

Obsah

► Tipy a triky	6	Hlávkový salát se sladkokyselou zálivkou.....	36
► Ochucené krutony	8	Variace ze čtyř druhů salátových listů	36
► Salátové toppingy	10	Hlávkový salát s vejci	36
► Salátové zálivky	12	Hlávkový salát s kešu a parmezánem	37
► Dressingy na saláty	14	Listový salát s piniiovými oříšky a fetou.....	37
► Saláty k snídani	18	Listový salát s kukuřicí a sušenými rajčaty	38
Ovocný pohár	19	Rychlý polníčkový salát.....	38
Meruňkový salát s vínem	19	Římský salát s česnekovo-mátovým nádechem ...	39
Ovocný salát.....	20	Listový salát s brokolici a sýrem	39
Jahody s kokosem slazené stévií	20	Špenátový salát se slaninou a avokádem	40
Medové borůvky s močyní.....	21	Salát s krémovým křenovým dressingem.....	41
Banánový salátek s ořechy a müsli	21	Ledový salát s dressingem z nivy	41
Vaječná omeleta plněná salátem.....	22	Salát Lollo s paprikou a fenýklem.....	42
Polníčkový salát s okurkou a paprikou	22	Ledový salát s jogurtem a sýrem	42
Anglický snídaňový salát s českým libečkem....	23	Koprový listový salát s mrkví	43
► Zeleninové saláty	24	Listový salát s jogurtem, fetou a sterilovanou kapií ..	43
Rajčatový salát s česnekovou zálivkou	25	Jogurtový listový salát s rajčaty a pórkem	44
Rajčatový salát s cibulkou.....	25	Čekankový salát s nivou	44
Rajčatový salát se salámem	26	Čekanka s červenými fazolemi	44
Svačtinový rajčatový salát s vejci a sýrem	26	Salát z červené čekanky s parmezánem	45
Rajčatový salát s paprikami	26	Čekankový salát s jogurtem	45
Rajčatový salát s nivou	27	Salát z čekanky s dressingem z nivy	46
Rajčatový salát s hráškem a slaninou.....	27	Čekanka s bylinkami	46
Rajčatový salát s rukolou	28	Základní zelný salát	47
Rajčatový salát s avokádem	28	Zelný salát s křenem	47
Klasický okurkový salát	29	Zelný salát s koprem	47
Koprový okurkový salát	29	Zelný salát s červenou řepou	48
Okurkový salát s česnekem, koprem a kukuřicí 30		Zelný salát se zelenou paprikou	48
Okurkový salát se smetanou a ořechy	31	Jogurtový zelný salát	48
Jogurtový okurkový salát se sýrem	31	Salát z červeného zeli s česnekem.....	49
Okurkový salát s černými olivami	31	Zelný salát s mrkví	49
Okurkový salát s ředkvičkami	31	Salát z červeného zeli ke zvěřině.....	50
Okurkový salát s ořechy a sýrem.....	32	Zelný salát s vlašskými ořechy	50
Okurkový salát se sezamem	32	Salát z červeného zeli s naklíčenými fazolemi	
Paprikový salát se sladkokyselou zálivkou	33	mungo a fetou.....	51
Salátek ze čtyř druhů paprik s estragonem	33	Zelný salát à la masala s kešu ořechy	51
Paprikový salát se sterilovanou kukuřicí	33	Salát z kyselého zeli s křenem	52
Paprikový salát s mrkví a vajíčkem	34	Salát ze sterilované zeleniny	52
Salát ze sterilované kapie se sýrem.....	35	Salát Zdravuška	52
Sterilovaná kapie s okurkou a koprem.....	35	Salát z čínského zeli	53
		Salát z čínského zeli a póru.....	53
		Míchaný salát z čínského zeli	53
		Smetanový kapustový salát s červenými fazolemi .	54
		Lahodný kapustový salát s praženými mandlemi ...	54

Kapustový salát s červeným zelím	55	Mrkvový salát s kmínem	72
Kapustový salát s fetou	55	Mrkvový salát s křenem	72
Kapustový salát s kukuřicí	56	Základní mrkvový salát	73
