

# Универсальные заправки для салатов от Джеймса Оливера



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/universalnye-zapravki-dlya-salатов-ot-dzhejmsa-olivera/>

"Всегда добавляйте заправку перед самой подачей к столу.

Я обожаю делать заправку в баночках из-под джема: в них можно разглядеть, перемешались ли компоненты, их удобно взбалтывать, а остатки можно прямо в той же банке поставить в холодильник. Здесь я даю четыре основных рецепта заправок, которыми можно поливать многие салаты. За исключением заправки с йогуртом, все они состоят из 3 частей масла и 1 части кислоты, то есть уксуса или лимонного сока".

## Французская заправка

Очистите и мелко порубите половину зубчика чеснока. Возьмите банку из-под джема, поместите в нее чеснок, 1 ч. л. дижонской горчицы, 2 ст. л. белого или красного винного уксуса и 6 ст. л. оливкового масла extra virgin, добавьте по щепотке морской соли и свежемолотого черного перца. Закройте крышкой и хорошенько потрясите.

### Заправка с йогуртом

Налейте в банку из-под джема 6 ст. л. натурального йогурта, 2 ст. л. белого или красного винного уксуса и 1 ст. л. оливкового масла extra virgin, добавьте по щепотке морской соли и свежемолотого черного перца. Закройте крышкой и хорошенько потрясите.

### Лимонная заправка

Налейте в банку из-под джема 6 ст. л. оливкового масла extra virgin, добавьте по щепотке морской соли и свежемолотого черного перца. Выжмите туда же сок 1 лимона. Закройте крышкой и хорошенько потрясите.

### Заправка с бальзамическим уксусом

Налейте в банку из-под джема 6 ст. л. оливкового масла extra virgin и 2 ст. л. бальзамического уксуса, добавьте по щепотке морской соли и свежемолотого черного перца. Закройте крышкой и хорошенько потрясите.