



Πολίτικη σαλάτα

Περιγραφή

Μία πλούσια, γευστική, πικάντικη και χορταστική σαλάτα. Σε περιόδους διαίτας μπορεί να είναι ένα πλήρες και χορταστικό γεύμα (σε αυτή τη περίπτωση, προσοχή στο λάδι)



Συστατικά

Απαραίτητα :

- λάχανο τριμμένο στον τρίφτη (όσο θέλετε)
- καρότο τριμμένο στον τρίφτη (όσο θέλετε)
- μία ρίζα σέλινο (ή και περισσότερο), ψιλοκομμένο καλά (βάλτε όλο το μεράκι σας)
- ελαιόλαδο (αγνό παρθένο)
- ξύδι από λευκό κρασί (της καλύτερης δυνατής ποιότητας)
- πιπεράκι (κατά βούληση) αλατάκι (περιορισμένο, αλλά απαραίτητο)

Προαιρετικά: (πλην ιδιαίτερης γευστικής αξίας)

- πιπεριά φλωρίνης, κομμένη σε πολύ λεπτά μπιστουνάκια, όχι μεγάλου μήκους (2-3 εκ)
- πιπεριά πράσινη, κομμένη και αυτή σε πολύ λεπτά και κοντά μπιστουνάκια
- πιπεριά καυτερή, κομμένη σε πολύ μικρά κομματάκια
- ρόκα, ψιλοκομμένη αλλά όχι πολύ
- κάπαρη (διατηρημένη σε υγρό, όχι στο αλάτι)
- πικάντικες ελιές, ψιλοκομμένες (τουλάχιστον στα 4)
- ραπανάκι (καθαρισμένο και κομμένο σε μικρά κομματάκια)
- σκορδάκι, πολύ ψιλοκομμένο, ίσα να δίνει το άρωμά του

Οδηγίες

1. Να και μια συνταγή που δεν θα σας κουράσω με συγκεκριμένα βήματα. Διαλέξτε το σκεύος μέσα στο οποίο θα την παρουσιάσετε (μεγέθους ανάλογου με τα άτομα στο τραπέζι), απλώστε τα υλικά πάνω στον πάγκο, και αρχίζουμε από εκείνα τα υλικά που είναι ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ:
2. Σε χοντρό τρίφτη, τρίβουμε το λάχανο και το καρότο. Η επιλογή του τρίφτη είναι προτιμότερη από το "κόψιμο" των λαχανικών αυτών με μαχαίρι ή μετζαλούνα (?), διότι το αποτέλεσμα είναι λεπτά κομματάκια που αποβάλουν ελαφρά την υγρασία τους. Και την υγρασία αυτή εγώ θέλω να τη περισώσετε, θα βοηθήσει στο μαλάκωμα των υλικών.
3. Ψιλοκόβουμε το σέλινο. Με μεράκι θα κόψουμε αρχικά ΚΑΙ τα κοτσανάκια, σε πολύ-πολύ μικρά κομματάκια (έχουν μέσα τους πάρα πολύ γεύση για να την αφήσουμε να πάει χαμένη). Μένοντας μέσα στο λάδι και το ξύδι θα μαραθούν και θα μαλακώσουν. Ψιλοκόβουμε και τα φύλλα του σέλινου.
4. Ανακατεύουμε καλά, να αναμειχθούν όλα τα υλικά.
5. Σε λεπτή ροή και φροντίζοντας με πολλαπλά περάσματα να καλύψουμε όλη την επιφάνεια της σαλάτας, ραντίζουμε με το λάδι και στη συνέχεια με το ξύδι. Ανακατεύουμε και πάλι πολύ καλά να πάνε παντού και να αναμειχθούν καλά με τα λαχανικά. Συνεχίζουμε με επόμενα περάσματα με ξύδι και με λάδι (πάντα σε λεπτή ροή), μέχρι να έχετε την εντύπωση ότι η σαλάτα είναι αρκούτσως νοτισμένη (πλούσια αλλά όχι υπερβολικά υγρή. Υπολογίστε ότι τα λαχανικά θα βγάλουν και επιπλέον υγρά).
6. Προσθέστε λίγο αλάτι, αρκετό φρέσκο πιπεράκι (εκτός και αν στη συνέχεια κόψτε και καυτερή πιπερίτσα) και ανακατέψτε και πάλι.
7. Εδώ τελειώνουν τα απαραίτητα υλικά, αυτά που θα μας δώσουν μία "αξιοπρεπή" πικάντικη σαλάτα. Μπορούμε, όμως, να πάμε και παραπέρα. Πολύ παραπέρα.
8. Εδώ θα δούμε κάποιες "καλές" κινήσεις, είμαι σίγουρος, όμως, ότι η φαντασία σας θα βγάλει άλλες τόσες.
9. Για πάμε να δούμε τα ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ:
10. Ψιλοκόψτε από μισή (ή και ολόκληρη) πιπεριά κόκκινου και πράσινου χρώματος. Σε μικρά και πολύ λεπτά μπαστούνια. Θα δώσουν χρώμα, αλλά και τη ξεχωριστή, δροσερή, γεύση τους.
11. Ψιλοκόψτε (αλλά σε πολύ μικρά κομμάτια, αλλιώς την πατήσατε) μισή πράσινη καυτερή πιπεριά. Θα δώσει μία ανεπανάληπτη σπιρτάδα που δίνει θαυμάσια με αυτή του ξυδιού.
12. Κόψτε ρόκα. Κόψτε ρόκα και αρωματίστε με χαρακτήρα τη σαλάτα σας. Όχι, δεν θα μπερδεύει η καυτερή της γεύση με αυτή της πιπεριάς, είναι αρμονικά συμπληρωματικές.
13. Ο καρπός και οι ανθοί της κάπαρης (προσοχή μη βάλετε αυτή που είναι διατηρημένη σε αλάτι, θα λυσάξετε) πηγαίνουν θαυμάσια και δένουν αριστοτεχνικά με τα λαχανικά σας.
14. Δυό-τρεις κομμένες ελιές θα δώσουν "σάρκα" σε μια σαλάτα που είναι όλο χόρτο.
15. Για τους λάτρεις του είδους, τα μικροσκοπικά (όσο γίνεται) κομμάτια από μία-δύο σκελίδες σκόρδο (αν δεν βαριέστε να πλένετε, μπορείτε και να το τρίψετε στον τρίφτη) θα προκαλέσουν συσπάσεις θεϊκής απόλαυσης στο πίσω μέρος της ρινικής κοιλότητας
16. Για το ραπανάκι δεν ξέρω, μου είπαν να βάλω την άλλη φορά γιατίαρέσει στον πεθερό μου. Εάν θέλετε δοκιμάστε το.
17. Αφήνουμε το σκεύος μας με τη σαλάτα στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα (εγώ συχνά την αφήνω ένα ολόκληρο βράδυ) για να μαραθούν καλά τα λαχανικά και να βγάλουν και τα δικά τους -γευστικότητα- υγρά.
18. Πριν την σερβίρουμε, την ανακατεύουμε καλά να "υγρανθεί" καλά.

Λίγα μυστικά ακόμα

Προσοχή. Μη διανοηθείτε να χρησιμοποιήσετε βαλσαμικό ξύδι, θα σας "μαυρίσει" τη σαλάτα, θα καταστρέψει τα χρώματα των λαχανικών. Δεν είναι κρίμα ;