

Mexický salát

Půl hlávky bílého zelí, půl hlávky červeného zelí, 3 cibule, 4 zelené papriky, 4 rajčata, půl lžičky cukru, 2 lžice oleje, celerová nat', ocet, hořčice, mletý pepř, sůl.

Papriky umyjeme, zbavíme semen a pokrájíme na kolečka. Cibuli oloupeme a pokrájíme na kolečka, zelí nastrouháme. Vložíme do mísy, promícháme, ozdobíme pokrájenými rajčaty a zalijeme marinádou z octu, cukru, soli, oleje, mletého pepře, trošky hořčice a celerové natě.

Holandský zeleninový salát

Rajčata, okurky, papriky, tvrdý sýr, sůl, kari koření, jogurt s majonézou.

Rajčata, papriky, okurky a tvrdý sýr nakrájíme na kostičky, dáme do mísy, osolíme, přidáme trochu kari koření a všechno zamícháme. Pak si rozděláme jogurt s majonézou přidáme do mísy a promícháme (tím se všechno spojí). Podáváme jako přílohu k masu na rožni, k řízku, nebo samotné jenom s rohlíkem.

Vaječný salát

8 natvrdo uvařených vajec podélně rozkrojených na polovinu, 6 lžic majonézy, 1/2 lžičky plnotučné hořčice, 16 kaparů, 5 středních rajčat nakrájených na kolečka, 1/2 hrnku nastrouhaného čedaru, 2 zelené cibulky nakrájené nadrobno, 5 listů hlávkového salátu, sůl, pepř.

Z uvařených vajíček vyndáme žloutky a bílky zatím dáme stranou. Žloutky dáme do misky a rozmačkáme vidličkou. Přidáme majonézu, hořčici, sůl a pepř, dobře rozmícháme a vzniklou směsí naplníme bílky. Na talíře rozložíme listy hlávkového salátu, na ně položíme naplněná vejce ozdobená kapary a obložíme je plátky rajčat, které posypeme sýrem a zelenou cibulkou.

Rajský salát

Rajská jablička, kysanou smetanu, worcestrovou omáčku, citrónovou šťávu, malou špetičku soli, Balkánský sýr.

Rajčata nakrájíme na malé kousky, které přelijeme ochucenou smetanou, vytvořenou takto: do kysané smetany vešleháme worcester, citrónovou šťávu (na kelímek smetany stačí půl lžice od obojího) a přisolíme lehce. Na vršek salátu patří strouhaný Balkánský sýr. Podáváme s kouskem celozrnného pečiva. Kysanou smetanu lze nahradit bílým jogurtem nízkotučným.

Okurkový salát

Asi 1,5 kg salátových okurek, 2 dcl octa, 3-4 cibule, 15 dkg cukru, 3 lžice vegety, 1 feferonka.

Okurky nakrájíme na kostičky, dáme do mísy, do které přidáme nakrájenou cibuli, vegetu, cukr, ocet a feferonku, necháme do druhého dne uležet. Uleželý salát naskládáme do zavařovacích lahvíček, uzavřeme a sterilujeme asi 10 minut.

Bramborový salát

Uvařené brambory, sterilovaný celer, cibule, olej, ostřejší sladkokyselý nálev, sůl, pepř.

Uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na plátky. Celer nakrájený na kostičky uvaříme ve sladkokyselém nálevu nebo použijeme sterilovaný. Do mísy klademe vrstvu na plátky nakrájených brambor, posolíme, opepříme, pokapeme olejem a pikantním nálevem, posypeme nadrobno nakrájenou cibulí a okapaným celerem. Pak klademe další vrstvu - brambory, sůl, pepř, olej, nálev, cibulka, celer. Nálev má být pikantní, použijeme i nálev z celeru. Salát přikryjeme a necháme uležet, nejlépe přes noc. Pak jej zamícháme a podle potřeby dochutíme.

