

Saláty

Motto: „Nový pokrm na stole rodí novou chuť.“

V arabské kuchyni se saláty podávají po celý den – počínaje snídaní a konče večeří, a to buď jako předkrmy nebo jako vhodný doplněk hlavních jídel. Přípravují se ze zeleniny, luštěnin a ovoce, s řadou chutných zálievek, ve kterých převládá směs olivového oleje, citrónové šťávy a česneku rozetřeného se solí a pepřem. Saláty se zdobí olivami a čerstvými nebo sušenými natěmi a bylinkami jako je máta, hladká petrželka, koriandrové lístky (ty můžeme nahradit listy natového nebo řapíkatého celeru), řeřicha, pažitka, kopr apod. Přednost mají samozřejmě saláty z čerstvých surovin. Přípravujeme-li je z vařené zeleniny, dáme pozor, abychom ji nerozvařili (musí zůstat pevná na skus). Po zalití zálievkou necháme saláty marinovat, poté je vychladíme a podáváme.



Míchaný zeleninový salát fatuš

všechny arabské země



Opečené kousky vevy či rohlíků lehce pokapeme vodou. Zeleninu důkladně omyjeme. Okurky oloupeme a spolu s rajčaty nakrájíme na velmi drobné kostičky. Poté promícháme s pečivem. Přidáme nadrobno nakrájená srdíčka salátu, česnek utřený se solí, vodu, citrónovou šťávu, olej a *sumah*. *Fatuš* důkladně promícháme a podáváme.

Pozn.: jedná se o salát servírovaný zejména v období postního měsíce Ramadánu.

- ☛ 250 g opečených kousků bílé vevy či plátků rohlíků
- ☛ 1 kg salátových okurek
- ☛ 1 kg rajčat
- ☛ několik srdíček hlávkového salátu
- ☛ 6 lžic olivového oleje
- ☛ 1 vrchovatá lžička koření *sumah* (viz. str. 61) nebo 6 lžic citrónové šťávy
- ☛ 8 stroužků česneku
- ☛ sůl
- ☛ 6 lžic vody

Tabuli – zeleninový salát s burgulem

původně Libanon, nyní všechny arabské země



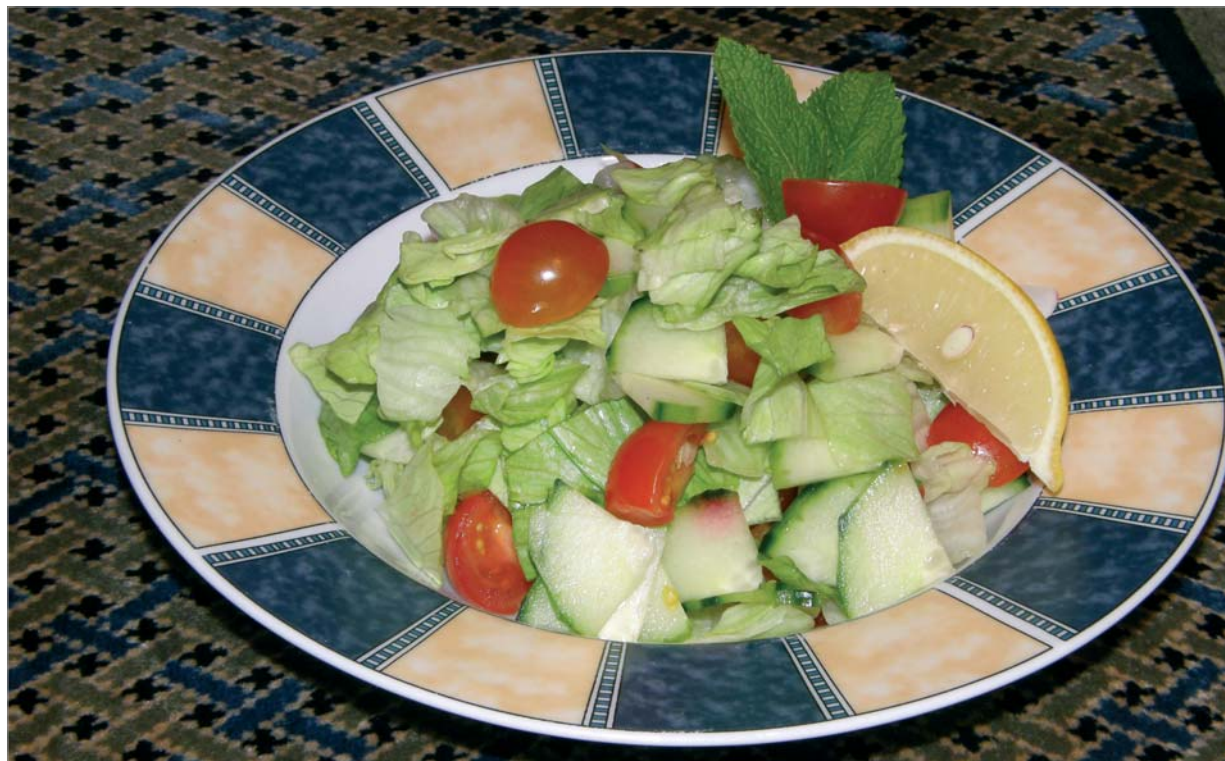
Burgul propereme a namočíme do vroucí vody, aby změknl. Rajčata nakrájíme na drobné kousky. Obranou cibuli i s natí, čerstvou mátu a petrželovou natí nasekáme nadrobno. K zelenině přidáme vychladlý a okapaný *burgul*. Důkladně osolíme a opeříme, promícháme a zalijeme zálivkou z citrónové šťávy a olivového oleje. Podáváme v hlubší míse, po stranách zdobíme listy omytého a okapaného hlávkového salátu, doprostřed tabuli zapíchne srdíčko salátu. Někdy se k ozdobení také používají ředkvičky nakrájené do podoby rozvinutého vějířku nebo stočené tenké proužky syrové mrkve.

