

# Zeleninové saláty

Ing. Jiří Procházka

# Zeleniny na saláty

Listové zeleniny

Salát

- Ozimý
- Jarní
- Ledový
- římský
- Chřestový - stonek jak chřest
- listový
- polníček



## zelí

- hlávkové
- pekingské
- čínské



## kapusta

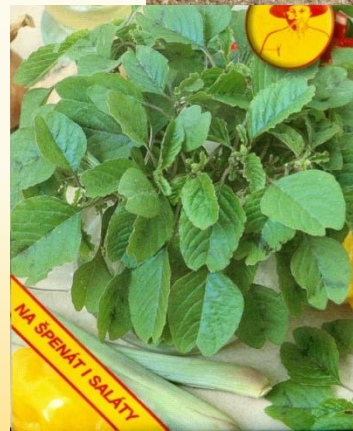
- růžičková

## čekanky

- kořenová na rychlení
- listové
- štěrbák



- rukola
- listové ředkve a hořčice
  - hořčice čínská **Red Giant**
  - hořčice čínská Komatsuma
  - listová ředkev **Mibuna**
  - listová ředkev **Mizuna**
- šrucha zelná
- brutnák
- lebeda zahradní
- laskavec Green Leaf



- fenykl hlíznatý
- řapíkatý celer
- petržel listová
- chryzantéma
- šťovík
- chřest
- artyčoky
- kardy



## Ostatní košťálové

- květák
- Brokolice
- Kedluben



## Rostliny plevelné

- Ptačinec žabinec
- Popenec břechťanolistý
- pampeliška
- kopřiva



# Kořenové zeleniny

- Mrkev
- Celer
- Petržel
- Pastiňák
- Černý kořen
- Červená řepa



- Ředkvička
- Ředkev
- Tuřín
- Vodnice
- Topinambury



# Plodové zeleniny

- Rajčata
- Papriky
- lilky
- Okurky



## – Tykve

- Cukety
- Maxima
- Helooween
- Patizon
- špagetová



## – Meloun

- Cukrový
- vodní



# luštěniny

- hrách
  - zrna
  - cukrový
  - dlažd'ky
- fazol
  - zrna
  - Lusky
- Cizrna
- Čočka
- Soja
- bob

## Nezeleninové přísady

- Hrozinky
- Sušené ovoce
- Ořech vlašský
- Ořech lískový
- Mandle
- Slunečnice
- Sezam
- Píniové oříšky

# Zálivky

- **Sladkokyselá** (sůl, cukr, ocet, pepř bílý)
- **Majonéza** (emulze žloutků a oleje, emulgátor hořčice)
- **Tatarka** (majonéza, sterilované okurky, cibule, worcester, sojová omáčka, cukr ocet, sůl)
- **Jogurtová zálivka** (ochucený jogurt)
- **Zakysaná smetana**
- **Smetanové zálivka** (ochucená smetana)

# Zeleninové saláty

- Příloha k hlavnímu jídlu
- Samostatné jídlo (svačina večeře)
- Jednodruhové
- Směsné – jsou lepší, barevnější, chuťově pestřejší, nepřejí se,
- velké množství vlákniny (podporují peristaltiku, rychleji zasytí, váží cholesterol)
- Vitamíny a enzymy

- Preferujeme saláty ze syrové zeleniny
- Zelenina musí být čerstvá a zdravá
- Pokud používáme vařenou, tak jen blanšírujeme a poté rychle zchladíme
- Rychle osmahneme, lépe je připravovat v páře
- Sterilovanou propláchneme vodou
- Listové saláty nekrájíme ale trháme, ostatní zeleniny krájíme nebo strouháme
- Zeleninu dělíme na kousky menší než sousto
- Na saláty používáme nádoby ze smaltu, porcelánu, keramiky a skla, nikoli umělé hmoty a kovu
- Syrové saláty podáváme vychlazené a skladujeme při 5°C
- Listové saláty mícháme s dresinky a zálivkami těsně před servírováním

# Recepty salátů

- Salát

Opraný salát natrháme a zalejeme sladkokyselou zálivkou. Před podáváním posypeme vyškvařenou slaninou. Zdravější varianta používá pouze šťávu z citrónu a panenský olej (zajímavější je olej makový nebo vinný)

– Salát

- Ozimý

## **Hlávkový salát se smetanou**

3 hlávky salátu,

4 lžíce husté kyselé smetany,

1 lžička cukru,

1/2 lžíce citronové šťávy, sůl

Omyté salátové listy zalijeme smetanou, kterou předtím smícháme se solí, cukrem a citrónovou šťávou. Tento salát podáváme studený.

## – Salát

- Ozimý

# Hlávkový salát

1 hlávkový salát

1 banán

1 jablko

1 pomeranč

1 kiwi

1 bílý jogurt

Citronová šťáva a cukr podle chuti



Hlávkový salát dobře properte pod tekoucí studenou vodou a rozeberte ho na listy. Nechte na cedníku okapat, potom listy nasekejte na nudličky a vložte do nerezové salátové mísy. Banán oloupejte, nakrájejte na tenká kolečka a přidejte na listy hlávkového salátu. Jablko omyjte, zbavte jádřince a i se slupkou nakrájejte na malé kousky. Oloupaný pomeranč a kiwi nakrájejte rovněž na malé kousky a vše vložte k ostatnímu ovoci a salátu do mísy. Všechny ingredience řádně promíchejte, osladte trochou moučkového cukru a zakapejte citronovou šťávou. Nakonec využijte bílý jogurt k zalití salátu, promíchejte a před podáváním nechte aspoň půl hodiny v lednici vychladit. Hlávkový salát je vhodný při dietách, posiluje srdce a imunitní systém. Zbaví vás problémů se zácpou díky vláknině a rovněž váže jedovaté látky.

- Salát
  - Ledový

## Ledový salát

- půlka ledového salátu
- 250 g čočky
- 1 paprika – kapie
- dresink podle chuti
- pepř a sůl podle chuti



Čočku si nejprve aspoň na hodinu namočíte a poté uvaříte ve vodě doměkka. Ledový salát rozeberte na listy, dobře opláchněte pod studenou tekoucí vodou a poté natrhejte na kousky do salátové mísy. Uvařenou čočku přecedte a nasypete na salátové listy. Papriku libovolné barvy, nejlépe však žlutou nebo červenou, umyjte, zbavte semeníku a nakrájejte na malé kousky. Všechny ingredience promíchejte s oblíbeným bylinkovým dresinkem a salát můžete ihned podávat. Ledový salát má svěží a vynikající chuť a velmi se podobá křehkému jarnímu salátu. Z vitamínů obsahuje C, A, K a kyselinu listovou. Dá se i poměrně dlouhou dobu skladovat v lednici bez toho, aby došlo k jeho poškození a ztráty jemné chrupavosti. Ledový salát si své jméno vysloužil díky lesklému povrchu salátové hlávky a mají ho rády i děti.

# Letní salát s řeřichou

1 malá hlávka čerstvého salátu, polovina okurky,

1 velká mrkev,

3 jarní cibulky

Zálivka:

3 polévkové lžíce olivového oleje, 1

polévková lžíce bílého vinného octa,

1 kávová lžička tekutého medu,

špetka bylinkové směsi,

trocha soli a čerstvě mletého černého pepře

Obereme listy salátu a natrháme je na kousky střední velikosti a vložíme je do velké mísy. Okurku podélně rozkrojíme, vydlabeme semena kávovou lžičkou a poté nakrájíme na tenké plátky. Oloupanou mrkev nastrouháme nahrubo, jarní cibulku nakrájíme na jemné kostičky. Řeřichu nastříháme kuchyňskými nůžkami a zeleninu jí posypeme. Všechny přísady na zálivku dáme do sklenice s víčkem a dobře protřepeme a nakonec jí salát zalijeme a dobře promícháme.

- Salát
  - Římský

## Římský salát

- 1 římský salát
- 2 vejce natvrdo
- 2 mrkve
- 1 svazek ředkviček
- 150 ml bílého jogurtu
- Listy římského salátu dobře propereme pod tekoucí vodou a natrháme na kousky. Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a překrojíme na šestinky. Mrkev očistíme a oškrábeme, najemno nastrouháme. Ředkvičky omyjeme a nakrájíme na kolečka. Na dno mísy rozložíme kousky salátu, překryjeme nakrájenými vejci a ředkvičkami. Vše zasypeme nastrouhanou mrkví a zalijeme jogurtem. Před podáváním vychladíme a dobře promícháme.



– Zelí

- Hlávkové

## Salát z hlávkového zelí

- 500 g bílého hlávkového zelí
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- 1 žlutá paprika
- 200 g sterilované kukuřice
- 3 lžíce octa
- 2 lžíce cukru
- 2 dl vody
- sůl podle chuti
- 3 snítky petrželky



## Salát Junior

- zelí strouhané 200g,
- olivový olej na zakápnutí,
- sůl, mletý cukr, ocet,
- různá zelenina (strouhaná mrkev, paprika, kedluben aj.)

