

Saláty a pomazánky

Bc. Marie Zahradková



Saláty – jako hlavní pokrm

- Zeleninový salát s kuřecím masem

1ks okurka, 3ks rajčat, 1 ks ledový salát, 2 ks paprika, olivový olej, 200g kuřecí prsa

/Nakrájené kuř. maso osolené, opečené na oleji s bazalkou – nechat okapat a pak položit na zeleninový salát/



Salát jako hlavní pokrm

- **Zeleninový salát s rybím masem**

/250g uvařené mrkve

250g uvařeného celeru

1 cibule, 1 kys. okurka

400g uvařené rybího masa

2 bílé jogurty, vinný ocet, petržel/

Nakrájené suroviny smícháme
s ochuceným jogurtem – vhodné
do druhého dne vychladit



Salát jako hlavní pokrm

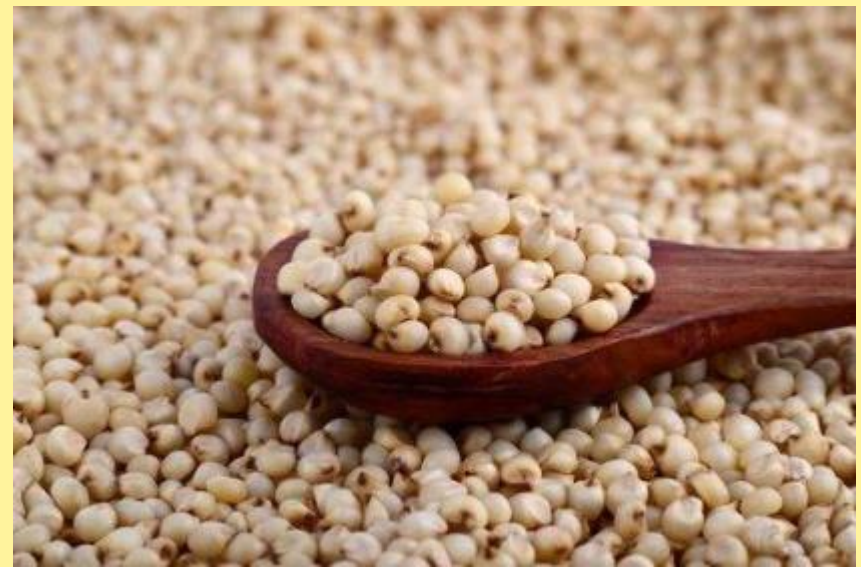
- **Pampeliškový salát s vejci**

/Brambory uvařené, nakrájené na kostičky, nakrájená spařená cibulka, nastrohaná mrkev, spařené listy pampelišky, uvařená vejce nakr. na kostičky, sůl, jablečný ocet, může se posypat balkánským sýrem/



Salát jako hlavní pokrm

- **Letní salát s čirokem**
- /100g čiroku – navaří se na 300g, 300ml vody, 300g okurky, 300g rajčat, 150g papriky, 150g oliv, hrst rukoly/
- **Dresink:** 6lžic olivového oleje, 2lžíce citronové šťávy, 1lžíce umeocta, petržel, sůl, pepř
- Čirok se uvaří asi jako rýže, zeleninu nakrájíme a vše smícháme, nakonec rukolu + dresink + jedlé květy



Salát jako odlehčený pokrm

- Listový salát s divokými bylinkami a jedlými květy
- /různé druhy listových salátů, hrst mladých bylin – jitrocel, pampelišky, žebříček..., hrst jedlých květů – sedmikrásky, fialky, macešky, okvětní lístky měsíčku, lichořeřišnice .../
- **Dresink:** 6lžic olivového s konopným olejem, 1 lžíce umeocta, sůl, pepř, česnek, 1lžička hořčice



Salát jako odlehčený pokrm

- Kedlubnový salát s ředkvičkami

/400g kedluben, 2svazky ředkviček, ½ hl. salátu + zálivka:
3lžíce vody, lžíce oleje, 1lžíce octa, 1lžička cukru, sůl/



Salát jako příloha

- Příloha k masu, k hlavním pokrmům
- Doplnují pokrm biologicky
- Na saláty vhodné **zálivky, dresinky**
- **Dip** – doplněk pečiva, masa

- **Salát sladký** - jako dezert

Dresink

Dresink = studená omáčka = přísada do salátů

**Základní = francouzský
/vinaigrette/:**

1 pol. lžíce hořčice
1 lžička soli, pepř
2 lžíce vinného octa
2 lžíce citr. šťávy
1 dl oleje

Sýrový dresink

1 niva /150g/
1 zakysaná smetana /200g/
3 lžíce majonézy
3 lžíce citr. šťávy



Zálivka

Zálivka = řidší konzistence

- Jogurtová
- 1 bílý jogurt
- 1lžíce olivového oleje
- 1lžíce vinného octa
- Sůl, pepř
- Bylinky /pažitka, kopr, česnek, šalotka.../

Dodá správnou chuť, vůni

- Medová /na ovocný salát/
- 1 bílý jogurt
- 4lžíce medu
- Štáva z pomeranče nebo citronu
- Citr. kůra /bio citron/

Salát jako příloha

- Jemný pampeliškový

/Rajčata, jarní cibulka, listy pampelišky + pikantní zálivka = olej, hořčice, citr. šť, cukr, sůl/



Salát jako příloha

- Jemný rajčatový salát / rajčata, cibulka, umeocet, kopr, olej/



Salát jako příloha

- Ke studeným pokrmům

Křenové zelí

/600g bílého zelí, 400g červeného zelí, 80g čerstvého křenu, 80g cibule, 50g oleje, 20g cukru, 20g octa, 10g soli/

Zelí očistíme, nakrouháme , spaříme a smícháme s nastrouhaným křenem, nakrájenou cibulí a zálivkou.



Salát jako příloha

- Salát z grilované zeleniny

/4ks papriky, 4ks rajčat, 3str. Česneku, 2ks cibule krájené na kolečka, 1ks lilku, olivový olej, šťáva z limetky, bazalka, sůl/

Zeleninu nakrájenou grilujeme z obou stran, česnek nakrájíme na tenké plátky, bazalku nasekáme a smícháme s olivovým olejem. Grilovanou zeleninu osolíme, zakapeme limetkou a ochuc. olejem.



Salát jako příloha

- **Bramborové**

- Bramborový salát klasicky, odlehčený
- Bramborový vajíčkový – jako samostatný pokrm
- Bramborový salát s cherry rajčátky, cizrnou a koprem
- Bramborový salát s jablky a žampiony
- Bramborový salát s jogurtem

Salát z vařených brambor, vajec, hrášku, kukuřice a papriky, dochucený bílým jogurtem, octem, solí a pepřem.

- Bramborový salát s kozím sýrem
- Bramborový salát s ledovým salátem

Netradiční přílohový bramborový salát z vařených brambor, ledového salátu, pomeranče, cibule, tatarské omáčky a koření

Salát jako dezert

- **Ovocný salát s medem**
- 800 g ovoce -
jahody, broskve, maliny,
meruňky, aj.
- 1 lžíce medu
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 1/2 lžičky strouhané citrónové
kůry
- 2 lžíce zakysané smetany



Jablíčkový salát

- Jablíčkový salát
- Nastrouhaná jablka se spařenými nasekanými mandlemi a rozinkami, zakapeme citronovou šťávou, přidáme med a smetanu.
- Podáváme vychlazené



Pomazánky

Jarní

- 4ks uvařených vajec
- 1svazek ředkviček
- 1 cibule
- 1 bílý jogurt
- 1 tvaroh
- Sůl
- