

Salát ze syrové zeleniny

160g mrkve, 160g salátové okurky, 120g hlávkového zelí, 80g hlávkového salátu, 40g celeru, 20g cibule, **zálivka:** 4 lžíce jogurtu, citronová šťáva (ocet).

Očištěné zelí, hlávkový salát a salátovou okurku nakrájíme na nudličky. Přidáme jemně nastrouhanou mrkev, celer a drobně nakrájenou cibuli. Salát zalijeme ochuceným jogurtem a promícháme.

Salát z růžičkové kapusty

200g růžičkové kapusty, 120g celeru, 20g cibule, 40g rajčatového protlaku, sůl, **zálivka:** sůl, cukr, ocet.

Očištěnou růžičkovou kapustu uvaříme v osolené vodě tak, aby zůstala křehká a nepřevařila se. Vychladlou smícháme s uvařeným nebo sterilovaným celerem, přidáme drobně nakrájenou cibuli a zalijeme sladkokyselou zálivkou a rajčatovým protlakem.

Salát míchaný

40g hlávkového salátu, 80g papriky, 120g salátových okurek, 80g kyselých okurek, 80g rajčat, 20g cibule, pepř, hořčice, **zálivka:** ocet, sůl.

Omyté papriky zbavíme jadérek, salátovou okurku oloupeme a hlávkový salát rozebereme na listy. Všechnu zeleninu bez salátu nakrájíme na drobné kousky a promícháme ji se sladkokyselou zálivkou, okořeníme pepřem a hořčicí. Salát upravíme na listy hlávkového salátu.

Šopský salát

80g salátové okurky, 120g zelených paprik, 120g rajčat, 40g cibule, 80g ředkviček, trochu oleje, **zálivka:** sůl, ocet. Tvrdý sýr na strouhání.

Omyté papriky zbavíme jadérek, a opečeme na plechu nebo nad plamenem. Dáme je na chvíli do přiklopené nádoby a potom je oloupeme. Papriky nakrájíme na nudličky, rajčata a ředkvičky na plátky a okurku nastrouháme také na plátky. Do salátu přidáme jemně nakrájenou cibuli, olej a promícháme ji se sladkokyselou zálivkou. Povrch salátu posypeme nastrouhaným sýrem.

Zelný salát s jablky

200g zelí, 120g jablek, 80g celeru, sůl, **zálivka:** ocet, cukr.

Zelí nakrájíme na nudličky, osolíme a necháme chvíli odležet. Potom je smícháme s jemně nastrouhaným celerem a na nudličky nakrájeným jablekem. Salát zalijeme sladkokyselou zálivkou a promícháme.

Zelný salát s paprikou

280g zelí, 200g zelených paprik, 40g cibule, **zálivka:** ocet, sůl, cukr, nové koření, hořčičné semínko.

Sladkokyselou zálivku okořeníme hořčičným semínkem a novým kořením a krátce ji povaříme. Zelí nakrájíme na nudličky, přelijeme scezenou zálivkou a necháme vychladnout. Potom je promícháme s drobně nakrájenou cibulí a na kostičky nebo kroužky nakrájenou paprikou. JJ



ZELENINOVÉ SALÁTY

Andaluský salát

200 g zelených paprik, 200 g rajčat, 4 lžíce vařené rýže, **zálivka:** pažitka, česnek, petrželka, ocet, sůl.

Omyté papriky zbavíme zrníček, opečeme je na plechu nebo nad plamenem, oloupeme slupky a nakrájíme na tenké nudličky. Rajčata nakrájíme také na nudličky a přidáme vychladlou, suchou dušenou nebo vařenou rýži. Do vody přidáme ocet, sůl, trochu utřeného česneku, nasekanou petrželku a pažitku. Zálivka má mít ostřejší chuť. Nalijeme ji na salát, promícháme a necháme vychladit.

Bulharský salát

400 g salátové okurky, česnek, 4 lžíce jogurtu, kopr, sůl, ocet.

Menší omyté salátové okurky nastrouháme nebo nakrájíme na plátky i se slupkou. Česnek utřeme se solí, přidáme k jogurtu, podle chuti nepatrně okyselíme, přidáme drobně nakrájený kopr a promícháme s okurkami.

Míchaný salát

40 g kedlubny, 40 g celeru, 80 g mrkve, 80 g rajčat, 80 g zelené papriky, 1 lžíce jogurtu, sůl, pepř, citronová šťáva.

Očištěnou a omytou kedlubnu, celer, a mrkev jemně nastrouháme a přidáme na malé kostičky nakrájenou zelenou papriku a rajčata. Salát promícháme s jogurtem, který jsme trochu osolili, opepřili a okyselili citronovou šťávou.