Nastrouhané zelí zakápneme olejem aby nepustilo šťávu, osolíme, osladíme a okyselíme octem. Promícháme s jemně nastrouhanou zeleninou a necháme uležet asi 2 hodiny.

## Zelný salát s křenem

zelí hlávkové bílé 1kg,

mrkev 300g,

sůl 40g,

křen 100g,

olej 100g,

cukr 1× díl cca 110g,

ocet 1× díl cca 110g

Pečlivě očištěné hlávky zelí rozkrojíme, zbavíme košťálu a nakrájíme na jemné nudličky. Mrkev očistíme a nastrouháme nahrubo na struhadle. Křen očistíme a nastrouháme najemno na struhadle. Vše smícháme a přidáme cukr, ocet, sůl a olej. Znovu promícháme a necháme přikryté odležet 24 hodin v chladu. Místo křenu lze použít například čerstvý kopr nebo jablka s ořechy.

## Salát Coleslaw

- 400 g hlávkového zelí
- 200 g mrkve
- 1 cibule
- 1 majolka
- 1 šlehačka
- sůl a pepř podle chuti
- cukr podle chuti
- troška citronové šťávy



Očištěné hlávkové zelí a mrkev nakrájíme na malé nudličky nebo najemno nastrouháme. Nejlepší je vše hodit do robota a za chvíli se namixuje samo. Cibuli oloupeme a najemno nakrájíme. Cibuli a zelí vložíme do salátové mísy a promačkáme s troškou soli a cukru. Potom přidáme mrkev a promícháme. Šlehačku promícháme s majolkou, zakápneme troškou citronové šťávy a podle chuti opepříme. Salát necháme uležet v lednici, nejlépe 24 hodin.

# Lehký salát z červeného zelí

- 1/2 kilogramu červeného zelí,
- 1 pórek,
- 2 střední jablka,
- 3 lžíce olivového oleje,
- šťáva z 1/2 citrónu,
- sůl, pepř

Červené zelí omyjeme, osušíme nakrájíme na drobné nudličky. Bílou část póruku nakrájíme na poloviční plátky. Jablka oloupeme, zbavíme jadřinců a nastrouháme na hrubém struhadle. Vše pečlivě promícháme s olejem, citrónovou šťávou, pepřem a solí. Dáme do lednice na půl hodiny vychladit.

## Zelný salátek od babičky

- 1 kysané zelí v sáčku,
- 1 lžíce cukru,
- 2 lžíce olivového oleje,
- 1 malá cibule

Zelí necháme okapat, ale neproplachujeme. Dáme do misky přidáme nadrobno nakrájenou cibulku a další suroviny. Všechno pěkně promícháme aby se cukr rozpustil, kdo chce může ještě přidat kopr nebo pokrájené kyselé okurky, ale já nedávám každý podle svého.

## Zelný salát

- 200 g kysaného zelí
- 250 g fazolí
- 200 g baby mrkve
- 3 stroužky česneku
- sůl a pepř podle chuti



Kysané zelí necháme chvíli na cedníku okapat a potom smícháme s uvařenými fazolemi. Lze použít i konzervu s fazolemi, které přecedíme a propláchneme pod studenou vodou. Několik baby mrkviček dáme na stranu na ozdobu a zbytek rozkrájíme na kolečka. Všechno smícháme s rozmačkaným česnekem a nakonec dochutíme solí a pepřem podle libosti. Podáváme s čerstvým pečivem, knäckebrotem nebo jako přílohu k různým pokrmům. Zelné saláty se dělají samozřejmě i z čerstvého zelí, ať už bílého nebo červeného a velmi oblíbené je i čínské zelí, které se dobře kombinuje s nastrouhanou mrkví. Z kysaného zelí získáte ještě více vitamínů než ze syrového – především obsahuje vitamín C, K, E, vitamíny skupiny B a provitamín A. Posílíte si imunitu, zlepšíte krevtvorbu a snadněji zvládnete stresy, deprese a nespavost.

## Salát z červeného zelí

- 300 g sterilovaného červeného zelí
- 150 g sterilované kukuřice
- 2 jablka
- sůl a pepř podle chuti
- 1 bílý jogurt



Sterilované červené zelí scedíme, necháme pořádně okapat a pokrájíme nadrobno. Jablka dobře omyjeme, zbavíme je semeníku a rozkrájíme na menší kostičky i se slupkou. Pokrájené červené zelí a kostičky jablek promícháme s okapanou sterilovanou kukuřicí. Naposledy vmícháme bílý jogurt a dochutíme solí a pepřem. Před podáváním necháme několik hodin uležet v lednici. Podáváme s celozrnným nebo slaným pečivem, vhodné jako příloha k masitým pokrmům

- zelí pekingské

## Zimní salát

- pekingské zelí,
- jablka,
- niva,
- vlašské ořechy,
- sůl, olej, voda

pekingské zelí nakrájíme na nudličky. Přidáme stejné množství na kostičky nakrájených jablek i se slupkou. Osolíme, zakapeme olejem a přidáme trochu vody, jen na zvlhčení. Podáváme vychlazené, zasypané strouhanou nivou a mletými oříšky.

- zelí čínské

## Salát z čínského zelí

- 200 g řapíků čínského zelí
- 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě
- 5 stroužků česneku
- troška citronové šťávy
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce kremžské hořčice
- sůl a pepř podle chuti
- 3 lžíce kečupu



Čínské zelí opláchneme a nasekáme na velmi drobno, nejlépe v robotu. Stroužky česneku oloupeme a nasekáme nadrobno. Zelí nejprve promícháme s olivovým olejem, pak k němu přidáme česnek a konzervu tuňáka ve vlastní šťávě. Vedle smícháme citronovou šťávu, kečup, kremžskou hořčici a dáme do salátu. Osolíme a opepríme podle chuti a ještě jednou promícháme. Před podáváním necháme několik hodin proležet v chladu.

- kapusta
  - hlávková
- 1 hlávka kapusty
- 200 ml smetany
- 2 pl nasekaného kopru
- 2 pl nasekané petrželky
- Sůl, pepř
- Citronová šťáva

Kapustové listy spaříme a jemně nakrájíme. Smícháme je s koprem a petrželkou, zalijeme smetanou, ochutíme citronovou šťávou, solí a pepřem.

Dobře promícháme a necháme vychladit.

Podáváme v menších miskách. Salát ozdobíme lžící smetany, plátkem citronu a špetkou čerstvě nasekané petrželky.

- kapusta
  - růžičková

## Salát z růžičkové kapusty

Tento salát můžeme podávat teplý, vlažný i studený. Rozhodneme-li se pro vegetariánskou verzi, vynecháme šunku. Kdo nešetří kalorie, šunku může nahradit kouskem vyškvařené slaniny.

- čerstvá růžičková kapusta
- těstoviny (např. tagliatelle)
- kousek libové šunky
- bílý jogurt s živou kulturou
- dle chuti několik stroužků česneku
- špetka mořské soli
- čerstvě mletý pepř z mlýnku
- sýr typu feta nebo balkánský
- podle chuti olivový olej



Růžičkovou kapustu omyjeme a pokud je potřeba, odstraníme svrchní zavadlé lupeny a mírně seřízneme košťál. Celé kapustičky po dobu 5ti minut blanšírujeme v horké vodě nebo je necháme změkhnout nad parou. Povařenou zeleninu krátce propláchneme studenou vodou, aby si zachovala svěží zelenou barvu a necháme ji na sítku odkapat. Těstoviny uvaříme dle návodu a scedíme. V misce smícháme bílý jogurt s utřeným česnekem s mořskou solí a promícháme v míse s těstovinami. Na salátový talíř nebo mísu naservírujeme porci těstovin s jogurtem a přidáme podle chuti kapustičky, drobně pokrájenou libovou šunku a na kostky nakrájený sýr. Podle chuti osolíme a opepříme čerstvě mletým pepřem. Dle libosti zakápneme olivovým olejem

- čekanky
  - kořenová na rychlení

## Čekankový salát s kari omáčkou

- 3 středně velké čekankové puky,
- 150 g mladých hráškových lusků,
- sůl
- Zálivka:
  - 4 lžíce majonézy,
  - 2 lžíce tučného jogurtu,
  - 1 lžíce kari koření,
  - šťáva z půlky citrónu,
  - šťáva z půlky pomeranče,
  - několik kapek tekutého koření,
  - tabasco,
  - sůl, čerstvě mletý pepř,
  - 1 menší zralé mango,
  - 1 banán
- Mimoto: 50 g pistácií, 1 lžíce sekaného koriandru

## Čekankový salát s kari omáčkou (pokračování)

Z čekankových puků kuželovitě vykrojíme košťál a listy rozebereme. Opláchneme je a necháme okapat. Z hráškových lusků odkrojíme oba konce a 3-4 minuty je povaříme v osolené vodě. Vyjmeme a zchladíme pod studenou vodou. Dáme okapat. Na zálivku rozmícháme majonézu, jogurt a kari koření. Přimícháme citrónovou a pomerančovou šťávu. Osolíme, opepříme a okořeníme tekutým kořením a tabascem. Mango oloupeme, dužninu okrájíme od pecky a nakrájíme ji na kostičky. Podobně nakrájím oloupaný banán. Přimícháme do zálivky a podle potřeby dochutíme. Čekankové listy a hráškové lusky hvězdicovitě upravíme na 4 talíře a doprostřed rozdělíme zálivku.

