

Salată asortată (ciolomadă) – Se prepară atât de ușor, că nu mi-a venit să cred (csalamádé)



Salată asortată (Ciolomadă)



Ciolomada este o **salată asortată de legume pentru iarnă**, ideală pentru a păstra **aromele verii în cele mai reci zile**. Această **rețetă tradițională** ungurească oferă legume proaspete și gustoase tot sezonul rece. Vă ghidăm pas cu pas în pregătirea și conservarea acestei salate pline de nutrienți, astfel încât să aveți mereu la îndemână o **sursă delicioasă de vitamine**.

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 1 kg varză
- 1 kg morcov
- 1 kg castraveți
- 1 kg ceapă
- 300 -400g ardei kapia
- 300 -400g ardei gras
- 300 ml oțet

- 100 g zahăr
- 50 g sare de murături
- linguriță fulgi de ardei iute
- linguriță boabe de muștar
- frunze dafin
- linguriță piper proaspăt râșnit

Pregătirea legumelor:

1. Varza: Taie 1 kg de varză subțire, folosind o mandolină reglată la 1,5 mm. Pune peste varză 50 g de sare grunjoasă neiodată și freacă ușor pentru a elibera sucurile naturale.
2. Morcovul: Curăță și feliază subțire 800-900 g de morcov.
3. Castraveții: Feliază subțire 1 kg de castraveți, cu coajă, pe mandolină.
4. Ceapa: Toacă 1 kg de ceapă fin (stil peștișor).

Adăugarea condimentelor:

1. Peste varza și ceapa frecate, adaugă 100 g de zahăr și oțet (după gust), amestecând pentru a activa sucurile din legume. Adaugă morcovii și castraveții și amestecă toate ingredientele într-un vas mare.
2. Adaugă 1 linguriță de fulgi de ardei iute, 1 linguriță de boabe de muștar și 3 frunze de dafin rupte.
3. Adaugă o linguriță de piper proaspăt măcinat (pentru a evita surprizele neplăcute de la boabe întregi).
4. Taie 1 kg de ardei gras și kapia în fâșii subțiri și adaugă-le în amestecul de legume. Amestecă bine. Lasă amestecul să stea 10-15 minute pentru ca legumele să se pătrundă de arome.
5. Gustă și ajustează după preferință, adăugând sare, oțet sau zahăr dacă este necesar.
6. Pune salata în borcane curate, presând ușor pentru a elimina aerul. Completează cu zeama rezultată din legume, adăugând puțin oțet suplimentar, dacă dorești un

gust mai intens.

7. Închide bine borcanele și depozitează-le într-un loc răcoros.