

## 212. JABLKOVÝ SALÁT S CELEREM (VALDORFSKÝ)

300 g jablek, 300 g vařeného celeru, 50 g jader vlašských ořechů, 3 lžice octa nebo 4 lžice citrónové šťávy, asi 2 lžičky rozstrouhané cibule, trochu nastrouhaného muškátového oříšku, sůl, lžička cukru, popř. 2 lžice oleje

Celer a oloupaná jablka nakrájíme na nudličky, dáme do mísy a přidáme rozsekané ořechy. Do hrnečku dáme 5 lžic vývaru z uvařeného celeru, přidáme ocet nebo citrónovou šťávu, cibuli, muškátový oříšek, sůl, cukr, olej a dobře promícháme. Tuto marinádu nalijeme do připraveného salátu a lehce zamícháme.

Hotový salát podáváme k vařenému hovězímu žeburu, k sekané pečeně, k vepřovým kotletám pečeným na oleji nebo na grilu a k pečeným a smaženým rybám. — Pro 4 osoby.

## 213. OVOCNÝ SALÁT S ČERNÝM KORENEM

150 g jablek, 100 g čerstvých nebo kompotovaných meruněk, 100 g oloupaných banánů, 200 g černého kořene, 2 lžice citrónové šťávy, 4 lžice cukrového sirupu s pomerančovou příchutí (viz předpis čis. 201) a asi 6 lžic sladké tekuté smetany nebo kondenzovaného mléka

Ovoce nakrájíme na kostičky, dáme do mísy, přidáme očis-

těný sýrový a na křenovém struhadle nastrouhaný černý kořen, pokapeme citrónovou šťávou, přelijeme cukrovým sirupem, smetanou nebo mlékem a lehce promícháme. Podáváme k masitým pokrmům anebo jako samostatný pokrm. — Pro 4 osoby.

## 214. SPRÁVNÁ HUSTOTA SALÁTŮ

Saláty speciální, jako je francouzský, salát rýžový, dále salát pražský, vlašský, lahůdkový apod., mají být upraveny tak, aby byly dostatečně husté, poněvadž se používají k přípravě obložených chlebiček, obložených vajec, okurek, dále pak k plnění rajčat, paprik apod. Nesmějí tedy nikdy téci. Proto všechny vařené a konzervované suroviny, které přidáváme do těchto salátů, necháme řádně okapat, a jsou-li příliš nasáklé tekutinou, lehce je v cedníku válečkou vymáčkáme. Zejména to platí pro okurky nakrájené na nudličky nebo na kostičky.

Ocet používáme osmiprocenní a k přípravě speciálních salátů ho nikdy nešedíme vodou. Raději ho dáváme méně, aby salát zůstal dostatečně hustý. Ocet nebo citrónovou šťávu přidáváme s rozmyslem a jen tolik, kolik vyžaduje chuť salátu.

# OBSAH

Předpisy jsou očíslovány, a proto je hledáme v brouzruce podle čísel

## Úvod

## SALÁTY PO CELÝ ROK

### Speciální salátové marinády

1. Bylinková salátová marináda
2. Smetanová salátová marináda
3. Smetanová salátová marináda s vařenými žloutky
4. Jemná marináda s ovocem
5. Tvarohová marináda
6. Česneková salátová marináda
7. Sýrová marináda

### Majonézy a majonézové marinády

8. Majonéza základní — prává
9. Majonéza okořeněná
10. Majonéza se smetanou (smetanová)
11. Majonéza s rajčatovým protlakem (rajčatová)
12. Majonéza česneková (španělská)
13. Majonéza křenová
14. Majonéza s jogurtem (jogurtová)
15. Majonéza s krémovým sýrem
16. Majonéza s kysanou smetanou
17. Mexická majonézová marináda
18. Maltézská majonézová marináda
19. Úprava a podávání salátů