Pozn.: jedná se o nejpopulárnější arabský míchaný zeleninový salát, který je známý a velmi oblíbený i v Evropě.

- ☉ 200 g *burgulu*
- ☉ 300 g mladé cibulky i s natí
- ☉ 200 g cibule
- ☉ ½ šálku citrónové šťávy
- ☉ sůl
- ☉ ½ lžičky mletého černého pepře
- ☉ ½ lžičky mletého bílého pepře
- ☉ 5 svazků petržele
- ☉ 2 svazky máty
- ☉ 1 kg rajčat
- ☉ 1 hlávkový salát
- ☉ 7 lžic olivového oleje

Míchaný zeleninový salát

Sýrie



Omytý a okapaný salát nakrájíme na širší proužky, oloupanou okurku na hranolky, osolíme, doplníme nasekanou petrželkou a promícháme. Olivový olej našleháme s citrónovou šťávou, salát touto záľivkou zalijeme a posypeme drcenou sušenou mátou.

- ☉ 1 hlávkový salát
- ☉ 1 salátová okurka
- ☉ 1 lžice sušené máty
- ☉ 1 svazek petrželové natě
- ☉ 3 lžice olivového oleje
- ☉ 2 lžice citrónové šťavy
- ☉ sůl



Salát z červené řepy s tahini

Libanon



Tahini rozetřeme důkladně s citrónovou šťávou. Přidáme našlehaný *laban* a sůl a dobře promícháme. Vzniklou směsí zalijeme uvařenou a na úhledné proužky nakrájenou řepu.

- ☉ 200 g *tahini* (viz. str. 63)
- ☉ 200 g *labanu* (viz. str. 47)
- ☉ 1 kg červené řepy
- ☉ 1 lžice citrónové šťávy
- ☉ sůl



Salát z vařené zeleniny

8 porcí

všechny arabské země



Všechnu zeleninu důkladně omyjeme. Tykev oloupeme, nakrájíme na větší kostky a uvaříme doměkka. Řepu a brambory uvaříme, poté oloupeme a nakrájíme na nudličky. Květák a fazolové lusky uvaříme zvlášť a nakrájíme na větší kousky. Každý druh zeleniny upravíme na míse úhledně každý zvlášť. Připravíme si zálivku z oleje, utřeného česneku, soli, citrónové šťávy a dobře našleháme. Zeleninu důkladně zalijeme zálivkou a podáváme.

- ☛ 400 g tykve/dýně
- ☛ 500 g červené řepy
- ☛ 500 g květáku
- ☛ 400 g brambor
- ☛ 300 g zelených fazolových lusků
- ☛ sůl
- ☛ 2 lžíce citrónové šťávy
- ☛ 6 lžic oleje
- ☛ 3 stroužky česneku

Ředkvičkový salát

Jordánsko, Libanon, Sýrie, Palestina



Omyté ředkvičky nakrájíme na plátky, dáme do misky a zalijeme zálivkou z našlehané citrónové šťávy a oleje. Promícháme s jemně usekanou petrželkou, přisolíme a ozdobíme vztyčenými lístky máty. Salát můžeme vychladit.

- ☉ 2 svazky větších ředkviček
- ☉ 1 lžice citrónové šťávy
- ☉ 1 lžice olivového oleje
- ☉ 3 lžice hladké petrželové natě
- ☉ několik lístků máty na ozdobení
- ☉ sůl



Okurkový salát s labanem

všechny arabské země



Omyté okurky oloupeme, nakrájíme na kostičky nebo silnější kolečka a lehce posypeme solí a pepřem. Česnek utřeme se solí, vmícháme do labanu a přidáme k okurce. Dobře promícháme a salát podáváme ozdobně posypaný drcenou sušenou mátou.

