



Obsah

ÚVOD	3
MASOVÉ SALÁTY	4
Rychlý kuřecí salát	4
Drůbeží salát s jogurtem	4
Kuřecí salát s francouzskou zálivkou	4
Drůbeží salát se žampiony a sýrem	5
Kuřecí salát se sýrem	5
Kuřecí salát s jablky	5
Kuřecí salát s křenem a jablky	6
Kuřecí salát s taveným sýrem	6
Salát z kuřete a pórku	6
Loupežnický kuřecí salát	6
Mexický salát	7
Kuřecí salát se slaninou	7
Kuřecí salát se zeleninou	8
Kuřecí salát s ovocem	8
Kuřecí salát do pohárů	8
Jarní drůbeží salát	9
Salát z kuřecích drůbků	9
Pikantní slepičí salát	9
Kachní salát po čínsku	10
Salát z bažanta	10
Thajský salát s hovězím masem	10
Salát naší babičky zdobený aspikem	11
Salát z vepřových kolen	12
Salát „z volské tlamy“ – pikantní od naší prababičky	12
Moravský salát	13
Salát z uzeného masa	13
Tlačenkový salát	13
Salát z králičího masa	13
Salát z nutrie (lze ho dělat i z králíka)	14
Králičí salát se zeleninou	14
Salát s králičím masem a čínským zelím	14
Jelení salát s banánovou marinádou	15
Hlemýždí salát	15
RYBÍ SALÁTY	16
Rybí salát s vejci	16
Makedonský salát	16
Salát z tuňáka se smetanou	16
Salát z olejovek s ředkvičkami	17
Salát ze slanečků	17
Slanečkový spravovací salát	17
Masopustní salát – herynkšmaus	18

Rybí salát se zelím	19
Salát ze zavináčů	19
Rybí salát	19
Pikantní rybí salát s jablky	20
Zavináčový salát	20
Salát z filé (na způsob humra)	20
Pikantní rybí salát	21
Rybí salát se zeleninou	21
Salát z filé	21
Salát z filé a lososa	22
Salát z rybiho filé s paprikou	22
Rybí salát z kapra	22
Rybí salát tety Vlasty	23
Rybí salát smetipražský	23
SALÁTY Z KRABÍCH TYČINEK	24
Salát z krabích tyčinek a zeleniny	24
Salát z krabích tyčinek s kukuřicí	24
Krabí salát s vejci	24
Krabí salát se šlehačkou	25
Krabí salát s ananasem	25
Barevný salát – zvířátkový	25
Krabí salát s nudlemi	26
Krabí salát s čínským zelím	26
Čínský salát z krabích tyčinek	26
SALÁTY Z UZENIN	27
Salámový salát	27
Pochoutkový salát	27
Křenový salát	27
Letní salát	27
Ševcovský mls	28
Salát „Soft Sandwich“	28
Rumcajs salát na chlebičky	28
Letní salát se šunkou	29
Ďábelský salát	29
Salát z vuřtů	29
Salát narychlo utopený	30
Šunkový salát s jablky	30
Pikantní salát z uzenin	30
Klobásový salát	31
Párkový salát I	31
Párkový salát II	31
VLAŠSKÉ SALÁTY	32
Lehký vlašský salát na chlebičky	32
Lepší vlašák	32
Falešný vlašák	32
Metelcův vlašák	33
„Vlašák“ bez brambor	33
Vlašák se sójou	33
BRAMBOROVÉ SALÁTY	34
Majonézový bramborový salát	34

Bramborový salát se smetanou	34
Doudlebský salát	34
Dobry bramborový salát	35
Bramborový salát vegetariánský	35
Teplý bramborový salát	35
Bramborový salát bez majonézy	36
Letní bramborový salát	36
Labužnický salát	36
Salát Okroška	37
Bramborový salát vlažný (bez majonézy)	37
Chalupářský salát	37
Dobry salát k řízku nebo sekané	38
Salát Waldorf	38
Úprava cibule do bramborového salátu	38
Sterilovaná směs do bramborového salátu	38
VAJÍČKOVÉ SALÁTY	39
Vaječný salát I	39
Vaječný salát II	39
Vaječný salát s klobásou a hříbky	39
Vaječný salát se sýrem	40
Vajíčkový salát s brambory	40
Vajíčkový salát s pórkem	40
Vaječný salát s jogurtem a jablky	40
Light salát	41
Salát z vajec a vuřtů	41
Vaječný salát se sterilovanou zeleninou	41
Vaječný salát se šunkou a celerem	42
Vaječný salát s jarní zeleninou	42
Salát z míchaných vajec	42
SÝROVÉ SALÁTY	43
Sýrový salát	43
Sýrový salát s kečupem	43
Pikantní sýrový salát	43
Sýrový salát s vejci	44
Salát z plátkového sýra	44
Sýrový salát s kapary	44
Rajčata plněná sýrovým salátem	45
Sýrový salát s jablky a ořechy	45
Sýrový salát s ořechy a hroznovým vínem	45
Sýrový salát s jablkem	46
Orientální salát	46
Sýrový salát s ředkvičkami	47
Předkrm z balkánského sýra	47
Salát Niva	47
Zimní sýrový salát	48
Hermelínový salát	48
Hermelínový salát se salámem	48
SALÁTY Z TĚSTOVIN A RÝŽE	49
Salát ze salámu a těstovin	49
Salát z kolínek s kečupem	49