Posypeme nahrubo sekanými pistáciemi a koriandrem.

- čekanky
  - Listové

## Salát z čekanky a rajčat

- 300 g čekanky,
- 300 g rajčat,
- 1 cibule,
- 4 stroužky česneku,
- 2 lžíce oleje,
- 2 lžíce octa,
- pepř, sůl

Rajčata nakrájejte a dejte do mísy. Čekanku očistěte, omyjte a přidejte k rajčatům. Cibuli nakrájejte na tenká kolečka a česnek nasekáme. Salát posypte cibulí a česnekem a ochuťte octem, solí a mletým pepřem.

TIP: Salát podávejte k masu nebo ke zvěřině.

- Štěrbák

## Salát se štěrbákem

- 2 červené feferonky
- 1 stroužek česneku
- 130 ml olivového oleje
- 2 lžice provensálského koření
- 200 g kozího sýra
- 200 g žampionů
- 1 hlávka štěrbáku
- 4 lžice červeného vinného octa
- sůl
- směs 4 nebo 6 pepřů



1. Feferonky omyjeme, rozpůlíme, vyřízneme semeníky a lusky nakrájíme na tenké nudličky. Oloupaný česnek rozmačkáme.
2. Olivový olej smícháme s feferonkami, česnekem a provensálským kořením. Kozí sýr nakrájíme na plátky a naložíme asi na 2 dny do marinády.
3. Žampiony nasucho otřeme a rozčtvrtíme. Salát štěrbák omyjeme, opatrně osušíme a natrháme na kousky velikosti sousta.
4. Sýr vyjmeme z marinády a necháme okapat. Smícháme 3 lžice marinády s octem, podle chuti osolíme a opepříme. Salát promícháme s kozím sýrem a žampiony, rozdělíme na talíře a pokapeme zálivkou.

# Štěrbákový salát s játry

- 1 štěrbák
- 4 rajčata
- 200 g kuřecích jater
- trochu mouky
- 50 g slaniny
- 3 lžíce másla
- sůl
- pepř
- 1 lžíce celozrnné dijonské hořčice
- 4 lžíce bílého vinného octa
- 4 lžíce oleje
- 1 bageta (250 g)
- 1 stroužek česneku

1. Salát natrháme na kousky velikosti soust. Rajčata spaříme, oloupeme a zbavíme semen a dužinu nakrájíme na dílky.

2. Játra omyjeme pod tekoucí vodou a osušíme, nakrájíme na plátky a poprášíme moukou. Slaninu nakrájíme, opečeme a necháme okapat. Do vypečeného tuku přidáme lžici másla a játra v něm opékáme po každé straně asi 2 min. Osolíme a opeříme.

3. Hořčici smícháme s octem, solí, pepřem a olejem. Bagetu nakrájíme na krajíčky a dozlatova opečeme na másle. Česnek posekáme a vmícháme k bagetě. Salát rozdělíme s rajčaty, slaninou a játry na talíře a pokapeme zálivkou.

- Rukola

## Salát rukola

- rukola,
- cottage
- parmazán
- Rukolu dáme do misky.  
přidáme sýr cottage a  
nastrouháme parmazán.

# Salát s rukolou

- 300 g rukoly
- 1 mozzarella
- 1 paprika
- 2 rajčata
- 1 lžíce sójové omáčky
- 1 lžíce octa
- 1 lžíce oleje
- podle chuti citronová šťáva a imitace slaniny



Rozdělené rukolové lístky dobře propláchněte na sítu pod studenou vodou, nechte okapat a vložte do salátové mísy. Stranou si na malé kousky nakrájejte dvě středně velká rajčata a papriku kapii libovolné barvy. Nakrájenou zeleninu přidejte k rukole a promíchejte. Dále zamíchejte k zelenině sýr mozzarellu nakrájený na malé kousky. Nakonec dochuťte sójovou omáčkou, octem, rostlinným nebo olivovým olejem a citronovou šťávou. Kdo chce může zlehka osolit, ale není vůbec nutné, protože imitace slaninových kousků chuť rukolového salátu zvýrazní k vaší spokojenosti. Rukola je sama o sobě výraznou bylinkou a charakterizuje ji ostrá chuť, která vás dostane. Samozřejmě je i prospěšná zdraví – naleznete v ní vitamín C a betakaroten. Ovlivňuje čistou krev, játra, posiluje imunitu a zatočí s vaší únavou.

- šrucha zelná

2 hrsti šruchy zelné

3 rajčata

1 cibule

trochu pažitky

sůl

pepř

citrónová šťáva

olivový olej

(množství surovin si upravíme podle sebe, udávám orientačně)

- Šruchu dobře umyjeme, necháme okapat - jen mladé výhonky a listy.
- Cibuli nakrájíme na "céčka", osolíme a necháme odstát.
- Umyté rajčata pokrájíme, také pažitku.
- Cibuli, šruchu, pažitku a rajčata pokapeme citrónem a olejem, okořeníme, zlehka promícháme.
- Podáváme jako přílohu k masu, příp. můžeme skombinovat s vejcem natvrdo anebo nějakým sýrem.

### **Poznámka**

- Šrucha roste jako plevel, je však až zázračně zdravá, obsahuje beta karoten, kyselinu listovou, vitamín C, esenciální mastné kyseliny, atd..



- brutnák

## **Brutnákový salát**

- 100 g brutnákových listů
- 40 g cibule nebo póрку
- 20 g kysané smetany
- 1 vařená brambora
- Sůl

Brambor nakrájíme na kostičky, brutnák a cibuli nebo pórek nadrobno, osolíme a vmícháme kysanou smetanu. Zdobíme brutnákovými květy

- lebeda zahradní
- laskavec Green Leaf

## Salát z lebedy zahradní a laskavce

- 700 g mladých lístků lebedy a laskavce
- 1 cibule
- Na ozdobení ředkvička a petrželka
- Zálivka
- 5-8 PL smetany
- 4PL citronové šťávy
- 2PL oleje
- Sůl, cukr

Mladé listy lebedy a laskavce dobře omyjeme, zbavíme řapíků, lístečky nakrájíme na proužky, dáme do mísy a přidáme jemně nakrájenou cibulku a posekanou petrželovou nať.

Připravíme si zálivku z citronové šťávy, oleje, soli, cukru a smetany. Dobře promícháme a nalijeme na nakrájený špenát.

Na miskách čerstvý lebedový salát přizdobíme tenkými plátky ředkviček

Čerstvý lebedový salát podáváme jako přílohu k masu.

- špenát

# Špenátový salát

- Mladý lupínkový špenát,
- sůl,
- ocet,
- olej,
- mletý pepř,
- vejce
- Vypraný špenát povaříme ve slané vodě ne příliš doměkka. Scedíme a hrubě rozsekáme. Dáme na salátovou misku, zalijeme marinádou z octa, soli a oleje a posypeme pepřem. Obložíme vejci uvařenými natvrdo, nakrájenými na kolečka nebo čtvrtky. Zcela mladé lístky jarního špenátu nemusíme vařit a upravujeme je pouze očištěné.

## Špenátový salát s česnekem

- 12 nasekaných stroužků česneku,
- 60 ml olivového oleje,
- 500 g mladých špenátových listů,
- 50 g piniových oříšků,
- sůl, čerstvě mletý černý pepř,
- šťáva z 1 citrónu

Na malý plech vsypeme stroužky česneku, promícháme s 30 ml olivového oleje a pečeme cca 15 minut, dokud konce stroužků lehce nezčernají. Horký česnek vsypeme do salátové mísy, přidáme špenát, piniové oříšky a špetku soli. Přilijeme citrónovou šťávu a zbytek olivového oleje. Důkladně promícháme a zlehka opepříme. Ihned podáváme.

# Špenátový salát se žampiony a sýrem

- 2 šalotky,
- stroužek česneku,
- 200 gramů čerstvého špenátu,
- 5 lžic olivového oleje,
- sůl, pepř,
- salátová okurka,
- 200 gramů žampionů,
- svazek kopru,
- 2 lžíce bílého vinného octa,
- 100 gramů ovčího sýra

V kastrolu rozešřejeme lžící oleje a zesklovatíme jemně posekanou šalotku a česnek, přidáme nahrubo nasekaný mokrý špenát, osolíme, opepříme a za častého míchání dusíme dvě minuty. Okurku a houby nakrájíme na plátky a rozdělíme na mísu. Špenát necháme okapat, dle potřeby přisolíme a položíme do středu mísy. Kopr nadrobno nasekáme, smícháme s octem a solí a pepřem, zašleháme zbylý olej a zálivkou salát pokapeme. Ovčí sýr nakrájíme a rozložíme na připravený špenátový salát.

