

Obsah

O SALÁTECH	3
SALÁTOVÉ ZÁLIVKY	5
Klasická zálivka	5
Olejová zálivka	5
Pikantní olejová zálivka	5
Olejová zálivka Vinaigrette	5
Bylinková octová zálivka	6
Sladkokyselá zálivka s citronem	6
Francouzská zálivka	6
Francouzská zálivka s česnekem	6
Francouzská zálivka s kečupem	6
Francouzská zálivka se smetanou	6
Francouzská zálivka s pažitkou	7
Citronová zálivka	7
Pomerančová zálivka	7
Česká zálivka	7
Zálivka z majolky a jogurtu	7
Smetanová zálivka s jogurtem	8
Smetanová zálivka s pažitkou	8
Smetanová zálivka s křenem a hořčicí	8
Pikantní smetanová zálivka	8
Smetanová zálivka s rajčaty	8
Jogurtová zálivka	9
Jogurtová zálivka s křenem	9
Jogurtová zálivka s krenexem	9
Jogurtová zálivka s koprem a petrželkou	9
Jogurtová česneková zálivka	9
Jogurtová zálivka s pažitkou a cibulí	10
Jogurtová zálivka s mátou a česnekem	10
Jogurtová zálivka s majolkou a hořčicí	10
Americká jogurtová zálivka I	10
Americká jogurtová zálivka II	10
Jogurtová bylinková zálivka I	11
Jogurtová bylinková zálivka II	11
Jogurtová zálivka s medem	11
Jogurtová pomerančová zálivka	11
Krémová zálivky z lučiny I	11
Krémová zálivka z lučiny II	12
STUDENÉ OMÁČKY	12
Tatarská omáčka	12
Tatarská omáčka s česnekem a jogurtem	12
Tatarská omáčka s jogurtem a zeleninou	13
Dábelská omáčka	13
Dábelská omáčka s jogurtem	14
Americká jogurtová omáčka	14
ZELENINOVÉ SALÁTY	15
Hlávkový salát s pažitkovou zálivkou	15
Hlávkový salát se zálivkou z nivy	15

Hlávkový salát s čínskou zálivkou	15
Hlávkový salát s pomerančovou šťávou	16
Hlávkový salát s okurkou a broskví	16
Hlávkový salát s kedlubnami	16
Hlávkový salát s česnekem a jogurtem	16
Hlávkový salát s kapií a cibulí	17
Hlávkový salát s vejci a koprem	17
Hlávkový salát s fazolkami a rajčaty	17
Hlávkový salát s rajčaty a cibulí	18
Hlávkový salát s jogurtem a koprem	18
Hlávkový salát se smetanou	18
Hlávkový salát se smetanou a vejci	18
Hlávkový salát po francouzsku	19
Hlávkový salát se slaninou	19
Hlávkový salát s okurkou a pomerančovou zálivkou	19
Hlávkový salát s kefirem	20
Hlávkový salát s ovocem a karotkou	20
Hlávkový salát s ananasem	20
Hlávkový salát s jahodami a smetanou	20
Hlávkový salát s banánem	21
Okurkový salát se smetanou a drceným pepřem	21
Balkánský okurkový salát s feferonkou	21
Okurkový salát se zeleným pepřem	22
Okurkový salát s mátou a česnekem	22
Okurkový salát Tzatziky	22
Okurkový salát s melounem	22
Okurkový salát po indicku	23
Okurkový salát s kozím sýrem	24
Rajčatový salát s cibulí a petrželkou	24
Rajčatový salát s plátky česneku	24
Rajčatový salát s tatarskou omáčkou	24
Rajčatový salát s jablky (fedkvičkou, okurkou)	25
Rajčatový salát s pomerančem	25
Mexický rajčatový salát	25
Rajčatový salát s jogurtovou majonézou	25
Barevný paprikový salát	26
Paprikový salát s kukuřicí a kefirem	26
Karotkový salát s jablky	26
Karotkový salát s křenem	26
Mrkvový salát s celerem	27
Mrkvový salát s pórkem a jablkem	27
Mrkvový salát s jablky a medem	27
Mrkvový salát s banány	27
Mrkvový salát s ovocným jogurtem	28
Mrkvový salát s pomerančovým džusem	28
Mrkvový salát s kukuřicí	28
Mrkvový salát s meruňkami a ořechy	28
Celerový salát s jablky	29
Celerový salát s jablky a křenem	29
Celerový salát s vejcem	29
Salát ze sterilovaného celeru	29
Celerový salát s jablky a brusinkami	30
Celerový salát s ořechy a smetanou	30
Zelný salát s karotkou a křenem	30
Zelný salát s rajčaty a jablky	30

