

# Saláty

Salát, zelené listy, čerstvá zelenina a ovoce nás inspirují k přípravě rozmanitých salátů. Některé se budou hodit k obědu, jiné doplní jednoduché rýžové jídlo k snídani, stejně tak se dají jíst jako samostatný chod. Když připravujeme salát, měli bychom se držet několika jednoduchých zásad – do salátu patří ořechy nebo semínka různého druhu, dle možnosti čerstvé bylinky, s olejem je třeba naopak šetřit. Doporučujeme také občas obohatit chuť zeleniny čerstvým nebo sušeným sladkým ovocem.



# Salát z čínského zelí s jablkem a grepem

Doporučený počet porcí: 2

Stačí přidat grep a čínské zelí se promění na zajímavou pochoutku.



○ tuky 44 % ● bílkoviny 12 % ● sacharidy 44 % Ω3

## Suroviny:

**1/2 čínského zelí (350 g), 2 středně velká jablka (300 g), 1/2 červeného grepu (130 g), 1/2 svazku zeleného kopru, 5 jader vlašských ořechů (20 g), 1 lžice slunečnicových semínek (10 g), 1 lžice dýňových semen (10 g), 1 lžice francouzské hořčice (20 g), 1 lžice citronové šťávy (6 g), sůl a čerstvě mletý pepř dle chuti**

1. Zelí omyjeme, osušíme, nasekáme. Jablka umyjeme a rozkrojíme na půlky, odstraníme jádřince a nakrájíme na kostičky. Grep omyjeme, odstraníme kůrku, rozdělíme na dílky a nakrájíme na menší kousky. Kopr omyjeme a drobně nasekáme. Taktéž nasekáme ořechy.
2. Zelí s ovocem dáme do mísy, přidáme kopr, ořechy, slunečnici a dýňová semena. Vše promícháme, zalijeme hořčicí promíchanou s citronovou šťávou. Salát dochutíme pepřem a solí.





## Salát s řapíkatého celeru s ananášem

Doporučený počet porcí: 1

Řapíkatý celer – pro nás je to jednička. Zde v kombinaci s ananášem. Stojí za to si opatřit čerstvý, voňavý.



○ tuky 37 % ● bílkoviny 6 % ● sacharidy 57 %

### Suroviny:

**3 celerové řapíky (150 g), 1/2 středně velké zelené okurky (150 g), 2 plátky ananásu (160 g), 2 středně velké mandarinky (130 g), 3 sušené švestky (20 g), 1 lžíce sušených brusinek (15 g), 1 lžíce slunečnicových semínek (10 g), 1 lžíce lněného oleje (10 g), sůl a čerstvě mletý pepř dle chuti**

1. Celer, ostrouhanou okurku a plátky ananásu nakrájíme na kostičky. Mandarinky oloupeme a rozdělíme na dílky. Sušené švestky nasekáme.
2. Zeleninu a ovoce promícháme s brusinkami a slunečnicovými semínky, zakápneme olejem. Salát dochutíme pepřem a solí.

# Salát s pečeným lilkem a granátovým jablkem

Doporučený počet porcí: 2

Když jsme připravovali toto jídlo, příležitostně jsme udělali odvar ze slupky granátového jablka, a to dle rady jednoho trhovce z Rigy. Vzniklý nápoj měl lehce natrpklou chuť, zachutnal nám, od té doby jej děláme. Cestování a setkání s lidmi opravdu vzdělává, i kulinářsky.



○ tuky 58 %   ● bílkoviny 10 %   ● sacharidy 32 %

## Suroviny:

**směs salátů, např. ledový, římský, rukola, polníček (300 g), 2 malé lilky (0,5 kg), 1 granátové jablko (100 g), 2 středně veliké stroužky česneku (8 g), 3 lžíce olivového oleje (30 g), 1 lžíce zattaru (5 g), 1/2 lžičky soli (3 g)**

1. Lilky omyjeme, nakrájíme na kostičky, ty dáme do misky, zakápneme olejem, přidáme jemně nasekaný česnek, zattar a sůl, vše důkladně promícháme.
2. Směs poklademe na 2 plechy a dáme zapéci na 30 minut do trouby rozehřáté na 150 °C.
3. Z granátového jablka vylouskneme pecičky, slupku využijeme na přípravu odvaru. Salát umyjeme a osušíme.
4. Horkou lilkovou směs promícháme s granátovými pecičkami a se salátem.

