

SALÁTY, PŘÍLOHY A STERILOVÁNÍ

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O PŘÍPRAVĚ SALÁTŮ

- Saláty mají neomezené množství variant, každá z nich záleží na vaší představivosti a chuti. Podobně jako u pomazánek výsledná chuť a složení salátu záleží v podstatě jen na vás.
- Zeleninu a ovoce do salátů používáme vždy pouze zralé, čerstvé a dobře omyté. Je nepřipustné okrajovat u zeleniny i ovoce nahnilé a zčernalé části a používat zdánlivě nepoškozený zbytek. Nebezpečné plísňe jsou obsaženy totiž v celém plodu (kořenu atp.). Nedožralá zelenina může být jedovatá a nebezpečná např. pro malé děti (nedožralá rajčata – i „oranžová“).
- Do zálivek salátů používáme nejlépe 100% panenský olivový olej, citronovou šťávu anebo jablečný ocet, který má hodně antioxidantů. Čerstvé zeleninové a ovocné saláty konzumujeme co nejrychleji, jinak zkvasí.

SALÁTY

RAJČATOVÝ SALÁT

5 větších rajčat
1/2 cibule
sůl a pepř, cukr
olej, citronová šťáva
bazalka nebo petrželová nať

Rajčata nakrájíme na měsíčky, cibuli na kolečka. Osolíme a necháme chvíli odležet, aby rajčata pustila šťávu. Zakápneme nejlépe olivovým olejem, opepříme, zakápneme citronem, přidáme trošku cukru a trochu vody. Salát podáváme vychlazený, případně ozdobený čerstvými bylinkami.

Příprava: 5 minut
Hlavní úprava: 3 minuty
Obtížnost: ●○○○○

OKURKOVÝ SALÁT

1 větší okurka
sůl, pepř, cukr
citronová šťáva

Okurku oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Osolíme a necháme krátce odležet, aby pustila šťávu. Pak přidáme ostatní koření včetně nálevu s trochou vody, cukru a citronové šťávy či octa. Salát



Rajčatový salát



Okurkový salát

podáváme vychlazený, jeho chuť můžete změnit přidáním drceného kmínu či česnek.

Příprava: 5 minut
Hlavní úprava: 3 minuty
Obtížnost: ●○○○○

OKURKY S KYŠKOU

1–2 čerstvé okurky
1 kelímek kyšky
sůl, pepř
špetka cukru

Okurky nastrouháme na hrubém struhadle a osolíme. Když pustí trochu vody, pak



Okurky s kyškou

přilijeme kyšku (nebo zakysanou smetanu) a dochutíme troškou cukru a pepře.

Příprava: 5 minut
Hlavní úprava: 3 minuty
Obtížnost: ●○○○○

MÍCHANÝ ZELENINOVÝ SALÁT

rajčata, paprika
okurek, listový salát,
cibule, sůl, pepř
citronová šťáva
olej na saláty

Suroviny v požadovaném množství pokrájíme na kostičky a osolíme. Necháme chvíli stát, aby se uvolnila voda. Zakápneme olejem a ochutíme pepřem, citronem a případně můžeme přidat trošku cukru.

Příprava: 5 minut
Hlavní úprava: 3 minuty
Obtížnost: ●○○○○

HLÁVKOVÝ SALÁT

1 hlávka listového salátu
100 g slaniny
0,8 l vody
0,2 l octa
2 lžičky cukru
sůl

Salát rozebereme na jednotlivé listky a opereme. Slaninu pokrájíme na malé kostičky a opečeme dorůžova na pánvi. Nálev připravíme z předepsaných surovin, jejich množství je orientační, proto nálev vždy ochutnejte.

Salát podáváme buď tak, že na talíř dáme listky namočené v nálevu a na povrchu

posypané opraženou slaninou, nebo slaninu i nálev přidáme do mísy s opraným salátem.

Tip:

Místo slaniny lze také použít např. slunečnicový olej.