- fenykl hlíznatý

## **Fenyklový salát s citronem**

- 200 g syrového fenyklu,
- 1 hlávkový salát,
- 2 citrony (nejlépe chemicky neošetřené),
- sůl, cukr

Umytý a osušený fenykl pokrájejte, salátové listy potrhejte. Vložte do mísy a zlehka promíchejte. Jeden citron pokrájejte na měsíčky a přidejte k salátu. Podle chuti přidejte i sůl, cukr a šťávu z dalšího citronu. Citrónovou šťávu můžete nahradit octem nebo bílým jogurtem. Před podáváním salát nechte asi 1 hod. odstát.

# Fenyklový salát s roketou a pomeranči

- 1 hlíza fenyklu,
- 2 pomeranče,
- 120 g roket,
- 50 g černých oliv
- Dresink:
- 30 ml extra panenského olivového oleje,
- 20 ml balzamikového octa,
- 1 rozetřený stroužek česneku,
- pepř, sůl

Z pomeranče oloupeme několik tenkých proužků kůry, které povaříme několik minut ve vroucí vodě. Pak vyjmeme a necháme okapat. Pomeranče oloupeme, zbavíme pecek a bílé slupky a nakrájíme na kolečka. Fenykl podélně rozpůlíme a nakrájíme na co nejtenčí plátky. Dressing: Do misky nalijeme olej a ocet, přidáme česnek, sůl, pepř a důkladně promícháme. Dressinkem fenyklový salát zalijeme a necháme několik minut odstát. Posypeme černými olivami a proužky pomerančové kůry

- chryzantéma

## **Chryzantémový salát**

- 200 g mladé lístky chryzantém
- 4 rajčata
- 100 g klíčků soji a munga
- 100 ml zakysané smetany
- Citronová šťáva
- Cukr, sůl

Lístky natrháme na menší kousky, rajčata nakrájíme na kostky a obolíme smícháme se směsí klíčků zalejeme zakysanou smetanou a dochutíme citronovou šťávou cukrem a solí

- šťovík

## Vejce na šťovíku

- 5 ks vajec
- 1pl citronové šťávy
- 2 pl řeřišnice potoční
- 1 hrst mladých šťovíkových listů
- 150 g majonézy
- 75 g jogurt
- 6 pl sladké smetany

Vejce vaříme ve vodě 10 minut natvrdo.

Listy šťovíku a řeřišnici propláchneme, osušíme. Šťovík nakrájíme na nudličky a vložíme do misky. Uvařená vejce zchladíme studenou vodou, oloupeme a rozpůlíme. Pak vejce vložíme do misky s listy řeznou plochou směrem dolů.

Smícháme majonézu, jogurt, citronovou šťávu a smetanu. Omáčkou přelijeme vejce a šťovík a salát ozdobíme řeřišnicí.

- chřest

## Chřestový salát

- 1 kilogram čerstvého nebo 1/2 kilogramu konzervovaného chřestu,
- 1/8 litru vody,
- 1/16 litru octa,
- lžička oleje,
- sůl

Očištěný chřest svázaný do svazečků povaříme asi půl minuty ve slané vodě, uvařený chřest scedíme, nakrájíme na menší špalíčky, dáme do misky a ještě vlahý polijeme marinádou připravenou z vody, octa, soli a oleje. Vše lehce zamícháme a necháme asi půl hodiny stát.

# Salát s chřestem a jablky

- 500 g bílého chřestu,
- špetka soli a cukru,
- 4 jablka,
- 3 lžíce citronové šťávy,
- 2 lžíce jogurtu,
- 100 g kyselé smetany,
- pepř, po lžici petržele, pažitky a kopru

Chřest omyjeme a oloupeme, v osolené vodě s cukrem vaříme 15 minut, necháme okapat a nakrájíme na kousky dlouhé asi 3 cm.

Jablka zbavíme jader a nakrájíme na tenké plátky. Promícháme s chřestem.

Smícháme citronovou šťávu s jogurtem, smetanou, solí, pepřem a nasekanými bylinkami. Směsí zalijeme salát, případně podáváme na listech salátu.

- Artyčoky

## Zeleninový salát ála España

- chřest,
- artyčoky,
- rajčata,
- okurky,
- cukety,
- brokolice,
- hlávkový salát,
- různobarevné olivy,
- mletý bílý pepř,
- vinný ocet,

## Zeleninový salát ála España (pokračování)

- očka,
- olivový olej,
- vejce uvařená natvrdo,
- bílé víno,
- sůl
- Do mísy dejte všechnu nakrájenou zeleninu, přidejte nakrájené očka, promíchejte s olivovým olejem, trochou vinného octa, dochuťte bílým pepřem a nechte vychladit. Servírujte na listech hlávkového salátu, před podáváním ozdobte osminky natvrdo uvařených vajec.

## Salát s artyčoky

- 400 g konzervovaných Artyčokový srdíček,
- 200 g mraženého bobu (čerstvého),
- 200 g hrášku,
- 4 mladé cibulky,
- 2 cibule,
- olivový olej,
- máta peprná,
- citronová šťáva,
- mletý pepř, sůl

Na oleji osmažte na kolečka pokrájenou cibuli dozlatova. Přidejte bob, citrónovou šťávu, podlijeme vodou a poduste asi 5 min. Přidejte hrášek, na poloviny překrojené artyčoky a listy máty. Po dalších 5 min. odstavte ze sporáku, přimíchejte posekanou mladou cibulku, pepř a sůl.

- Kardy

## **Salát z kardů**

- 5 listů kardů
- 100 g sušených meruněk
- 2PL loupané slunečnice
- Zálivka
- 1 dl jogurt
- 1 PL Dijonská hořčice
- 2PL oleje
- Citronová šťáva
- Cukr sůl

Listy zbavíme trnů a příčně nakrájíme na nudličky. ½ hod máčíme ve vodě kterou vyměňujeme abychom je zbavili hořkosti. Zalejeme zálivkou a přidáme na sucho opražená slunečnicová semínka a sušené meruňky pokrájená na kostky

- pampeliška

## **Pikantní pampeliškový salát se sýrem**

- hrst pampeliškových listů
- 1 tenčí pórek
- 1 rajče
- 1 stroužek česneku
- 3 lžíce naklíčené sóji
- 3 lžíce jablečného octa
- 1 lžící kremžské hořčice
- 4 lžíce olivového oleje
- 200 g sýra (tofu nebo ovčího)
- 3 lístky libečku.

Ze všech ingrediencí smícháme salát a necháme ho 30 minut uležet v ledničce.

- Kopřiva

## **Kopřivový salát**

- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 125 g kopřiv
- 5 ks ředkviček
- 1 PL Ocet
- 3PL olej slunečnicový
- Pepř
- sůl

Lístky kopřivy spaříme vařící vodou a necháme okapat. Vložíme je do mísy a přidáme drobně nakrájené ředkvičky, kolečka cibule a na jemno nasekaný česnek, ocet a olej. Osolíme, opepříme a vše dobře promícháme.

salát Brennesselnsalat,

- ke spařeným kopřivám přidávají slunečnicový olej, zakysanou setanu, citronovou šťávu, česnek a hořčici

- košťálové
  - květák

## **Květákový salát s eidamem**

- 1 květák,
- 4 rajčata,
- 200 g hrášku,
- 200 g sýra eidam

Zálivka:

- 4 PL salátového oleje,
- 3 PL ovocného octa,
- 2-3 PL nadrobno posekané petrželky,
- Vegeta

Středně velký, umytý květák spařte do poloměka. Po vychladnutí ho rozeberte na růžičky, přidejte k němu na osminky nakrájená rajčata, rozmrazený hrášek a na kostičky nakrájený sýr. Promíchejte a vše zalijte zálivkou.

Zálivka: Smíchejte salátový olej, ovocný ocet, vegetu a nadrobno posekanou petrželovou nať..

- Košťálové
  - brokolice

## **Brokolicový salát**

- 6 menších brambor
- 300 g brokolice
- 5 plátků šunky
- 7 koleček paprikového salámu
- česnekový dresink
- sůl podle chuti
- 4 lžíce olivového oleje



Brambory i se slupkou dobře omyjeme, nejlépe kartáčkem. Rozkrájíme je na osminky a položíme na plech vyložený pečícím papírem. Brambory pokapeme olivovým olejem, osolíme a upečeme dozlatova ve středně vyhřáté troubě. Brokolici dobře umyjeme pod tekoucí vodou, rozdělíme na růžičky a uvaříme v osolené vodě do poloměka. Šunku a salám nakrájíme na kousky a osmahneme na lžici olivového oleje. Brokolici přecedíme, nakrájíme na malé kousky, promícháme s opečenými bramborami a osmahnutou uzeninou. Můžeme dochutit solí. Nakonec přelijeme česnekovým dresinkem a ihned podáváme.