**Poznámka:** Granátové pecičky způsobují, že salát je výjimečně šťavnatý, je hezky kontrastní s masitým lilkem – sezónně je můžeme nahradit černým nebo červeným rybízem.



# Salát z červené řepy a pomerančů s brusinkovou zálivkou

Doporučený počet porcí: 2

Červená řepa v nové verzi. Spojení s pomerančem zvýrazní její chuť, pokud rukolu promícháme s jemnějším polníčkem, pak salát chutná i dětem.



○ tuky 38 %

● bílkoviny 12 %

● sacharidy 50 %



## Suroviny:

**4 středně velké červené řepy (400 g), 2 středně velké pomeranče (480 g), rukola (200 g), 1 lžice sezamu (10 g), čerstvě mletý pepř dle chuti**

## Zálivka:

**2 lžice sušených brusinek (30 g), šťáva z 1/2 pomeranče (60 g), 1 lžice citronové šťávy (6 g), 2 lžice olivového oleje (20 g), špetka soli**



1. Červenou řepu omyjeme a uvaříme v menším množství vody. Scedíme a udržujeme v teple.
2. Připravíme zálivku: Brusinky zalijeme horkou vodou, necháme 10 minut stát, poté je scedíme. Brusinky důkladně zmixujeme s olejem, pomerančovou a citronovou šťávou a solí.
3. Rukolu opláchneme a osušíme. Sezam opražíme na suché pánvi (není nutné).
4. Pomeranče oloupeme, rozebereme je na dílky a nakrájíme na menší kousky. Červenou řepu zbavíme slupky a nakrájíme ji na tenké plátky.
5. Na velkém talíři rozložíme rukolu, na ni pokládáme plátky řepy a nakrájené pomeranče. Přelijeme zálivkou, posypeme sezamem a jemně opepříme.

# Salát ze špenátu a hrušky s kiwi zálivkou

Doporučený počet porcí: 2

Taková sestava je skutečná vitamínová bomba. Doporučujeme dělat častěji.



○ tuky 68 %   ● bílkoviny 11 %   ● sacharidy 21 %   Ω3   Mg

## Suroviny:

**čerstvý špenát (250 g), 2 středně velké hrušky (300 g), 1 středně velké kiwi (80 g), 1 lžíce sušených brusinek (15 g), 1/3 skleničky jader vlašských ořechů (30 g), 2 lžíce dýňových semen (20 g), 2 lžíce olivového oleje (20 g), 1 lžíce hořčice (10 g), sůl a čerstvě mletý pepř dle chuti**

1. Špenát omyjeme a osušíme, případně trochu nasekáme. Hrušky umyjeme, oškrábejeme, rozdělíme na půlky, odstraníme jádřince a nakrájíme na větší kostky. Polovinu ovoce necháme pro přípravu zálivky.
2. Připravíme zálivku: Z kiwi odstraníme slupku, pak je nejemno zmixujeme s půlkou hrušky, olejem, hořčicí, namáčenými brusinkami, solí a pepřem.
3. Na velkém talíři rozložíme špenát, posypeme kousky hrušky, vlašskými ořechy a dýňovými semínky. Salát přelijeme zálivkou.

**Tip:** Salát můžeme ozdobit červenou paprikou a posypat vločkami z droždí.





## Rukola s hruškou a malinovou zálivkou

**Doporučený počet porcí: 2**

Maliny promění každý salát na gurmánskou pochoutku. Vyzkoušejte a jistě nám dáte za pravdu. K této verzi se zřejmě budete vracet mnohokrát.



