

# OBSAH



## ZELENINOVÉ SALÁTY

Ledový salát s červenou čekankou.....	8	Zeleninový salát se žampiony a tymiánem.....	18
Hlávkový salát s mandlemi.....	8	Fenyklový salát s pomeranči.....	19
Hlávkový se šunkou a bylinkami .....	8	Papriky nakládané se zelím .....	20
Avokádový salát.....	9	Římský salát s jahodami a krevetami .....	20
Chřestový salát s česnekovou omáčkou.....	10	Salát z kysaného zelí .....	20
Pikantní zeleninový .....	10	Zahradní mls .....	20
Kedlubnový s ementálem .....	10	Mozzarella s olivami.....	21
Ředkvičkový salát .....	10	Špenátový se sýrem.....	22
Zelný růžový salát .....	11	Salát Baron Prášil.....	22
Celerový s kapií .....	12	Pestrý salát se slaninovou zálivkou .....	22
Pochoutkový selský .....	12	Mrkvový salát s kurkumou .....	22
Čínské zelí s kukuřicí .....	12	Květákový salát.....	23
Čekankový salát s vejci .....	12	Ledový salát s červenou čočkou a klíčky.....	24
Salát z červené řepy .....	13	Cuketový salát .....	24
Lilkový salát.....	14	Letní listový salát .....	24
Řecký salát .....	14	Salátové potěšení .....	25
Zahradní s brokolicí .....	14	Rajčatový salát s bílými fazolemi.....	26
Rajčatový s uzeninou a žlutým melounem.....	14	Míchaný rajčatový salát s mátou .....	26
Celerový salát .....	15	Rajčatový salát .....	26
Zdravá mísa .....	16	Salát Nicoise .....	26
Barevný s bylinkami.....	16	Salát z kořenové zeleniny .....	27
Pikantní mrkvový .....	16	Zámecký salát .....	28
Salát z mladého zelí.....	17	Salát z kapustiček s kuřecím masem.....	28
Brokolicový s květákem .....	18	Zeleninový salát s hráškem .....	28
Zeleninové jednohubky .....	18	Salát s rajčaty a vejci.....	28
Okurkový s kozím sýrem .....	18	Zelený salát.....	30
		Šopský salát z barevných paprik.....	30



Rajčatový salát s olivami a ovčím sýrem .....	30
Zahradnická pochoutka .....	30

## **TĚSTOVINOVÉ SALÁTY**

Těstovinový s fazolkami .....	32
Barevný salát.....	32
Kolínkový salát s párky .....	32
Nudlový salát s ovocem .....	32
Pestrý těstovinový salát .....	33
Salát z kukuřičných těstovin.....	34
Těstovinový s avokádovou omáčkou .....	34
Písmenkový salát s vařenou šunkou.....	34
Kuřecí salát s těstovinami.....	35
Motýlkový salát se zeleninou a slaninou.....	36
Těstoviny s rajčaty a sardelovými řezy.....	36
Těstovinový salát s poličanem.....	36
Salát ze skleněných nudlí .....	36
Kuskusový salát .....	37
Těstovinový salát se sardelkami a pomeranči .....	38
Těstovinový salát se žampiony.....	38
Těstovinový salát s uzeninou a sýrovou zálivkou ..	38
Tabbouleh .....	39
Vlámský salát.....	40
Salát ze špenátových nudlí .....	40
Salát s tuňákem a olivami.....	40
Vřeténka s uzeným lososem.....	41
Neapolský salát s plody moře .....	42

Zeleninový salát s kroupami a tuňákem.....	42
Těstovinový salát se šunkou a hrozny .....	42
Zeleninový salát s těstovinami a cuketami.....	43
Těstovinový salát se šunkou.....	44
Těstovinový salát se zeleninou a balkánským sýrem.....	44
Špagetový salát .....	44
Toskánský salát z makaronetek.....	44