Salát z hlávkového zeli s jablky a karotkou	31
Salát z hlávkového zeli s kapií	31
Salát z hlávkového zeli s celerem	31
Zelný salát s jablky a jogurtem	32
Zelný salát s fazolkami, rajčaty a křenem	32
Salát z hlávkového zeli s moravankou	32
Pestrý zelný salát	33
Zelný salát se sójovými výhonky a čili	33
Salát z hlávkového zeli po čínsku	33
Zelný salát s paprikami	34
Roudenský zelný salát	34
Litoměřický zelný salát	34
Michaný zelný salát I	34
Michaný zelný salát II	35
Přírodní salát z červeného zeli	35
Michaný zelný salát s rozinkami a smetanou	35
Salát z červeného hlávkového zeli	36
Salát z červeného zeli s brusinkami a medem	36
Salát z červeného zeli se smetanou	36
Salát z kyselého zeli s jablky	37
Salát z kyselého zeli s ananasem	37
Salát z kyselého zeli po myslivecku	37
Salát z kyselého zeli s celerem a kapií	38
Zelný salát s jeřabinami	38
Přírodní salát z čínského zeli	38
Salát z čínského zeli s karotkou	38
Michaný salát z čínského zeli	39
Salát z čínského zeli se žampiony	39
Ostrý salát z čínského zeli	39
Salát z čínského zeli s brokolici	40
Salát z čínského zeli se sójovou omáčkou	40
Salát z čínského zeli s barevnou fazolí a křenem	40
Salát z čínského zeli s feferonkou a česnekem	41
Čekankový salát s česnekem	41
Čekankový salát s celerem	41
Čekankový salát s jogurtem	41
Čekankový salát s kapií a cibulkami	41
Cibulový salát s paprikami	42
Pórkový salát	42
Pórkový salát po italsku	42
Kedlubnový salát s jogurtem	42
Kedlubnový salát se zeleninou	43
Salát z vodnice s jablky	43
Ředkvičkový salát s kedlubnami	43
Ředkvičkový salát s okurkou	43
Ředkvičkový salát se zeleninou a jogurtem	44
Salát z černé ředkve s jogurtem	44
Květákový salát s rajčaty	44
Brokolicový salát s kefirem	44
Brokolicový salát s rajčaty a sezamem	45
Salát z červené řepy se šlehačkou	45
Salát z červené řepy, celeru a jablek	45
Salát ze syrové červené řepy s křenem	46
Salát ze syrové červené řepy s jogurtem	46
Salát z cukety s karotkou	46

Zeleninový salát Waldorf	46
Zeleninový salát se sójovým jogurtem	47
Salát ze zelených fazolek s křenem	47
Jablkový salát se sýrem Ementál	47
Jarní salát I	48
Jarní salát II	48
Jarní salát s ořechy	48
Letní zeleninový salát	48
Salát ze syrové zeleniny	49
Letní salát s jogurtem	49
Zeleninový salát s feferonkou	49
Zeleninový salát s jogurtem a hořčicí	50
Zeleninový salát s ananášem a čili	50
Zeleninový salát se strouhaným vejcem	50
Zeleninový salát se sekaným česnekem	51
Míchaný zeleninový salát I	51
Míchaný zeleninový salát II	51
Míchaný zeleninový salát III	51
Míchaný zeleninový salát IV	52
Míchaný zeleninový salát V	52
Míchaný zeleninový salát VI	52
Míchaný zeleninový salát VII	52
Obměny zeleninových salátů	53

SVAČINOVÉ ZELENINOVÉ SALÁTY 54

Šopský salát	54
Šopský salát s česnekem	54
Šopský salát s ředkvičkami a nivou	54
Řecký salát se sýrem a vejci	55
Řecký salát se sýrem a olivami	56
Řecký salát s ovčím sýrem a česnekem	56
Zeleninový salát se sýrem a jablky	56
Zeleninový salát s kuřecím salámem a sýrem	57
Zeleninový salát se šunkou a sýrem	57
Zeleninový salát se salámem a sýrem	58
Zeleninový salát Bohemia	58
Zeleninový salát s lučinou	58
Arabský zeleninový salát Fattúš	59
Zeleninový salát s měkkým smetanovým sýrem	60
Mrkvový salát s hermelínem	60
Kedlubnový salát se šunkou	60
Ředkvičkový salát se sýrem	61
Ředkvičkový salát s uzeninou	61
Okurkový salát se sýrem a vejci	61
Květákový salát se sýrem	61
Květákový salát s párkem	62
Celerový salát se sýrem a žampiony	62
Salát z fazolek a šunky	62
Paprikový salát s ovčím sýrem	63
Zeleninový salát s kukuřicí a šunkou	63
Salát z čínského zelí s uzeným masem	63
Salát z čínského zelí s párkem	64
Salát z čínského zelí s vejci	64

