

Obsah

10 nejlepších salátů pro každou příležitost 8

0 salátové kuchyni 12

- 14 Zdravé pochoutky doma i na cestách
- 16 Přislušenství salátové kuchyně
- 18 Správná příprava salátových přísad
- 20 Olej a ocet – v salátové kuchyni nepostradatelné
- 24 Voňavé bylinky
- 26 Klasické krémové omáčky
- 28 Nejlepší bylinkové zálivky vinegret
- 30 Pikantní ovocné a sladké omáčky
- 32 Cibule – zdravá a užitečná zelenina
- 34 Téměř zapomenuté a znovu objevené druhy zeleniny
- 36 Koření přísady
- 38 Voňavé a osvěžující citrusy
- 40 Ořechy a semena

Listové saláty 42



- 44 Pestrá paleta listových salátů
- 48 Ledový salát s melounem a výhonky
- 50 Salát z planých bylin s dýňovými semínky
- 52 Salát z rockety a čekanky radicchio s třešňovými rajčaty
- 54 Štěrbákový salát s jablky
- 56 Listové saláty se žampiony a kuřecími řízků
- 58 Polníček se špekem a bramborovým dresinkem
- 60 Srdička římského salátu s pažitkovým krémem a krutony
- 62 Listové saláty s čerstvými fíky
- 64 Hlávkový salát s vaječnou zálivkou
- 66 Michané listové saláty s křepelčími vajíčky a kaviárem
- 68 Dubáček s lískami
- 70 Lollo rossa s nastrohanou mrví a fenyklem
- 72 Salát Caesar s krutony
- 74 Asijský salát pak-choi
- 76 Pampeliškový salát s piniovými ořechy
- 78 Čekanka s ředkvičkovou náplní
- 80 Čekanka radicchio s artyčoky
- 82 Listové saláty se smaženým hermelínem a brusinkami
- 84 Salát Nizza se zelenými fazolkami
- 86 Lollo bionda s grilovanou paprikou a tuňákovým krémem
- 88 Salát z řeřichy potoční s kozím sýrem a česnekovými krutony
- 90 Ledový salát s krevetami a jogurtovou čepičkou
- 92 Salát frisée se ztracenými vejci a slaninou

Syrová a vařená zelenina 94

- 96 Pestrá paleta zeleniny
- 100 Mallorský zeleninový salát s tuňákem



- 102 Portugalský salát ze zelených paprik
- 104 Špičaté bílé zeli s koprem a dresinkem ze syra feta
- 106 Toskánský salát s chlebem a zeleninou
- 108 Turecký salát z bílých fazolí se sezamovou omáčkou
- 110 Waldorfský salát s vlašskými ořechy
- 112 Ruský salát s bramborami a kapary
- 114 Salát z čínské zeli s nektarinkami
- 116 Salát z grilovaných rajčat
- 118 Chřestový salát s citronovou majonézou a česnekem
- 120 Salát z fenyklu, čekanky radicchio a pomerančů
- 122 Salát z brambor a červené řepy na marocký způsob
- 124 Salát z ředkve a ředkviček na salátové okurce
- 126 Artyčokový salát s bílými fazolemi a raketou
- 128 Bramborový salát s raketou a plody kaparů
- 130 Tři druhy fazolí s dýlkovými ostrým dresinkem
- 132 Bramborový salát s okurkou
- 134 Salát ze sójových klíčků na asijský způsob
- 136 Turecký mrkvový salát s česnekovým jogurtem
- 138 Tuniský zeleninový salát s olivami a vejcem
- 140 Selský salát na řecký způsob
- 142 Salát z červeného zeli s pomerančí a klementinkami
- 144 Salát z bobu zahradního s paprikovou zálivkou
- 146 Bavorský zelný salát se slaninou
- 148 Lilek s tahini na orientální způsob
- 150 Avokádový salát s krevetami
- 152 Dýňové proužky v meruňkové marinádě
- 154 Salát z cukrových lusků s česnekovými krutony
- 156 Pestrá směs s celerem, mrví a dresinkem z kozího syra
- 158 Pestrý vrstvený salát s jogurtem
- 160 Čočkový salát s osmaženou cibulkou

Těstoviny, rýže a obiloviny 162



- 164 Pestrá paleta těstovin, rýže a obilovin
- 166 Zelený těstovinový salát na italský způsob
- 168 Sladkokyselý salát ze skleněných nudlí
- 170 Těstovinová oúška s tuňákem a aioli
- 172 Nudlový salát s chřestem a krémem z ricotty
- 174 Těstovinový salát se zeleninou v polovinách paprik
- 176 Tabouleh s petrželkou a mátou
- 178 Salát z pšenice s fazolkami, šunkou a křenem
- 180 Salát ze zeleného zrna s čekankou a artyčoky