Celerový salát syrový

400 g celeru, **zálivka:** sůl, cukr, hořčice, ocet.

Očištěný celer omyjeme a najemno nastrouháme. Zálivku připravíme z vody, octa, nepatrného množství soli a hořčice.

Celerový salát syrový s jablky

200 g celeru, 120 g jablek, citronová šťáva, sůl.

Očištěný celer omyjeme, jemně nastrouháme a promícháme s drobně nakrájeným oloupaným jablkem. Salát ihned pokapeme citronem, nepatrně osolíme a podle potřeby rozředíme 1-2 lžicemi vody, aby byl šťavnatý.

Celerový salát vařený s jablky a křenem

280 g celeru, 120 g jablek, sůl, ocet, 20 g křenu, **zálivka:** sladkokyselý vývar z celeru, cukr.

Očištěný, na nudličky nakrájený celer uvaříme v osolené vodě a ještě do horkého přidáme ocet. Oloupané jablko nakrájíme také na nudličky a smícháme se scezeným vychladlým celerem. Salát polijeme sladkokyselým vývarem z celeru, který můžeme přisladit. Do salátu přistrouháme trochu křenu.

Rajčatový salát s cibulí a česnekem (celerem)

400 g rajčat, 20 g cibule, trochu česneku, **zálivka:** ocet, sůl.

Omytá rajčata nakrájíme na plátky, narovnáme na misku a posypeme drobně nakrájenou cibulí. Oloupaný česnek nakrájíme na malé lupínky, nasypeme je na rajčata a salát zalijeme osolenou zálivkou ze zředěného octa. Místo česneku můžeme použít 20g celeru nakrájeného na malé kostičky. V tomto případě zálivku trochu osladíme.

Ředkvičkový salát

400 g ředkviček, **zálivka:** 80g jogurtu, citronová šťáva, sůl, cukr.

Připravené ředkvičky nakrájíme na tenké plátky. Zalijeme je jogurtem který jsme osolili, okyselili a případně osladili.

Salát z červené řepy

400 g červené řepy, **zálivka:** ocet, fenykl, cukr, křen.

Omytou červenou řepu uvaříme a oloupeme, Můžeme ji nakrájet vroubkovaným nožem nebo nastrouhat na hrubším struhadle. Zředěný ocet osolíme, maličko osladíme a svaříme s fenylem. Horkou zálivku nalijeme na salát a necháme vychladnout. Salát můžeme také okořenit nastrouhaným křenem.

Salát z červené řepy s jablky

200 g červené řepy, 200g jablek, **zálivka:** citronová šťáva (ocet), sůl, cukr, křen.

Omytou syrovou řepu nastrouháme a smícháme s oloupaným jablkem nakrájeným na drobné kostičky. Salát zalijeme sladkokyselou zálivkou, pro zvýraznění chuti můžeme přistrouhat trochu křenu.

Salát z červeného zelí s jogurtem

400 g červeného zelí, sůl, **zálivka:** 20 g cibule, 4 lžíce jogurtu, ocet.

Červené zelí nakrájíme na nudličky, osolíme a necháme chvíli odležet. Jogurt okyselíme octem, nepatrně osladíme, promícháme s drobně nakrájenou cibulkou a nalijeme na salát.

Salát z kysaného zelí s mrkví a okurkou

200 g kysan. zelí, 120g mrkve, 80 g kysel. okurky, hořčice, cukr, 4 lžíce jogurtu.

Kysané zelí překrájíme a promícháme s jemně nastrouhanou syrovou mrkví a drobně nakrájenými kyselými okurkami. Jogurt osolíme, přisladíme, nepatrně ochutíme hořčicí a promícháme se salátem.

Salát z mrkve, celeru a kedlubny

120 g mrkve, 120 g celeru, 120g kedlubny, 20 g cibule, **zálivka:** ocet, cukr.

Očištěnou zeleninu jemně nastrouháme, přidáme drobně nakrájenou cibuli a zalijeme zálivkou.

Očištěný celer uvaříme ve sladkokyselém nálevu a po vychladnutí jej nakrájíme na drobné kostičky. Mrkev nastrouháme. Na zálivku použijeme celerový odvar, který přisladíme na nalijeme na salát.

Okurkový salát se sýrem

200 g salátové okurky, 100 g celeru, 120 g eidamu nebo jiného tvrdého sýra, 8 lžic jogurtu, ocet, petrželka.

Celer a sýr nakrájíme na tenké plátky nebo drobné nudličky a smícháme s plátky pečlivě omyté neloupané okurky. Salát promícháme s ochuceným jogurtem a nasekanou petrželkou.

Okurkový salát s rajčaty a jablky

200 g salátové okurky, 200 g rajčat, 120 g jablek, 20 g cibule, kopr, **zálivka:** citronová šťáva (ocet), sůl, cukr, pepř.

