

SALÁTY



Těstovinový salát

- 250g těstovin
- 4 rajčata
- 1 salátová okurka
- ¼ čínského zelí
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl, petrželka

Uvařené a vychladnuté těstoviny smícháme s nadrobno nakrájenými rajčaty, okurkou a nasekaným zelím. Dochutíme kořením a solí. Podle chuti můžeme doplnit konzervou tuňáka ve vlastní šťávě či libovolnou zeleninou (paprika, pórek, kukuřice).

Pikantní okurkový salát

- 1 větší okurka
- 1 bílý jogurt
- stroužek česneku
- 50g vlašských ořechů
- olivový olej
- ocet, sůl

Oloupané okurky nakrájíme na kolečka, osolíme a necháme odležet. Česnek rozetřeme se solí a smícháme s rozsekanými ořechovými jádry. Přidáme olivový olej,

rozšleháme s jogurtem a podle chuti osladíme a osolíme. Zálivku nalijeme na nakrájené okurky a dobře promícháme.

Sýrový salát se žampiony

- 250g 30% eidamského sýra
- 150g žampionů
- 1 zelená a červená paprika
- 1 pomeranč
- hroznové víno
- ořechová jádra
- citrónová šťáva
- sůl
- 2 lžíce olivového oleje

zálivka: 2 lžíce olivového oleje
½ dcl bílého vína
citrónová šťáva
sůl

Žampiony nakrájíme na plátky a podusíme je na olivovém oleji s citrónovou šťávou a solí. Sýr nakrájíme na kostičky, papriky na nudličky, pomeranč na kousky, přidáme měkké vychlazené žampiony, vinné hrozny,

nakrájené ořechy. Všechno promícháme se zálivkou, kterou jsme připravili rozšleháním uvedených surovin.

Drůbeží salát

- 1 pečené kuře
- 4 lžíce žampionů
- 1 lžíce Flory
- 4 lžíce broskvového či ananasového kompotu
- 8 lžic omáčky Yofresh
- sůl, citrónová šťáva
- 1 lžička vorčestrové omáčky

Pečené kuře (bez kůže) vykostíme a nakrájíme na kostky. Přidáme na plátky nakrájené a mírně podušené žampiony a na kostky nakrájené broskve nebo ananas. Salát zalijeme směsí z omáčky Yofresh, citrónové šťávy a vorčestru. Lehce dosolíme a podáváme vychlazené.

Mrkvový salát s jablky a rajčaty

- 500g mrkve
- 2 jablka
- 2 rajčata
- 2 lžíce citrónové šťávy

- 1 lžíce moučkového cukru
- 1 bílý jogurt
- Sůl

Očištěnou mrkev nastroháme na širší nudličky, přidáme oloupaná také na nudličky nakrájená rajčata a jablka. Přidáme cukr citrónovou šťávu, mírně osolíme a přimícháme jogurt. Salát lehce promícháme, necháme proležet a vychlazený podáváme.

Balkánský zeleninový salát

- 5 rajčat
- 1 salátová okurka
- 4 papriky
- 1 cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička cukru a hořčice
- 2 lžičky vorčestru
- 3–4 lžíce octa
- 5 lžic vody
- sůl, pepř

Rajčata omyjeme, okurku oloupeme a nakrájíme na plátky. Přidáme cibuli nakrájenou na kolečka, papriky na nudličky a všechno vložíme do salátové mísy. Zalijeme zálivkou, kterou jsme připravili z olivového oleje, hořčice, vorčestru, vody, octa, soli, cukru a pepře. Salát důkladně promícháme a podáváme vychlazený.

Bavorský salát

- Rýže
- sterilovaný hrášek
- sterilovaná červená kapie
- sterilovaná kukuřice
- cibule
- olej, pepř

Rýži uvaříme tak, aby se rozpadávala, pokapeme ji olejem a necháme vystydnout. Potom do ní zamícháme hrášek, nakrájenou kapii a kukuřici, nakrájenou cibulku. Promícháme. Z nálevů ze zeleniny vytvoříme sladkokyselý nálev, kterým salát ochutíme, dobře promícháme a opepříme.

Pikantní paprikový salát

- 8 paprik
- 3 lžíce vody
- 2 lžíce octa
- 2 lžíce olivového oleje
- Sůl
- 1–2 stroužky česneku
- 1 lžička cukru

Papriky zprudka opečeme v troubě nebo na pánvi s minimálním množstvím olivového oleje. Vložíme je do studené vody, pokusíme se sloupnout tenkou slupku, odstraníme semeník a nakrájíme na tenké proužky. Zalijeme sladkokyselou zálivkou připravenou z olivového oleje smíchaným s cukrem a solí utřeným česnekem a podáváme.

Ředkvičkový salát se sýrem

- 4 svazky ředkviček
- 200g celeru
- 200g 30% Eidamu
- 2 bílé jogurty
- pepř, sůl, cukr
- hořčice, petrželka, kopr

Ředkvičky nakrájíme na plátky a promícháme je s nastrouhaným celerem a s nadrobno nakrájeným sýrem. Směs spojíme jogurtem ochuceným hořčicí, cukrem a koprem, opepříme a posypeme petrželkou nebo koprem. Podáváme vychlazené s bílým pečivem.

Zelená hořčice

- 3 zelené papriky
- půl hlávky bílého zelí
- 1 kg zelených rajčat
- 2 cibule
- 2 lžičky hořčičných a celerových semínek
- 2,5 dl octa
- 150g cukru
- trocha soli.