Těstovinový salát „Majka“	49
Těstovinový salát	50
Těstovinový salát s bylinkami	50
Teplý těstovinový salát	50
Těstoviny s tuňákem	50
Barevný těstovinový salát	51
Barevný salát – kytíčkový	51
Salát „Azzura“	52
Těstovinový salát s kuřecím masem a jablky	52
Nudlový salát s čočkou a cibulí	52
Špagetový salát s pórkem	53
Mušličkový salát s moravankou	53
Italský salát „Capresse“	53
Salát Kafča	54
Těstovinový salát s brokolici	54
Letní těstovinový salát	54
Salát Coloseum	55
Těstovinový salát po čínsku	55
Těstovinový salát se zeleninou	55
Salát z Kanárských ostrovů	56
Pestrý rýžový salát	56
Zeleninový rýžový salát	56
Rýžový salát s červeným zelím	57
Rýžový salát se sterilovanou zeleninou	57
Rýžový salát s ananasem	57
HOUBOVÉ SALÁTY	58
Houbový salát s tuňákem	58
Salát s hříbky	59
Hříbkový salát	59
Holubinkový salát	59
Slovinský houbový salát	60
Lehký letní salát	60
Bramborový salát s houbami	60
Salát ze žampionů	61
Žampionový salát	61
Žampionový salát se šunkou a hráškem	61
Salát s houbami a kukuřicí	62
Velšský salát z hub	62
Dábelský houbový salát	62
Italský salát	63
Houbový salát	63
Sterilovaný houbový salát	63
RAJČATOVÉ SALÁTY	64
Rajčatový salát s česnekem	64
Salát z rajčat a salámu	64
Salát z rajčat se sýrem a vejci	64
Rajčatový salát se sýrem	65
Rajčatový salát s uzeninou a sýrem	65
Rajčatový salát s vejci a salámem	65
Rajčatový salát se salámem a česnekem	65
Rajčatový salát s nivou I	66

Rajčatový salát s nivou II	66
Rajčatový salát s ředkvičkami	66
Rajčatový cit	67
Rajský salát s avokádem	67
Rajčatový salát s banány	67
OKURKOVÉ SALÁTY	68
Okurkový salát	68
Okurkový salát s jogurtem	68
Lehký okurkový salát	68
Okurkový salát s jablky	68
Okurkový salát s kefirem	69
Okurkový salát s nivou	69
Okurkový salát – zavařený	69
RÚZNÉ ÚPRAVY HLÁVKOVÉHO SALÁTU	70
Hlávkový salát se slaninou	70
Hlávkový salát se smetanou	70
Hlávkový salát s jogurtem a kečupem	70
Sváteční salát	70
Hlávkový salát se smetanou a vejci	71
Hlávkový salát s vejci a sýrem	71
Hlávkový salát s hořčicí	72
Salát s ořechy	72
Orientální hlávkový salát	72
Salade niçoise – salát z Nizzy	73
Hlávkový salát s ředkvičkami	73
Hlávkový salát s jablky a ořechovými jádry	73
Hlávkový salát s grapefruitem	74
Hlávkový salát s hruškou	74
Hlávkový salát s ovocem	74
SALÁTY Z HLÁVKOVÉHO ZELÍ	75
Základní zelný salát	75
Zelný salát s cibulí	75
Zelný salát z bílého a červeného zelí	76
Salát z červeného zelí	76
Zelný salát k pečenému masu	77
Bavorský zelný salát	77
Zelný salát s jablky, ořechy a sýrem	77
Zelný salát s křenem a jablky	78
Salát ze zelí a křenu	76
Zelný salát s křenem a smetanou	78
Salát ze zelí s brusinkami	78
Vídeňský salát	79
Zelný salát s uzeným masem	79
Zelný salát s buráky	79
Salámový salát se zelím	79
Zelný salát Shang-hai	80
Orientální salát	80
Slunečný salát	80
Podzimní vitaminový salát	81
Salát z bílého a červeného zelí	81

