- Erilaiset tahnat
- Muut ainekset kuten esim. anjovis

SUPERFOOD JA VILLIYRTIT

Vehnänoras, siemenet, pähkinät, chia, kuivatut marjat, hyvät rasvat. Valitse salaattipöytää täydentämään ajankohtainen ja trendikäs superfood ja pöytä on heti ajankohtainen. Käytä superfoodeja kastikkeina, ripotteina, lisäelementteinä. Luonnon omista antimista kannattaa salaattipöytään hyödyntää esimerkiksi vuohenputki, voikukka, piharatamo ja apila.



PÄÄLISÄKE

Tuo salaattiin proteiininlähteen, joka pitää nälän poissa pitempään. Vaihtoehtoja löytyy niin eläin- kuin kasvikunnasta.

Päälisäkkeenä voi olla:

- Nauta
- Possu
- Broileri
- Kananmuna
- Kalat
- Kasvipöäiset proteiinit
- Pavut
- Juustot

Valitse tästä ryhmästä tarjolle 3–5 komponenttia

MAILLARDILLA MAKUA

Paista, paahda, grilla – ja nauti lopputuloksesta. Maillard-reaktio tapahtuu kun kypsennät ruokaa ja sillä loihdit myös salaattipöydän antiimiin syvempiä vivahteita. Paahda kasvikset uunissa ja laita tarjolle lohkoina.



KASTIKKEET

Yksinkertaisimmillaan salaatti maustuu lorauksella viinietikkaa ja öljyä sekä ripauksella suolaa ja mustapippuria – pidä näitä aina salaattilinjaston päässä. Täydennä kastikevalikoimaa päivittäin 2–3 seuraavista. Reseptit löydät seuraavilta sivuilta.

- VALKOSIPULI-TUOREJUUSTO DRESSING
- HUNAJA-DIJON DRESSING
- RANCH DRESSING
- SITRUS-YRTTIVINEGRETTI
- SAVUCHILI-MANGOVINEGRETTI
- VADELMAVINEGRETTI
- MIDDLE EAST SUMAC DRESSING
- ZA'ATAR DRESSING
- CHUKA-FU DRESSING
- ITALIAN DRESSING
- MINTTU-APPELSIINI DRESSING
- TIMJAMI-DIJON DRESSING
- TAHINI DRESSING
- SESAM WAFU DRESSING
- ASIAN CAESAR



CRÈME BONJOUR TUOREJUUSTOT

VALKOSIPULI-TUOREJUUSTO DRESSING

1 kg	Crème Bonjour	0,1 l	valkoviinietikkaa
	Valkosipuli tuorejuustoa	3 rkl	Knorr Tahnamauste
0,8 l	Knorr Kuohu 30 %		Valkosipulia
	Laktoositonta		suolaa ja pippuria

Sekoita keskenään ja mausta. Jos haluat kuohkean moussen, vaahdota ainekset ja mausta lopuksi.

HUNAJA-DIJON DRESSING

1 kg	Crème Bonjour Naturel	100 g	hunajaa
	tuorejuustoa	100 g	Maille Dijon Originale
0,8 l	Knorr Kuohu 30 %		sinappia
	Laktoositonta		suolaa ja pippuria

1 dl sitruunamehua

Sekoita keskenään ja mausta.

RANCH DRESSING

0,5 kg	Crème Bonjour Naturel	0,3 dl	sitruunamehua
	tuorejuustoa	30 g	Knorr Tahnamauste
0,4 l	piimää		Valkosipulia
0,5 dl	Hellmann's Real		leikattua ruohosipulia ja
	majoneesia		mustapippuria
60 g	Maille Dijon Originale		
	sinappia		

Sekoita keskenään ja mausta.



HELLMANN'S VINEGRETTI

PERUSOHJE:

n. 300g majoneesia (toimii myös vegaanisena)
150g mehua (appelsiini, omena, rypäle, päärynä, etc)
50g Hellmann's Vinegrettiä
(Suola/pippuri)

Lisää mehu ja vinegretti majoneesiin ohuena nauhana

SITRUS-YRTTIVINEGRETTI

1 plo Hellmann's Sitruunavinegrettiä
1 pnt korianteria/persiljaa/tilliä
0,1 kg hunajaa
suolaa ja pippuria

Aja ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi.

SAVUCHILI-MANGOVINEGRETTI

1 plo Hellmann's Sitruunavinegrettiä
1 l mangopyrettä
1 rkl Knorr Savuchili Puré Professionalia
suolaa ja pippuria

Aja ainekset tasaiseksi sauvasekoittimella.