Všechnu zeleninu rozkrájíme a umeleme na masovém strojku (za syrova). Pak ji se solí podusíme asi čtvrt hodiny, okořeníme, ochutíme octem a cukrem. Napěchujeme do sklenic, povážeme. Uskladníme v chladu a suchu. Podáváme k vařeným, grilovaným

masům, přidáváme do pomazánek, nebo jen tak mažeme na chleba s máslem.

Mexický salát č.1

- Půl hlávky bílého zelí
- půl hlávky červeného zelí
- 3 cibule
- 4 zelené papriky
- 4 rajčata
- půl lžičky cukru
- 2 lžíce oleje
- celerová nať, 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.

Mexický salát č. 2

- Ananas
- Rýže
- Smetana
- citrónová šťáva
- sůl

Pokud máme, tak z čerstvého ananasu, jinak z kompotu, nakrájíme malé kousky a smícháme se stejným množstvím vařené studené rýže. Vše přelijeme smetanou, kterou lehce osolíme a zakapeme citrónovou šťávou.

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.

Rančerský salát

- 200g salámu Junior (nebo dietního)
- 3 vejce natvrdo
- 150g sladkokyselých okurek
- 350g konzervovaných fazolí v tomatě

- 100g cibule
- 100g majonézy
- 100g krémové smetany
- 1 lžice hořčice Bona
- Sůl

Salám Junior, vejce natvrdo a sladkokyselá okurky nakrájíme na drobné kostičky a promícháme. Přidáme k nim fazole v tomatě, jemně nakrájenou cibuli, majonézu, krémovou smetanu, hořčici a špetku soli. Opět dobře promícháme. Aby salát co nejvíce lahodil také oku, na talířích můžeme ozdobit bohatou zeleninovou oblohou – například z hlávkového salátu a červených a žlutých paprik. Příloha: chléb nebo jiné pečivo.

Okurkový salát

- Asi 1,5 kg salátových okurek
- 2dcl 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.

Pestrý salát

- 3 rajčata
- 1 vařená červená řepa
- 1 menší okurka
- 1/4 bílého hlávkového zelí
- 2 mrkve
- ½ menšího celeru
- 2dcl kysané plnotučné smetany
- sůl, pepř
- citrónová šťáva
- olej na zakapání
- ředkvičky a hlávkový salát na ozdobení

Všechny druhy zeleniny očistíme, omyjeme a podle potřeby oloupeme. Pak ji nakrájíme na nudličky, smícháme s ostatními přísadami a nakonec zalijeme smetanou. S čerstvým chlebem je to chutná večeře. Lze ji ještě doplnit natvrdo uvařenými vejci.

Salát jablkový neboli Jableční ježci

Oloupeme pěkná jablka a vložíme je do studené vody s trochou octa, aby zůstala bílá. Jablíčka vyjmeme z vody a narovnáme je do rendlíku. Nalijeme na ně bílé víno, přidáme podle chuti cukr, tlučenou skořici, hřebíček, citrónovou kůru nebo šťávu a necháme chvilku povařit. Povařená jablíčka vyjmeme, urovnáme na mísu a víno, do něhož jsme přidali šťávu z citrónu, přecedíme přes ovoce. Na nudličky pokrájený mi, spařenými mandlemi ozdobíme jablka, jakoby ježčími bodlinami a vychlazené podáváme.

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 v misce rozmačkáme vidličkou. Přidáme majonézu, hořčici, sůl a pepř, dobře rozmícháme. 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.

Bramborový salát s jablky

- 400g brambor (uvařené ve slupce)
- 200g jablek
- 200g vařeného celeru
- dresing z majonézy s jogurtem
-

Dresing připravíme smícháním 2 lžic majonézy a 2 lžíce bílého jogurtu, dle chuti dáme hořčici, kečup, trocha pepře a sůl. Vystydlé brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky, a stejně tak celer a doplníme plátky jablek.

Vmícháme jogurtovo -majonézový dressing a podáváme buď jako lehčí večeři, nebo jako přílohu k rybě.

Cibulový salát

- 6 cibulí
- sladkokyselá zálivka s olejem
- 4 listy salátu
- Petrželka
- mletý pepř

Cibuli nakrájíme na tenká kolečka a přelijeme na sítku vroucí vodou. Necháme okapat. Ještě horkou cibuli zalijeme zálivkou a necháme v chladničce pod pokličkou rozležet. Při podávání vyložíme misky opranými a osušenými listy salátu, na ně srovnáme cibuli, přidáme zálivku, posypeme jemně usekanou petrželkou a čerstvě mletým pepřem. Podáváme především k teplým masitým pokrmům, ale i k tlačence nebo huspenině.

Rajský salát

- Rajská jablíčka
- Kysaná smetana
- worcestrová omáčka
- citrónová šťáva
- malou špetička soli
- Balkánský sýr

Rajčata nakrájíme na malé kousky, které přelijeme ochucenou smetanou (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.

Bramborový salát

- 100g kořenové zeleniny
- 300g brambor
- Jablko
- Okurku
- 30g cibule
- 2 lžice hrášku.

Majonéza: 1 žloutek, 70g oleje, sůl, cukr, šťávu z 1/2 citrónu.