- 182 Rýžový salát s brokolicí a salámem
- 184 Exotický rýžový salát s anansem
- 186 Salát ze širokých nudlí s mrkví a mangem
- 188 Ostrý salát z prosa a květáku
- 190 Těstovinový salát s hráškem a uzeninou
- 192 Salát z těstovinových mašliček a máslových fazolí
- 194 Kroupový salát s divokými bylinkami
- 196 Bylinkové tortellini s mrkvovými kytičkami
- 198 Salát z kuskusu s tuňákem
- 200 Salát z quinoj s avokádem a chorizem
- 202 Asijský rýžový salát s bambusovými výhonky
- 204 Žlutý rýžový salát s kuřetem a krevetami
- 206 Salát z lilku a rýže s olivami a ovčím sýrem
- 208 Salát z divoké rýže s rajčaty a feferony



- 274 Lososový salát s hráškem a koprem
- 276 Langustový salát s řapíkatým celemem a rajčaty
- 278 Tuňákový salát s bylinkovou zálivkou vinegret
- 280 Salát z tresky s olivovou zálivkou
- 282 Matjesový salát s bramborami a bylinkovou smetanou
- 284 Svatojakubské mušle s grapefruity a hořčičnou zálivkou
- 286 Uzený losos a kaviár z lososa na směsi listových salátů
- 288 Proužky mořského úhoře se žampiony a cuketou
- 290 Krevetový salát s klementinkami
- 292 Italský salát z mořských plodů alla Nonna
- 294 Salát z německých krabů s papájou
- 296 Salát ze slávek z krutony z tmavého chleba
- 298 Krevety a mečoun se šafránovou zálivkou vinegret
- 300 Grilované sépiové kroužky s rajčatovou zálivkou
- 302 Uzený pstruh s chřestem a rajčátky

Masové a drůbeží saláty 210



- 212 Pestrá paleta drůbeže a masa do salátu
- 214 Thajský salát z hovězího masa s arašidy
- 216 Vepřová pečeně carpaccio na salátu z bílého zelí
- 218 Drůbeží salát s okurkou a řeřichou potocní
- 220 Švýcarský salátový salát s kořeněnou zálivkou vinegret
- 222 Marinovaná kachní prsíčka na polníčku
- 224 Pestrý šunkový salát se zeleninou
- 226 Drůbeží salát na velkých žampionech
- 228 Salát z krůtích prsíček z čekankou a švestkami
- 230 Salát z telecího masa s houbami a parmezánem
- 232 Drůbeží salát s anansem a karí dresinkem
- 234 Králičí řízky s jablky a pepřovým dresinkem
- 236 Salát z párků s pažitkovou zálivkou
- 238 Steakové proužky na salátu z čočky a polníčku
- 240 Šunkový salát s chřestem a kerblíkem
- 242 Špizy z kuřecích prsíček na salátu s arašidovou omáčkou
- 244 Krůtí prsíčka, melounové kuličky a hrozny na listovém salátu
- 246 Marinované pastrami s artyčoky a rajčaty
- 248 Kuřecí játra s jablky na dubáčku
- 250 Uzená husí prsíčka na salátu z červeného zelí
- 252 Drůbeží salát s avokádem
- 254 Tatarský biftek na salátu z rajčat a avokáda s parmezánem
- 256 Asijský salát z telecího masa se sambalovým krémem
- 258 Salát s hovězím masem v okurkové marinádě s bylinkami
- 260 Mexický salát z hovězího masa s chilli
- 262 Bresaola-carpaccio na salátu s estragonovým krémem
- 264 Kuřecí nudličky na těstovinách s cuketou a roketou

Míchané ovocné saláty 304



- 306 Pestrá paleta ovoce a bobulovin
- 308 Salát z fíků a pomerančů s sherry krémem
- 310 Jahodový salát s pistáciovým pestem
- 312 Ananasové carpaccio s mandlovým grilířem
- 314 Ovocný salát v polovinách ananasu
- 316 Exotický ovocný salát s kokosovou smetanou
- 318 Ovocný salát s mátou v melounových miskách
- 320 Salát z lesních plodů a mascarponeového krému
- 322 Salát z manga a papáji s teplou brusinkovou omáčkou
- 324 Salát z kiwi a borůvek s malinovým krémem
- 326 Salát z pomerančů a granátových jablek s vanilkovým krémem
- 328 Salát z ostružin a li-čí s jogurtovou omáčkou
- 330 Flambovaný jablečný salát s vlašskými jádry
- 332 Citrusový salát na čokoládě
- 334 Zapečené meruňky s ledovým citrónovým krémem
- 336 Jablečno-banánový duet s čokoládovou omáčkou
- 338 Salát z hrušek a švestek s medovým krémem
- 340 Kaktusové fíky a karambola s karamelovou omáčkou
- 342 Letní ovoce s krémem z cuketou
- 344 Vanilková rebarbora s jahodovou pěnou

Ryby a mořské plody 266

- 268 Pestrá paleta ryb a darů moře
- 270 Matjesový salát s pomerančovými a citrónovými fezy
- 272 Rýnský sledový salát s masem

Slovníček pojmů 346

Rejstřík 348