Sýrový salát s paprikami

4 papriky, 1 jablko, 1/2 citronu, rajčata na obložení, 100g trvanlivého paprikového salámu, 250g ementálského sýra případně tvrdší plátkový sýr.

Sýr, papriky zbavené semen i jablko nakrájíme na nudličky a ihned zakapeme citrónem. Vše promícháme, doplníme oloupanou cibulí nakrájenou na drobno, i stejně pokrájenou uzeninu. Nemusíme solit, dáme na talířky a přizdobíme nakrájenými rajčaty. Podáváme s pečivem.

Jablkový salát s jogurtem

6 jablek, citrónová šťáva, 1 bílý jogurt, med podle chuti, 4 lžičky brusinkového nebo jeřabinového kompotu.

Dobře omytá jablka zbavíme jádřinců, okvětí a stopky a nakrájíme příčně na tenké plátky. Med rozšleháme s jogurtem a citrónovou šťávou. Kolečka jablek upravíme na dezertní talířky, polijeme jogurtovou směsí a ozdobíme kompotovaným ovocem.

Jahodový salát

200g zmrazených jahod, 1 lžice pískového cukru, 1 pomeranč, 1 jablko, 1 banán, citrónová šťáva, zakysaná smetana nebo šlehačka.

Zmrzlé jahody překrájíme a promícháme s cukrem. Pomeranč oloupeme a ostrým nožem z něj nakrájíme tenké výseče (filé). Pracujeme nad miskou s jahodami, abychom zachytili šťávu. Jablko opláchneme, rozkrojíme, jádřinec, stopku a okvětí odstraníme, a nakrájíme je na kostičky, přidáme k jahodám i s oloupaným a na kolečka nakrájeným banánem, promícháme a dochutíme citrónovou šťávou. Salát necháme krátce vychladit. Podáváme jej jako slavnostní přílohu k pečené drůbeži, se smetanou nebo šlehačkou jako sváteční dezert.

Ovocný salát se žampiony

100g nakrájených žampionů, 2 větší grapefruity, 3 jablka, 1 hlávka salátu, 2 lžice vyloupaných ořechových jader (lískových nebo vlašských), 3 lžice majolky, 1 lžice citrónové šťávy, 1 lžice moučkového cukru, 1 dl smetany.

Jablka oloupeme a nakrájíme na nudličky, opraný salát potrháme na menší kousky (největší a pěkné listy necháme na vyložení mísy) a z grapefruitů rozkrojených na půlky ostrým nožem vykrájíme kostičky. Vše smícháme se žampiony, zalijeme cukrem ochucenou smetanou, ochutíme citrónovou šťávou a nakonec vmícháme majolku. Posypeme nadrobno rozsekanými ořechy a vychlazený salát podáváme s bílým pečivem.

Ovocný salát s meduňkou

Jakékoliv sezónní ovoce (vhodně upravené a nakrájené) zakapeme cukrovým sirupem nebo promícháme s trochou cukru a citrónovou šťávou a čerstvými, sušenými nebo zmrazenými lístky meduňky. Přikryjeme a necháme v chladu půl hodiny odležet. Salát podáváme k jemným masům nebo se šlehačkou jako dezert.

Ředkvičkový salát s ovocem

6 ředkviček, nakrájených na tenké plátky, 2 grapefruity, rozdělené na dílky a nakrájené na polovinu, 2 pomeranče, rozdělené na dílky, 1 malá červená cibule, nakrájená na kolečka, listy hlávkového salátu, 4 lžíce vody, 2 lžíce cukru krystal, 1 lžíce citrónové šťávy, špetka sladké papriky, sůl.

V salátové míse smícháme ředkvičky, pomeranče, grapefruity a cibuli. Ve sklenici smícháme všechny ostatní přísady a dressing nalijeme na salát. Přikryjeme a necháme v ledničce několik hodin vychladit. Podáváme na listech hlávkového salátu.

