

Salată de reveneală – Cea mai bună Salată cu pește afumat și marinat



Salată cu pește afumat și marinat



Iată o **salată ușoară și aromată** cu pește afumat. Combinația de **felii subțiri de pește, legume crocante și un sos cremos** creează un preparat **delicios și revigorant**.

Poți folosi orice tip de pește afumat și adăuga legumele preferate, pentru o rețetă **versatilă și savuroasă**. Adaugă măsline, nuci sau ulei de măsline pentru un plus de savoare.

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

- 200 g hering marinat
- 100 g somon afumat
- 1 cutie brânză tofu
- 1 morcov
- 1 dovlecel
- 1 pătrunjel rădăcină
- 1 păstârnac rădăcină
- 1/4 țelină
- 1 ceapă roșie

- 3 jumătăți de ardei gras, diferite culori
- 1 mână bună spanac
- 1 mână bună rucola
- inima de la o salată verde
- 50 g miez de nucă
- 50 g măsline
- 1/2 baghetă pâine
- zeama de la 1/2 lămâie
- 60 ml ulei de măsline
- 15 ml oțet
- 8 g zahăr
- 1 linguriță muștar dijon
- 1 linguriță rasă piper
- sare după gust

1. Toacă fin o ceapă mică și pune-o într-un bol mare.
2. Adaugă o lingură rasă de zahăr, o linguriță rasă de piper proaspăt măcinat, o linguriță de muștar Dijon, 30 ml de ulei de măsline și 15 ml de oțet de mere. Amestecă bine ingredientele, folosindu-te de mâini curate, pentru a marina ceapa.
3. Taie în fâșii subțiri jumătăți de ardei gras galben, roșu și verde, apoi adaugă-le peste ceapa marinată.
4. Curăță și răzuiește un morcov, un dovlecel (zucchini), un păstârnac și un sfert de țelină, apoi adaugă-le în bol.
5. Toacă fin o mână de pătrunjel proaspăt și adaugă-l peste legume.
6. Taie o cutie de brânză tofu în cuburi mici. Asigură-te că ai scurs bine brânza de saramură înainte.
7. Taie un borcănel de hering marinat în bucățele și rupe somonul afumat în fâșii. Pune-le deoparte pentru decor.
8. Adaugă în bol o mână de spanac proaspăt, o mână de rucola și inima unei salate verzi rupte în bucăți mai mici.
9. Stoarce ușor salata marinată cu mâinile pentru a elimina

excesul de lichid și pentru a intensifica aromele.

10. Taie o baghetă franțuzească în felii oblice subțiri. Adaugă-le în bol, fără a le prăji, pentru a absorbi din sucurile salatei.
11. Adaugă 50 g de miez de nucă mărunțit și o mână de măsline Kalamata.
12. Stoarce sucul de la o jumătate de lămâie peste salată și mai adaugă 20-30 ml de ulei de măsline.
13. Amestecă ușor salata, având grijă să distribui uniform toate ingredientele.
14. Decorează deasupra cu bucățile de hering marinat și fâșiile de somon afumat.