Kapustový salát s ředkvičkami	56	Mrkvový salát s paprikou	73
Zahradní salát z růžičkové kapusty	57	Mrkvový salát s červenou řepou	74
Salát z růžičkové kapusty s hořčičným přelivem ...	57	Mrkvový salát s hráškem	74
Květákový salát s česnekem	58	Mrkvový salát s mozzarellou	74
Tradiční květákový salát	58	Mrkvový salát s olivami a piniovými oříšky	75
Květákový salát nakyselo	58	Teplý mrkvový salát se žampiony	75
Květákový salát s vejcem a rajčátky	58	Salát z červené řepy	76
Květákový salát se šunkou a sýrem	59	Salát z červené řepy s křenem	76
Míchaný květákový salát s okurkou a rajčaty ...	60	Salát z červené řepy s červenou cibulí	76
Květákový salát s paprikou a tmavými olivami .	60	Červená řepa s kukuřicí a balkánským sýrem ...	77
Salát ze syrového květáku s jogurtem	61	Salát z červené řepy se sezamem a pórkem	77
Kedlubnový salát s petrželkou	61	Červená řepa s paprikou a balkánským sýrem .	78
Kedlubnový salát s křenem	61	Řepový salát s hráškem	78
Kedlubnový salát s ředkvičkami	62	Salát z červené řepy s rajčaty a uzeninou	79
Kedlubnové carpaccio	62	Červená řepa s restovanou cibulkou	79
Kedlubnový salát s mrkví	62	Zahradní salát s červenou řepou	80
Jednoduchý salát z brokolice	63	Červená řepa s mátou	80
Majonézový brokolicový salát	63	Salát ze sterilované červené řepy s vejci a sýrem .	81
Brokolicový salát s mrkví a rajčaty	64	Jogurtový salát z červené řepy	81
Brokolicový salát se zakysanou smetanou	64	Dýňový salát se sýrem	82
Brokolicový salát s parmskou šunkou	65	Dýňový salát s cibulkou	82
Osvěžující brokolicový salát s paprikou	65	Dýňový salát s lusky a semínky	83
Brokolicový salát s vajíčkem a sýrem	65	Lahodný dýňový salát	83
Brokolicový salát s mrkvičkou	66	Cuketový salát s mátou	84
Brokolicový salát s červenými fazolemi a sýrem ...	66	Cuketový salát s hráškem a cibulkou	84
Brokolicový salát s kukuřicí	67	Cuketový salát se sterilovanou kukuřicí	84
Brokolicový salát s vlašskými ořechy	67	Cuketový salát s balkánským sýrem	85
Brokolicový salát s oříšky a nivou	67	Jogurtový cuketový salát	85
Ředkvičkový salát s jarní cibulkou	68	Majonézový cuketový salát	86
Zdravý ředkvičkový salát s petrželkou	68	Cuketový salát s hořčičnou majonézou	86
Ředkvičkový salát s okurkou	69	Majonézový cuketový salát s uzeninou	86
Ředkvičkový salát s mrkví a pórkem	69	Salát z lilku s červenou paprikou	87
Ředkvičkový salát se sýrem a uzeninou	69	Lilek s rajčaty a sterilovanými fazolkami	87
Ředkvičkový salát s lusky ze zahrádky	70	Chřestový salát s paprikou a sýrem	88
Salát z bílé ředkve s jarní cibulkou	70	Chřestový salát s anglickou slaninou a houbami .	88
Pikantní salát z bílé ředkve s chilli a sezamem .	70	Chřestový salát s červenou čekankou	88
Kmínový salát z černé ředkve	71	Chřestový salát s pórkem	89
Celerový salát s vejci	71	Chřestový salát s rajčátky a vajíčkem	89
Celerový salát s mrkví a křenem	71	Smetanový salát s hráškem a pářečky	90
Svačkový salát ze sterilovaného celeru	71	Hráškový salát s kukuřicí	90
Celerový salát s ředkvičkami a špenátem	72	Hráškový salát s mrkvičkou a zelím	91

Barevný hráškový salát s bylinkami	92	Kiwi lodička s rumovými brusinkami.....	110
Hráškový salát se slaninou	92	Ananasový salát se semínky a kandovaným	