Salát z černé ředkve

100g černé ředkve, 100g mrkve, 100g jablk, 200g zelí, 1 cibule, sůl, pepř, olej, ocet, špetička cukru.

Ředkev a mrkev nastrouháme na jemno, jablka na hrubo, zelí a cibulku jemně nakrájíme. Pak vše promícháme, přidáme olej a ocet, osolíme, opepříme, ocukrujeme. Podle chuti dokořeníme, necháme hodinku odpočinout v chladu. Podáváme s toastem celozrnného pečiva.

Salát z čínského zelí s jogurtem

2 hlávky čínského zelí, 30g cibule, 1 jablko, 4 lžíce jogurtu, 2 lžíce oleje, 1 lžíce cukru, petrželka, sůl.

Oprané hlávky nakrájíme na nudličky, přidáme k nim jemně usekanou cibuli a nastrouhané jablko, zbavené jádřince. Dobře promícháme a zakapeme olejem. Potom salát zalijeme jogurtem, podle chuti osolíme a přisladíme. Můžeme přikyselit.

Zeleninový salát se šunkou

150g šunky, 3 mladé kedlubny, 3 malá tvrdší rajčata, 4 malé karotky, 1 zelená paprika, 1 malá salátová okurka, 2 malé cibulky, citrónová šťáva, pažitka, sůl.

Šunku nakrájíme na širší nudličky, přidáme nastrouhané kedlubny a rajčata, papriku a karotku nakrájené na kolečka, salátovou okurku nakrájenou na malé kostičky a na tenká kolečka nakrájené cibulky. Pokapeme citrónem, dochutíme solí, posypeme nakrájenou pažitkou a dobře zamícháme.

Zelný salát

500g zelí, 1 cibule, 1 lžíce oleje, cukr, sůl.

Kyselé zelí překrájíme, přidáme k němu nadrobno nakrájenou cibuli, špetku cukru, soli, lžici oleje. Do zelného salátu můžeme přidat také 2 sladkokyselé okurky nadrobno nakrájené nebo ustrouhané jablko.

Zelný salát s mrkví

500g zelí, 200g mrkve, 1 cibule nebo cibulová nať, pepř, sůl, citrónová šťáva, lžíce oleje.

Drobně nakrájené zelí promícháme s jemně nastrouhanou mrkví, pokrájenou cibulí či natí. Ochutíme pepřem, solí, citronovou šťávou a olejem. Necháme proležet v chladu a podáváme.

Fazolový salát

Pro 4 osoby - 300g malých fazolí, 40g cibule, ocet, sůl, mletý pepř, 10g oleje, 40g uzené slaniny, nadrobno posekaná petrželová nat'.

Přebrané a umyté fazole necháme nabobtnat a potom je uvaříme do měkka. Dáváme pozor aby se nerozvařily a zůstaly celé. Scedíme je, nenecháme vychladnout a zalijeme nálevem, který připravíme takto: Ocet smícháme s trochou vody, solí, pepřem, a cukrem a necháme chvíli odstát. Potom přidáme olej, osmaženou slaninu pokrájenou na kostky a nadrobno posekanou petrželku. Fazole zalijeme nálevem a servírujeme k pečenému masu.

Salát se sardelkami

250g zasyrova připraveného nakrouhaného zelí, 2 lžíce nakládaných hub, 1 cibule, 2 nakládané kapije, 2 sardelky, ocet podle chuti, nálev z kapií.

Zelí den předem nakrouhané a připravené nebo alespoň několik hodin odleželé doplníme na menší kousky překrájenými houbami, na nudličky nakrájenou kapií. Cibuli oloupeme, nakrájíme na plátky a spaříme. Odcezenou ji přidáme k zelí. Nakonec přidáme sardelky nakrájené na tenké nudličky, promícháme a teprve pak přidáme trochu nálevu z kapií a podle potřeby ocet.

Mrkvový salát s jablky

5 mrkví, 5 jablek, 50g ořechů, šťáva z 1 citronu, 1 lžíce medu, 0,5 dl vody.