## Brokolicový salát

- 1 malá brokolice,
- 1 malá konzerva (180 g) hrášku,
- 250 g šunkového uzeného salámu,
- 100 g tatarské omáčky,
- asi 1 velký selský jogurt (podle potřeby),
- sůl
- zelená petrželka

Brokolici rozebereme na růžičky, necháme je přejít varem a ochladíme.

Studené nakrájíme na kousky velikosti hrášku, šunkový salám nakrájíme na nudličky. Vsypeme hrášek, přidáme tatarskou omáčku, petrželku a sůl a podle potřeby dáme jogurt.

Salát by neměl být řídký. Natíráme ho na cereální večky, nemusíme ničím zdobit.

- Košťálové
  - kedluben

## **Zeleninový salát**

- vejce,
- mrkev,
- řepa,
- kedluben,
- majonéza,
- olej,
- ocet,
- yzop

Mrkev, řepu a kedluben nakrájejte na tenké plátky. V masové šťávě uvařte na měkko. Když zelenina vychladne, přidejte olej, ocet, nakrájený yzop a pak smíchejte s několika lžícemi majonézy. Při servírování ho ozdobte kolečky natvrdo uvařeného vejce..

- Kořenové zeleniny
  - Mrkev

## **Mrkvový salát**

- 4 mrkve
- 1 meruňkový kompot
- 1 lžička oleje
- citronová šťáva podle chuti



Mrkve dobře očistíme a nastrouháme najemno. Malý meruňkový kompot v light sirupu přecedíme, meruňky nakrájíme na malé kousky a vše i se šťávou přidáme k jemně nastrouhané mrkvi. Dochutíme citronovou šťávou a zakápneme lžičkou rostlinného oleje. Kdo chce, může si libovolně salát přisladit cukrem nebo medem. Zajímavou chuť dodá i přidání pomerančové nebo mandarinkové šťávy z čerstvého ovoce. Před podáváním nechte salát v klidu odležet na chladném místě. Strouhaná mrkev je ve spojení s ovocem velmi oblíbená a tyto druhy salátů velmi milují i děti. Meruňkový kompot jednoduše nahradíte pro obměnu ananasovým kompotem, nebo zvolíte nejvyhledávanější kombinaci s oloupaným a nastrouhaným jablkem. Tento salát se hodí jako malá svačinka i jako lehká večeře. Promíchat ho můžete se zakysanou smetanou.

## Mrkvový královský salát

- 1/2 kg mrkve,
- 1 tatarská omáčka,
- 1 pomeranč,
- 1/2 jablka,
- rozinky ,
- celý pepř čerstvě umeleme

Nastrouháme mrkev a jablko na jemném struhadle, přidáme tatarskou omáčku a nakonec vmícháme na kousky nakrájený pomeranč a rozinky. Kořeníme čerstvě umletým pepřem.

- Kořenové zeleniny
  - Celer

## **celerový salát**

- 200 g celeru
- 150 g květáku
- 150 g brokolice
- 1 cibule
- půlka bílého jogurtu
- půlka smetany
- 2 lžíce oleje
- špetka cukru
- 2 lžíce pažitky
- 100 g tvrdého sýra
- 150 g šunky
- 50 g slaniny
- sůl a citronová šťáva podle chuti

## **celerový salát (pokračování)**

Celer omyjte a očistěte, zrovna tak brokolici a květák. Brokolici a květák rozdělte na růžičky, celer nakrájejte na kousky a vše společně uvařte v mírně osolené vodě doměkka. Po uvaření přecedte, nechte okapat a vychladnout. Připravte si mísu na salát a vložte dovnitř na tenké nudličky nakrájený celer a menší kousky brokolice a kvěťáku. Oloupejte cibuli, nasekejte ji na drobné kousky a přidejte k zelenině. Na rozpálenou pánvičku nasypete drobně nakrájenou slaninu, rozškvařte ji, osmažte a zatím nechte na straně chladnout. Šunku nakrájejte přibližně dva centimetry dlouhé úzké proužky a vmíchejte do salátu. Připravte si zálivku smícháním bílého jogurtu, sladké smetany, oleje, citronové šťávy, nadrobno nasekané pažitky. Podle potřeby dochuťte solí a cukrem. Podávejte posypané nastrouhaným sýrem a kousky slaniny.

# Celerový salát s křenovou šlehačkou a jablky

- 300 gramů celeru,
- 2 lžíce ušlehané šlehačky,
- 1 lžíce strouhaného křenu,
- 1 lžíce nastrouhaných vlašských ořechů,
- 2 jablka,
- 3 lžíce vody, cukr, citrón

Oloupaný celer a oloupaná jablka bez jadřince nahrubo nastrouháme a zalijeme zálivkou z vody, cukru a citrónu. Šlehačku promícháme s ořechy a křenem a přidáme ke směsi celeru a jablek.

– Černý kořen

## **Salát z černého kořene**

- 2 kusy černého kořene,
- 2 střední mrkve,
- 2 jablka, šťáva z citronu,
- sůl,
- 1 lžička medu,
- 1 lžíce panenského řepkového oleje a čerstvá petrželka

Kořenovou zeleninu řádně omyjeme a oloupejme. Jablko i se slupkou, mrkev a černý kořen nastrouháme a vložíme do větší misky. Dressing připravíme z panenského řepkového oleje, šťávy z citronu, špetky soli a vmícháme med, případně třtinový cukr a zamícháme do salátu. Nakonec ozdobíme čerstvou petrželkou a můžeme podávat s celozrnným pečivem.

– Červená řepa

## **Carpaccio z červené řepy**

- 2–3 červené řepy o velikosti tenisáku
- 100 ml olivového oleje
- 2 lžíce květového medu (ne lesního)
- 1 lžíce krupicového cukru
- 2 lžíce vinného octa
- 3 lžíce dobrého pomerančového džusu
- tymián, sůl, pepř
- 1 lžíce sójové omáčky
- 3cm kousek čerstvého zázvoru
- 150 g čerstvého kozího sýra
- hrst piniových semínek

## Carpaccio z červené řepy (pokračování)

**1** Očištěnou řepu nakrájejte na co nejtenčí plátky, nejlépe na mandolíně. Ocet svařte se solí a cukrem, přidejte med, pepř, olej, džus a tymián, sójovou omáčku a rozšlehejte. Čerstvý zázvor nastrouhejte (i se slupkou), vymačkejte z něj šťávu a tu poté nalijte k marinádě.

**2** Marinádu nalijte do silného igelitového sáčku a naložte do ní plátky řepy. Měly by tam zůstat alespoň 12 hodin, mohou tam ale být i dva dny.

**3** Plátky řepy naaranžujte na talíř, rozdrobte na ně sýr a posypte nasucho opraženými piniovými semínky.

## Salát z červené řepy

- 250 g sterilované červené řepy
- 200 g matjesů
- 3 stroužky česneku
- 1 majonéza



Sterilovanou červenou řepu slijeme a na prkýnku pokrájíme na miniaturní kousíčky. Rovněž matjesy necháme okapat od vody a nakrájíme je na malé dílky. Stroužky česneku oloupeme a rozmačkáme vidličkou nebo prolisujeme. Nakrájenou červenou řepu, matjesy a česnek dobře promícháme s majonézou. Před podáváním necháme několik hodin vychladit v ledničce. Salát není nutné již ničím dalším ochucovat, česnek a matjesy dodají dostatečně přijatelnou chuť pro mlsné jazyky. Podáváme se slaným pečivem.

– Ředkvička

## Ředkvičkový salát s pažitkou

- Zálivka :
- 1/2 litru vody,
- jedna lehce vrchovatá kávová lžička soli,
- 3 lehce vrchovaté polévkové lžice cukru.
- Ocet dle chuti - já dávám 2-3 polévkové lžice  
Ředkvičky,
- pažitka.

Ředkvičky nakrájíme na kolečka a pak ještě překrájíme na polovinu, pažitku nasekáme na jemno a vše přelijeme zálivkou.

## Ředkvičkový salát

- 1 svazek ředkviček
- 2 mrkve
- 1 mozzarella
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 hrst vlašských ořechů
- 2 lžíce jablečného octa



Ředkvičky okrájíme od zelených listů a kořínku, dobře je omyjeme pod tekoucí vodou a nakrájíme na plátky. Mrkev omyjeme, oškrábeme a najemno nastrouháme. Mozzarellu slijeme, opláchneme pod vodou, pokrájíme na kousky a promícháme s ředkvičkami, mrkví a posekanými jádry vlašských ořechů. Všechno zakápneme olivovým olejem a jablečným octem. Salát je nejlepší uložit přes noc do lednice a konzumovat až druhý den.

