

## OBSAH

Slovo úvodem	5
A na počátku byl salát	11
Zásady pro přípravu zeleniny na salát	14
Zálivky	15
Majonézové zálivky	17
Smetanové omáčky na saláty	19
Zdravotní majonézy a zálivky	22
Dobří ocet základem úspěchu	24
Vinný ocet	24
Ocet ze slupek jablečných	24
Ocet z jablečných slupek nebo z padaných jablek	25
Mladé výhonky do jarních salátů	25
Salát z mladých výhonků a ředkviček	26
Předkrmový salát z řeřichy	27
Řeřichový salát s ořechy	27
Italský řeřichový salát	28
Saláty z jarní zeleniny	29
Čekankový salát Hi-Fi	29
Čekankový salát s červenou řepou	29
Čekankový salát s česnekem	29
Pampeliškový salát z Elsaska	30
Pampeliškový salát s brambory	31
Pampeliškový salát s žampiony a vejci	31
Pampeliškový salát s pomerančí	32
Pampeliškový salát s vejci	32
Pampeliškový salát s ředkvičkami	32
Salát z mladých kopřiv I	33
Salát z mladých kopřiv II	33
Hlávkový salát s cibulí	33

Hlávkový salát pikantní	34
Hlávkový salát s pažitkou a vejci	34
Hlávkový salát s pomerančem	35
Hlávkový salát s pomeranči a kysanou smetanou	35
Salát ze špenátu se slaninou	35
Salát ze špenátu a mladých výhonků	36
Salát ze špenátu a jablek	36
Salát se špenátem a ředkvičkami	37
Špenátový salát po orientálsku	38
Ředkvičkový salát s česnekem	38
Ředkvičkový salát s jablkem	38
Ředkvičkový salát s jablky a pažitkou	39
Ředkvičkový salát s brambory	39
Brukvový salát s jogurtovou zálivkou	39
Brukvový salát se smetanou	40
Brukvový salát s jablky	40
Brukvový salát s česnekem	41
Brukvový salát s ořechy	42
Salát z jarního zelí s mrkví (anglický)	42
Salát z jarního zelí a brukví	42
Salát z jarního zelí se slaninou – teplý	43
Salát z karotky a hlávkového salátu	43
Salát z karotky, jablek a krémového sýra	44
Salát z karotky s rozinkami a medem	44
Salát ze směsi jarní zeleniny	45
Salát z naťových cibulek	46
Brukvový salát s naťovou cibulkou a salámem	46
Reveňový salát	47
čpanělský salát ze špenátu a rajčat	47
S a l á t y l e t n í	
Zeleninový salát pro gurmány	48
Zeleninový salát s ananasovým melounem	49
Salát „Posluž si sám“	49
Zeleninový salát se sýrem	50
Salát pro zahrádkáře	51
Zeleninový salát s tvarohem (kodaňský)	51
Salát podle olympionika	52
Salát z masa a bylinek	52
Salát bylinkový s rýží a párky	53

Salát z brokolice a drůbežího masa	53
Salát z brokolice s vejcem a šunkou	54
Květákový salát s brokolicí	54
Květákový salát s ředkvičkami	54
Květákový salát s pažitkou	55
Květákový salát s řeřichou	56
Salát z fazolek s vejci	56
Salát z fazolek s ořechy a paštikou	56
Salát z fazolek s rajčaty	57
Salát z fazolek s rajčaty a masem	57
Salát z fazolek se sýrem Istanbul	58
Salát z fazolek s ořechy	58
Salát okurkový s brambory, rajčaty a jablky	59
Okurkový salát s brambory a uzeným masem	59
Okurkový salát s drůbežím masem, rajčaty a brambory	60
Okurkový salát s rajčaty a sýrem Istanbul	61
Paprikový salát s cibulí	61
Paprikový salát s rajčaty, hlávkovým salátem a vejci	62
Paprikový salát se sýrem a salámem	63
Paprikový salát s vejci a uzeným	63
Teplý salát z pórku a drůbežího masa (čínský)	63
Salát z rajčat se ztracenými vejci	64
Salát z rajčat, s tuňákem a těstovinami	65
Salát s rajčaty a cibulí	66
Rajčatový salát s pfeferonkami a rýží	66
Rajčatový salát s celerem	66
Rajčatový salát s kapřím mlíčem	67
Pikantní rajčatový salát	67
Rajčatový salát „Obsluž se sám“	68
Saláty podzimní a zimní	69
Celerový salát s jablky a Nivou	69
Celerový salát s mrkví a jablky	70
Celerový salát s mrkví a paprikou	70
Celerový salát s pórkem a jablky	71
Celerový salát s kuřecím masem	71
Slavnostní celerový salát s brandy	71
Vánoční celerový salát s lískovými oříšky	71
Vánoční celerový salát s oříšky a ananasem	72
Cibulový salát se sýrem Istanbul a vejci	72