VADELMAVINEGRETTI

1 plo Hellmann's Vadelmavinegrettiä
0,2 l vadelmapyreetä, pakaste
suolaa ja pippuria

Aja ainekset tasaiseksi sauvasekoittimella.



HELLMANN'S VINEGRETTI

MIDDLE EAST SUMAC DRESSING

- 1 plo** Hellmann's Sitruunavinegrettiä
- 2 rkl** Knorr Paprika Puré Professionalia
- 1 rkl** sumakkia, jauhe
- 1 rkl** Knorr Valkosipuli Puré Professionalia hunajaa

Aja ainekset tasaiseksi sauvasekoittimella.

ZA'ATAR DRESSING

- 1 plo** Hellmann's Omenasiideri-Sherry Vinegrettiä
- 1 rkl** Za'atar mausteseosta
- 1 rkl** Knorr Valkosipuli Puré Professionalia hunajaa

Aja ainekset tasaiseksi sauvasekoittimella.

CHUKA-FU DRESSING

- 1 plo** Hellmann's Seesami-soijavinegrettiä
- 1 dl** riisiviinietikkaa
- 2 rkl** Knorr Inkivääri Puré Professionalia sokeria

Aja ainekset tasaiseksi sauvasekoittimella.



HELLMANN'S REAL MAJONEESI

ITALIAN DRESSING

- 1 kg** Hellmann's Real majoneesia
- 0,4 l** appelsiinimehua
- 0,1 dl** punaviinietikkaa
- 2 rkl** Knorr Valkosipuli Puré Professionalia
- 2 rkl** Knorr Tahnamauste basilikaa
suolaa ja pippuria

Sekoita ja mausta.

MINTTU-APPELSIINI DRESSING

- 1 kg** Hellmann's Real majoneesia
- 0,4 l** appelsiinimehua
- 0,1 dl** punaviinietikkaa
- 3 rkl** kuivattua minttua
suolaa ja pippuria

Sekoita ja mausta.

TIMJAMI-DIJON DRESSING

- 1 kg** Hellmann's Real majoneesia
- 0,4 l** omenamehua
- 1 rkl** Knorr Tahnamauste timjamia
- 2 rkl** Maille Dijon sinappia
mustapippuria

Sekoita ja mausta.



HELLMANN'S REAL MAJONEESI

TAHINI DRESSING

- 1 kg** Hellmann's Real majoneesia
- 0,4 kg** tahinia
- 0,2 l** vettä
- 0,1 l** sitruunamehua
- 1 rkl** Knorr Valkosipuli Puré Professionalia suolaa ja pippuria

Sekoita ja mausta.

SESAM WAFU DRESSING

- 1 kg** Hellmann's Real majoneesia
- 0,4 l** riisiviinietikkaa
- 0,1 l** soijaa
- 0,1 l** tahinia
- 2 rkl** Knorr Inkivääri Puré Professionalia sokeria

Sekoita ja mausta sokerilla.



RYDBERGS CAESAR DRESSING

ASIAN CAESAR

- 1 kg** Rydbergs Caesar salaattikastiketta (kalaton)
- 2 rkl** wasabia
- 2 rkl** Knorr Inkivääri Puré Professionalia
- 2 rkl** kuivattua leväsalaattia, murskattuna

Sekoita ainekset keskenään.



VOILEIPÄPÖYDÄN LEVITTEET

Levitetään
hyvää
joka leivälle!

Knorr Professional maustepyreet

- 400 g Flora Professional laktoositon margariinia 60 %
- 30 g Knorr Professional maustepyreetä: valkosipuli, inkivääri, pippuri, välimeren yrtit tai 10 g savuchili

Sekoita haluamasi maustepyree margariinin joukkoon. Tarjoa leipäpöydässä.

Knorr Primerba maustetahnat

- 400 g Flora Professional laktoositon margariinia 60 %
- 30 g Knorr tahnamaustetta: timjami, Basilika, Provence, Pesto tai Valkosipuli

Sekoita haluamasi tahnamauste margariinin joukkoon. Tarjoa leipäpöydässä.

Knorr Asian selection maustekastikkeet

- 400 g Flora Professional laktoositon margariinia 60 %
- 20 g Knorr Asian selection -maustekastiketta: Pang gang, Sambal manis, Sunshine chili

Sekoita haluamasi maustekastike margariinin joukkoon. Tarjoa leipäpöydässä.