Pečlivě omytou salátovou okurku, oloupaná jablka, cibuli a rajčata nakrájíme na drobné kostičky. Z vody, citronové šťávy (ocet), soli a cukru připravíme zálivku, kterou nalijeme na salát, přidáme nasekaný kopr a promícháme. Podáváme ihned nebo po vychlazení.

Paprikový salát

320 g paprik, 20 g česneku, sůl, **zálivka:** ocet.

Omyté papriky opečeme na plechu nebo nad plamenem, dáme do přiklopené misky a za chvíli oloupeme. Nakrájíme je na nudličky, přidáme česnek utřený se solí a zalijeme zálivkou ze zředěného octa.

Paprikový salát s rajčatovou šťávou

320 g paprik, 40 g cibule, **zálivka:** 200 g rajčatové šťávy, ocet, sůl, cukr.

Očištěnou papriku a cibuli nakrájíme na drobné kostičky. Rajčatovou šťávu zředíme vodou, okyselíme octem, maličko osladíme a osolíme. Zálivku nalijeme na salát a chvíli necháme odležet.

Pórový salát vařený

320 g póru, sůl, **zálivka:** ocet, pepř, hořčice, cukr.

Očištěný pór nakrájíme na nudličky, povaříme v osolené vodě a scedíme. Ocet rozředíme vývarem z póru, trochu osladíme, okořeníme pepřem a hořčicí a nalijeme na salát.

Pórový salát syrový

320 g póru, 20 g cibule, **zálivka:** ocet, sůl, cukr.

Syrový pór nakrájíme na kousky, smícháme s drobně nasekanou cibulí a zalijeme sladkokyselou zálivkou.

Celerový salát s jablky a jogurtem

280 g celeru, 120 g jablek, **zálivka:** 8 lžic jogurtu, sůl, ocet, cukr, hořčice.

Syrový nebo vařený celer nastrouháme a promícháme s oloupaným na kostičky nakrájeným jablkem. Do jogurtu přidáme trochu soli, octa, cukru, hořčice a promícháme. Zálivku nalijeme na salát, znovu promícháme a necháme chvíli odležet.

Cibulový salát se zelenou paprikou

200 g cibule, 200 g sladké papriky, **zálivka:** ocet, sůl, cukr.

Cibuli a sladkou papriku zbavenou jadérek nakrájíme na tenká kolečka, přelijeme vařící sladkokyselou zálivkou a necháme zchladnout.

Čekankový salát

400 g čekanky, **zálivka:** citronová šťáva, sůl, hořčice, pepř.

Omytou čekanku nakrájíme na nudličky a polijeme zálivkou z vody okyselené citronovou šťávou, osolenou, opeřenou a s trochou hořčice.

Čekankový salát s celerem

200 g čekanky, 200 g celeru, **zálivka:** sůl, cukr, citronová šťáva.

Omytou čekanku nakrájíme na nudličky a smícháme s jemně nastrouhaným syrovým nebo vařeným celerem. Z vody, citronové šťávy a soli připravíme zálivku, osladíme a nalijeme na salát.

Čekankový salát míchaný

200 g čekanky, 120 g mrkve, 80 g jablek, **zálivka:** citronová šťáva, cukr.

Očištěnou mrkev jemně nastrouháme a zakapeme citronovou šťávou, aby nezhnědla. Oloupané jablko nakrájíme na drobné nudličky a také pokapeme citronem. Omytou čekanku nakrájíme na nudličky, promícháme s jablkem a mrkví a zalijeme sladkokyselou zálivkou z vody, citronové šťávy a cukru.

Fazolkový salát

400 g konzervovaných fazolek, 20 g cibule, **zálivka:** ocet, cukr, 3-5 kapek oleje.

Konzervované fazolky scedíme, nakrájíme na šikmé drobné řezy a posypeme drobně nakrájenou cibulí. Ocet zředíme vodou, osolíme, nepatrně osladíme, přikápneme olej, promícháme a nalijeme na salát.

Fazolkový salát s mrkví

400 g konzervovaných fazolek, 200 g mrkve, 20 g cibule, **zálivka:** ocet, sůl, cukr.

Konzervované fazolky scedíme a nakrájíme na úzké proužky. Mrkev jemně nastrouháme, smícháme s fazolkami a jemně nakrájenou cibulí. Salát zalijeme zálivkou.

Hlávkový salát s jogurtem

200 g hlávkového salátu, **zálivka:** 8 lžic jogurtu, sůl, cukr, citronová šťáva, na špičku nože hořčice.

Dobře omytý hlávkový salát roztrháme na menší kousky, zalijeme zálivkou a promícháme.

