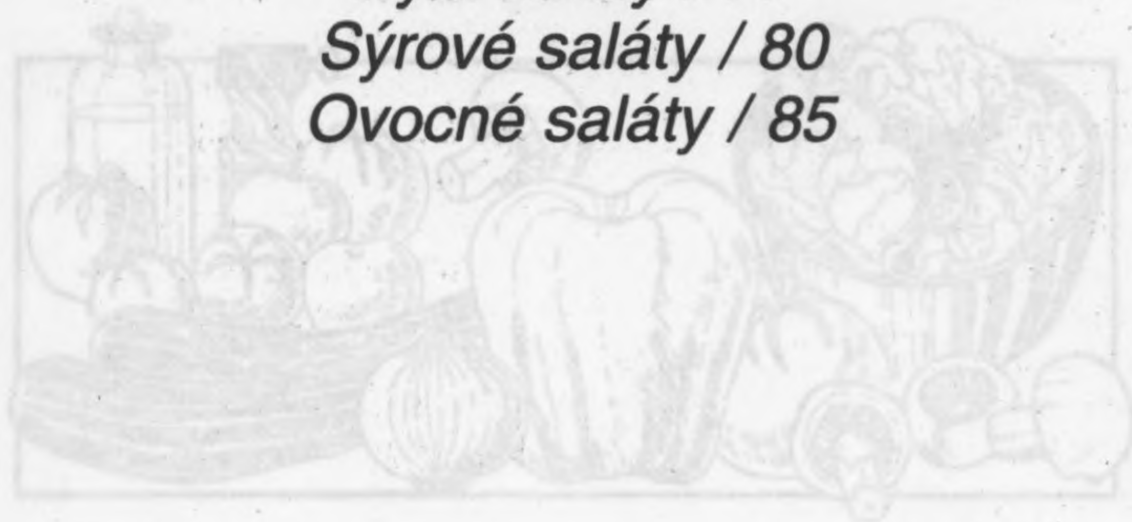


Úvodem / 8
Než začneme / 11
Zeleninové saláty / 29
Saláty z uzenin, drůbeže a masa / 69
Rybí saláty / 77
Sýrové saláty / 80
Ovocné saláty / 85



OBSAH

Úvodem / 8

NEŽ ZAČNEME

Znáte zeleninu?

Artyčok / 11
Baklažán / 11
Bassica pekinensis / 12
Brokolice / 12
Cukety / 12
Čekanka / 13
Fenykl / 13
Hlávková kapusta / 13
Chřest / 13
Kedluben / 14
Naklíčená semínka / 14
Okurky / 14
Paksoi / 15
Paprika / 15
Patisony / 15
Pór / 15
Rajčata / 15
Roketa setá / 16
Salát (hlávkový) / 16
Salátová čekanka / 16
Tykev / 17
Žampiony / 17

Co se zeleninou? / 17

Vitamíny / 18

Stopové prvky / 18

Rostlinné oleje / 18

Ocet / 19

Majonéza

Základní majonéza / 19
Kořeněná majonéza / 20
Smetanová majonéza / 20
Rajská majonéza / 20