Cibulový salát s kari	73
Slavnostní cibulový salát s ananasem	73
Silvestrovský salát z cibule a datlí	73
Pikantní česnekový salát	74
Salát z bílých fazolí s uzeným masem	74
Salát z bílých fazolí a cibule	75
Salát z bílých fazolí a rajčat	75
Míchaný zeleninový salát s křenovou zálivkou	76
Míchaný zeleninový salát „všehochuť“	76
Míchaný zeleninový salát moskevský	77
Mrkvový salát s jablky a krémovým sýrem	78
Mrkvový salát s jogurtovou omáčkou	78
Mrkvový salát s vlašskými ořechy	79
Mrkvový salát s celerem a ořechy	79
Mrkvový salát s křenem	80
Mrkvový salát s pórkem a celerem	80
Pórkový salát	80
Pórkový salát se špagetami – teplý	81
Pórkový salát se sýrovou omáčkou – teplý	81
Pórkový salát s jablky	82
Pórkový salát s drůbežím masem a mrkví	82
Salát ze syrové červené řepy	83
Salát ze syrové červené řepy s pomerančovou šťávou	83
Salát z vařené červené řepy se smetanovým křenem	84
Pikantní salát z vařené červené řepy se slanečkem	84
Slavnostní salát z vařené červené řepy	85
Vánoční salát z červené řepy a krůtího masa	85
Salát z černého kořene	86
Červený zimní salát	86
Zelný salát (francouzský)	87
Zelný salát s pórkem a pomerančem	87
Zelný salát kari s mrkví a ananasem	88
Zelný salát s jablky a červenou řepou	88
Zelný salát s mrkví a křenem	89
Zelný salát s cibulí a hořčicí	89
Zelný salát s jablky	89
Zelný salát se slaninou – teplý	90
Zelný salát se sušeným ovocem	90
Salát z bílého hlávkového a kysaného zelí	90
Salát z bílého a červeného zelí	91

Salát z červeného zeli se slaninou – teplý	92
Pikantní salát z červeného zeli	92
Salát z červeného zeli s křenem	92
Salát z červeného zeli s ořechy	93
Salát z červeného zeli s pomerančovou šťávou	93
Slavnostní salát z červeného sterilovaného zeli	94
Vánoční salát z červeného zeli s ovocem	95
Vánoční salát z červeného zeli (americký)	95
Salát z kysaného zeli a smetany	96
Salát z kysaného zeli s majonézou a kapary	96
Salát z kysaného zeli, ovoce a šunky	96
Salát z kysaného zeli pestrý	97
Salát z kysaného zeli s olivami	97
Salát z kysaného zeli s pomeranči	97
Saláty speciální	99
Salát z hovězího masa s červenou cibulí	99
Salát z párků a celeru	99
Salát s vepřovým masem a jablky (americký)	100
Masový salát po kazašsku	100
Míchaný salát s masem a ořechy	101
Pestrý masový salát	101
Salámový salát	102
Pikantní moskevský salát	102
Salát se sýrem a uzenáčem	103
Salát z olejovek	103
Japonský rybí salát	104
Drůbeží salát s pórkem a oříšky	104
Drůbeží salát s pomeranči	105
Drůbeží koktajl	105
Salát ze špaget s okurkami a paprikami	106
Houbový salát italský	106
Houbový salát Matra s bramborami	106
Vaječný salát s brambory a tvarohem	107
Bramborový salát s hruškami a uzeným masem	107
Saláty ovocné	109
Salát ze sezónního ovoce	109
Slavnostní salát z čerstvého ovoce se šampaňskou pěnou	110
Salát z míchaného ovoce s fíky a medem	110

Salát s angreštem a malinami	111
Salát z hraznů, ananasu, jablek a bílého zelí	111
Hruškový salát se skořicí	111
Salát s ostružinami a ořechy	112
Salát z hroznů, ananasu, jablek a kysaného zelí	112
Salát z pomerančů s ořechy	112
Salát jahodový s plátkovým sýrem	113
Salát grapefruitový s hrozný a šunkou	113
Salát hroznový s hlávkovým salátem a rajčaty	113
Salát hruškový s drůbežím masem a cibulí	114
Salát hruškový se sýrem, salámem a vejci	114
Salát z jablek a plátkového sýra	115
Salát ostružinový s hlávkovým salátem a šunkou	115
Salát pomerančový s celerem a hlávkovým salátem	116
Salát pomerančový s cibulí a olivami	116
Dětské saláty	117
Letní salát	117
Okurkový salát	118
Salát z jablek	118
Salát z hroznového vína se smetanovým krémem	119
Salát z kysaného zelí	119
Pestrý salát (i pro dospělé)	120
Ovocný salát „Vitamínová bomba“	120
Salát z tuňáka a vajec	120
Salát z kolínek s párky	121
Slavnostní vánoční salát	121