○ tuky 66 %

● bílkoviny 17 %

● sacharidy 17 %



Fe

Mg

Zn

### Suroviny:

**rukola (200 g), 2 středně velké hrušky (300 g), 2 lžice slunečnicových smínek (40 g)**

### Zálivka:

**maliny (100 g) – mohou být i mražené, 2 lžice olivového oleje (20 g), 1 lžice hořčice (10 g), 1 lžice javorového sirupu (10 g), 1 lžice citronové šťávy (6 g), 1/3 lžice soli (2 g)**

1. Rukolu opláchneme a osušíme. Hrušku ostrouháme, rozdělíme na půlky, odstraníme jádřinec a nakrájíme na plátky.
2. Připravíme zálivku: Umyté nebo rozmražené maliny jemně zmixujeme s olejem, hořčicí, javorovým sirupem, citronovou šťávou a solí.
3. Rukolu rozložíme na velkém talíři, pokryjeme plátky hrušky, posypeme slunečnicovými semínky, nakonec přelijeme zálivkou.

# Salát z tofu a různých druhů semínek

Doporučený počet porcí: 2

Když jsme vymýšleli tento recept, došli jsme k závěru, že kombinace různých druhů semínek je kulinářsky velmi zajímavá.



tuky 66 %

bílkoviny 17 %

sacharidy 17 %



## Suroviny:

**směs různých salátů, např. ledový, římský, rukola, polníček (300 g), 1 balení uzeného tofu (180 g), 2 lžičky sušených brusinek (30 g), 2 lžičky mletého lněného semínka (20 g), 2 lžičky piniových oříšků (15 g), 2 lžičky dýňových semínek (20 g), 2 lžičky slunečnicových semínek (20 g), 1 lžička sezamových semínek (10 g), 1 lžička černuchy (4 g)**

## Zálivka:

**1 lžička sirupu z agáve (15 g), 1 lžička balsamického octa, 2 lžičky olivového oleje (20 g), sůl a čerstvě mletý pepř dle chuti**

1. Připravíme zálivku: Agávový sirup důkladně promícháme s balsamickým octem, solí a pepřem.
2. Salát opláchneme, osušíme, natrháme na menší kousky a dáme do mísy.
3. Dýňová semena, slunečnicová semínka, sezam a piniové oříšky pražíme několik minut na suché pánvi. Sejmeme z ohně a v této horké směsi obalujeme plátky tofu, zrníčka do plátků lehce zatlačujeme.
4. Salát servírujeme na talíři, vedle pokládáme plátky tofu, posypeme brusinkami, lněným semínkem, černuchou a zbývajících semínky a oříšky. Vše přelijeme zálivkou.







## Zelený hrášek se sezamovými semínky a ananasem – teplé menu

**Doporučený počet porcí: 2**

Tuto verzi přípravy zeleného hrášku jsme vymysleli u táboráku, kdy jsme si povídali o ananasu pečeném na otevřeném ohni. Teplý ananas chutná úplně jinak.



○ tuky 38 % ● bílkoviny 18 % ● sacharidy 44 %

### Suroviny:

**2 skleničky mraženého nebo konzervovaného hrášku (280 g), 3 plátky ananasu (240 g), 2 lžíce sezamových semínek (20 g), 1 lžíce olivového oleje (10 g)**

1. Sezamová semínka opražíme na suché pánvi (1–2 minuty).
2. Mražený hrášek přidáme na rozehrátý olej, několik minut dusíme pod pokličkou. Poté pokličku sejmeme a za jemného promíchávání dusíme ještě 5 minut. Pokud použijeme hrášek konzervovaný, dusíme jej bez přikrytí pouhých 5 minut.
3. Teplý hrášek promícháme s ananasem nakrájeným na jemné kostičky, přidáme sezamová semínka a znovu zlehka promícháme. Jídlo ještě chvíli prohříváme a poté můžeme podávat.