Porkkana-inkiväärilevite

- 400 g Flora Professional laktoositon margariinia 60 %
- 30 g raastettua porkkanaa
- 40 g Knorr Inkivääri Puré Professionalia

Crème Bonjour

- 200 g Crème Bonjour naturelia tai maustettua tuorejuustoa
- 50 g Knorr Kuuhu 30 % Laktoositonta
- 10 g Knorr tahnamaustetta: Timjami, Basilika, Provence, Pesto tai Valkosipuli tai
- 20 g Knorr Professional maustepyreet: valkosipuli, inkivääri, Pippuri, Välimeren yrtit tai 10 g Savuchili

Vaahdota Creme Bonjour, Knorr Kuuhu sekä haluamasi mauste kuohkeaksi mousseksi. Tarjoile leipäpöydässä levitteenä.

Kokeile myös siemeniä, pähkinöitä, manteleita..



TARJOILE VAIHTEEKSI TOISIN!

Salaatin voi tuoda tarjolle yllättäväänkin tapaan. Tässä muutama vinkki, joilla saat salaatteihisi helposti uutta, hauskaa ja näyttävää twistiä.

Pirteänä piirakkana

- Paista piiras pohja ja täytä se ruokaisalla salaattilla – mainio kevytlounas moneen makuun. Tai päällystä suolainen piirakka raikkaalla vihersalaatilla kastikkeen kera.

Vihreinä vartaina

- Paloittele salaattisi ainekset reilun kokoisiksi paloiksi. Varrasta palat tikkuihin ja tarjoa kastikkeen kera.

Sormin syötävinä

- Hauskaa pikkusyötävää saat pienistä, kuperista salaatinlehdistä. Täytä ne ruokaisilla salaateilla ja tarjoa napsittavaksi vaikka alkupalapöydässä.

Tacoiksi rullattuna

- Isokokoiset salaatinlehdet ovat mainio pohja kesäisen kevyille tacoille. Täytä mieleiselläsi täytteellä, kääräise rullalle ja tuo pöytään.

Tahnan päällä

- Levitä tarjoiluvadille mieleistäsi kasvistahnaa kuten hummusta ja asettele salaattiainekset rennosti tahnan päälle. Uunissa paahdetuilla kasviksilla saat hyvän sävöyksen annokseen.



Ideoita kokonaisuuksiksi

Kokosimme muutaman erilaisen salaattipöydän auttamaan sinua ideoinnissa.



TURUN SAARISTO

Saaristohenkinen, ruokaisa salaattikokonaisuus rakentuu perunasalaatista tehtyjen variaatioiden ympärille.



AASIA

Kiehtovia itämaisia makuja Aasian parhaista ruokakulttuureista.

AMERIKKAA

Ruokaisia ja raikkaita salaatteja, jotka toimivat mainiosti sellaisenaan tai vaikkapa bbq-aterian lisukkeena.



VÄLIMERI

Perinteisen maalaishenkisiä salaatteja, joihin ruokaisuutta ja makua antavat Välimeren maiden suosikkijuustot.



TURUN SAARISTO

Puutarhurin perunasalaatti

- 0,7 kg parisiinperunoita, 0,2 kg herneitä, pakaste Suomi, 50 g lehtikaalia
- 0,1 dl Hellmann's Sitruunavinegrettiä, 4 g hunajaa, 12 g tilliä

Perinteinen perunasalaatti

- 0,7 kg perunakuutioita, kypsä, 0,15 kg maustekurkkukuutioita, 0,1 kg sipulikuutioita, 0,05 kg kapriksia
- 0,2 kg Hellmann's Täysmajoneesia, 0,3 dl vettä, 35 g Maille Dijon Originalea, 1 g mustapippuria, 20 g persiljaa, 3 g suolaa

Metsästäjän perunasalaatti

- 0,7 kg perunakuutioita, kypsä, 0,15 kg maustekurkkukuutioita, 0,1 kg metsäsienikuutioita, 0,1 kg sipulikuutioita, persiljaa
- 0,2 kg Hellmann's Täysmajoneesia, 0,3 dl vettä, 35 g Maille Dijon Originalea, 1 g mustapippuria, 20 g persiljaa, 3 g suolaa

Caesar Nordic

- 0,9 kg romainea, 0,1 kg lehtikaalia, 100 g maalahden lippua, 20 g pellavansiemeniä, 100 g Vilho-juustoa, 20 g tilliä, mustapippuria rouhittuna
- 0,3 l Hellmann's Caesar salaattikastiketta