## **VAJEČNÉ SALÁTY**

Jednoduchý vaječný salát .....	46
Vajíčkový salát s rukolou.....	46
Vajíčkový salát se zeleninou .....	46
Vaječný salát po holandsku.....	46
Salát s kukuřicí a pórkem.....	47
Veje s bylinkovou omáčkou.....	48
Pestrý vaječný salát .....	48
Vaječný salát se sýrem.....	48
Vaječný salát s celerem .....	48
Vaječný salát s rybou a zeleninou.....	48
Salát s křepelčími vejci.....	49
Vajíčkový salát s jogurtovou zálivkou.....	50
Plněná vejce .....	50
Salát z míchaných vajec .....	50
Sýrový salát s vejci a ředkvičkami .....	51
Fenyklový salát .....	52
Pikantní vajíčkový salát .....	52
Vajíčkový salát se salámem.....	52
Vajíčkový salát s houbami.....	52
Zelený salát s křepelčími vajíčky sypaný dýňovými semínky .....	53
Kuřecí salát s celerem a vejci .....	54
Vajíčkový salát s karotkou.....	54
Plněná vejce na vlašském salátě .....	54
Vaječný salát s bramborami .....	54

## **SALÁTY Z RYB A PLODŮ MOŘE**

Drůbeží salát s krevetami .....	56
Salát z plodů moře a těstovin .....	56
Salát z krevet a chřestu .....	56

# OBSAH



Salát s bramborami a tuňákem .....	57	Teplý bramborový salát s červenou řepou a rybou.	68
Rajče plněné tuňákem .....	58	Bramborový s artyčoky .....	68
Salát z kapra .....	58	Bramborový s řeřichou .....	70
Salát s krevetami a grepem .....	58	Bramborový salát s kuřetem .....	70
Rybí salát .....	59	Bramborový salát s kysanou smetanou .....	70
Salát z krabích tyčinek .....	60	Salát á la Károlyi .....	72
Fazolový salát s uzenou makrelou .....	60	Salát s matjesy a kapary .....	72
Salát s mandlemi a uzenou rybou .....	60	Bramborový salát s bílým vínem .....	72
Matjesový salát .....	60	Bramborový salát s koprem .....	72
Rýžový salát s tuňákem .....	61	Bramborový salát s fazolemi .....	67
Krabí salát .....	62	Bramborový salát s kapary .....	69
Jemný salát s uzeným lososem, špenátem a ředkvičkami .....	62	Bramborový salát s vejci a cibulí .....	71
Krevetový salát .....	62		
Rybí salát s křenem .....	62	<b>LUŠTĚNINOVÉ SALÁTY</b>	
Aljašský salát .....	63	Hráškový s jogurtovou zálivkou .....	74
Thajský salát .....	64	Zelený fazolkový salát se slaninou .....	74
Salát z tuňáka s olivami .....	64	Čočkový salát .....	74
Salát z pečených makrel .....	64	Čočkový barevný salát .....	74
Rybí salát s ovocem a zeleninou .....	64	Cizrnový salát .....	75
		Fazolový salát .....	76
		Salát ze zelených fazolek se sýrem .....	76
<b>BRAMBOROVÉ SALÁTY</b>		Fazolový salát s hruškou .....	76
Bramborový salát s vejci a ořechy .....	66	Fazole s rajčaty .....	76
Bramborový salát s cottage .....	66	Salát z fazolových lusků .....	77
Bramborový salát s vejci a olivami .....	66	Fazolkový salát s radicchiem a vejcem .....	78
Bramborový se salámem .....	66	Fazolkový salát se suchým salámem .....	78
Plněné brambory .....	68	Čočkový salát s vařenými vejci .....	78



Bramborový salát s kukuřicí.....	78
Fazolový salát s klíčky .....	79
Salát z červených fazolí.....	80
Fazolový salát s klobásou .....	80
Salát z fazolek, květáku a mandlí .....	80
Čočkový salát s uzeným masem .....	80

