

Obsah

ÚVODEM

Zeleninové saláty pro naše zdraví	3
Ochucení zeleninových salátů	4
Oleje a zálivky	4

BROKOLICE

Brokolicový salát se žampiony	5
Brokolicový salát s vejci	6
Brokolicový salát s olejovkami	6

CELER

Celerový salát s jogurtem	7
Celerový salát s pekingským zelím	8
Celerový salát s pikantní zálivkou	8
Celerový salát s paprikou	8
Celerový salát se sýrem	9
Celerový salát s hráškem	9
Celerový salát s křenovou zálivkou	9
Celerový salát s červenou řepou	10
Celerový salát s vejci a rybou	10
Salát z řapíkatého celeru s jablky a kedlubnami	10
Anglický salát ze řapíkatého celeru	11
Celerový salát s ovocem	11

CIBULE

Cibulový salát s rajčaty	12
Salát z červené cibule Carmen	13
Cibulový salát s majonézou	13
Cibulový salát s pomeranči	13
Salát z nařevé cibule se sýrem	14
Salát z nařevé cibule s jablky a smetanou	14
Cibulový salát s okurkami	14

CUKETY

Marinovaný cuketový salát	15
Cuketový salát s hlávkovým salátem	15
Teplý cuketový salát	16
Cuketový salát s rajčaty	16
Cuketový salát se žampiony	16

ČEKANKA SALÁTOVÁ

Čekankový salát s česnekem	17
Salát z čekankových puků	18
Čekankový salát se šunkou a vejci	18
Čekankový salát s pomeranči	18

ČERVENÁ ŘEPA

Salát z červené řepy s křenem	20
Salát z červené řepy s cibulí	20
Salát z červené řepy a červeného zelí	20
Marinovaná červená řepa	21
Salát z červené řepy a jablek	21
Salát z čerstvé červené řepy s kysaným zelím	21
Salát z červené řepy s ředkvičkami	22
Salát z červené řepy s cibulí a pórkem	22

FAZOLKY

Fazolkový salát s rajčaty	23
Fazolkový salát s okurkou a biokysem	24
Fazolkový salát se šunkou a sýrem	24
Fazolkový salát s vejci a drůbežím masem	24
Fazolkový salát s balkánským sýrem	25
Salát z fazolek s kysanou smetanou	25

HLÁVKOVÝ SALÁT

Jarní hlávkový salát	27
Hlávkový salát s celerem	27
Pikantní hlávkový salát	27
Hlávkový salát se smetanovou zálivkou a vejci	27
Hlávkový salát s rajčaty a okurkami	28
Hlávkový salát s cuketou	28
Hlávkový salát Mimóza	28
Hlávkový salát se sýrem	29
Hlávkový salát s hořčičnou zálivkou	29
Hlávkový salát s ředkvičkami	30
Obložený hlávkový salát	30
Hlávkový salát s koprem	30

HRÁŠEK

Hráškový salát s mrkví	31
Hráškový salát s mrkví a jablky	32
Hráškový salát s vinou zálivkou	32
Pikantní hráškový salát	32
Hráškový salát se žampiony	33
Hráškový salát s brambory	33
Hráškový salát s drůbežím masem	33
Hráškový salát se šunkou	34

KEDLUBNY

Kedlubnový salát s nařezanou cibulkou	35
Kedlubnový salát s arašídami	35
Kedlubnový salát s ředkvičkami	35
Kedlubnový salát s mrkví	36
Kedlubnový salát s kysanou smetanou	36

Kedlubnový salát s majonézou	36
Kedlubnový salát s rajčatovou zálivkou	36
Kedlubnový salát s jogurtem	37
Kedlubnový salát s vejci	37
Kedlubnový salát s naťovou cibulí a ředkvičkami	37

KVĚTÁK

Kvěťákový salát se žampiony	38
Kvěťákový salát s octovou zálivkou	39
Kvěťák s vinnou zálivkou	39
Jemný kvěťákový salát se zeleninou	39
Kvěťák s hořčičnou zálivkou	40
Kvěťákový salát s ředkvičkami	40
Kvěťákový salát s tvarohovou majonézou	40
Marinovaný kvěťákový salát	40
Kvěťákový salát s vejci	41
Kvěťákový salát s letní zeleninou	41
Pikantní kvěťákový salát	41
Kvěťákový salát s naťovou cibulkou a rajčaty	42
Kvěťákový salát s cibulí a šunkou	42
Kvěťákový salát s rajčaty a paprikami	42

