

OBSAH

ÚVOD 9

SLAVNÉ SALÁTY 11

NEZAPOMEŇTE NA KLASIKU

SALÁT CÉSAR S GRILOVANÝM KUŘETEM • NICEJSKÝ SALÁT S ČERSTVÝM TUŇÁKEM • WALDORFSKÝ SALÁT S ROKFÓREM • SALÁT CAPRESE S JANOVSKÝM PESTEM • ŘECKÝ SALÁT S TZATZIKI • SALÁT Z ČERSTVÉHO ZELÍ (COLESLAW) S KŘENEM • RUSKÁ VEJCE S PASTRAMI • PANZANELLA SE SÝREM BURRATA

VEGANSKÉ SALÁTY 29

PROSPĚŠNÉ PRO VÁS I PRO SVĚT

GRILOVANÁ ZELENINA S TAHINI • FENYKLOVÝ SALÁT S GRAPEFRUITEM • CIZRNOVÝ SALÁT S PETRŽELKOU • MEXICKÝ FAZOLOVÝ SALÁT S NACHOS • ŘEŘICHOVÝ SALÁT S NAKLÍČENÝMI SEMÍNKY • KVĚTÁKOVÝ TABOULEH S GRANÁTOVÝMI ZRNÍČKY

SÝRY 43

DOVEĎTE TO K DOKONALOSTI

ČEKANKOVÝ SALÁT S UZENÝM SÝREM • HRUŠKOVÝ SALÁT S MODRÝM SÝREM A ROZINKAMI • HRÁŠKOVÝ SALÁT SE SÝREM HALLOUMI • SALÁT SE „STARÝM“ SÝREM A KAPARY • STŘEDOMOŘSKÝ SALÁT S LILKEM, RIKOTOU A GRANÁTOVÝMI ZRNÍČKY • SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY S KOZÍM SÝREM

RYBY 57

MOŘE ŽIVIN NA VAŠEM TALÍŘI

PERUÁNSKÝ CEVICHE S KREKETAMI • SALÁT S GRILOVANÝM TUŇÁKEM A AVOKÁDEM • HERINKOVÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU • PIKANTNÍ SALÁT S MAKRELOU A JABLKY • SALÁT S UZENÝM LOSOSEM A HOŘČICOVO-KOPROVOU ZÁLIVKOU • AVOKÁDO SE SURIMI TYČINKAMI

MASO 71

DOPLŇTE SÍLU

SALÁT S UZENÝM KUŘETEM A AVOKÁDEM • HOVĚZÍ SVÍČKOVÁ A SALÁT S LANÝŽOVOU ZÁLIVKOU • HOVĚZÍ CARPACCIO A SALÁT S BAZALKOVOU ZÁLIVKOU • MASO PO MAĎARSKU A SALÁT S BÍLÝMI FAZOLEMI • SALÁT S FRANKFURTSKÝMI PÁRKY A GOUDOU

TĚSTOVINY 83

ZÁSoby VLÁKNINY NA CELÝ DEN

TABOULEH S MERUŇKAMI • ZELENÝ TABOULEH S PISTÁCIEMI • SALÁT Z QUINOY S ČERVENOU ŘEPOU • TĚSTOVINOVÝ SALÁT S ČERSTVÝM SÝREM A BYLINKAMI • DĚTSKÝ TĚSTOVINOVÝ SALÁT SE ŠUNKOU

OVOCE 95

SALÁTY SE SLADKÝM SRDCEM

SALÁT S BROSKVEMI A SÝREM TALEGGIO • SALÁT S GRILOVANÝM KUŘETEM, JABLKEM A JAHODAMI • RÝŽOVÝ SALÁT S MANGEM • ASIJSKÝ KUŘECÍ SALÁT S OVOCEM A OŘECHY • MELOUN GALIA S PARMskou ŠUNKOU • SALÁT S MELOUNEM A SÝREM FETA • ČOČKOVÝ SALÁT S BORŮVKAMI

ASIJSKÉ SALÁTY 111

PŘIPRAVTE EXOTICKÉ POHOŠTĚNÍ

SALÁT NA ZPŮSOB JAPONSKÉHO « POKÉ BOWL » SE SYROVÝM LOSOSEM • VIETNAMSKÝ KUŘECÍ SALÁT S ČERSTVÝMI BYLINKAMI • INDONÉSKÝ URAP SE STROUHANÝM KOKOSEM • SALÁT S THAJSKOU PAPÁJOU A KREKETAMI • THAJSKÝ SALÁT S ANANASEM A KEŠU OŘECHY • RAW VEGANSKÝ SALÁT PAD THAI S CUKETOVÝMI TAGLIATELLE

SEZNAM RECEPTŮ 124