

Artyčoky a divoké listové saláty



Pro 4 osoby

Příprava: 20 minut

- 4 artyčoky
- svazek různých salátů
(šrucha zelná, čekanka, amarant, šťovík, atd.)
- jedna menší bulva fenyklu
- šťáva ze dvou citronů
- 1 menší okurka
- olivový olej
- oregano a sůl a pepř na dochucení

Artyčoky oloupeme a schováme srdíčka. Ta rozčtvrtíme a pokapeme šťávou z jednoho citronu, aby nezhnědla. Saláty pečlivě opereme a nadrobno nasekáme. Fenykl pokrájíme najemno, okurku oloupeme a také pokrájíme. Všechny ingredience promícháme ve velké salátové míse, osolíme, opeříme, posypeme oreganem, zalijeme olivovým olejem a čerstvou citronovou šťávou.





Fazolový salát



Pro 4 osoby

Doba přípravy: 8 hodin + 15 minut

Doba vaření: 60 minut

- 1 šálek sušených červených fazolí
- 1 šálek cizrny
- 1 cibule pokrájená na kolečka
- 3 jarní cibulky nasekané najemno
- 1 rajče pokrájené na kolečka
- 1 okurka pokrájená na kolečka
- 8 černých oliv bez pecek
- 4–5 snítek petržele nasekané najemno
- 1/3 šálku olivového oleje
- šťáva z jednoho citronu

Fazole a cizrnu namočíme na 8 hodin do dostatečného množství vody a necháme nabobtnat. Pak je přivedeme k varu a osolíme. Když jsou fazole měkké, vodu slijeme. V míse smícháme s ostatními ingrediencemi a posypeme oreganem.



Krétský salát



Pro 4 osoby

Doba přípravy: 20 minut

- 1/2 kg různých salátů (kručinka, čekanka, sladká čekanka, mangold, tordylium, šrucha zelná, špenát, hrášek – všechny tyto saláty se dají podávat i uvařené)
- 4 artyčoky
- 2 středně velké bílé ředkve pokrájené na kostičky
- 1 červená paprika nasekaná najemno
- 1/3 šálku olivového oleje
- šťáva z jednoho citronu
- sůl a pepř

Artyčoky oloupeme, zachováme jen srdíčka, která rozčtvrtíme. Saláty omyjeme, rozebereme na lístky a pečlivě omyjeme. Vše promícháme ve velké misce, zlehka osolíme a opepříme, zalijeme olivovým olejem a zakápneme citronovou šťávou.