Salát z čínského zelí, brokolice a šunky	64
Salát z čínského zelí po orientálsku	65
Pikantní zelný salát	65
Zelný salát speciál	65
Zelný salát se sýrem a jogurtem	66
Pikantní salát z červeného zelí	66
Tatarský zelný salát	66
Zelný salát s anglickou slaninou	66
Čekankový salát se šunkou a jablkem	67
Hráškový salát se šunkovým salámem	67
Salát ze sterilovaného chřestu	67

UZENINOVÉ, MASOVÉ A DRŮBEŽÍ SALÁTY 68

Vlašský salát	68
Pochoutkový salát	68
Salát pražského uzenáře	68
Jemný pražský salát	69
Jemný dietní salát	69
Šunkový salát se žampiony	69
Salát junior s lučinou	70
Rančerský salát	70
Trempský salát I	71
Trempský salát II	71
Dunajský salát	71
Šunkový salát se zeleninou	72
Slovenský salát s fazolemi	72
Párkový salát	72
Jarní salát ze špekáčků	72
Tlačenkový salát	73
Klobáskový salát	73
Dábelský salát	73
Salát z krůtího salámu	74
Francouzský salát se šunkou	74
Plzeňský salát	74
Lahůdkový salát	75
Selský salát s uzeným masem	75
Moravský salát	75
Cikánský salát	76
Salát z hovězího masa se zeleninou	76
Jemný salát z hovězího masa	76
Kuřecí salát s paprikami	77
Kuřecí salát s celerem a sýrem	77
Kuřecí salát s mandarinkou a celerem	77
Americký kuřecí salát	78
Kuřecí salát Orientál	78
Kuřecí salát s ananášem	78
Jemný kuřecí salát	79
Jarní kuřecí salát s ředkvičkami	79
Salát z uzeného kuřete s těstovinou	79
Kuřecí salát se zeleninou	80
Kuřecí salát s pórkem a karotkou	80
Kuřecí salát Diplomat	80
Kuřecí salát se sýrem a ořechy	81
Kuřecí salát s křenem	81

SÝROVÉ, VAJEČNÉ A LUŠTĚNINOVÉ SALÁTY

Svýcarský salát	82
Sýrový salát s paprikami	82
Pikantní sýrový salát	82
Sýrový salát s celerem	82
Sýrový salát s červenými fazolemi	83
Sýrový salát se šunkou	83
Sýrový salát s jablky a jogurtem	83
Sýrový salát s feferonkami	83
Bavorský sýrový salát	84
Holandský sýrový salát	84
Rokfórový salát s ovocem	84
Pražský sýrový salát	84
Sýrový salát s paprikami a jablky	85
Vajíčkový salát	85
Štěpánský salát	85
Velikonoční salát	85
Vajíčkový salát s houbami	86
Vajíčkový salát s česnekem	86
Fazolový salát s párkem a křenem	86
Fazolový salát s klobáskou	87
Fazolový salát s česnekem	87
Sicilský fazolový salát	87
Texaský fazolový salát	88
Fazolový salát s kečupem	88
Čočkový salát I	88
Čočkový salát II	89
Sójový salát s uzeninou	89
Sójový salát po čínsku	89

RÝŽOVÉ A TĚSTOVINOVÉ SALÁTY

Rýžový salát se zeleninou	91
Rýžový salát Kabalero	91
Rýžový salát s krůtí šunkou a olivami	91
Rýžový salát s paprikami a rajčaty	92
Rýžový salát s paprikami a rajčaty	92
Mexický rýžový salát	92
Rýžový salát se šunkou a žampiony	93
Rýžový salát s krůtí šunkou a ananasem	93
Rýžový salát s poličanem	94
Těstovinový salát se zeleninou	94
Jarní vřeténkový salát	94
Těstovinový salát se žampiony	95
Nudlový salát s uzeninou	95
Vídeňský těstovinový salát	95
Vřeténkový salát s brokolicí	96
Čínský těstovinový salát	96