Příprava: 5 minut
Hlavní úprava: 3 minuty
Obtížnost: ●○○○○

LISTOVÝ SALÁT S KYŠKOU

1 hlávka salátu (ledový, hlávkový)
zakysaná smetana, zázys atp.
sůl, cukr



Zelný salát s koprem

Oprané listky salátu překrájíme na menší (pohodlné) kousky nebo nudličky. Přelijeme kyškou, osolíme, dosladíme. Případně můžeme dochutit mletým pepřem. Promícháme a podáváme například k jidlům s bramborovou přílohou.

Příprava: 5 minut
Hlavní úprava: 3 minuty
Obtížnost: ●○○○○

ZELNÝ SALÁT S KOPREM

bílé zelí dle potřeby
1 malá mrkev
drcený kmín
1/4 cibule (nemusí být)
sůl, cukr, kopr
olivový olej
citronová šťáva

Bílé zelí nejmenno nakrájíme na nudličky (můžeme jednoduše část hlávky nastrouhat nahrubo na struhadle), mrkev nastrouháme též na struhadle. Cibuli nakrájíme na hodně tenké proužky. Okořeníme kmínem, koprem, přidáme lžičku cukru, citronovou šťávu a zakápneme olivovým olejem. Aby byl salát křehký, musí se nechat déle odležet v chladu. Kdo nemá rád kopr, nemusí ho dávat.

Příprava: 10 minut
Hlavní úprava: 5 minut
Obtížnost: ●○○○○



Salát z červené řepy

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

2 střední bulvy červené řepy
1 kelímek zakysané smetany
mletý kmín
sůl, cukr
citronová šťáva

Řepu oloupeme a rozkrojíme na čtvrtky. Uvaříme na sítku v páře – ne zcela doměkka. Pak řepu nastrouháme na jemném struhadle, osolíme, přidáme špetku mletého kmínu a půlku lžičky cukru. Nakonec vmícháme zakysanou smetanu a případně zakápneme troškou citronové šťávy.

Salát podáváme s celozrnným pečivem.

Příprava: 10 minut
Hlavní úprava: 5 minut
Obtížnost: ●○○○○

CELEROVÝ SALÁT S JABLKY

1/2 bulvy celeru
1 větší jablko
ořechy
med
citronová šťáva

Celer oloupeme a nahrubo nastrouháme, jablko oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Smícháme s celerem, zakápneme citronovou šťávou a dle chuti osladíme medem. Sypeme sekanými vlašskými ořechy. Můžeme pro zjemnění přidat i zakysanou smetanu.

Příprava: 10 minut
Hlavní úprava: 5 minut
Obtížnost: ●○○○○

MRKEV S JOGURTEM A BANÁNY

čerstvá mrkev dle potřeby
banán dle potřeby
bílý jogurt

Mrkev nastrouháme na jemném struhadle, banán pokrájíme na drobné kostičky (mohou být i kolečka) a promícháme s jogurtem.

Příprava: 5 minut
Hlavní úprava: 10 minut
Obtížnost: ●○○○○



Lehký salát z čínské zelí

LEHKÝ SALÁT Z ČÍNSKÉHO ZELÍ

½ hlávky čínské zelí
svazeček ředkviček
½ mrkve, 1 rajče
drcený kmín
sůl, cukr
jablečný ocet nebo citronová šťáva
olivový olej

Salát nakrájíme na tenké nudličky, zeleninu na kolečka, posypeme drceným kmínem, zalijeme sladkokyselou zálivkou z trochy vody, soli a jablečného octa nebo citronové šťávy. Nakonec zakápneme olivovým olejem. Namísto čínské zelí lze použít jakýkoliv listový salát (ledový, hlávkový, obyčejné zelí atp.). Sypeme například bazalkou.

Salát se výborně hodí k masitým pokrmům, podporuje dobré trávení.

Příprava: 10 minut
Hlavní úprava: 5 minut
Obtížnost: ●○○○○

CUKETOVÝ SALÁT

1 cuketa, 2 cibule
olej, sůl,
cukr, ocet

Cuketu nakrájíme na velmi tenké nudličky nebo nakrouháme na kolečka, přidáme natenko nakrájenou cibuli na kolečka, asi lžičku cukru, lžici octa a sůl. Zakápneme olejem. Vše necháme v chladu odležet.

Výborný jako příloha k pečeným masům.