Hlávkový salát s mrkví

120 g hlávkového salátu, 120 g mrkve, **zálivka:** citronová šťáva, sůl, cukr.

Očištěnou mrkev jemně nastrouháme a přidáme k hlávkovému salátu nakrájenému na menší kousky. Zalijeme zálivkou a promícháme.

Hlávkový salát s rajčatovou šťávou

200 g hlávkového salátu, **zálivka:** 120 g rajčatové šťávy, (kečupu), sůl, citronová šťáva (ocet).

Hlávkový salát rozebereme na listy které roztrháme na menší kousky. Zalijeme zálivkou a promícháme.

Chřestový salát s houbami

200 g konzervovaného chřestu, 120 g hub, sůl, **zálivka:** 80g celeru, 4 lžíce jogurtu, petrželka, ocet, sůl, cukr, hořčice.

Oloupaný chřest uvaříme v osolené vodě, nakrájíme na malé kousky a smícháme s kyselými houbičkami. Jogurt ochutíme solí, octem, trochou cukru, hořčicí, jemně nastrouhaným syrovým celerem a nalijeme na salát. Salát obvykle již nepromícháváme.

Kapustový salát

280 g kapusty, 120g rajčat, **zálivka:** 4 lžíce jogurtu, sůl, ocet, pepř.

Na salát používáme vždy jen vnitřní listy, které jsou křehčí. Omytou kapustu nakrájíme na jemné proužky a promícháme s rajčaty, nakrájenými na kousky. Jogurt maličko osolíme, opepříme a ochutíme octem. Zálivku nalijeme na salát a znovu promícháme.

Kapustový salát s jablky

200 g kapusty, 200g jablek, **zálivka:** sůl, citronová šťáva, několik kapek oleje.

Křehkou střední část kapusty nakrájíme na tenké proužky a smícháme s oloupaným jablkem také nakrájeným na tenké proužky. Citronovou šťávu rozředíme vodou, nepatrně osolíme a osladíme. Zálivku nalijeme na salát zároveň s několika kapkami oleje a promícháme.

Kedlubnový salát

400 g kedluben, 20g cibule, **zálivka:** ocet, cukr, sůl.

Kedlubny oloupeme a nastrouháme. Přidáme jemně nakrájenou cibuli a zalijeme sladkokyselou zálivkou. Do zálivky můžeme přidat lžičku rajčatové nebo paprikové šťávy. Salát můžeme také promíchat s ochuceným jogurtem (osolíme, opepříme, dochutíme octem).

Květákový salát syrový s mrkví

200 g květáku, 200g mrkve, **zálivka:** citronová šťáva, sůl, cukr.

Jemně nastrouhanou očištěnou mrkev a na růžičky rozebraný květák zalijeme sladkokyselou zálivkou, promícháme a necháme odležet.

Květákový salát vařený s ředkvičkami

280 g květáku, 200 g ředkviček, sůl, ocet, cukr.

Na růžičky rozebraný květák uvaříme v osolené a okyselené vodě. K vychladlému přikrájíme omyté, na plátky nakrájené ředkvičky. Podle chuti můžeme přisladit.

Lilkový salát

400 g lilku, sůl, ocet, pepř, kapary.

Oloupaný lilek nakrájíme na kostičky a uvaříme ve sladkokyselé marinádě, ale musíme dávat pozor, aby se nepřevařil. Studený salát okořeníme nasekanými kapary. Do salátu můžeme ještě přidat kyselé houby.

Mrkvový salát s jablky I.

200 g mrkve, 120 g jablek, 4 lžíce jogurtu, 4 lžíce mléka, citronová šťáva.

Nastrouháme očištěnou mrkev a oloupané jablko. Aby jablko nezahnědlo, zakapecme salát ihned citronovou šťávou a promícháme s jogurtem a mlékem.

Mrkvový salát s jablky II.

160 g mrkve, 160g jablek, 160g celeru, 40 g cibule, 80 g jogurtu, citronová šťáva, cukr.

Očištěnou syrovou mrkev a celer nastrouháme, přidáme na kostičky nakrájená jablka a drobně nasekanou cibuli. Vše zakapeme citronovou šťávou a promícháme oslazeným jogurtem.

Mrkvový salát s kyselou okurkou

400 g mrkve, 200 g kyselé okurky, 40 g cibule, **zálivka:** ocet, sůl, trochu oleje.

Očištěnou mrkev a kyselou okurku jemně nastrouháme. Přidáme drobně nakrájenou cibuli, zalijeme zálivkou a pokapeme olejem. Zálivku můžeme připravit také z okurkového nálevu.

Mrkvový salát míchaný

120 g mrkve, 120g celeru, 80 g kyselé okurky, 40 g cibule.