

ZELENINOVÉ ŠALÁTY

Capricciosa	7	S brokolicou	32
Baklažánový s cesnakom	7	Z koreňovej zeleniny	32
Zelerový so stonkovým zelerom a orechmi	9	Baklažánový II.	33
Zelerový I.	9	Feniklový II.	33
Zelerový II.	9	So stonkovým zelerom	34
Cuketový s parmezánom	11	Z červenej kapusty	34
Zelerový s jablkami a semienkami	11	Waldorf	35
Čakankový s vajcami I.	13	Zo stonkového zeleru so syrom	35
Čakankový	13	Z cvikly s orechmi	37
Feniklový s pomarančmi	15	Z cvikly II.	37
Tekvicový	15	Z koreňovej zeleniny	39
Feniklový s jahodami	17	Z červenej kapusty s pomarančmi	39
Čakankový s vajcami II.	17	Z mladej kapusty	41
Feniklový s orechmi	19	Zo surového karfiolu	41
Feniklové lôžka plnené šalátom	19	Špargľový s mozzarellou	42
Mrkvový s mandľovými lupienkami	20	Z čínskej kapusty	42
Miešaný zeleninový	20	Špargľový s cesnakovou omáčkou	43
Chren s cviklou	20	Z papriek a paradajok	43
Uhorkový s kyslou smotanou	20	Ľadový šalát s ovocím	44
Z cvikly I.	20	Zo zelených fazuliek	44
Kapustový s pórom a ananásom	20	Uhorkový II.	44
Mrkvový	21	Paradajkový s krutónmi a bazalkou	44
Šalát lollo s kalerábom a red'kovkami	21	Feniklový s paradajkami a kaparami	44
Hlávkový s mangom a jahodami	21	Ľadový šalát s paprikami a kukuricou	44
Miešaný zeleninový	21	Špenátový	45
Paradajkový s majonézou a vajcami	21	Hlávkový šalát s mangom	45
Ľadový šalát s miešanými vajcami	21	Špargľový s parmezánom	45
Karfiolový	23	Zelerový s avokádovou omáčkou	45
Feniklový I.	23	Kapustový	47
Teplý grilovaný	25	Zelený	47
Baklažánový I.	25	Plnené paradajky na toasty	49
Grécky	27	Špenátový	49
Ľadový s červenou čakankou	27	Mrkvový so semienkami	51
Red'kvičkový s bylinkami	29	Thajský	51
Grécky s olivami	29	Mrkvový so zázvorom	53
Red'kvičkový s vajcami	30	Valeriánkový	53
Kapustový	30	Mrkvový so slivkami	55
Red'kvičkový so šunkou	31	Mrkvový s pomarančmi	55
Uhorkový I.	31	Orientálny	57
		Mrkvový s feniklom	57

ZEMIAKOVÉ ŠALÁTY

Zemiakový s vajcami a cibuľou	59
Batátový	59
So zemiakmi a žeruchou	59
Zemiakový s kaparami	61
Zemiakový s vajcami a olivami	61
Zemiakový s fazuľou	63
Šalát Nicoise	63
Zemiakový s vajcami a hráškom	65
Zemiakový s kôprom	65
Zemiakový s kukuricou	65
Zemiakový so zavináčom	67
Zemiakový s tuniakom	67

OVOCNÉ ŠALÁTY

Avokádový	69
Jahody vo víne	69
Melónový	71
Mangový	71
Melónový s mozzarellou a šunkou	73
Melónový s mangom	73
Ovocný zemiakový	75
Ovocný s mascarpone	75
Ovocný s kivi	77
Ovocný s jogurtom	77
Ovocný s koňakom	79
Ovocný v melóne	79
Plnené jablká	81
Plnené jablká s kukuricou	81
Ovocie s ryžou	83
Plnené pomaranče	83
Z lesných plodov s medom	85
S melónom a kokosom	85
S hroznom I.	87
Avokádový s grepom	87
Broskyňový so šunkou	88
Figový s rukolou a grepom	88
Z tropického ovocia so syrom	89
Ovocný s kuracím mäsom a kyslou smotanou	89
Banánový s jablkami	89