—Ředkev

## **Ředkvový salát s hořčičnou zálivkou**

- 300 gramů bílé ředkve,
  - 150 gramů tvrdého sýra s pepřem,
  - 1 sterilovaná kapie,
  - 1 středně velký hlávkový salát,
  - sůl
- Zálivka:
- 2 lžíce citrónové šťávy,
  - 1 dl olivového oleje,
  - 2 lžíce plnotučné hořčice,
  - 1 lžička cukru,
  - svazeček čerstvé pažitky,
  - chilli koření

## Ředkvový salát s hořčičnou zálivkou (pokračování)

Ředkev očistíme, oloupeme a nakrájíme na zhruba 3 milimetry silná kolečka. Hlávkový salát důkladně opláchneme, opatrně rozebereme na jednotlivé listy, kterými vyložíme salátovou mísu. Na jednotlivé salátové listy naskládáme kolečka ředkve, mírně je posolíme, proložíme plátky tence nakrájeného sýra a na tenké proužky nakrájenou kapií. Pak připravíme pikantní zálivku. Do hrnečku dáme olej, citrónovou šťávu, hořčici, cukr, podle chuti chilli koření a sůl. Elektrickým šlehačem směs asi minutu šleháme. Zálivkou našlehanou do jemné pěny ozdobíme povrch salátu a posypeme nadrobno nakrájenou pažitkou.

Jako příloha jsou vhodné topinky s česnekem.

– Tuřín

## **Křupavý salát z tuřínu a mrkve**

- 250 g tuřínu
- 250 g mrkve

Na dresink:

- 150 g zakysané smetany
- 1 stroužek česneku, rozdrcený (lze vynechat)
- 1 lžíce jablečného nebo vinného octa
- 1 lžička francouzské hořčice
- sůl
- pepř

Nahrubo nastrouhejte mrkev a tuřín a dejte do mísy. Smíchejte všechny ingredience na dresink, osolte a opepřete dle chuti. Přidejte dresink do mísy a dobře promíchejte. Zakryjte a nechte vychladit.

– Vodnice

## Salát z vodnice

- vodnice
- cibule
- salátová okurka
- majonéza
- pažitka
- sůl
- citrónová šťáva
- cukr

Bulvy vodnice nahrubo nastrouháme, přidáme nasekanou cibuli a salátovou okurku. Polijeme majonézou smíchanou s výše uvedenými přísadami.

– Topinambury

## Topinamburový salát

- Topinambury
- Eidam
- Majolka

Topinambury nastrouháme na velkých slzičkách eidam na malých, smícháme s majolkou

– Topinambury

## Topinamburový salát

- Topinambury
- Eidam
- Majolka

Topinambury nastrouháme na velkých  
slzičkách eidam na malých, smícháme  
s majolkou a dochutíme solí a octem

## Salát z topinambur

- 200 g topinambur,
- 2 stroužky česneku,
- cukr, ocet, olej, sůl

Topinambury očistěte, nastrouhejte na jemném struhadle a promíchejte s prolisovaným česnekem. Na zálivku smíchejte cukr, ocet, olej, sůl a topinambury s česnekem zalijte.

- Cibulové
  - Cibule

## **Cibulový salát s houbami**

- 200 g sterilovaných žampionů,
- 200 g cibule,
- 50 g pórku,
- 50 g mražené kukuřice,
- 1 dl olivového oleje,
- pikantní hořčice,
- pepř, mořská sůl

Postup přípravy: Do teplého oleje vsypeme postupně kolečka cibule, zrnka kukuřice, kousky hub i pórku a krátce podusíme. Ochutíme solí, pepřem a hořčicí, promícháme a necháme zaležet asi 1 hodinu. Podáváme s pečivem. Výborná pochoutka k červenému vínu.

## Cibulový salát

- 400 g malých, stejně velkých cibulek,
- 1 lžíce olivového oleje,
- půl lžíce octa,
- sůl, pepř,
- 1 lžíce sekané petrželky

Oloupané cibulky podusíme několik minut na oleji, přidáme sůl, pepř, trochu octa a necháme vychladnout. Před podáváním přimícháme drobně sekanou zelenou petrželku.

– Pór

## **Ananasový - pórkový salát**

- půl středně velkého póru,
- půl červené papriky,
- půl zelené papriky,
- půl menší konzervy ananasu,
- půl menší konzervy zavařování kukuřice,
- půl PL sójové omáčky,
- pár kapek worcesterové omáčky,
- mletý bílý pepř,
- sušené polévkové koření,
- půl kelímku zakysané smetany,
- moučkový cukr ( podle chuti),

Ananasové kousky i kompotované kukuřici scedíme a nasypeme do misky. Přidáme na kolečka nakrájený pórek i s malou částí zelené natě. Očištěné papriky nakrájíme na drobné kostičky nebo pásy, přidáme do misky, okořeníme, přidáme omáčky a smetanu. Podle chuti můžeme osladit. Zlehka promícháme a dáme odstát do chladničky. Jako přílohu podáváme čerstvé křupavé pečivo nebo grahamový chléb.

- Plodové zeleniny

## Šopský salát

- 1 salátová okurka
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 3 rajčata
- špetka soli a pepře
- krupicový cukr dle chuti
- 2 lžičky olivového oleje
- 2 lžičky octa
- 1,5 dl vody
- 200 g balkánského sýra



Salátovou okurku dobře omyjeme, oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Papriky rovněž omyjeme, rozpůlíme, vyndáme semeník a nakrájíme na malé kousky. Omytá rajčata nakrájíme na kostičky a všechnu zeleninu promícháme v salátové míse. Připravíme si zálivku ze špetky soli, pepře, trošky krupicového cukru, olivového oleje, octa a vody. Dobře promícháme a zálivkou přelijeme zeleninu. Balkánský sýr rozdělíme na polovinu. Jednu půlku zamícháme do zeleniny, druhou půlkou posypeme salát. Podáváme chlazené.

## Salát z pečených paprik a rajčat

- 6 velkých rajčat,
- 2 červené papriky,
- půl lžičky chilli vloček,
- 1 nadrobno nakrájená červená cibule,
- sůl, mletý černý pepř,
- 2 najemno nakrájené stroužky česneku,
- 50 ml nasekané zelené petrželky, 3
- 0 ml panenského olivového oleje,
- nastrouhaná kůra a šťáva z 1 citrónu,
- černé a zelené olivy na ozdobu

Papriky položíme na plech a pečeme 10 minut, dokud jejich slupka takřka nezčerná, občas je obrátíme. Přidáme rajčata a pečeme ještě cca 5 minut. Papriky vložíme do igelitového pytlíku, zlehka uzavřeme a počkáme, až vychladnou. Rajčata dáme zatím stranou. Papriky opatrně zbavíme semínek a slupky, nakrájíme i s rajčaty na větší kousky a nasypeme do mísy. Přimícháme chilli vločky, cibuli, česnek, citrónovou kůru a šťávu, posypeme petrželkou a důkladně promícháme. Přesypeme do salátové mísy, trochu osolíme, pokapeme olivovým olejem, ozdobíme petrželkou a přidáme olivy

## – Rajčata

### Rajčatový salát s cibulí

- 6 rajčat
- 2 menší cibule
- 2 dl vody
- špetka soli
- trochu pepře
- 2 lžíce octa nebo citronové šťávy
- cukr podle chuti



Rajčata dobře omyjeme pod tekoucí vodou, nakrájíme na kolečka nebo na malé kousky a vložíme do připravené salátové mísy. Cibuli oloupeme, nakrájíme na tenká kolečka a ta položíme na rajčata. Připravíme si zálivku z vody, soli, pepře, trošky cukru a octa nebo citronové šťávy. Připravenou zálivkou přelijeme rajčata s cibulí. Před podáváním necháme alespoň dvě hodiny odležet v lednici. Rajčata můžeme krátce ponořit do vařící vody a oloupat jim slupku.

## Rajčatový salát s majonézou

- 300 g těstovin
- 300 g konzervy lososa
- 4 rajčata
- 1 majonéza
- cibulová nať
- sůl a pepř

Těstoviny uvaříme v osolené vodě podle návodu na obalu, scedíme je a vsypeme do salátové mísy. Lososa nakrájíme na kousky nebo rozmělníme vidličkou. Rajčata překrájíme na kousky dle libosti. Můžeme je i krátce ponořit do vařící vody a oloupat jim slupku. Cibulovou nať nadrobno nasekáme a vše společně s majonézou dobře promícháme. Nakonec dochutíme podle libosti solí a pepřem. Podáváme samostatně i jako přílohu k zeleninovým a masovým pokrmům.