- ☉ 1 kg salátových okurek
- ☉ 500 g labanu (viz. str. 47)
- ☉ 4 stroužky česneku
- ☉ 2 lžice sušené máty
- ☉ sůl
- ☉ mletý černý pepř



Pomerančový salát s datlemi

Maroko



Dobře omytý a okapaný salát rozebereme na jednotlivé listy a ozdobně jím vyložíme skleněnou mísu. Na salát dáme oloupané, na kousky nakrájené pomeranče a vypeckované nakrájené datle. Mandle spaříme, oloupeme, nakrájíme nadrobno, lehce opražíme a nasypeme na pomeranče. Pomerančovou a citrónovou šťávu smícháme s cukrem a solí. Zálivkou salát přelijeme, vychladíme a před podáváním lehce posypeme mletou skořicí.

- ☛ ½ hlávkového salátu
- ☛ 4 pomeranče
- ☛ 100 g datlí
- ☛ 30 g mandlí
- ☛ 1 lžíce pomerančové šťávy
- ☛ šťáva z 1 citrónu
- ☛ 1 lžička cukru
- ☛ špetka soli
- ☛ 1 lžička mleté skořice

Zeleninový salát s jogurtem

Egypt



Hrášek a kukuřici slijeme a vsypeme do mísy. Mrkev povaříme do poloměkka a nakrájíme na kostičky. Okurku oloupeme a nakrájíme na kostičky, zelenou cibulku na drobná kolečka. Zeleninu přidáme do mísy, ochutíme utřeným česnekem se solí a promícháme s jogurtem. Ozdobíme listy omytého a okapaného hlávkového salátu a před podáváním vychladíme.

- ☉ 1 konzerva sterilovaného hrášku
- ☉ 1 konzerva sterilované kukuřice
- ☉ 2 mrkve
- ☉ 1 salátová okurka
- ☉ 1 stroužek česneku
- ☉ 1 zelená cibulka
- ☉ 1 velký bílý jogurt
- ☉ ½ hlávkového salátu
- ☉ sůl

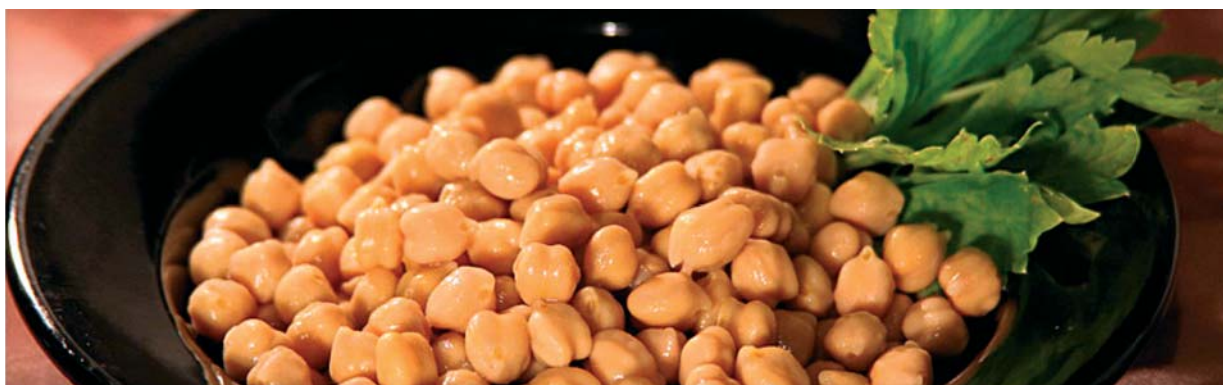
Salát z cizrny

Libanon



Ciznu necháme přes noc nabobtnat ve vodě. Poté ji uvaříme doměkka (pozor, nesmí se rozvařit!). Uvařenou ciznu scedíme a zalijeme zálivkou z olivového oleje, citrónové šťávy a česneku utřeného se solí. Posypeme nasekanou petrželkou a podáváme.

- ☉ 500 g cizrny
- ☉ 4 lžíce olivového oleje
- ☉ 2 lžíce citrónové šťávy
- ☉ 3 stroužky česneku
- ☉ hladká petrželová nať
- ☉ sůl



Kuřecí salát hanim

Sýrie



Omytý očištěný celer a srdíčko bílého zelí nastrouháme najemno. Promícháme s mladými cibulkami nakrájenými i s natí nadrobno, osolíme a opeříme. Doplníme kuřecím masem nakrájeným na kostičky, zalijeme vinným octem, v němž jsme rozmíchali cukr s olejem. Dobře promícháme. Obložíme uvařenými vejci nakrájenými na čtvrtky a ozdobíme vypeckovanými olivami. Nakonec salát vychladíme a podáváme.

- ☉ 500 g vařeného kuřecího masa
- ☉ ¼ celeru
- ☉ 1 srdíčko bílého zelí
- ☉ 6 mladých cibulek i s natí
- ☉ sůl
- ☉ mletý černý pepř
- ☉ 0,1 l vinného octa
- ☉ 1 lžička cukru
- ☉ 3 vejce uvařená natvrdo
- ☉ 12 černých oliv
- ☉ 2 lžíce olivového oleje