Dětem uděláme bramborový salát jemný a ne ostrý. Uvaříme zvlášť zeleninu a brambory. Vše nakrájíme na kostičky, rovněž i okurku, jablko a čerstvou cibuli, přidáme hrášek. Salát spojíme jemnou olejovou majonézou. Aby byl salát výživnější, můžeme do něho nastrouhat část zeleniny syrové. Místo olejové můžeme udělat majonézu mléčnou nebo tvarohovou.

Bramborový salát moravský

- Uvařené brambory
- sterilovaný celer

- cibule, olej
- ostřejší sladkokyselý nálev
- sůl, pepř

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. Nálev má být pikantní, použijeme i nálev z celeru. Salát necháme uležet přes noc. Pak jej zamícháme a podle potřeby dochutíme.

Sýrový salát

- 350g sýra
- 300g šunkového nebo jiného měkkého salámu
- 200g různé vařené zeleniny
- 1–2 natvrdo vařená vejce
- 1 menší kyselá okurka
- 100g majonézy nebo 2 dl kysané smetany
- půl lžičky hořčice
- sůl
- citrónová šťáva nebo ocet

Sýr, salám, uvařenou zeleninu, okurku a bílky z natvrdo uvařených vajec pokrájíme na malé nudličky, smícháme s majonézou, smetanou, hořčicí citrónovou šťávou nebo octem, osolíme a necháme alespoň půl hodiny před podáváním v chladu odležet. Salát upravíme na mísu, ozdobíme rajčaty, ředkvičkami, zelenou paprikou,

kyselou okurkou, hlávkovým salátem a zelenou petrželkou. Ozdobu volíme podle ročního období.

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.

Salát pro milovníky steaků

- 3 šálky zelených fazolek s česnekem
- 350g steaku
- 1 malá na kolečka nakrájená cibule
- 2 lžice oleje
- 4 šálky hlávkového salátu
- 2 šálky špenátu
- 3 větší houby pokrájené na plátky
- sůl, pepř

Připravíme fazolky s česnekem. Steak osolíme, opeříme a usmažíme na tuku. Nakrájíme jej na proužky. V pánvi usmažíme cibulku do křupava. Houby na jiné pánvi podusíme. Vše smícháme v míse a zalijeme zálivkou Dijon.

Salát z Hermelínu s oregánem

- 2 Hermelíny
- svazek mladé cibule
- 2 snítky čerstvého nebo přiměřeně sušeného oregána
- 4 lžice oleje
- Sůl
- vinný bylinkový ocet
- trochu bílého vína.
-

Sýr nakrájíme na kostičky. Opláchnutou cibuli i s natí nakrájíme na kolečka. Oregáno (otřhané lístky) přelijeme teplým olejem a necháme chvíli stát. Pak přidáme sůl, ocet, víno a nalijeme na sýr s cibulí, promícháme. Přikryjeme a necháme v chladnu 2h odležet. Podáváme s tmavým chlebem.

Sýrový salát s paprikami

- 4 papriky
- 1 jablko
- 1/2 citrónu
- 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 nadrobno, i stejně pokrájenou uzeninu. Nemusíme solit, dáme na talířky a přizdobíme nakrájenými rajčaty. Podáváme s pečivem.

Celer s paprikami

- 1 větší celer
- 2 mrkve
- 1 lžíce rozkrájené pažitky
- 2 paprikové lusky
- sůl, pepř
- citrónová šťáva a trochu cukru na dochucení
- 2 lžíce oleje
- 150g strouhaného tvrdého sýra

Zeleninu opereme, oloupeme a papriky odjádříme. Celer nahrubo nastrouháme s mrkví a sýrem, papriku nakrájíme na nudličky a vše posypeme pažitkou. Olej, sůl, pepř a cukr rozšleháme s citrónovou šťávou na zálivku. Podáváme vychlazený s tmavým chlebem.

Paprikový salát s květákem

- 4 – 6 paprik
- 1 menší cibule
- 1 malý květák
- půl citrónu

- 2 lžíce oleje
- půl šálku vody s octem
- lžičku hořčice
- sůl, cukr

Očištěné papriky a cibuli jemně pokrájíme, pokropíme olejem a šťávou z citronu a necháme asi hodinu proležet. Květák ovaříme, ocedíme a rozebereme na růžičky. Do šálku vody s octem přidáme hořčici, olej, dobře protřepeme a nalijeme na papriky a květák. Marinádu podle chuti přisolíme a přisladíme.

Paprikový salát s jablky

- 12 zelených paprik
- 4 středně velká jablka
- 100g majonézy
- 1 jogurt
- Sůl
- citrónovou šťávu nebo ocet
- pažitka

Papriky zbavené semen nakrájíme na nudličky, přidáme oloupaná nastrouhaná jablka a promícháme s majonézou, kterou zjemníme jogurtem. Vše dochutíme sekanou pažitkou, případně trochu přisladíme.

Jablkový salát s rozinkami a ořechy

- 4 jablka
- 20g rozinek
- 20g jader vlašských ořechů
- citrónový sirup nebo citrónová šťáva
- med nebo cukr

Oloupaná jablka nakrájíme na tenké plátky a zalijeme předem připravenou zálivkou z vody, citrónové šťávy a medu nebo cukru. Přidáme omyté, osušené a na nudličky nakrájené rozinky a nahrubo rozsekaná ořechová jádra. Promícháme a ihned podáváme.

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, okvěti 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.