## Rajský salát s vejci

- 6 velkých nebo 8 menších rajčat,
- 5 vajec,
- majonéza,
- 1 cibule (může se přidat i trocha česneku), sůl, pepř

Uvaříme si vejce natvrdo, s chladíme a oloupeme. Rajčata si nakrájíme do mísy na menší kostičky, přidáme vejce na kostičky, sůl, pepř, nadrobno krájenou cibuli a majonézu - té tolik aby to nebylo suché. A vychladíme v lednici. Podáváme s pečivem.

– Papriky

## **Paprikový salát s okurkou**

- 4-5 paprikových lusků,
- malá salátová okurka,
- kelímek jogurtu,
- 3 lžíce kečupu,
- 3 lžíce oleje,
- Sůl

Oloupanou okurku nakrouháme na tenké plátky, papriky nakrájíme na tenké proužky a osolíme. Jogurt promícháme s olejem a kečupem. Přidáme k zelenině a vše promícháme.

– Lilky

## Salát z lilků

- 2 lilky,
- 1 červený a 1 zelený paprikový lusk,
- 2 lžíce oleje,
- 1 lžíce octa,
- 1 kávová lžička cukru,
- 1 lžíce kaparů,
- pepř, sůl

Lilky opereme, zbavíme stopky a ostrým nožem nakrájíme na tenké plátky, osolíme a necháme několik minut vypotit. Potom plátky opatrně vymačkáme a krátce podusíme na 1 lžici oleje. Podušené lilky dáme do salátové mísy a necháme vychladnout. Přidáme očištěné, na nudličky nakrájené paprikové lusky, zalijeme zbytkem oleje, přidáme opláchnuté, jemně sekané kapary.

– Okurky

## **Okurkový salát**

- Okurky nastrouháme ne kolečka větší slzičky nebo hranolky, zalejeme sladkokyselou zálivkou a okořeníme mletým pepřem

## Okurkový salát

- 2 salátové okurky
- 1 smetana
- špetka soli a pepře
- trocha citronové šťávy
- cukr krupice podle chuti



Obě salátové okurky dobře omyjeme pod proudící vodou, oloupeme slupku a nastrouháme na hrubém struhadle. Vložíme do mísy a připravíme si smetanovou zálivku. Smetanu vlijeme do hrníčku, podle chuti osolíme špetkou soli a trošku pepře, dochutíme citronovou šťávou a krupicovým cukrem. Pokud je smetana hodně hustá, naředíme ji vodou. Okurkový salát můžeme dělat i úplně bez smetany tak, že ji nahradíme vodou a dochutíme stejnými přísadami na zálivku.

# Tzatziki

- Půlka okurky,
- 1 kelímek zakysané smetany, jogurtu nebo vegetariánského tvarohového krému,
- 2 stroužky prolisovaného česneku,
- 2 lžíce nadrobno nasekané máty,
- 1 lžící limetové nebo citrónové šťávy,
- Sůl

Okurku nahrubo postrouháme, dáme do cedníku a vymačkáme vodu. Okurku smícháme se smetanou nebo jogurtem a ochutíme česnekem, ebeny. Mátou, limetovou nebo citrónovou šťávou a solí.

- Tykve
  - Cukety

## Salát z cukety

- 2 mladé cukety
- 4 rajčata
- 2 lžíce kečupu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce octa
- 1 lžíce plnotučné hořčice
- 2 lžíce majonézy
- sůl a pepř podle chuti



Mladé cukety dobře omyjeme, odkrojíme jim konce a nakrájíme je na kostičky. Cukety krátce povaříme v mírně osolené vodě. Potom je přecedíme a vložíme do salátové mísy. Rajčata omyjeme a nakrájíme na kostičky, přidáme k cuketě a promícháme se směsí připravenou smícháním dvou lžic kečupu, dvou lžic olivového oleje, jedné lžíce octa a plnotučné hořčice a dvou lžic majonézy. Nakonec dobře promícháme a ochutíme solí a pepřem podle chuti. Před podáváním necháme alespoň dvě hodiny odležet v ledničce.

## Cuketový salát s balkánským sýrem

- 500 g cuket,
- 350 g rajčat,
- sůl, pepř,
- 1 svazek naťové cibulky,
- 80 g černých oliv,
- 150 g balkánského sýra,
- 2 lžíce vinného octa,
- 6 lžic olivového oleje,
- 1 svazek bazalky

Postup přípravy: Omyjeme cukety a pomocí speciálního struhadla nebo nožem je nakrájíme na proužky. Přelijeme horkou osolenou vodou a 3 minuty blanšírujeme. Slijeme je přes síto, propláchneme chladnou vodou a necháme okapat. Omyjeme rajčata, rozpůlíme je a vydlabeme jádérka. Dužninu nakrájíme na kostičky. Naťovou cibulku nakrájíme i se zelenou částí na kolečka. Všechny suroviny dáme do salátové mísy, přidáme celé vypeckované olivy a lehce promícháme. Povrch posypeme rozdrobeným sýrem. Připravíme zálivku. Smísíme ocet s pepřem a solí. Přilijeme olej a našleháme. Dresinkem přelijeme salát. Otrháme lístky bazalky ozdobíme.

- Maxima

## Ovocný salát z dýně

- 4 kg dýně
- 3 pomeranče
- 3 broskve
- 1 mango
- 1 hrozen stolního vína nebo 10 dg rozinek
- Cukr
- Kyselina citronová
- Voda

Dýni nastroháme na hrubší hranolky na vs kráječi, z omytých pomerančů ostrouháme flavedo a přidáme k dýni albedo oloupeme, pomeranč rozebereme na segmenty a překrájíme na  $\frac{1}{4}$ , mango a broskve nakrájíme na stejné hranolky jako dýni přidáme hroznové víno nebo rozinky. Zalejeme vodou osladíme a okyselíme podle chuti. Necháme 24 hod uležet.

- Patizon

## **Cuketovo patizonový salát**

1 žlutá cuketa

1 zelená cuketa

1 patizon

3 menší mrkve

olivový olej

smetana

hrubozrnná hořčice

sůl

pepř

Cukety (žlutou oloupeme má tvrdou kůru, zelenou neloupeme) nakrájíme bez jádřinců na kostičky. Patizon také zbavíme kůry a taktéž nakrájíme bez jádřince na kostičky. Mrkve nakrájíme na kolečka. Vše opečeme na olivovém oleji do měkka, přidáme jednu kávovou lžičku hrubozrnné hořčice, 1,5 dcl smetany, osolíme, opepříme a necháme projít varem. Podáváme jako přílohu (teplý salát)

- Špagetová dýně

## Salát ze špagetové dýně

1 špagetová dýně

10 ks žlutých rajčátek

10 ks červených malinových nebo koktejlových rajčat

12 ks kaparů

150 g Lučiny

2 lžíce olivového oleje

1 lžíce citronové šťávy

1 vrchovatá lžička celozrnné nebo dijonské hořčice

sůl

černý pepř

drobnolistá bazalka

Omytou dýní rozkrojíme na půlky, vydlabeme z ní semena a lehce ji posolíme. Pečeme 40 minut v troubě vyhřáté na 180°C. Po upečení necháme dýni trochu vychladnout a vidličkou z ní vyškrábeme dužinu, tím vzniknou dlouhá vlákna připomínající špagety.

Ve skleničce dobře promícháme olivový olej s citronovou šťávou, hořčicí, trochou pepře a soli. Větší rajčata překrojíme na půl, menší můžeme nechat celá. Dressing promícháme se špagetovou dýní, rozdělíme ji na 4 talíře, na ni poklademe rajčata a kapary a rozdrobíme Lučinu. Na závěr popepříme hrubě mletým černým pepřem, posolíme (nejlépe vločkovou solí) a ozdobíme snítkami drobnolisté bazalky

– Meloun Vodní

## Ovocný salát

- 250 g melounu
- 3 kiwi
- 1 pribináček



Tento rychlý a jednoduchý salát je jako stvořený pro děti. Najdou zde oblíbené ovoce a sladká chuť jim nebrání ve snědení. Šťavnatý a pěkně červený vodní meloun zbavíme pecek a nakrájíme na kostičky. Kiwi oloupeme a nakrájíme na kousky libovolného tvaru. Nakrájené ovoce opatrně promícháme s pribináčkem s libovolnou příchutí. Můžeme ihned podávat, nebo si ho nechte vychladit. Pribináček lze nahradit ochuceným tvarohem. Salát můžete dochutit nasekanými oříšky. Podávejte ke snídani nebo svačině. Meloun je lepší vynechat jako večeri, působí močopudně a v noci byste se uběhali. Rovněž obsahuje sladké jednoduché cukry, které se během spaní mohou přeměňovat na tuk. Meloun obsahuje prospěšné vitamíny a enzymy. Ani kiwi na tom není s vitamíny vůbec špatně – hlavně v něm najdete vitamíny C, E, A, D, B1 a B2.