Zimný ovocný	89
Figový so smotanou	89
S hroznom II.	89

ŠALÁTY S MÄSOM

Parmská šunka s cukrovým melónom	91
Kuracie mäso s avokádom	91
Zelerový s kuracím mäsom	93
Špekáčikový I.	93
S bôčikom a kozím syrom	93
Šalát Cézar	95
Hydinový s avokádom	95
Čínsky s mäsom a hubami	97
Hydinový s krevetami	97
Grepový s kuracím mäsom	99
Salámový I.	99
Kurací s avokádom	99
Hlávkový so slaninou	101
Morčací	101
Kurací s fazuľkami	103
Kurací so zemiakmi a hráškom	103
Kurací s avokádom a stonkovým zelerom	105
Kurací s papájou	105
Kurací s cestovinami	107
Kurací s rukolou a feniklom	107
S hydínovým mäsom a grepom	109
Predjedlo so šunkou	109
S kuracími nugetkami	111
Špekáčikový II.	111
S bravčovou sviečkovitou a ryžou	111
S kuraťom a orechmi	113
S kuracím mäsom a ryžou	113
Z morčacieho mäsa s papájou	115
Teplý s hovädzím mäsom	115
Vianočný s gaštanmi	115
S údenou morkou	117
Salámový II.	117

ŠALÁTY S RYBAMI A PLODMI MORA

Aljašský	119
Zmes šalátov so sardelami	119
Z údenej makrely a fazule	119
Jablká plnené rybacím šalátom	121
Hlávkový šalát so sardelami	121
Paradajka plnená tuniakom	123
Krevetový	123
So zemiakmi a tuniakom	125
Rybací	125
Ryžový s tuniakom	127
Z tuniaka a čínskej kapusty	127

ŠALÁTY SO SYRMI A JOGURTMI

Čakankový so syrovými guľôčkami	129
Syrový s paprikou	129
Hrušky plnené syrom	129
Hrušky s rokfortom	131
Jarný s nivou	131
Paradajky plnené tvarohom	133
Mozzarella s paradajkami	133
S kozím syrom	135
Mozzarella s olivami	135
Paradajky v jogurte	135
S olivami	137
S cottage syrom	137

ŠALÁTY S VAJCAMI

S prepeličímí vajcami a paradajkami	139
Stratené vajcia v jarnom šaláte	139
S prepeličímí vajčkami	141
Kukulata	141
S prepeličímí vajčkami a olivami	143
Vajčkový	143
Stratené vajcia s red'kovkami a šalátom	143
S prepeličímí vajcami a šunkou	143

ŠALÁTY S HUBAMI

Chrumkavý s hubami šitake	144
S hubami šitake	145
Hríbiky s paprikami	145

ŠALÁTY SO STRUKOVINAMI A CESTOVINAMI

Cícerový	147
Šošovicový farebný	147
Fazuľový s červenou paprikou	149
Exotický ryžový	149
Fazuľový s klíčkami	151
Fazuľový	151
Fazuľový s mladou cibuľkou	153
Cestovinový I.	153
Kuskusový	153
Ryžový s ovocím	155
S klíčkami	155
Cestovinový s ovocím	156
Fazuľový s cibuľou	156
Cestovinový s citrusmi	156
Ryžový s pomarančmi	156
Cestovinový s artičokmi	157
Ryža s ovocím	157
S tofu	159
S krúpami a tuniakom	159
Cestovinový II.	161
Z ryžových rezancov	161
Panzanella	163
Cestovinový so šunkou	163
S červenou šošovicou	165
Cestovinový so sardelami a pomarančmi	165

ŠALÁTOVÉ ZÁLIEVKY

Jednoduchá	167
Vinaigrette	167
S nivou	167
Jogurtová	167
Olejová s paradajkami, paprikami, cibuľou a syrom	167
Horčicová	167
Tisíc ostrovov	167