Rajčatový salát s ementálem

- 400g tvrdých menších rajčat
- 250g ementálu
- 1 cibule
- 150g majonézy
- 2dcl kysané smetany
- mletý pepř
- zelená petrželka
- citrónová šťáva
- sůl

Rajčata spaříme ve vroucí vodě, oloupeme a nakrájíme na plátky. Sýr nakrájíme na nudličky, vložíme do mísy spolu s rajčaty a nadrobno nakrájenou cibulí. Majonézu smícháme se smetanou, přidáme sůl, pepř, citrónovou šťávu, nalijeme na salát a dáme do chladničky. Před podáváním posypeme pokrájenou petrželkou.

Rajčatový salát s Rokfórem

- 50g rokfóru (Nivy)
- 1 malá cibule
- několik lžic kysaného mléka
- 4 větší rajčata
- listy salátu

Do misky protřeme sítem sýr, přidáme jemně usekanou cibuli a tolik mléka, aby vznikla zahoustlá omáčka. Talířky vyložíme opranými a okapanými listy salátu a na ně rozložíme na plátky nakrájená rajčata. Přelijeme omáčkou a podáváme jako přílohu k různým pokrmům nebo chlebu s máslem.

Italský ovocný salát

- 150g ananasu
- 2 banány
- 1 pomeranč
- 2 jablka
- 3–4 ořechy
- 1 srdíčko z hlávkového salátu
- šťáva z 1 citrónu
- 1 šálek sladké smetany
- sůl, cukr

Ananas (i z konzervy), banány, oloupaný pomeranč a oloupaná jablka pokrájíme na kostky. Oloupané ořechy rozlámeme na čtvrtky a srdíčko z hlávkového salátu pokrájíme na nudličky. Do sladké smetany přidáme špetku soli, špetku cukru, citrónovou šťávu a nalijeme na ovoce.

Pórkový salát

- 4 pórký
- 150g majonézy
- česnek podle chuti (až 5 stroužků)

Majonézu smícháme s prolisovaným očištěným česnekem a do ní přidáme očištěný, omytý a nakrájený

pórek. Dáme do chladna odležet a pak podáváme – třeba k rychlému kuřeti.

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 okvěti 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.

Lilky s koprem

- 500g lilků

- 1 lžíce rozsekaného kopru
- 1 lžíce oleje
- pepř a sůl podle chuti

Lilky omyjeme, osušíme a dáme ze všech stran opéci nasucho do trouby. Po opečení a zchladnutí je oloupeme, zbavíme jaderníku a rozkrájíme na nudličky, smícháme s koprem a ostatními přísadami. Podáváme s pečivem nebo k vařeným bramborům s libovým vařeným masem.

Salát z brukve

- 4 brukve
- 200g šunkového kolena
- 1,5 dl sladké smetany
- 1 lžíce salátového oleje
- sůl, cukr
- citrónová šťáva
- 1 lžíce nasekaných bylinek (petrželka, kopr, meduňka)

Oloupané brukve nakrájíme na nudličky nebo ustrouháme na hrubším struhadle. Uzeninu nakrájíme rovněž na nudličky. Smetanu rozmícháme s olejem, ochutíme solí, citrónovou šťávou a zjemníme cukrem. Vmícháme bylinky, nalijeme na brukev s uzeninou a promícháme. Po krátkém rozležení v chladničce pod pokličkou, podáváme k chlebu s máslem.

Rychlý salát

- 300g kysaného zelí
- lžíce oleje
- cukr podle chuti
- lžíce rozsekané pažitky
- 1 dl vody

Cukr rozmícháme ve vodě a ochutíme jím zelí smíchané s olejem a pažitkou. Podáváme ihned.

Ovocný salát

- 500g jablek
- 500g hrušek
- 500g švestek
- 100g rozinek
- 100g vlašských ořechů
- šťáva ze 2–3 citrónů
- 5 dl šlehačky
- 100g cukru

Jablka, hrušky a švestky pokrájíme nadrobno, ořechy posekáme, rozinky propláchneme vodou. Vše smícháme, zakapeme citrónovou šťávou a smícháme s polovinou ušlehané a oslazené šlehačky. Rozdělíme na jednotlivé porce, které přizdobíme druhou polovinou

šlehačky. Do salátu je možné použít i kompotované ovoce. Podáváme jako moučník.

Zeleninový salát s těstovinou

- Těstoviny
- Rajčata
- Papriky
- salátová okurka
- cibule
- pepř, sůl, majonéza

Uvaříme těstoviny (kolínka, vřetena, mušle). Rajčata, papriky, cibuli popřípadě i okurku nakrájíme na drobné kousky. Připravenou zeleninu promícháme horkými těstovinami, spojíme majonézou a ochutíme pepřem a solí. Můžeme podávat teplé i studené jako samostatný pokrm.

Ovocný salát se žampiony

- 100g nakrájených žampionů
- 2 větší grapefruity
- 3 jablka
- 1 hlávka salátu
- 2 lžíce vyloupaných ořechových jader
- 3 lžíce majonézy
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžíce moučkového cukru
- 1 dl smetany

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

Salát červenožlutý

- 4rajčata
- konzerva sterilovaných kukuřičných zrn
- 2 lžíce oleje
- 1 lžíce estragonového nebo jiného bylinkového octa
- 1 cibule
- sůl, pepř, sekanou pažitku

Rajčata omyjeme a nakrájíme na kostičky. Přidáme okapaná kukuřičná zrna a drobně pokrájenou cibuli. Připravíme si zálivku z oleje, octa, soli a pepře, protřepeme a přelijeme jí salát. Povrch posypeme usekanou pažitkou.