Salát z hlávkového zeli s paprikou	81
Zelný salát s jablky a červenou řepou	82
Míchaný zelný salát	82
Zeleninový salát	82
Zelný salát s mrkvi a okurkou	83
Salát ze zeli	83
Zelný salát s koprem a česnekovou zálivkou	83
Salát z čerstvého zeli	84
Zelný salát s fazolkami	84
Kvašený zimní salát	84
SALÁTY Z KYSELÉHO A STERILOVANÉHO ZELÍ	85
Salát z kyselého zeli	85
Salát z kyselého zeli s jablky	85
Zelný salát s křenem	85
Rychlý salát	85
Jednoduchý salát	86
Maminčin zimní salát	86
Zimní vitaminový salát	86
Zelný salát s medem	87
„Vlašák“ ze zeli	87
Hanácký salát I	87
Hanácký salát II	87
Salát Silva	88
Vegetariánský salát	88
Zelný salát s křenem	88
SALÁTY Z ČÍNSKÉHO ZELÍ	89
Salát z čínského zeli	89
Salát z čínského zeli s jablky	89
Rychlý salát z čínského zeli	89
Salát z čínského zeli s pórkem	90
Salát z čínského zeli s česnekovou zálivkou	90
Salát z čínského zeli s rajčaty	90
Salát z čínského zeli s houbičkami	91
Zelný salát s fazolí a křenem	91
Salát z čínského zeli s olivami	91
Salát „Chimichury“	92
Salát z pekingského zeli s ovocem	92
Salát z čínského zeli s broskvemi	92
CELEROVÉ SALÁTY	93
Jednoduchý celerový salát	93
Celerový salát s křenem	93
Celerový salát s nivou	93
Salát ze sterilovaného celeru	94
Celerový salát se sýrem	94
Celerový salát s vejci	94
Celerový salát s jogurtem	94
Celerový salát s jogurtem a ovocem	95
Salát „Životabudič pro pány“	95
Celerový salát s jablky	96
Celerový salát s ovocem	96

Celerový salát s pomeranči	96
Celerový salát s jablky a nivou	97
Celerový salát s ananasem	97
Celerový salát s pekingským zelím	97
SALÁTY Z MRKVE	98
Mrkvový salát I	98
Mrkvový salát II	98
Vylepšený mrkvový salát	98
Mrkvový salát s křenem a celerem	99
Mrkvový salát se smetanou	99
Mrkvový salát pro vnoučata	99
Mrkvový salát s rozinkami a ořechy	99
Mrkvový salát s rozinkami a slunečnicovými semínky	100
Mrkvový salát s nivou	100
Maltský salát	100
Netradiční mrkvový salát	100
SALÁTY Z RŮZNÝCH DRUHŮ ZELENINY	101
Květákový salát v rajčatech	101
Salát se šunkou a květákem	101
Květákový salát s ředkvičkami	101
Salát z kvěťáku a brokolice	102
Brokolicový salát s olivami	102
Brokolicový salát s rajčaty	102
Salát z brokolice	103
Salát z kapusty	103
Pórkový salátek	103
Pórkový salát s jogurtem	104
Pórkový salát s jablky	104
Cibulový salát	104
Salát z cibule a jablek	104
Kedlubnový salát s okurkou	105
Kedlubnový salát s kečupem	105
Pikantní kedlubnový salát	105
Salát z ředkviček	105
Ředkvičky s hlávkovým salátem	106
Salát z ředkviček nebo černé ředkve	106
Ředkvičkovo-jablečný salát	106
Ředkvičkový salát se sýrem	106
Špenátový salát s mandarinkou	107
Salát z červené řepy	107
Salát z vařené červené řepy se smetanovým křenem	107
Salát labužník	108
Salát ze syrové červené řepy	108
Salát z červené řepy s mrkví	108
Salát z červené řepy se slanečkem	109
Salát z červené řepy s vejci	109
Červená řepa s jogurtem a ořechy	109
Paprikový salát	109
Barevný salát	110
Tuniský salát	110
Fazolkový salát s vejci	110