## RÝŽOVÉ SALÁTY

Rýžový salát s uzeným masem .....	82
Rýžový salát s garnáty .....	82
Rýžový salát s ananasem.....	82
Rýžový salát s panenkou .....	82
Rýžový salát s ovocem .....	83
Rýžový salát s ovocem sypaný ořechy .....	84
Italský salát.....	84
Rýžový zeleninový salát s taco-chipsy .....	84
Rýžový salát .....	84
Exotický rýžový salát.....	85
Rýžový salát s ředkvičkami a vejci.....	86
Rýžový salát s ovocem a zeleninou.....	86
Rýžový salát s kuřecím masem .....	86
Rýžový salát s tuňákem.....	87
Rýžový salát s tuňákem a vejci.....	88
Salát z divoké rýže s kuřecím masem a ořechy.....	88
Salát z rýžových nudlí .....	88

## OVOCNÉ SALÁTY

Ovocný se šunkou a sýrem .....	90
Hrušky plněné sýrem.....	90
Melounový s karamellem .....	90
Banánový salát.....	90
Hruškový salát s jeřabinami .....	91
Salát s melounem a kokosem .....	92
Ananasový drůbeží salát .....	92
Jahodový salát s chřestem a polníčkem .....	92
Plněný meloun s krevetkami.....	92
Jablka plněná rybím salátem .....	93
Jahodový salát s bazalkovou zálivkou .....	94
Dýňový salát .....	94
Ovocný salát s čínským zelím.....	94
Ovocný salát se sušenými švestkami.....	94
Ovocný salát se zmrzlinou.....	95
Mangový salát.....	96
Ovocný salát s rozinkami.....	96
Ovocný salát mascarpone .....	96
Banánový salát s kiwi a malinovým sirupem .....	96
Ovocný salát z melounů a kiwi .....	97
Ovocný salát s jogurtem.....	98
Ovocný salát s medem .....	98
Ovocný salát s hroznovým vínem .....	98
Banánový salát s koňakem.....	98
Jablečný salát s mrkví a medem .....	98
Ovocný salát s koňakovou omáčkou .....	99
Ovocný salát se zelím.....	100
Vánoční ovocný salát.....	100
Salát z dušeného ovoce .....	100
Jahody v červeném víně.....	100

## HOUBOVÉ SALÁTY

Hříbky s paprikami .....	102
Žampionový s vejci.....	102
Hlíva ústříčná se slaninou .....	102
Čínský salát.....	103
Zeleninový salát se žampiony .....	104
Houbový talíř.....	104
Žampionový salát s kuřecím masem a jogurtem ..	104

# OBSAH



Šitake salát.....	105
Hříbkový salát se šunkou.....	106
Nakládané hříbky ve sladkokyselém nálevu.....	106
Lahůdkový salát z hříbků.....	106
Houbový salát s uzeným masem a rajčaty .....	106
Houbový salát s paprikami .....	106

## MASOVÉ SALÁTY

Pikantní s masem.....	108
Drůbeží salát s avokádem .....	108
Krůtí s hráškem .....	108
Salát z hovězího masa .....	108
Špekáčkový salát s houbami.....	109
Kuřecí salát s roketou a fenyklem .....	110
S kuřecími prsíčky a těstovinami .....	110
Pikantní kuřecí salát s česnekem a zázvorem.....	110
Bůček s kozím sýrem.....	111
Kuřecí salát s bulgurem.....	112
Kuřecí salát s papájou .....	112
Švédský salát s hovězím masem.....	112
Kuřecí salát s fazolkami .....	113
Salát s krůtími prsíčky a listovým salátem .....	114
Salát s uzeným masem.....	114
Salát s mletým masem .....	114
Salát s kuřecími nugety.....	115
Krůtí salát .....	116
Salát ze zvěřiny.....	116

Roláda na salátu s parmskou šunkou.....	116
Salát s drůbežím masem a grepem.....	117
Sezamový kuřecí salát .....	118
Karibský kuřecí salát .....	118
Salát s kuřetem a ořechy .....	118

## SÝROVÉ SALÁTY

Salát z mozzarellou a salámem.....	120
Kukulata.....	120
Sýrový salát s grilovanou zeleninou.....	120
Sýrový salát s vejcem.....	120
Salát s kozím sýrem.....	121
Mozzarella s olivami.....	122
Pikantní sýrový salát.....	122
Sýrový salát s ovocem .....	122
Sýrový salát s uzeným lososem .....	122
Salát s tofu sýrem.....	123
Jarní salát s nivou.....	124
Salát se sýrem a olivami.....	124
Sýrový salát s lososovou šunkou .....	124
Salát s kozím sýrem a ořechy.....	124
Salát s cottage .....	125
Sýrový salát.....	126
Salát s mozzarellovými špízy .....	126
Selský salát .....	126
s olomouckými tvarůžky.....	126