Dvoubarevný ovocný salát

Pro 4 osoby:

- 3 pomeranče
- 2 kiwi
- 3 lžíce cukru
- 1/2 citrónu

Omyjeme pomeranč a velmi ostrým nožem sloupneme vrchní oranžovou vrstvu kůry. Nakrájíme ji na nudličky a s cukrem povaříme 5 minut v dl vody. Oloupeme dva pomeranče tak, abychom odstranili celou bílou slupku. Nakrájíme je na plátky. Oloupeme a nakrájíme na plátky i kiwi, poskládáme do hlubokých talířů. Do sirupu s kůrou přilijeme šťávu z citronu a přelijeme jí ovocný salát.

Salát z černé ředkve

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

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

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 dresing nalijeme na salát. Přikryjeme a necháme v ledničce několik hodin vychladit. Podáváme na listech hlávkového salátu.

Salát z kysaného zelí

- 500g kysaného zelí
- 1 větší cibule
- 2 lžíce oleje
- kmín, cukr

Zelí nadrobno překrájíme, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, drcený kmín, podle chuti cukr a olej. Saláty z dobrého kysaného zelí nesolíme a nepřikyselujeme octem. Setřeli bychom tak typickou chuť kysaného zelí.

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.

Zeleninový salát s masem

- 1 sáček zmrazené zeleninové směs
- 3 lžíce oleje
- 1 cibule
- 250g vepřového masa
- sůl, mletá paprika
- 3 lžíce kečupu

Na tuku zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme na kostky nakrájené vepřové maso. Osolíme, přidáme mletou papriku, podlijeme a dusíme do poloměka. Teprve potom přidáme částečně rozmraženou zeleninu, lehce prisolíme, podlijeme a dodusíme, že je maso měkké. Když je pokrm skoro hotov, přidáme kečup a dodusíme. Podáváme s pečivem.

Zeleninový salát Bohemia

- 300g čínského zelí
- 75g zelené papriky
- 75g červené papriky
- 75g rajčat
- 50g póru nebo cibule
- 150g ostravské klobásy
- 100g sýra Madeland (nebo jiného tvrdého sýra)
- 1 bílý jogurt
- 100g tatarské omáčky
- pepř, sůl

Omyté čínské zelí a papriku nakrájíme na nudličky, rajčata na kostičky, pórek na tenká kolečka, oloupanou klobásu rovněž na tenká kolečka, tvrdý sýr na silnější nudličky nebo čtverečky. Vše zalijeme bílým jogurtem smíchaným s tatarskou omáčkou, osolíme, opepříme, dobře promícháme a krátce v ledničce vychladíme. Příloha: Chléb nebo jiné pečivo.

Zelný salát č.2

- **500g zelí**
- 1 cibule
- 1 lžíce oleje
- cukr, sůl

Kyselé zelí překrájíme, přidáme k němu nadrobno nakrájenou cibuli, špetku cukru, soli, lžící oleje. Do

zelného salátu můžeme přidat také 2 sladkokyselé okurky nadrobno nakrájené nebo ustrouhané jablko.

Salát z čínského zelí s jogurtem

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

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

Salát z čínského zelí

- Čínské zelí
- olivový olej
- šťáva z 1 citrónu
- hořčice
- sůl
- stroužky z celé hlavičky česneku

Zelí rozebereme na listy a omyjeme. Pak je pokrájíme na proužky. Aby bylo zelí svěží a křehké, je dobré ho

před nakrájením namočit na 10 minut do studené vody. Promícháme je se zálivkou a dáme ještě do chladna uležet. Asi po hodině podáváme.

Zálivka: Očištěný česnek prolisujeme do 1/2 šálku olivového nebo jiného kvalitního oleje na přípravu salátů, smícháme s hořčicí (podle chuti) a citrónovou šťávou a našleháme.

Sváteční salát z pekingského zelí

- 400g pekingského zelí
- 1/2 grapefruitu
- 100g kompotovaných hroznů nebo angreštu
- 200g pečeného drůbežího masa
- citrónová šťáva
- 1 lžička zeleného pepře
- 4 lžíce šlehačky
- 1 lžíce brusinkového kompotu

Opláchnuté, okapané zelí nakrájíme na nudličky. Díly grapefruitu sloupneme dužinu a přidáme k zelí, doplníme odkapaným ovocem, na nudličky nakrájeným masem, pepřem a promícháme. Podle chuti přikyselíme citrónovou šťávou a nálevem z kompotu. Salát rozdělíme do skleněných pohárů a zdobíme šlehačkou a brusinkami.

Zelný salát č.1

- zelí
- sůl, cukr, pepř, olej, ocet

- Estragon nebo Znojmia
- cibule

Čerstvé zelí pokrájíme na nudličky, osolíme, opeříme a pocukrujeme. Rukama zelí promačkáme – pustí šťávu a zkřehne. Pokapeme ho olejem a přelijeme octem – podle individuální chuti použijeme buď Estragon, nebo Znojmia, případně přidáme trochu vody. Do zelí vmícháme nadrobno nakrájenou cibuli, řádně promícháme a necháme asi 8 hodin proležet. Podáváme k různým druhům pokrmů i jako samostatný.