Příprava: 10 minut
Hlavní úprava: 5 minut
Obtížnost: ●○○○○

ŠOPÁK

3–4 rajčata
1 menší okurek
papriky více barev
1/2 cibule (nemusí být)
sůl, olej na salát
sýr balkánského typu

Zeleninu dle požadovaného množství, sýr a případně cibuli pokrájíme na drobné kostky. Vše smícháme, dosolíme a necháme krátce odležet, aby se uvolnila šťáva. Pozor, sýr bývá hodně slaný, takže solíme jen málo. Salát zakápneme olejem a necháme

Tip:

Do salátu můžeme ještě přidat nakládané olivy.

me v chladu odležet.

Příprava: 5 minut
Hlavní úprava: 3 minuty
Obtížnost: ●○○○○

JARNÍ TĚSTOVINY

1/2 balíčku těstovin

Dle potřeby:
ředkvičky, hlávkový salát, mladé pampeliškové lístky
mladá cibulová nať a pažitka
1 kelímek bílého jogurtu nebo zakysaná smetana
sůl

Ředkvičky a k nim vše zelené pokrájíme najemno a promícháme s jogurtem. Podle potřeby osolíme. Jogurtovou zálivku nalijeme na připravené těstoviny, které předtím uvaříme v osolené vodě. Můžeme ozdobit dostupnou jarní zeleninou nebo čerstvými jarními kvítky fialek, pampelišek nebo třeba sedmikrásek.

Příprava: 15 minut
Hlavní úprava: 8 minut
Obtížnost: ●○○○○

SVĚŽÍ TĚSTOVINOVÝ SALÁT

1 větší miska vařených těstovin
1/4 hlávky listového salátu apod.
mladá cibulka či pažitka
sezonní zelenina (paprika, rajče, okurek)

3 ředkvičky
1 kelímek bílého jogurtu
100g tvrdého sýra
sůl, pepř, špetka cukru

Uvařené těstoviny promícháme s očištěnou nakrájenou zeleninou a na kostičky nakrájeným sýrem, případně přidáme trošku najemno nakrájené mladé cibulky či pažitky. Přelijeme jogurtem, promícháme a podle chuti ještě osolíme. Kdo má rád sladkokyselou chuť (třeba děti), lze jogurt ještě mírně dosladit lžičkou cukru. Směs necháme v ledničce vychladit.

Podáváme ozdobené zeleninou, co máme po ruce.

Příprava: 10 minut
Hlavní úprava: 5 minut
Obtížnost: ●○○○○

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S VEJCI

1/4 sáčku těstovin
3 vejce
bílý jogurt
čerstvá zelenina (rajčata, paprika, okurek, pórek)
čerstvé bylinky (bazalka, petrželka, pažitka)

Těstoviny, uvařené podle návodu výrobce, promícháme s jogurtem a drobně nasekanými bylinkami. Zeleninu omyjeme a pokrájíme na menší kousky. Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a nakrájíme na měsíčky. Vše zlehka promícháme a podle potřeby ještě dosolíme.

Salát podáváme vychlazený, může být obohacený i nudličkami vařeného či orestovaného kuřecího masa.

Příprava: 10 minut
Hlavní úprava: 5 minut
Obtížnost: ●○○○○

KLASICKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

1 kg brambor
4 sterilované okurky
1 malá cibule
1 mrkev
1 petržel
kousek celeru
1 polštářek majonézy
2–3 vejce
sůl, pepř
citronová šťáva nebo ocet

Brambory uvaříme ve slané vodě ve slupce, po vychladnutí oloupeme, protlačíme mřížkou na přípravu salátů. Vejce uvaříme natvrdo a protlačíme též mřížkou. Mrkev, celer, petržel uvaříme zvlášť ve slané vodě – lze s bobkovým listem a novým kořením. Cibuli nakrájíme nadrobno a spaříme v horké vodě, asi po 2 minutách scedíme. Na kostičky nakrájíme sterilované okurky, kořenovou zeleninu. Vše vložíme dohromady do mísy k bramborám. Přidáme majonku, osolíme, opepříme, dokyselíme citronem (můžeme též použít trochu nálevu z okurek). Opatrně promícháme a necháme v chladu odležet.

Příprava: 20 minut
Hlavní úprava: 15 minut
Obtížnost: ●●○○○



Svěží těstovinový salát