Česneková majonéza / 20

Lehká jogurtová majonéza / 20

Rosolová majonéza / 20

Nepravé majonézy

Majonéza ke zdobení / 20

Máslová majonéza / 21

Nastavovaná majonéza / 21

Speciální majonézy

Drůbeží majonéza / 21

Chřestová majonéza / 21

Humrová majonéza / 21

Rybí majonéza / 21

Salátové zálivky – dressingy

Citrónové a ovocné zálivky

Základní předpis / 22

Salátová zálivka vinaigrette / 23

Citrónová zálivka / 23

Francouzská zálivka / 23

Olivová zálivka / 23

Marináda s bylinnou směsí / 23

Zelená omáčka / 24

Salátová zálivka s mlékem / 24

Smetanové a jogurtové zálivky

Smetanová zálivka s křenem / 24

Smetanová zálivka s vejci / 24

Smetanová zálivka se sójovou
omáčkou / 24

Pikantní smetanová zálivka / 25

Smetanová zálivka s hořčicí / 25

Smetanová zálivka s kečupem / 25

Smetanová zálivka s jablky / 25

Jogurtová kečupová zálivka / 25

Jogurtová salátová zálivka / 26

Jogurtová zálivka s jarním
zeleným kořením / 26

Jogurtová zálivka s pažitkou / 26

Jogurtová zálivka sladkokyselá
(dia) / 26

Koktejllová zálivka (dia) / 26

Zeleninová omáčka
(remunáda) / 26

Majonézové zálivky

Pikantní zálivka / 27

Pažitková zálivka / 27

Tatarská omáčka / 27

Worcesterová zálivka / 27

Kořeněná zálivka / 27

Majonéza z čerstvých
vajec / 28

Pikantní rajčatová zálivka / 28

ZELENINOVÉ SALÁTY

Bramborové saláty

Jednoduchý / 29

S vejci / 29

Jarní / 29

S párky / 30

Se zeleninou / 30

Pikantní s rybí konzervou / 30

S kyselými rybami / 31

S uzeninou / 31

S celerem / 31

S jablky / 31

Celerové saláty

Letní / 32

S cibulí a jablky / 32

S křenovou zálivkou / 32

S vejci a rybou / 32

S mrkví / 33

S hráškem / 33

Se sterilovanou červenou
řepou / 33

Cibulové saláty

Cibulový salát / 34

S kapií / 34

S okurkou / 34

S jablky a smetanou / 34

Cuketové saláty

Podušený / 35

Se žampióny / 35

S rajčaty / 35

Cuketová pánev / 36

Čekankové saláty

Pikantní / 36

Pestrý jarní / 36

Se smetanovou zálivkou / 36

S ořechy / 37

S majonézovou zálivkou / 37

S horčičnou nebo francouzskou
omáčkou / 37

S kapií / 38

Saláty z červené řepy

Ze sterilované řepy / 38

S celerem / 38

S cibulí / 38

Se zelím / 38

S jablky a pórem / 39

Fazolkové saláty

Se smetanou / 39

S paprikou / 39

Ze sterilovaných fazolek / 40

S ořechovými jádry / 40

S balkánským sýrem / 40

S rajčaty a žampióny / 40

S estragonem / 41

Z fazolek a okurkou / 41

Hlávkové saláty

S jogurtem a vejci / 41

S okurkou a rajčaty / 41

S kefirovou zálivkou / 42

S ředkvičkami / 42

Obložený / 42

S koprem / 42

Se sýrem a vejci / 42

S horčičnou zálivkou / 43

S jogurtovou zálivkou / 43

Se smetanovou zálivkou / 43

S pomeranči / 43

Moravský se slaninou / 44

Houbové saláty

- Řeřicha potoční se žampiony / 44
- Salát z nakládáných žampionů / 44
- Salát s kyselými houbami / 44

Hráškové saláty

- Ze zeleného hrášku / 45
- S brambory / 45
- Ze sterilovaného hrášku / 45
- S uzeninou / 45
- S mrkví / 46

Kapustové saláty

- S jablky / 46
- Z růžičkové kapusty / 46

Kedlubnové saláty

- Z mladých kedluben / 46
- Míchaný / 47
- S cibulí / 47
- S jablky / 47
- S natovou cibulí a ředkvičkami / 47
- S vejci a smetanou / 48
- S rajčatovým protlakem / 48

Květákové saláty

- S vejci / 48
- S olivami / 48
- Jemný / 48
- S jablky a cibulí / 49
- S pikantní zálivkou / 49
- S rajčaty a paprikami / 49
- Pikantní / 50
- S majolkou / 50

Mrkvové saláty

- Pikantní / 50
- S banány / 50
- S cibulí a majonézou / 51
- S jablky a jogurtem / 51
- S kedlubnami / 51
- Se smetanovou zálivkou / 51
- S celerem a jablky / 51
- S jablky a rajčaty / 52
- Se zelím / 52
- S křenem / 52

Okurkové saláty

- Okurkový salát / 52

- S ředkvičkami / 53
- Se slaninou / 53
- S kefirovým mlékem / 53
- S pikantní zálivkou / 53

Pikantní / 53

- Se smetanovou zálivkou / 54
- S vinnou zálivkou / 54

Paprikové saláty

- Paprikový salát / 54
- S uzeninou / 54
- S karotkou / 55
- S květákem / 55
- Pikantní / 55
- Se žampiony / 55
- S vařeným masem / 56

Saláty z pekingského zelí

- Salát z pekingského zelí / 56
- Se žampiony / 56
- S pomerančem / 56
- S majonézovou zálivkou / 57
- S uzeninou / 57
- Pikantní / 57

Pórové saláty

- S vejci / 57
- S pikantní zálivkou / 58
- S tatarskou omáčkou / 58
- S rajčatovou marinádou / 58