## SALÁTY JEDNODUCHÉ

### Zeleninové saláty

20. Příprava čerstvé zeleniny na saláty
21. Příprava zmrazené zeleniny a ovoce na saláty

### Saláty ze sýrové zeleniny

22. Salát ze sýrové brukve
23. Salát ze sýrové brukve s rajčatovou majonézou
24. Salát ze sýrové brukve se sýrovou marinádou
25. Salát ze sýrového celeru
26. Salát ze sýrového celeru s majonézou
27. Salát ze sýrové cibule
28. Salát z čekankových puků
29. Salát z čekankových puků s majonézou
30. Salát ze sýrového černého kořene
31. Salát ze sýrového černého kořene se smetanovou majonézou
32. Salát ze sýrové červené řepy
33. Salát hlávkový se sladkokyselou marinádou
34. Salát hlávkový se smetanou
35. Salát hlávkový s tvarohovou marinádou
36. Salát hlávkový s jogurtovou majonézou
37. Salát hlávkový se slaninou
38. Salát hlávkový s vejci a rajčaty
39. Salát karotkový
40. Salát karotkový nebo mrkvový s jablky
41. Salát karotkový nebo mrkvový s jogurtem
42. Salát karotkový se sýrovým celerem a majonézou
43. Salát ze sýrového květáku
44. Salát z mladých kopřiv
45. Salát z lílků
46. Salát z lílků s rajčatovou marinádou
47. Salát okurkový
48. Salát okurkový s česnekem
49. Salát okurkový se smetanou
50. Salát okurkový s rajčaty
51. Salát okurkový s jogurtovou majonézou
52. Salát okurkový s hlávkovým salátem
53. Salát z pampelišek
54. Salát z čerstvých paprik
55. Salát z pečených paprik s česnekem
56. Salát z mletých paprik

57. Salát ze syrového pastináku
58. Salát patisonový
59. Salát z pekingského (čínského) zeli
60. Salát ze syrového póru
61. Salát z rajčat
62. Salát z rajčat s cibulí
63. Salát z rajčat s česnekem
64. Salát z rajčat s tvarohovou marinádou
65. Salát ze syrové růžičkové kapusty
66. Salát z ředkviček
67. Salát ředkvičkový s majonézou
68. Salát ředkvový
69. Salát ze sladkého fenyklu
70. Salát špenátový
71. Salát ze šterbáku zahradního
72. Salát ze šfovíku
73. Salát z tykve
74. Salát ze syrového bílého hlávkového zeli
75. Salát ze syrového bílého hlávkového zeli s majonézou
76. Salát ze syrového červeného zeli
77. Salát z kysaného zeli
78. Salát z kysaného zeli s ananase
79. Salát z kysaného zeli s křenem
80. Salát z kysaného zeli po znojensku

#### Saláty ze syrové zeleniny míchané

81. Bulharský zeleninový salát
82. Jihošlovanský zeleninový salát
83. Maďarský zeleninový salát
84. Ruský zeleninový salát
85. Salát letní ze syrové míchané zeleniny

#### Saláty z vařeného, dušeného nebo sterilovaného zeleniny

86. Bručkový salát
87. Bručkový salát po pařížsku
88. Celerový salát
89. Celerový salát s rajčatovou majonézou
90. Cibulový salát
91. Jemný salát z černého kořene
92. Salát z fazolek
93. Salát z fazolek s cibulí a se slaninou
94. Salát ze zmrazených fazolek
95. Salát ze zeleného hrášku
96. Chmelíčkový salát
97. Chřestový salát s bylinkovoocetovou marinádou
98. Chřestový salát s maltézskou majonézovou marinádou
99. Kukuřičný salát
100. Kvěťákový salát
101. Pórkový salát
102. Salát z červené řepy
103. Salát z růžičkové kapusty
104. Salát z bílého hlávkového zeli
105. Salát z červeného zeli
106. Salát z červeného zeli s pomerančem
107. Salát z bílého zeli s paprikami
108. Salát ze sterilovaného zeli s mrkví
109. Salát ze sterilovaného zeli s čočkou
110. Salát ze sterilovaného zeli s vishněmi
111. Salát ze sterilovaného zeli s ananase
112. Salát ze sterilovaného zeli s drůbežím masem
113. Pestrý zelený salát
114. Zeleninový salát s vejci
115. Míchaný zeleninový salát se slanými mandlemi

#### Bramborové saláty

116. Předběžná úprava a vaření brambor na saláty
117. Postup při úpravě bramborového salátu
118. Bramborový salát s cibulí
119. Bramborový salát s cibulí a červenou řepou
120. Bramborový salát s okurkami

121. Bramborový salát se slanečkem
122. Bramborový salát s rybou po norskou
123. Bramborový salát s vejci a houbami
124. Bramborový salát s vařeným masem
125. Bramborový salát pražský
126. Bramborový salát po maďarsku
127. Bramborový salát po ukrajinsku
128. Bramborový salát se zeleninou po zahradnicku