Zelný salát s angreštem

- 300g hlávkového zelí
- 200g kompotovaného angreštu (asi 2 naběračky)
- 1 jablko
- sůl, ocet

Očištěné hlávkové zelí dáme do hrnce s malým množstvím vroucí osolené vody. Bez pokličky asi jen 10 minut upravujeme. Pak zelí ocedíme a necháme vychladnout. Teprve potom k němu zamícháme scezený angrešt, oloupané a nastrouhané jablko bez jádřince. Vše promícháme i s malým množstvím cukerného roztoku z kompotu, podle chuti přisolíme a doplníme octem.

Zelný salát s ovocem

- 300g nastrouhaného zelí
- 1 plechovka ananasového kompotu
- 2 jablka nakrájená na kousky
- 150g hroznového vína
- 1 bílý jogurt
- 3 lžice majonézy
- 1 lžice cukru krystal, sůl

V salátové míse smícháme všechny přísady a dobře promícháme. Můžeme nechat vychladit v ledničce.

Základní předpis na zelný salát

- 500g zelí
- půl lžičky soli
- 2 lžice oleje
- ocet podle chuti
- 1 cibule, pažitka

Do nakrouhaného a den odleželého zelí se solí a olejem přidáme teprve druhý den podle chuti ocet a oloupanou nadrobno nakrájenou cibuli. Pro lepší vzhled i chuť můžeme ještě doplnit nadrobno nakrájenou petrželkou.

Varianta I: Přidáme ještě dva zelené paprikové lusky. Omyjeme je, zbavíme semen a nakrájíme na nudličky, přidáme jedno až dvě vykrájená, oloupaná a jádřinců zbavená jablka, nakrájená na nudličky.

Varianta II: přidáme jednu naběračku nakládaných sladkokyselých hub, překrájených na malé kousky.

Varianta III: přidáme 2 sladkokyselé okurky a jednu nakládanou kapii, obojí nadrobno nakrájené.

Varianta IV: přidáme svazek očištěných a nastrouhaných ředkviček.

Varianta V: přidáme pórek, stačí jen asi 100g (pečlivě očištěného, velmi tence nakrájeného na kolečka). Tento druh salátu ochutíme ještě zázvorem. Pórku můžeme dát i dvojnásobné množství, ale předem můžeme větší část spařit horkou vodou a hned dobře ocedit propláchnuté studenou vodou.

Zelný salát s mrkví

- 500g zelí
- 200g mrkve
- 1 cibule nebo cibulová nat'
- pepř, sůl
- citrónová šťáva
- lžíce oleje

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

Zelný salát ala mode Italiano

- 1 kg bílého hlávkového zelí
- 100g pórků
- 100g naložené červené kapie
- 100g sterilovaných žampionů
- ocet, olej, sůl, trocha cukru
- 2 lžíce sójové omáčky

Zelí nakrájíme na kostičky, přidáme nakrájené kapie a žampiony, obojí bez nálevu, nakonec přidáme na kolečka nakrájený pórek. Zakápneme olejem, octem, s citem osolíme, sojovou omáčkou. Chuť doladíme trochou cukru. Lehce promícháme a necháme alespoň 4 hodiny v chladnu uležet.

Salát pro labužníky se sardelkami

- 250g syrového a nakrouhaného zelí
- 2 lžíce nakládaných hub
- 1 cibule
- 2 nakládané kapie
- 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. Scezenou ji přidáme k zelí. Nakonec přidáme sardelky nakrájené na tenké nudličky, promícháme a teprve pak přidáme trochu nálevu z kapií a podle potřeby ocet.

Salát s jablky a brusinkami

- 500g červeného zelí
- Sůl
- 2 jablka
- 2 lžíce kompotovaných, částečně scezených brusinek nebo stejné množství pikantního džemu.

Podušené a vychladlé zelí doplníme oloupanými a na plátky nakrájenými jablky bez jádřinců. Doplníme ovocem nebo džemem, promícháme a podáváme ochucené nepatrně octem nebo citrónovou šťávou. Hodí se výborně k hovězí pečení nebo k úpravám masa ze zvěřiny.

Salát z červeného zelí s majonézou

- 500g červeného zelí
- 1 zeleninová paprika
- 1 jablko
- 1 kyselější hruška
- 1 cibule

- sůl, pepř, ocet podle chuti
- 100g majonézy

Podušené a vychlazené zelí dáme do mísy a doplníme na nudličky nakrájenou paprikou bez semen, oloupaným a nahrubo nastrouhaným jablkem, hruškou a oloupanou nadrobno nakrájenou cibulí. Vše promícháme a dochutíme solí, pepřem, octem a teprve potom vmícháme majonézy.

Salát "od tetinky"

- Mrkev
- Celer
- Jablka
- Majonéza
- Sůl

Mrkev a celer nakrájíme na kostičky a dáme vařit do slané vody. Potom je scedíme a přidáme na kostičky nakrájená syrová jablka, vše dobře promícháme. Z části vody, v níž se vařila zelenina, vytvoříme sladkokyselý nálev, zalijeme jím zeleninu a přidáme majonézu. Salát tak trošku plave. Necháme ho uležet, složky si navzájem předají chuť. Jablky nešetříme.

Fazolový salát

Pro 4 osoby:

- 300g malých fazolí
- 40g cibule
- ocet, sůl, mletý pepř
- 10g oleje
- 40g uzené slaniny
- nadrobno nasekaná petrželová nať

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.

Fazolový salát s pórkem

- 500g uvařených, scezených a vychlazených fazolí
- sůl, pepř
- kousek zelené petrželové natě
- lžíce oleje
- trochu octa
- 1 pórek

Pórek omyjeme, očistíme a pokrájíme na úzká kolečka. Smícháme s vařenými fazolkami, olejem, ochutíme a ozdobíme petrželkou. Podáváme vychlazený.