MRKEV

Mrkvový salát s hlávkovým salátem	44
Mrkvový salát s celerem a jablky	44
Mrkvový salát se sýrem a jablky	44
Mrkvový salát s cibulí a jogurtem	45
Mrkvový salát s křenem	45
Mrkvový salát s rajčaty	45
Mrkvový salát s kedlubnami	45
Mrkvový salát s ovocem	46

OKURKY

Okurkový salát s paprikami a rajčaty	47
Okurkový salát s acidofilním mlékem	47
Okurkový salát po arabsku	47
Míchaný okurkový salát	47
Okurkový salát se smetanou	48
Okurkový salát s kedlubnami	48
Okurkový salát s hlávkovým salátem	48
Tarator - studená okurková polévka	49
Okurkový salát s kefirovým mlékem	49
Pestrý okurkový salát	49
Okurkový salát s bílou ředkví	49

PAPRIKY

Paprikový salát	51
Paprikový salát s rybou	51

Paprikový salát s vejci a šunkou	51
Paprikový salát se sýrem	52
Paprikový salát se žampiony	52
Šopský salát	52
Zimní paprikový salát	53
Paprikový salát s květákem	53
Paprikový salát s kuřecím masem	53

PEKINGSKÉ (ČÍNSKÉ) ZELÍ

Salát z pekingského zelí	54
Salát z pekingského zelí se šunkou	54
Salát z pekingského zelí s pomerančem	55
Salát z pekingského zelí s citrónovou zálivkou	55
Salát z pekingského zelí s jogurtovou zálivkou	55
Salát z pekingského zelí se žampiony	56

PÓREK

Pórkový salát s jogurtovou zálivkou	57
Pórkový salát s kuřecím masem	57
Pórkový salát s octovou zálivkou	57

RAJČATA

Rajčatový salát s jablky	58
Míchaný rajčatový salát	59
Rajčatový salát s vejci	59
Rajčatový salát s drůbeží šunkou	59
Rajčatový salát se sýrovou zálivkou	60
Rajčata plněná kuřecím salátem	60
Salát z oloupaných rajčat s okurkou	60
Rajčatový salát se sardinkami	61
Rajčatový salát po pařížsku	61
Rajčatový salát se smetanovou zálivkou	61
Rajčatový salát s paprikou a celerem	62
Rajčatový salát s květákem	62
Rajčatový salát s citrónovou zálivkou	62

ŘEDKVIČKY

Ředkvičkový salát s okurkou	63
Ředkvičkový salát s naťovou cibulí	64
Ředkvičkový salát s celerem a sýrem	64
Ředkvičkový salát s vejci	64
Ředkvičkový salát s kysanou smetanou	65
Ředkvičkový salát s jablky	65
Pestrý ředkvičkový salát	65

ZELÍ BÍLÉ

Zelný salát s mrkví a cibulí	66
Zelný salát s pikantní zálivkou	66

Zelný salát s jablky	67
Zelný salát s cibulí	67
Zelný salát s červenou řepou a křenem	67
Salát z kysaného zelí s majonézou	68
Pikantní salát ze sterilovaného zelí	68
Pikantní zelný salát	68
Míchaný salát ze sterilovaného zelí	68

ZELÍ ČERVENÉ

Salát z červeného zelí	69
Vitaminový salát z červeného zelí	69
Salát z červeného zelí se sýrem	70
Salát z červeného zelí s vínem a cibulí	70
Salát z červeného zelí s vínem	70
Salát z červeného zelí se smetanovou zálivkou	71
Zimní zelný salát	71
Salát z červeného zelí s jablky	71

SALÁTY ZE ZAHRANIČNÍCH KUCHYNÍ

Alsaský salát	72
Andaluzský salát	72
Arabský baklažánový salát	73
Argentinský salát	73
Balkánský selský salát	73
Salát Bukovina	74
Salát Capri	74
Dánský salát	74
Francouzský zeleninový salát	75
Hamburský rybí salát se zeleninou	75
Holandský zeleninový salát se sleděm	75
Indický rajčatový salát	76
Indonéský salát se sójovými výhonky	76
Korejský zeleninový salát	76
Krymský salát	77
Lisabonský rybí salát	77
Maďarský salát	77
Makedonský salát	78
Námořnický salát	78
Orientální salát	79
Polský zeleninový salát s rybou	79
Provensálský rajčatový salát	79
Řecký salát	80
Španělský salát	80
Středomořský salát	80
Tuniský zeleninový salát	81
Waldorf salát	81