Hráškový salát s paprikou a pórkem	93	ovocem.....	111
Hráškový salát s ředkvičkami a koprovou zálivkou ..	93	Ananasový salát s kiwi.....	111
Fazolkový salát s červenou cibulkou	94	Ananasový salát s mangem.....	112
Fazolkový salát s vajíčkem a piniovými oříšky... 94		Banánový salát s oříšky kešu a skořicí.....	112
Rebarborový salát s čerstvými lusky	95	Banánový salát s melounem a meduňkou	112
Salát z rebarbory s rozinkami.....	95	Banánový salát s hrozem a jahodami.....	113
Salát z rebarbory s balkánským sýrem.....	95	Míchaný ovocný salát se sušenými fíky	113
▀ Bramborové saláty.....	96	Plněná papájová mistička s medem	114
Bramborový salát s majonézou.....	97	Mangový salát.....	114
Bramborový salát s okurkou a koprem.....	97	Pomerančový salát s mangem	114
Bramborový salát s ředkvičkami	98	Pomerančový salát s rozinkami a bílou čokoládou.....	115
Bramborový salát s pažitkou	98	Pomerančový salát s ořechy.....	115
Bramborový salát s pářečky	98	Melounový salát s nektarinkou.....	116
Bramborový salát s houbami	99	Melounový salát s borůvkami	116
Brambory s cibulkou.....	99	Melounový salát s meruňkami	116
Kari bramborový salát se zeleninou.....	100	Fíkový salát s anansem.....	117
Bramborový salát s rajčaty	100	Kaktusový salát s papájou	117
Barevný bramborový salát	101	Olivový salát s grilovanou kukuřicí.....	118
Bramborový salát s pršutem	101	Řecký olivový salát.....	118
Batátový salát se šalotkou a balkánským sýrem.....	102	Olivový salát s mandlemi.....	119
Batátový salát s červenými fazolemi.....	102	Olivový salát s rajčaty a česnekem.....	119
Jednoduchý salát ze sladkých brambor	103	▀ Zeleninové saláty s ovocem	120
Pikantní míchaný batátový salát	103	Meruňkový salát s okurkou	121
Majonézový batátový salát	103	Čočkový salát s fazolemi mungo a papájou ...	121
▀ Ovocné saláty	104	Ovocný salát s rajčátky a meduňkou	122
Jablečný salát	105	Broskvový salát s listovým salátem.....	122
Jablečný salát s hruštičkou	105	Salát s nektarinkami a ledovým salátem	122
Jablečný salát s brusinkami	105	Melounová lodička s nektarinkami.....	123
Hruškový salát se skořicí.....	106	Salát s melounem a mrkvičkou	123
Jahodový salát s mlékem podle babičky Mášeny..	106	Ananasový salát s paprikou.....	124
Jahodový salát s vaječným likérem	107	Ananasový salát s okurkou.....	124
Jahodový salát s mandlemi	107	Ananasový salát s kapustou	124
Lesní ovocný salát.....	107	Listový salát s jahodami a balkánským sýrem ..	125
Ostružinový salát s brusinkami	108	Listový salát s kukuřicí a borůvkami.....	125
Míchaný ovocný salát s meruňkami a borůvkami..	108	Míchaný salát s rajčátky a hroznovým vínem.....	126
Borůvkový salát s malinami a broskvemi.....	108	Banánový salát s olivami	126
Borůvkový salát s jahůdkami a sušenými		Mrkvový salát s hroznovým vínem v ananasu ..	127
brusinkami.....	109	Rajčatový salát s rukolou v avokádu	127
Rybízový salát s angreštem	109	▀ Saláty z luštěnin a obilovin.....	128
Malinový salát s ořechy	109	Fazolový salát s mrkvičkou a mandlemi.....	129
Ovocný salát se smetanou a ořechy slazený stévií ..	110	Fazolový salát s kukuřicí a kuskusem	129

Salát ze sterilovaných fazolí s křenem.....	130	Liškový salát s těstovinami	148