## POMAZÁNKY

Pomazánka s ředkvičkami.....	128
Buřtová pomazánka.....	128
Mrkvová pomazánka.....	128
Brokolicová pomazánka.....	128
Špenátová pomazánka.....	128
Avokádová pomazánka.....	129
Hermelínová pomazánka.....	130
Pomazánka z pečeného česneku.....	130
Kapustová pomazánka.....	130
Lilková pochoutka.....	130
Buráková pomazánka.....	131
Pomazánka s kukuřicí a jablkem.....	132
Ořechová pomazánka.....	132
Kapiová pomazánka.....	132
Pomazánka z grilované kapie.....	132
Celerová pomazánka.....	132
Jahodová pomazánka.....	133
Pomazánka z ředkve.....	134
Cibulová pomazánka.....	134
Římská pomazánka.....	134
Pomazánka z ricotty.....	134
Krevetová pomazánka.....	135
Pomazánka z tvarůžků.....	136
Nepravá humrová pomazánka.....	136
Avokádová pomazánka.....	136

Holandská pomazánka.....	136
Mrkvová pomazánka.....	137
Rybičky v tomatě.....	138
Pomazánka z uzené ryby.....	138
Pikantní karotková pomazánka.....	138
Brynzová pomazánka.....	138
Pomazánka s houbami.....	138
Tuňáková pomazánka.....	139
Papriky plněné zeleninovým tvarohem.....	140
Paprikovo-okurková pomazánka.....	140
Pomazánka z kaviáru.....	140
Pomazánka z červeného zelí.....	140
Pomazánka z červené řepy.....	140
Papriková pomazánka.....	141
Slanečková pomazánka.....	142
Rozhuda.....	142
Bylinková pomazánka.....	142
Bylinkovo-tvarohová pomazánka.....	142
Ředkvičková pomazánka.....	143
Sýrová pomazánka s jablkem.....	144
Koprová pomazánka.....	144
Houbový kaviár.....	144
Valašská pomazánka.....	144
Pomazánka z krabího masa.....	145
Žampionová pomazánka.....	146
Bůčková pomazánka.....	146
Pomazánka z čerstvých hub.....	146
Hříbková pomazánka s vínem.....	146
Paštiková pomazánka.....	146
Salámová pomazánka.....	147
Pohanková pomazánka.....	148
Srdcové toasty s krevetovou pomazánkou.....	148
Lahodná pomazánka z uzené makrely.....	148
Tuňáková pomazánka.....	148
Pomazánka z uzenáčů.....	148
Špenátová pomazánka.....	149
Vaječná pomazánka zdobená chřestem.....	150
Sardinková pomazánka s vejci.....	150
Pomazánka z filé.....	150