Zdobení hlávkový salát

- 4 menší hlávkové saláty
- 4 vařená vejce
- 80g sýra eidam
- 200g šunkového salámu
- 4 menší rajčata, kapie, ředkvičky
- Petrželka
- kečup, hořčice
- majonéza
- sůl, pepř
- máslo

Opranou hlávkou salátu necháme okapat. Po obvodu talíře dáme šunkový salám do jeho středu hl. salát. Ten pokapeme přelivem z majonézy, který připravíme smícháním kečupu, majonézy, trochy hořčice, soli a pepře. Kečupu a hořčice dáme jen na obarvení majonézy. Salát posypeme nastrohaným vajíčkem a sýrem. Potom ještě pokapeme nepatrně kečupem a ozdobíme plátkem rajčete, petrželkou, ředkvičkou a máslem.

Hlávkový salát s jablky

- 1 hlávkový salát
- 3 jablka
- 50g ořechů
- 1 houska
- olej

Rozebrané lístky salátu poklademe do mísy, posypeme nadrobno ořechy, na plátky nakrájenými jablky. Na

kostičky nakrájenou housku osmažíme na oleji, nasypeme na salát a dobře promícháme.

Hlávkový salát s ředkvičkami č.1

Pro 4 osoby:

- 2 hlávkové saláty
- 1 svazek ředkviček
- 2 malé cibulky
- sůl, mletý pepř
- citrónová šťáva
- olivový olej

Umytý hlávkový salát rozebereme na jednotlivé listy, poskládáme do salátové mísy a po povrchu ozdobíme nakrájenou cibulkou a ředkvičkami. Osolíme, mírně opeříme a pokapeme citrónovou šťávou. Těsně před podáváním pokapeme kvalitním olejem.

Hlávkový salát s ředkvičkami č. 2

- 2 větší hlávky salátu
- 10 ředkviček
- 3 malé cibulky
- nakrájená pažitka
- 1 bílý jogurt

Pod tekoucí vodou opláchneme rozebrané lístky salátu, rozložíme do misky, posypeme nakrájenými ředkvičkami, nakrájenou pažitkou a na tenké kroužky

nakrájenými cibulkami. Zamícháme, pokapeme bílým jogurtem a podáváme s pečivem.

Salát s červenou řepou

- 3–4 kousky střední červené řepy
- 5 větších brambor
- 1 větší cibuli
- 2 hrsti fazolí
- 5 naložených okurek
- 1 větší mrkev
- stolní olej
- sůl, pepř, ocet

Brambory uvařené ve slupce oloupeme a nakrájíme na kostičky. Přidáme uvařenou na kostičky nakrájenou červenou řepu (vaří se dlouho). Pak přidáme doměkka uvařené fazole, jemně rozkrájenou cibuli, nakrájené okurky a nakrájenou uvařenou mrkev. Vše zalijeme trochou oleje, posolíme, opeříme, 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.

Ředkvičkový salát s majonézou

- 4 svazky ředkviček
- 150g majonézy
- 2 lžíce jogurtu
- Pepř

- pár kapek citrónové šťávy
- cukr, sůl

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

Salát s tuňákem

- Hlávkový salát + ledový salát
- 4 středně velká rajčata
- 200300g tuňákovou konzervu bez příchuti
- čerstvý kopr
- 2 uvařené brambory
- 2 natvrdo uvařená vejčička
- 200g mražených fazolek
- svazek ředkviček
- červenou cibuli
- svazek bazalky
- 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 vejíčka na kostičky, karbovacím (ozdobným) nožem nakrájíme brambory na nudličky a přidáme k rajčatům a vejíčkům, 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.

Salát se šunkou

- 1 malý květák
- 2 mrkve
- 1 malá kedlubna
- 500g hrášku
- 250g vařené šunky
- 3 lžíce octu
- sůl, čerstvě umletý pepř
- trochu hořčice
- 3 lžíce oleje
- svazek zelené petrželky

Očistíme květák, rozdělíme na růžičky a vložíme do vařící vody asi na 7 minut. Mrkev i kedlubnu očistíme, omyjeme a mrkev nakrájíme na tenké plátky a kedlubnu na kostičky. Očištěný hrášek vložíme do vařící vody na 3 minuty. Zvláště smícháme ocet, olej, hořčici, sůl, pepř se sekanou petrželkou. K zelenině přidáme nakrájenou šunku a okořeníme omáčkou.

Čočkový salát

- 1/4 kg čočky
- Cibule
- sáček rozinek
- trocha octa, soli, pepře, oleje
- muškátového květu

Čočku vaříme do měkka, pozor nepřevařit! Za tepla přidáme propláchnuté a nabobtnalé rozinky, nasekanou cibuli, možno i se zelenou natí, pepř, olej, sůl a ocet – trochu více, než je předpokládaná chuť, vstřebá se. Nakonec posypeme špetkou muškátu.

Drůbeží salát

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

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

Masový salát s ředkvičkami

- 250g vařeného hovězího masa
- 150g sladkokyselých okurek
- 2 zelené papriky
- 10 ředkviček
- 1 menší cibule
- 1 lžíce hořčice
- citrónová šťáva
- sůl, olej

Hovězí maso nakrájíme na kostičky, přidáme nadrobno nakrájené okurky, papriky, ředkvičky a cibuli. Přidáme hořčici, sůl podle chuti, citrónovou šťávu, pokapeme olejem a dobře promícháme.