Sillikaviaari

- 0,15 kg matjessillikuutioita, 0,1 kg sipulikuutioita, 0,15 kg suolakurkkukuutioita, 0,15 kg omenakuutioita, 0,15 kg kananmunakuutioita
- 0,15 dl Creme Fraichea, 0,15 dl Hellmann's Täysmajoneesia
- Leikattua tilliä ja valkopippuria

AASIA

Curry-kukkakaalisalaatti

- 1 kg kukkakaalia, tuore nappu, 0,1 kg mangokuutioita, purkki
- 0,3 kg Hellmann's Täysmajoneesia, 0,1 l appelsiini mehutiivistettä 300 %, 40 g Knorr Curry Puré Professionalia, suolaa
- Curry-jauhetta

Kimchi

- 2 kg kiinankaali , isoina paloina, 10 g suola
- 0,15 kg ruokokidesoker i, 0,3 l valkoviinietikka , 50 g Knorr Inkivääriä Puré Professionalia, 50 g Knorr Valkosipuli Puré Professionalia, 0,15 dl kalakastiketta, 1 dl tomaattipyrettä,
- 20 g Knorr Savuchili Puré Professionalia, 20 g Knorr kasvisfonditiivistettä, 10 g Maizena Tapiokaa

Caesar Japan

- 0,8 kg romainea, revitty, 0,2 kg poksoita, leikattu, 50 g leväsalaattia, 50 g gari-inkivääriä, 50 g suolapähkinää
- 0,3 l Hellmann's Caesar salaattikastiketta

Indonesialainen nuudelisalaatti

- 0,8 kg Knorr nuudelia, kypsä, 0,2 paprikaa, suikale, 0,4 kg porkkanoina, siivu, 0,2 kg retikkaa
- 1 dl Hellmann's Seesami-soijavinegrettiä, 1,5 dl Knorr Sambal Manista, 0,5 dl limenmehua, 50 g seesaminsiemeniä, 20 g kevätsipulia

Thai katkarapu-nuudelisalaatti

- 200 g katkarapuja, kuorittu, pakaste
- 0,8 kg Knorr nuudelieita kypsä, 0,2 paprikaa, suikale, 0,4 kg porkkanoina, siivu, 0,2 kg retikkaa
- 1 dl Hellmann's Seesami-soijavinegrettiä, 1,5 dl Knorr Sunshine chiliä, 0,5 dl limenmehua, 50 g suolapähkinöitä, 20 g kevätsipulia



AMERIikka

BLT Pekoni-pastasalaatti

- 0,5 kg Knorr Fusilli luomu, kypsä, 80 g kypsä pekoni, 100 g purjosipuli, pilkottu, 100 g semi-kuivattu tomaatti, 100 g jääsalaatti
- 0,3 kg Hellmann's Täysmajoneesi, 0,3 dl vettä, 20 g Maille Dijon Originale, 1 dl appelsiinimehu tiiviste 300 %

Caesar Classic

- 1 kg romaine, revitty, 200 g leipäkrutonkeja, 100 g parmesaania, rapeaa pekonia, mustapippuria rouhittuna
- 0,3 l Hellmann's Caesar salaattikastike

Kalifornian cole slaw

- 0,5 kg valkokaali, suikale, 0,2 kg porkkana, suikale
- 0,3 l Hellmann's Täysmajoneesi, 0,5 dl Hellmann's Seesami-soijavinegretti, 30 g Knorr Inkivääri Puré Professional, 20 g appelsiinimehutiiviste 300 %, 10 g hunajaa

Havajin katkarapusalaatti

- 0,5 kg ananaskuutio, 0,2 kg katkarapuja, 0,2 kg minitomaattia, 0,2 kg kurkkukuutio
- 1 dl Hellmann's Sitruunavinegretti, 0,5 dl Knorr Pronto, 15 g Knorr Savuchili Puré Professional, 20 g limenmehua, 10 g hunajaa
- Persiljaa

VÄLIMERI

Italialainen papusalaatti

- 0,3 kg kikherne, 0,3 kg papumix, 0,1 kg semi-kuivattua tomaattia, 0,1 kg punasipuli, rucola
- 0,1 l Hellmann's Sitruunavinegretti, 30 g Knorr primerba basilika, 5 g suola, 1 g mustapippuri

Feta-oliivibulguri

- 1 kg Mondo Fresco 430, 1,5 dl Hellmann's Sitruunavinegretti, persiljaa
- 150 g feta, murennettu

Halloum-tomaattisalaatti

- 1 kg Mondo Fresco 433, 1,5 dl Hellmann's Sitruunavinegretti, persiljaa
- 150 g Halloumi-juustoa, murennettu