Dýňový salát	110
Lilkový salát	111
Salát z cukety	111
Kukuřičný salát	111
SALÁTY Z MÍCHANÉ ZELENINY	112
Šopský salát	112
Letní salát se sýrem	112
Letní salát se strouhaným sýrem	112
Jarní míchaný salát	113
Jižní salát	113
Vicedruhový salát	113
Zeleninový salát	114
Zeleninový salát s hráškem	114
Salát Olivoli	114
Salát z moravanky	115
Zeleninový salát s modrým sýrem	115
Zeleninový salát se salámem	115
Červený salát	116
Bulharský salát	116
Zeleninový salát s rozinkami	116
Toši salát	116
Salát s celerovou natí	117
Lahůdkový salát ze zeleniny	117
Zeleninový salát s hráškem a kukuřicí	117
Letní salát	118
Májový salát	118
Pikantní salát	119
Besarabský salát – také od naší prababičky	119
Španělský salát	119
Vitamínek	120
Řecký salát	120
Zeleninový salát s masem a sýrem	120
Zeleninový salát s brokolicí	121
Vrstvený salát	121
SALÁTY Z MÉNĚ ZNÁMÝCH DRUHŮ ZELENINY	122
Fenyklový salát	122
Fenyklový salát s rozinkami	122
Chřestový salát s kuřetem	122
Salát s chřestem	123
Čekankový salát s červenou řepou	123
Salát z čekanky s jogurtovou zálivkou	123
Salát z čekankových puků	124
Čekankový salát	124
Ředkvový salát	124
Salát z ředkve s kysanou smetanou	124
Salát z černého kořene I	125
Salát z černého kořene II	125
BYLINKOVÉ SALÁTY	126
Bylinkový salát	126

Jarní salát	126
Jarní salát s bylinkami	126
Jarní vitaminový salát	127
Pampeliškový jarní salát	127
Šťovíkový salát	127

SALÁTY Z LUŠTĚNIN 128

Čočkový salát	128
Čočkový salát se salámem	128
Čočkový salát se zelím	128
Zbytek vařené čočky	129
Čočkový salát se smetanou	129
Novoroční čočkový salát	129
Čočkový salát s vepřovým masem	129
Čočkový salát s celerem	130
Slavnostní čočkový salát	130
Čočkový salát s uzeným masem	130
Luštěninový salát	131
Fazolový salát s česnekem	131
Fazolový salát s vejci	131
Fazolový salát s brambory	132
Fazolový salát s moravankou	132
Fazolový salát s těstovinami	132
Pikantní fazolový salát	132
Fazolový salát s kukuřicí	133
Salát na Silvestra	133
Fazolový salát s balkánským sýrem	133
Fazolový salát s řepou	134
Fazolový salát se sterilovanou zeleninou	134
Hrachový salát s cibulí	134
Hrachový salát s rajčaty a paprikami	135
Salát ze sójové šunky	135
Salát z vařených bobů	135
Sójový salát	136
Salát ze sójových bobů	136
Sójový salát speciál	136

PIKANTNÍ OVOCNÉ SALÁTY 137

Ovocný salát	137
Salát s jablky a sýrem	137
Ovocný salát se sýrem a paprikou	137
Jablkový salát s ananasem	138
Hruškový salát	138
Salát s rokfórem a hruškou	138
Salát Havana	139
Sváteční salát	139
Ovocný salát se sýrem	140
Banánový salát s jahodami a zeleným pepřem	140
Banánový salát s kokosem a šunkou	140
Salát z avokáda	141
Avokádový salát	141
Studený salát z avokáda	141

SLADKÉ OVOCNÉ SALÁTY	142
Salát z míchaného ovoce	142
Letní ovocný salát Strakáček	142
Ovocný salát	142
Ovocný salát Santa Lucia	143
Ovocný salát s datlemi	143
Ovocný salát se zmrzlinou	143
Ovocný salát s kokosem	144
Ovocný salát Havana pro dospělé	144
Zimní ovocný salát	144
Letní romance	145
Míchaný ovocný salát	145
Ovocný salát „samé vitaminy“	145
Jižní sen	146
Podzimní salát	146
Salát z rybízu a karotky	146
Vánoční ovocný salát	146
Vánoční salát	147
Ovocný salát Pierot	147
Exotický salát	147
Ovocný salát se švestkami	148
Ananasový salát	148
Míchaný salát	148
Pomerančový salát	149
Pomerančový salát s čokoládou	149
Zimní vitaminový salát	149
Pikantní pomerančový salát	150
Brusinkový salát	150
Salát s exotickým ovocem	150
Salát Avokádo	151
Hrušky s avokádem	151
Salát v melounu	151
Noční sen (salát z melounů)	152
Jablkový salát jako moučník	152
Salát z jablek s kefirem	152
Jablkový salát s jogurtem	152
Reveňový salát jako pyrė	153
Andělský citrusový salát	153

SALÁTOVÉ ZÁLIVKY A MAJONÉZY	154
Jogurtová zálivka	154
Netradiční smetanová zálivka	154
Křenová zálivka	154
Majonéza bez vajec	154
Medová zálivka na okurkový, rajský nebo paprikový salát	155
Medová zálivka se smetanou na hlávkový nebo okurkový salát	155
Bylinková majonéza	155
Majonéza na ovocný salát	155