Salát Oran

- 250g libového studeného předem uvařeného kuřecího masa
- 250g melounu
- 2 menší zralá rajčata
- 1 hlávka salátu
- 2 menší oloupané brambory uvařené ve slupce
- 1 kelímek majonézy
- 2 lžíce křenu
- 2 lžíce citrónové šťávy
- sůl a pepř podle chuti
- 2 stroužky utřeného česneku

Maso nakrájíme na kostičky, meloun oloupeme a spaříme krátce v okyselené vodě, pak nakrájíme na

nudličky spolu s rajčaty, salátem a brambory. Doplníme strouhaným křenem, ochutíme ostatními přísadami a nakonec smícháme s majonézou.

Hlávkový salát s mrkví

Pro 4 osoby:

- 2 hlávkové saláty
- 2 mrkve
- citrónová šťáva
- voda, cukr, sůl

Umytý hlávkový salát pokrájíme na nudličky a přidáme jemně nastrouhanou mrkev. Promícháme a zalijeme nálevem z vody, soli, a cukru. Opatrně promícháme a podáváme chlazené.

Mrkvový salát s jablky

- 5 mrkví
- 5 jablek
- 50g ořechů
- šťáva z 1 citrónu
- 1 lžice medu
- 0,5 dl vody

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

Mrkvový salát s rozinkami

- 3 mrkve – nastrouhané
- 200g nastrouhaného zelí
- 100g rozinek
- 1/2 zelené papriky – nakrájené nadrobno
- 1 malá cibule – nakrájená nadrobno
- 1 lžička nastrouhaného křenu
- 2 lžíce majonézy
- Sůl

V salátové míse smícháme všechny přísady mimo majonézu. Pomalu přimícháme majonézu, aby bylo vše dobře pokryté.

Lahůdkový salát s chřestem

- 150g bílého jogurtu
- 2 lžíce majonézy
- 1 lžíce plnotučné hořčice
- 1 lžička nastrouhaného křenu
- půl lžičky cukru
- sůl, pepř, pažitka
- 250g měkkého salámu

- 1 cibuli
- 1 jablko
- 2 rajčata
- 250g vařeného chřestu nebo sterilovaného
- Petrželka
- 2 natvrdo uvařená vejce

Jogurt smícháme s majonézou, hořčicí a okořeníme. Omáčku ochutíme, přidáme jemně pokrájenou pažitku. Salám a cibuli oloupeme, jablko, rajče rozkrojíme a zbavíme jader. Všechno včetně chřestu nakrájíme na nudličky a smícháme. Salát dochutíme a před podáváním krátce promícháme. Vejce oloupeme, rozkrojíme na šest dílků a salát jimi ozdobíme. Salát můžeme nechat odležet.

Ředkvičkový salát

Pro 4 osoby:

- 3 svazky ředkviček
- 1 svazek mladé cibule
- voda, ocet, sůl
- zelená petrželka nebo pažitka.

Umyté ředkvičky a cibuli nakrájíme na kolečka a zalijeme nálevem podle chuti. Po povrchu posypeme nadrobno nasekanou zelenou petrželkou nebo pažitkou.

Masový salát s vejci

- 5 natvrdo vařených vajec
- 250g malých tvrdých rajčat

- 250g vařeného libového hovězího masa
- 1 hlávkový salát

Na zálivku: olej, ocet, sůl, bílý pepř, cukr

Rajčata nakrájíme na osminky (podle velikosti i na menší kousky), stejně tak i vajíčka, maso na tenké nudličky a opláchnutý salát rozebereme na lístky, větší lístky překrojíme na půlky, dobře zamícháme, zalijeme připravenou zálivkou a podáváme s tmavým chlebem.

Špekáčkový salát

- 300g špekáčků
- 1 salátová okurka
- 3 rajčata
- 1 paprika

Nálev: 4 lžíce oleje, 2 lžíce octa, špetka pepře, soli, sladké mleté papriky, 1 nadrobno nakrájená cibule.

Oloupané špekáčky, okurku a rajčata nakrájíme na plátky, papriku na proužky. Promícháme se zálivkou, povrch sypeme sekanou petrželkou nebo pažitkou.

Salát Astoria

- 2 velké zralé grapefruity
- 1 velká sladká hruška
- 2 paprikové lusky (1 červený, 1 zelený)
- 3 lžíce šlehačky
- 1 lžíce citrónové 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, oprané 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.

Mrkvový salát s křenem

- 400g mrkve
- 100g křenu
- sůl, cukr
- ocet, voda, olej

Očištěnou mrkev a křen jemně nastrouháme a smícháme. V troše vody rozmícháme sůl, ocet, cukr, několik kapek oleje a nalijeme na zeleninu.

Salát s houbami

- 400g hovězího masa
- Sůl
- 2 mrkve
- 1/3 celeru
- 1/2 skleničky nakládaných hub
- 1 nakládaná kapie
- 1 lžíce worcestrová omáčky
- citrónová šťáva.

Hovězí maso uvaříme s přidáním mrkve, celeru a cibule. Vychladlé maso nakrájíme na kostičky, přidáme nakrájenou zeleninu a houby, na nudličky nakrájené kapie, worcestrovou omáčku, sůl, a citrónovou šťávu. Dobře zamícháme a podáváme s tmavým chlebem.