# OBSAH



Lososová pomazánka .....	150	Balkánský šoft .....	160
Norská pomazánka.....	150	Citronový krém .....	160
Syrečková svačinka.....	151	Medová pomazánka s lučinou .....	160
Pomazánka z dušené mrkve .....	152	Tvarohová pomazánka se sardelovou pastou .....	160
Kozí pomazánka s chilli .....	152	Sýrová pomazánka s česnekem .....	160
Krabí pomazánka.....	152	Vajíčková pomazánka .....	161
Pomazánka se sýrem cottage .....	152	Tvarůžková pěna .....	162
Třená niva s mrkví .....	152	Škvarková pomazánka s masem .....	162
Sýrová pomazánka s cottage a řeřichou .....	153	Pomazánka pro gurmány .....	162
Pomazánka z uzeného sýra .....	154	Tvarohová pomazánka s paprikami .....	162
Pomazánka z nivy.....	154	Záhorská pomazánka .....	162
Pikantní pomazánka z buřtů .....	154	Avokádová pomazánka s řapíkatým celerem.....	163
Balkánská pomazánka.....	154	Bylinkové máslo .....	164
Sýrová pomazánka s rajčaty .....	154	Tvaroh s křenem a žloutky .....	164
Tofu pomazánka .....	155	Žloutková pomazánka.....	164
Ďábelská pomazánka .....	156	Pivní pomazánka .....	164
Vitaminová pomazánka .....	156	Krémová pomazánka s vejci.....	164
Mozzarellová pomazánka s paprikami.....	156	Sardinková pomazánka .....	165
Pálivá pomazánka s chilli papričkou .....	156	Tvarohová pomazánka s kukuřicí.....	166
Tuňáková pomazánka.....	157	Jemná křenová pomazánka.....	166
Zelná s mrkví.....	158	Fazolová pikantní pomazánka .....	166
Pikantní romadúr .....	158	Pomazánka z hovězího masa s hráškem .....	166
Pomazánka z tofu a křenu .....	158	Rybičkové chleby .....	167
Rokfórová pomazánka.....	158	Pomazánka z vepřových jater	
Tvarohový čert.....	158	zdobená brusinkami.....	168
Tvarohová pomazánka s ovocem.....	159	Tvarohová pomazánka se šunkou .....	168



Sardelová pomazánka .....	168
Lehká tvarohovo-smetanová pomazánka.....	168
Bylinková pomazánka .....	169
Pikantní tvarohová pomazánka.....	170
Kuskusovo-vaječná pomazánka .....	170
Fazolová s mrkví.....	170
Vajíčková pomazánka se šunkou .....	170
Pomazánka z modrého sýra .....	170
Tresčí játra v pomazánce.....	171
Artyčoková pomazánka .....	172
Pomazánka s vajíčky a sýrem.....	172
Jarní salámová pomazánka s vejci .....	172
Vaječná pomazánka .....	172
Cizrnová pomazánka.....	172
Hummus .....	173
Pomazánka z buřtů a feferonek.....	174
Pomazánka z uzeného masa .....	174
Kuřecí pomazánka .....	174
Pomazánka z hovězího masa .....	174
Vepřová pomazánka .....	174
Pohanková pomazánka .....	175
Lososová pomazánka s lučinou .....	176
Bůčková pomazánka.....	176
Drůbeží pomazánka s broskvemi .....	176
Pomazánka z kuřecích jater.....	176
Luciferova pomazánka .....	176

Lilková pomazánka s rajčaty .....	177
Pomazánka z vepřových jater.....	178
Bulharská pomazánka .....	178
Salámová pomazánka s česnekem.....	178
Pomazánka z bílých fazolí a cibule .....	178
Pomazánka ze sladkých brambor.....	179
Kuřecí játrová pomazánka s pistáciiovými oříšky..	180
Míšeňská pomazánka.....	180
Tábornická pomazánka z lančmítu.....	180
Pomazánka z uheráku .....	180
Uzený lososový krém .....	181
Šunková pěna .....	182
Tatarská pomazánka.....	182
Škvarková pomazánka.....	182
Teplá pomazánka z droždí .....	182
Máslová pomazánka s kvasnicemi .....	182
Kuřecí játrová paštika.....	183
Oříšková pomazánka s česnekem.....	184
Jablečná pomazánka s hermelínem.....	184
Buráková pomazánka .....	184
Ananasová pomazánka.....	184
Čerstvá jahodová pomazánka .....	184
Tvarohová pomazánka s granátovými zrnky .....	185
Vegetariánská.....	186
Ovocná pomazánka s ořechy .....	186
Ovocná pomazánka s tvarohem a medem .....	186
Máslová pomazánka s česnekem.....	186
Máslová pomazánka s pomerančí .....	186
Špenátová rolka .....	187
Ďábelská pomazánka .....	188
Vaječná pomazánka na jednohubky .....	188
Jemná salámová pochoutka .....	188
Rajská teplá pomazánka.....	188
Avokádová s koriandrem .....	189
Pikantní pomazánka s houbami .....	190
Rybičková pomazánka .....	190
Lilkový krém s česnekem.....	190
Artyčoková se špenátem .....	190