Mrkev a jablka nastrouháme, přidáme citronovou šťávu a vodu s medem. Dobře promícháme a povrch posypeme nasekanými ořechy.

Ředkvičkový salát s majonézou

4 svazky ředkviček, 150g majonézy, 2 lžíce jogurtu, pepř, pár kapek citronové šťávy, cukr, sůl.

Oprané ředkvičky nahrubo nastrouháme, přidáme majonézu, zalijeme ochuceným jogurtem a promícháme. Necháme vychladit. Dětem můžeme salát zjemnit nastrouhanou mrkví.

Salát s červenou řepou

3-4 kousky střední červené řepy, 5 větších brambor, 1 větší cibuli, 2 hrstě fazolí, 5 naložených okurek, 1 větší mrkev, stonk olej, sůl, pepř, ocet.

Brambory uvařené ve slupce olupeme a nakrájíme na kostičky. Přidáme uvařenou na kostičky nakrájenou červenou řepu (vaří se dlouho), měla by být měkká ale ne rozvařená. Pak přidáme doměkka uvařené fazole, jemně rozkrájenou cibuli, nakrájené okurky a nakrájenou uvařenou mrkev. Vše zalijem trochou oleje, posolíme, opepříme, mírně doladíme chuť octem a všechno dobře promícháme. Necháme odstát a podáváme studené. Vhodné ke všem smaženým masům, zejména bílým, ale špatné to není ani ke karbanátkům.

Salát grapefruit

2 velké zralé grapefruity, 1 velká sladká hruška, 2 paprikové lusky (1 červený, 1 zelený), 3 lžíce šlehačky, 1 lžíce citronové šťávy, 2 lžíce vlašských ořechových jader, 1 lžička oleje a několik kapek octa, 1 lžička cukru.

Ocet, citrónovou šťávu a olej rozšleháme s cukrem na zálivku, opané ovoce oloupeme a nakrájíme na nudličky, omytý salát potrháme na kousky, papriky zbavíme stopky a jaderníku a také je rozkrájíme. Zalijeme zálivkou, smícháme a upravíme na mísu. Zdobíme šlehačkou a ořechy.

Salát s tuňákem

Hlávkový salát, ledový salát, 4 středně velká rajčata, 200-300g tuňákovou konzervu bez příchuti, čerstvý kopr, 2 uvařené brambory, 2 natvrdo uvařená vejčička, 200g mražených fazolek, svazek ředkviček, červenou cibuli, svazek bazalky, kop, plnotučnou hořčici, 0,3 dl rostlinného oleje, bílý pepř, sůl, ocet, zeleninový vývar na zálivku.

Nejprve připravíme "francouzskou zálivku" dresink. Do misky dáme plnotučnou francouzskou hořčici, přidáme špetku bílého pepře a soli, a pomalu (aby se dresink nesrazil) za stálého míchání vpravíme olej, přidáme zeleninový vývar, trochu octa a dáme zálivku na chvíli uležet. Na misku natrháme salát, nakrájíme rajčata na měsíčky, nakrájíme vejčička na kostičky, karbovacím (ozdobným) nožem nakrájíme brambory na nudličky a přidáme k rajčatům a vejčičkům, dále přidáme fazolky. Tuňáka a nakrájený kopr vidličkou opatrně promícháme a rovněž přidáme na misku a posypeme nakrájenou červenou cibulkou. Vše přelijeme připraveným dresinkem a salát je hotov.

Drůbeží salát

250g pečeného drůbežího masa, 3 jablka, 100g celeru, 1 lžice oleje, 1 lžička octa, 1 lžička hořčice, citrónová šťáva, sůl, mletý pepř.

Vychladlé maso nakrájíme na nudličky, celer nastrouháme na slzičkovém struhadle, jablka nakrájíme na kostičky, vše smícháme, zakapeme citrónovou šťávou a zalijeme nálevem z octa, hořčice, oleje mletého pepře a soli.