Salát ze sterilovaných fazolí s kapií.....	130	Žampionový salát se zeleninou.....	149
Salát ze sterilovaných fazolí s balkánským sýrem.....	130	Česnekový houbový salát s petrželkou.....	149
Fazolový salát s kukuřicí a vejci	130	Houbový salát s rokfórem	150
Fazolový salát s naloženou zeleninou	131	Asijský rýžový houbový salát.....	150
Salát ze sterilovaných fazolí s rajčaty	131	Houbový salát se sýrem	151
Salát ze sterilovaných fazolí se sýrem	132	Houbový salát s kukuřicí.....	151
Kari salát s fazolemi	132	Houbový salát se sterilovanou kapií v pečivu.....	152
Obědový salát s luštěninami	133	Teplý Portobello salát s kuřecím masem	152
Salát s restovanými luštěninami	133	Salát z hub shiitake se špenátem a hermelínem.....	153
Jednoduchý čočkový salát s pažitkou	134	Shiitake salát s okurkou, rajčaty	
Svačinový čočkový salát.....	134	a piniovými oříšky.....	153
Čočkový salát s avokádem a sýrem.....	134	► Vajíčkové saláty	154
Čočkový salát s česnekem	135	Vajíčkový salát s uzeným masem	155
Čočkový salát se sterilovanou zeleninou	135	Vajíčkový salát se šunkou a koprem.....	155
Čočkový salát s uzeninou	135	Vajíčkový salát s rajčaty	155
Cizrnový salát se zelím.....	136	Vajíčkový salát se šunkou a ředkvičkami.....	156
Cizrnový salát s rajčaty a balkánským sýrem.....	136	Vajíčkový salát se šunkou a zeleninou	156
Hrachový salát s okurkou	136	Vajíčkový salát se šunkou a sýrem	156
Salát ze sterilovaných sójových bobů	137	Vajíčkový salát s pomazánkovým máslem	157
Salát z čerstvých sójových bobů	137	Vajíčkový salát s brambory	157
Kuskusový salát s papričkou a rajčátky	137	Pepřový vajíčkový salát se šalotkou	158
Kuskusový salát se žampiony a paprikou.....	138	Vajíčkový salát s jarní zeleninou	158
Pohankový salát s paprikou.....	138	Vajíčkový salát s letní zeleninou.....	158
Pohankový salát s kořenovou zeleninou.....	139	Vajíčkový salát s okurkami.....	159
Bulgurový salát s vajíčkem a rajčátky.....	139	Vajíčkový salát s česnekovou zálivkou.....	159
Kukuřičný salát s pažitkou	140	► Sýrové saláty	160
Kukuřičný salát s kari brambůrky	140	Hermelínový salát	161
Kukuřičný salát se zelím a cibulkou.....	141	Hermelínový salát se salámem	161
Kukuřičný salát s hráškem a rajčaty	141	Hermelínový salát s paprikou.....	161
Kukuřičný salát se zeleninou a sezamem.....	142	Salát ze tří druhů sýra	162
Kukuřičný salát s rajčátky a šalotkou.....	142	Míchaný zeleninový salát se sýrem.....	162
Salát s kukuřičnými klásky a kozím sýrem.....	143	Sýrový salát s kečupovou zálivkou	163
Kroupový salát	143	Míchaný sýrový salát	163
Kari rýžový salát s kapií	144	Salát z romadúru	163
Rýžový salát s rajčátky	144	Sýrový salát s ledovým salátem a paprikou....	164
Rýžový salát s brokolici	145	Jarní sýrový salát s ředkvičkami	164
Rýžový salátek na polníčku s pažitkou	145	Balkánský sýrový salát	164
► Houbové saláty	146	Pestrý sýrový salát	165
Houbový salát s majonézou	147	Sýrový salát s jablky a ořechy	165
Ořechový houbový salát.....	147	Salát z nivy a jižního ovoce	165
Kari houbový salát	147	► Těstovinové saláty	166
Houbový salát se zeleninou a vajíčkem	148	Těstovinový salát s uzeninou a kečupem.....	167