SALÁTY Z RYB A MOŘSKÝCH ŽIVOČICHŮ

Rožmberský salát	97
Salát z hlubockého kapra	97
Třeboňský salát	98
Pikantní salát z rybiho file	98
Rýžový salát s tuňákem a jogurtem	98
Salát z tuňáka s čerstvou zeleninou	99

Salát z tuňáka a krabů	100
Pikantní salát z tuňáka	100
Námornický salát	100
Salát z uzených ryb s jablky a sýrem	101
Salát z uzených ryb se zeleninou	101
Salát z uzených rybiček v oleji	101
Pikantní salát z rybiček	102
Ostrý rybí salát	102
Salát z rybiček v tomátě I	102
Salát z rybiček v tomátě II	103
Salát z rybiček v tomátě III	103
Salát z tresčích jater	103
Salát z kyselých rybiček	104
Jemný salát ze sledů	104
Matjesový salát (herynkšmaus)	104
Pikantní matjesový salát	105
Jemný krabí salát	105
Krevetkový salát po čínsku	105
Krevetkový salát s ementálem	106
Krevetkový salát s čerstvou zeleninou	106
Americký krabí salát	106
Jarní salát s krabím masem	107
Krabí salát Diplomat	107
Krabí salát s ananasem	107
Salát z darů moře s těstovinou	108
Salát z darů moře s paprikami	109
Neptunův salát	109
Salát z darů moře s červenými fazolemi	109
Kaviárový salát	110
Humrová majonéza	110

SALÁTY PŘÍLOHOVÉ

Salát z teplých brambor a slaniny	111
Slovenský bramborový salát	111
Selský bramborový salát	111
Doudlebský bramborový salát	112
Selský salát z uzeninou	112
Bramborový salát s majonézou	112
Bramborový salát s krémovou smetanou	113
Jemný bramborový salát	113
Bramborový salát se salámem I	113
Bramborový salát se salámem II	114
Bramborový salát s uzeným masem	114
Bramborový salát z čerstvé zeleniny	115
Bramborový salát s křenem a jogurtem	115
Francouzský salát	115

VÝBĚROVÉ SALÁTY A OBLOŽENÉ ZELENINOVÉ TALÍŘE

Salát z brokolice a kuřecího masa	116
Salát z brokolice, vaječ a kuřecího masa	116
Kuřecí prsíčka se zeleninou a kefirem	117
Salát z kuřecích medailonků	117
Salát z uzeného krůtího masa a zeleniny	118
Jarní kuřecí salát	118

Kuřecí salát s ovocem a jogurtem	119
Salát z krůtí šunky a zeleniny	119
Kuřecí šunka se sýrem a ovocem	119
Salát z kuřecích jater se žampiony	120
Pikantní salát z hovězího masa	120
Michaný salát s rostbífem	121
Pestrý labužnický talířek	121
Šunkový salát s kiwi	121
Masový salát s balkánským sýrem	122
Zeleninový talíř s dietním párkem	122
Vajíčkový salát s bylinkovou záhlvkou	122
Zeleninový talíř se sýrem a šunkovým salámem	123
Zeleninový talíř se sýrem a vejci	123
Jarní vajíčkový salát	123
Vaječný talířek s avokádem	124
Tatarská vejce s cikánskou pečení	124
Hlávkový salát s vejci a sýrem	124
Vejce s jablky a křenem	125
Ledový salát se sýrem a ovocem	123
Ledový salát se sýrem a jahodami	125
Hlávkový salát s rokfórovou záhlvkou	126
Hermelín s kiwi a jogurtem	126
Hermelín s ovocem a brusinkami	126
Labužnická niva	126
Zeleninový talíř s krevetkami	127
Krabí salát s kiwi a jahodami	127
Zeleninový salát s vejci a krevetkami	127
Klubový zeleninový talíř	128
Salát ze sardinek s ředkvičkami	128
Tuňák na hlávkovém salátu	129
Hlávkový salát s rybou v tomatě	129
Losos s tatarskou omáčkou	129

OVOCNÉ SALÁTY 130

Jablkový salát	130
Broskvový salát s brusinkami	130
Ovocný salát s kiwi	130
Ovocný salát s curacaem a mandlemi	130
Ovocný salát s jogurtem	131
Michaný ovocný salát	131
Letní ovocný salát	131
Ovocný salát se smetanou	131
Ovocný salát s vodkou	132
Jahodový salát se šlehačkou	132
Ovocný salát s pšeničnými klíčky	132
Jablkový salát s ostružinami	132