Rajčatové saláty

- S balkánským sýrem / 58
- S octovou zálivkou / 59
- Se smetanovou zálivkou / 59
- S bazalkou / 59
- S jablky / 59
- S hlávkovým salátem / 60
- S vejci a jogurtovou zálivkou / 60
- Se sýrem / 60
- S majonézou / 60
- S citrónovou zálivkou / 60

Ředkvičkové saláty

- Ředkvičkový salát / 61
- S ořechy / 61
- Se sýrovou zálivkou / 61
- S majonézou / 62

- S pomeranči / 62
- Se smetanou / 62
- Se sýrem / 62
- S vejci / 62

Saláty ze zelí

- Z kysaného zelí s okurkami / 63
- S majonézovou zálivkou / 63
- Zelný salát jurta / 63
- S rajčaty a jablky / 63
- Ze sterilovaného zelí s jablky / 64
- Se smetanou / 64
- Míchaný ze sterilovaného zelí / 64
- Z červeného zelí / 64
- Z červeného zelí a červené řepy / 65
- Z červeného zelí s jablky a hroznovým vínem / 65
- Zimní / 65
- Z červeného zelí s balkánským sýrem / 65
- Z červeného zelí a okurkou / 66

Různé zeleninové saláty

- Salát ze sladké kukuřice / 66
- Salát s artyčoky / 66
- Salát z pampelišek / 66
- Míchaný zeleninový salát s těstovinami / 67
- Milky zelí (pro uskladnění) / 67
- Zeleninový salát v bochníku / 67

SALÁTY Z UZENIN, DRŮBEŽE A MASA

- Špekáčkový salát se zeleninou / 69
- Sytý salámový salát / 69
- Jednoduchý salát se salámem / 69
- Uzeninový salát se sýrem a zeleninou / 70
- Tlačenkový salát / 70
- Salát Malibu / 70
- Zeleninový salát se šunkou a pomerančem / 71

- Jemný uzeninový salát s jablky / 71
- Šunkový salát se žampiony / 71
- Letní uzeninový salát se zeleninou / 71
- Pochoutkový salát s uzeninou / 72
- Letní salát z kuřete / 72
- Kuřecí salát s květákem / 72
- Pórkový salát s kuřecím masem / 72
- Salát z kuřat / 73
- Kuřecí salát se žampiony / 73
- Pikantní salát s drůbežím masem / 73
- Grapefruitový salát s drůbežím masem / 74
- Kuřecí salát se sýrem a ovocem / 74
- Salát z krůtího masa s tatarskou omáčkou / 74
- Masový salát s bambusovými výhonky / 74
- Pikantní salát s hovězím masem a zeleninou / 75
- Salát z hovězího masa s majonézou / 75
- Salát z hovězího masa se šunkou / 75
- Salát z hovězího masa s houbami / 75
- Salát z vepřového masa s červenou řepou / 76
- Salát z vepřového masa s fazolemi / 76

RYBÍ SALÁTY

- Salát s kapřím masem / 77
- Salát z červeného zelí a rybími prsty / 77
- Salát s tuňákem / 77
- Salát ze sardinek / 78
- Salát z bílé štiky s celerovou majonézou / 78
- Salát s uzeným tuňákem / 78

*Pikantní salát s marinovanou
rybou / 78*

Salát s konzervovanou rybou / 79

Námořnický salát / 79

SÝROVÉ SALÁTY

Sýrový salát s ovocem / 80

*Sváteční sýrový salát
s avocadem / 80*

Sýrový salát se žampiony / 80

Pestrý sýrový salát / 81

Selský salát po řecku / 81

Salát s kozím sýrem / 81

Letní sýrový salát / 82

*Okurkový salát
s hermelínem / 82*

Sýrový salát ze zeleninou / 82

Řecký salát / 82

Holandský sýrový salát / 83

Sýrový salát s vejci / 83

Hermelínový salát s jablkem / 83

Sýrové torteliny / 83

OVOCNÉ SALÁTY

Míchaný ovocný salát s ořechy / 85

Salát s avokadem / 85

Makedonský meloun / 85

*Ovocný salát se slupkami
a sýrem / 86*

*Salát mango s medovým
krémem / 86*

Ovocný salát s pistáciemi / 86

Salát z cukrového melounu / 86

Ananas s majonézou / 87

Salát z červeného melounu / 87

Salát s kiwi a vodnice / 87

Bulharský ovocný salát / 87

Borůvkový salát / 87

Jahodový salát s mandlemi / 88

Ledové broskve / 88

Salát Waldorf s melounem / 88

Míchaný ovocný salát / 88

Ovocný salát s mandlemi / 89

Ovocný salát se sýrem / 89

Pomerančový salát s banány / 89