Těstovinový salát s hermelínem.....	167	Kuřecí salát s vejci.....	187
Kari těstovinový salát	168	Salát z vepřového masa s feferonkami	188
Těstovinový salát s čerstvou zeleninou.....	168	Vepřová panenka s fíky.....	188
Těstovinový salát s krabími tyčinkami.....	168	Vepřovo-špenátový salátek.....	189
Těstovinový salát s naloženou zeleninou.....	169	Salát z vepřového masa se žampiony a broskví.....	189
Těstovinový salát se špenátem a smetanou...	169	Salát z vepřového s rajčátky a balkánským sýrem.....	190
Špagetový salát s rajčatovou zálivkou.....	170	Salát z vepřového s petrželkovým dressingem.....	190
Těstovinový salát s luštěninami.....	170	Salát s vepřovými řízečky a avokádem.....	191
Zeleninový těstovinový salát	171	Salát z panenky s parmskou šunkou a mozzarellou.....	191
Těstovinový tuňákový	171	Salát s hovězím masem a brokolici	192
Těstovinový salát s kukuřicí	172	Salát z hovězího s okurkou a česnekovou majonézou.....	192
Špenátové těstoviny s luštěninami	172	Michaný salát s hovězím steakiem a sýrem	193
Těstovinový salát se salámem a sýrem.....	173	Michaný salát z hovězího masa s nudlemi	194
Těstovinový salát s olivami a balkánským sýrem.....	173	Salát z hovězího carpaccia s parmezánem	194
Špenátové těstoviny s oříšky	174	Michaný salát s hovězím steakiem "Barbecue".....	195
Bylinkové těstoviny se sýrovými párečky.....	174	► Saláty z ryb a mořských plodů	196
Chilli těstoviny s grilovanou zeleninou	175	Rybí salát s koprem.....	197
Těstovinový salát s houbami a slaninou	175	Rybí salát z marinovaných cejnů Miloše Štěpničky.....	197
► Saláty s uzeninou	176	Salát ze zavináče	198
Uzeninový salát s majonézou, vajíčkem		Salát z nakládaných uzených sledů.....	198
a zeleninou.....	177	Zeleninový rybí salát.....	198
Zbojnický salát	177	Italský salát z nakládaných sledových fileťů	199
Pochoutkový salát.....	178	Salát z rybiho filé	199
Uzeninový salát se sýrem.....	178	Salát z rybích řízeček na bramborovém	
Salát Rumcajs.....	178	salátě s mrkví	200
Kabanosový salát s rukolou.....	179	Zeleninový salát s rybími karbanátky.....	200
Špekáčkový salát s pórkem a vajíčky.....	179	Tuňákový salát	201
Uzeninový salát s houbami	179	Salát s lososem a koprovým dressingem.....	201
Uzeninový salát s cibulkou a paprikou.....	180	Lososová lodička s kukuřičkami a paprikou	202
Párkový salát s chilli k pivu	180	Pepřový losos na ananasu.....	202
Salát s uzeninou a haluškami	180	Lososový salát s opékaným bramborem	203
Špekáčkový salát s ředkvičkami a petrželkou ..	181	Krabí salátek.....	204
Debrecínský salát s tortellinami.....	181	Salát z krabích tyčinek SURIMI.....	204
Teplý knedlo-zelo-uzený salát	182	SURIMI salát.....	204
Zeleninový salát s vinnou klobáskou.....	182	Krevetový salát na toustu.....	205
Vajíčkový salát s minipárečky a slaninou	183	Salát s krevetím špízem	205
Salát s čabajkou	183	Chobotničkový salát podle Radky.....	206
► Masové saláty.....	184	Salát z chobotnice	206
Kuřecí salát s majonézou a sýrem.....	185	Slávky s těstovinami	207
Koprový kuřecí salát	185	Mušle na kukuřici	207
Michaný kuřecí salát.....	186	Smetanový slávkový salát	208
Kuřecí salát s olivami	186	Zelený mořský salát	208
Kuřecí salát se žampiony a parmezánem	187		