#### Luštěninové saláty

129. Vaření luštěnin pro přípravu salátů
130. Vaření sójových bobů
131. Fazolový salát
132. Fazolový salát po znojensku
133. Fazolový salát se slaninou
134. Fazolový salát po švýcarsku
135. Čočkový salát
136. Luštěninový salát míchaný
137. Sójový salát
138. Sójový salát s majonézou

#### Houbové saláty

139. Zampiónový salát
140. Zampiónový salát se zeleninou
141. Zampiónový salát s vejci
142. Hříbkový salát s křenovou majonézou
143. Liškový salát
144. Houbový salát se šunkou
145. Holubinkový salát
146. Houbový salát po belgicku

#### SALÁTY SPECIÁLNÍ

##### Zeleninové saláty speciální

147. Karotkový salát po kalifornsku
148. Karotkový salát po švýcarsku
149. Jarní salát
150. Letní salát
151. Podzimní (myslivecký) salát
152. Zimní zeleninový salát
153. Míchaný zeleninový salát s česnekovou majonézou
154. Slovenský salát
155. Celerový salát s ořechy
156. Makedonský salát
157. Zeleninový salát po gruzínsku
158. Bulharský salát „Tarator“
159. Šopský zeleninový salát
160. Francouzský salát

##### Rýžové saláty

161. Rýže vařená po indicku
162. Rýžový salát s rajčaty
163. Rýžový salát s jablky
164. Rýžový salát s ananase
165. Rýžový salát v pomerančích
166. Rýžový salát s vejci
167. Rýžový salát s drůbeží

##### Vaječné saláty

168. Vaječný salát po holandsku
169. Vaječný salát pražský
170. Vaječný salát po norskou

##### Masité saláty

171. Tlačenkový salát
172. Špekáčkový salát (vojenský)
173. Špekáčkový salát pikantní

174. Párkový salát
175. Salát z hovězího masa
176. Pražský salát
177. Moravský salát
178. Vlašský salát (italský)
179. Lahůdkový salát
180. Karlovarský salát

#### Drůbeží saláty

181. Kuřecí salát
182. Drůbeží salát s jogurtem
183. Drůbeží salát po havansku

#### Zvěřinové saláty

184. Zaječí salát se smetanou a pomerančem
185. Jelení salát s banánovou marinádou
186. Kančí salát – „myslivecká latina“
187. Bažantí salát s anansem
188. Hrušky plněné zvěřinovým salátem po myslivecku

#### Rybi saláty

189. Salát z ryb sladkovodních
190. Salát z ryb mořských
191. Rožmberský rybí salát
192. Sardinkový salát
193. Lahůdkový rybí salát po rostocku
194. Rybí salát po stockholmsku
195. Treboňský rybí salát

#### Sýrové saláty

196. Sýrový salát holandský
197. Sýrový salát se šunkou
198. Sýrový salát se zeleninou
199. Sýrový salát s ovocem

#### OVOCNÉ SALÁTY

##### Ovocné saláty s přírodní šťávou nebo se sladkou marinádou

200. Cukrový roztok – sirup
201. Cukrový sirup s příchutí
202. Ananasový salát
203. Banánový salát
204. Hruškový salát se švestkami
205. Jablkový salát
206. Jablkový salát s vínem
207. Jablkový salát s fíky
208. Melounový salát
209. Ovocný salát se zmrzlinou

##### Ovocné saláty s majonézou a zeleninou

210. Ovocný salát po jamajsku
211. Ovocný salát po orientálsku
212. Jablkový salát s celerem (valdorfský)
213. Ovocný salát s černým kořenem
214. Správná hustota salátů

SEŠITY DOMÁČÍHO HOSPODÁŘENÍ – SVAZEK 100

Vilém Vrabec

#### SALÁTY PO CELÝ ROK

Ilustroval Jiří Winter-Nepřakta. Foto na obálce Vladimír Simer a Jiří Stach. Obálku navrhl Mojmír Čapek. Graficky upravil Miroslav Duchoň. Vydala Práce, vydavatelství a nakladatelství ROH, v Praze roku 1980 jako svou 5704. publikaci. Odpovědná redaktorka Jaroslava Strouhalová. Výtvarný redaktor Mojmír Čapek. Technická redaktorka Jaroslava Hrabětová.

1. vydání – náklad 80 000 – stran 32 – AA 5,82 – VA 6,64 – 505/21/861

Vytiskl MÍR, novinářské závody, n. p., závod 1, provoz 12

Tematická skupina 08/26

24 - 001 - 80 Kčs 6,-

© Práce, Praha 1980