- luštěniny
  - Hrách cukrový

## Salát s hrachem cukrovým

- 200g lusků hrachu cukrového,
- 1-1,5 lžíce světlé sojové omáčky,
- 0,5 lžíce cukru,
- pár kapek octu,
- 0,5 - 1 lžíce sezamového oleje,
- nadrobno nakrájeného zázvoru podle chuti,
- černých a bílých sezamových semínek podle chuti

Očistěte lusky hrachu cukrového a vařte je ve vařící vodě 2 minuty. Hrncem v průběhu vaření neohřívejte, vypněte sporák. Vylijte z hrnce vodu a lusky hrachu dejte zchladit do ledové vody. Promíchejte světlou sójovou omáčkou, cukr, ocet, sezamový olej a nadrobno nakrájený zázvor. Pražte černá a bílá sezamová semínka na sucho na malém plamenu. Smíchejte hrách cukrový s kořením a částí sezamových semínek. Dejte vše z bodu 6 na talíř a posypejte dalšími černými a bílými sezamovými semínky.



– fazol

- zrna

## Fazolový salát s česnekem

- 200 g barevné fazolí,
- 100g bílé fazole,
- 150 g anglické slaniny

Marináda: 5 PL oleje, 1 PL vinného octa, 5-7 měsíčků česneku, sůl, pepř, 1 lžičku majoránky, 1 lžičku oregana, ½ lžičky tymiánu , ½ lžičky rozmarýnu

Fazole propláchněte a namočte přes noc do většího množství vody. Neosolené vařte asi 2 hod., Před varem jejich trochu osolte, scedte, přidejte orestovanou nakrájenou anglickou slaninu. Ještě do teplého základu vmícháme marinádu (z oleje, octa, rozmačkaného česneku se solí, majoránky, oregana, tymiánu, rozmarýnu a koření). Salát nechte při pokojové teplotě několik hodin nálezem.

## Fazolový salát

- 250 g směsi listových salátů
- ½ červené cibule
- 1 paprika
- 400 g fazolí v konzervě
- 2 plátky sýra
- italský dresink *olivový olej, vinný ocet nebo citronovou šťávu, česnek, oregano, bazalka, kmín a fenykl*



Listové saláty natrhejte na menší kousky nebo nasekejte. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké půlměsíčky. Papriku zbavte semeníku a vytvořte z ní libovolně velké proužky. Plátky sýra nakrájejte na malé čtverečky. Červené fazole z konzervy přecedte a propláchněte na sítu pod tekoucí studenou vodou. Nechte chvíli okapat a promíchejte s ostatními ingrediencemi a italským dresinkem v míse. Salát můžete dochutit kousky slaninových imitací, slunečnicovými semínky nebo krutony. Fazole jsou velmi bohaté na nerozpustnou a rozpustnou vlákninu i na složité sacharidy, což je příčinou rychlé zasyčenosti. Fazole se hodí jako potravina při dietách a mohou je jíst i diabetici, protože umí snižovat škodlivý cholesterol v krvi a stabilizují i hladinu cukru. Velmi výživné fazole budou vaše tělo zásobit bílkovinami neživočišného původu.

## Salát z rýže a červené fazole

- 200 gramů dlouhozrnné rýže,
- 300 gramů červených fazolí z konzervy,
- 300 gramů kukuřice z konzervy,
- 1 cibule,
- 1 jablko,
- 1 paprika,
- 2 rajčata,
- 1 pomeranč,
- 2 plátky ananasu z konzervy,
- 2 broskve z konzervy,
- 2 lžíce rozinek,
- 2 lžíce oleje,
- 1 lžíce citrónové šťávy, sůl, pepř

Rýži uvaříme podle návodu na koupeném balení. Cibuli nasekáme na drobno. Papriku, ananas, broskve a jablko nakrájíme na kostky, banán na plátky a pomeranč rozdělíme na dílky. Rajčata a rozinky spaříme, rajčata navíc ještě oloupaná nasekáme. Vše spojíme s kukuřicí a fazolí a jemně promícháme. Z oleje a citrónové šťávy uděláme zálivku, kterou salát zalijeme. Dochutíme a před podáváním vychladíme v lednici.

Fazolkové lusky

## **Salát ze zelené fazolky**

- 250 g fazolových lusků,
- 3 rajčata,
- 2 uvařená vejce,
- cibule,
- 2 lžíce oleje,
- 1 KL moučkového cukru,
- 1 PL octa nebo citrón. šťávy

Pokrájené fazolové lusky (mohou být i žluté) uvaříme ve slané vodě a scedíme. Přidáme pokrájené rajčata, vejce a cibuli nakrájenou na kolečka.

Zalijeme zálivkou, promícháme a ochladíme. Podáváme s tmavým pečivem.

Zálivka: Ušleháme olej, ocet, sůl a cukr.!

## Salát z Nice

- 150 g křehkých zelených fazolek,
- sůl,
- 1 zelená nebo červená paprika,
- 3 jarní cibule,
- 4 zralá rajčata,
- 2 natvrdo uvařená vejce,
- 1 velká brambora,
- 8 sardelových řezů v oleji,
- 50 g černých oliv,
- 1 stroužek česneku,
- šťáva z jednoho citrónu nebo 2 lžíce octa,

## Salát z Nice (pokračování)

- čerstvě mletý pepř,
- 6 lžic olivového oleje,
- 8-10 bazalkových listů

Zelené fazolky omyjeme a oba konce odkrojíme. Vložíme je do dostatečného množství vroucí solené vody a vaříme 5-6 minut. Fazolky zchladíme pod studenou vodou a necháme okapat. Papriku rozpůlíme, odstraníme semena a nakrájíme na jemné nudličky. Olistěnou a omytou cibuli nakrájíme na jemná kolečka. Omytá rajčata a oloupaná vejce rozkrojíme na osminy. Velkou mísu vytřeme rozpůleným česnekem a poskládáme do ní salátové přísady. Obložíme sardelovými řezy nakrájenými na nudličky a vypeckovanými olivami. Rozmícháme citrónovou šťávu nebo ocet, sůl, pepř a olivový olej. Salát pokapeme a ozdobíme bazalkovými listy.

— Cizrna

## **Cizrnový salát**

- 1 svazek ředkviček
- 1 konzerva tunák v oleji
- 3 ks mrkve
- ½ balíčku cizrny
- 1 konzerva kukuřice

Cizrnu si den předem namočíme a druhý den ji uvaříme s trochou soli doměkka. Cizrnu propláchneme studenou vodou, scedíme a dáme do mísy na salát.

K cizrně přidáme okapanou kukuřici, tuňáka a zeleninu podle chuti. Můžeme použít očištěnou a nastrouhanou mrkev. Dobře v salátu chutnají i na kousky krájené ředkvičky.

Necháme vychladit a salát z cizrny můžeme podávat. S pečivem i bez.

– Čočka

## Čočkový salát

- 350 g vařené čočky
- 1 malá cibule
- 100 g sterilovaných žampionů
- 200 g sterilovaných okurek
- 4 lžíce kečupu
- 3 lžíce plnotučné hořčice
- 2 lžíce octa
- 1 lžíce cukru
- 2 lžíce oleje
- sůl a pepř podle chuti



Cibuli oloupeme a najemno nakrájíme. Sterilované žampiony nakrájíme na plátky a ty ještě přepůlíme. Okurky nakrájíme na kostičky. Cibuli, žampiony a okurky promícháme s vařenou s dobře okapanou čočkou. Připravíme si zálivku z kečupu, plnotučné hořčice, octa, cukru a oleje. Promícháme s ostatními surovinami a nakonec osolíme a opepříme podle chuti. Salát můžeme podávat jako samostatný pokrm nebo jako přílohu k masu.

– soja

## **Salát ze sojových bobů s červenou řepou**

- 1/2 Sáčku sojových bobů,
- 1 sklenka červené řepy (bez přidaného cukru - dia,
- 1 plechovka sterilizovaného hrášku,
- 1/2 plechovky steril. kukuřice,
- sojová nebo obyčejná tatarka (nemusí být),
- česnek podle chuti,
- sůl, pepř a kečup dia (nemusí být)

Sojové boby namočíme na 8 hodin do vody, nejlépe přes noc a pak uvaříme podle návodu. Potom boby scedíme, přidáme řepu i se šťávou, hrášek, kukuřici, sojovou tatarku (nemusí být), česnek, sůl, pepř a promícháme. Nahoru si můžeme dát trochu kečupu, ale taky nemusí být.

## Sojový salát

- 1 sterilované sojové boby (i s nálevem),
- 3 vejce natvrdo,
- 1 menší porek ,
- 1 menší červená paprika,
- 1 bílý jogurt + 1 majolka ,
- 1-2 lžíce sojové omáčky (dle chuti)
- čerstvý nasekaný kopr

Porek, papriku a vejce nakrájíme na drobno. Vše smícháme a dáme vychladit.

**DĚKUJI ZA POZORNOST**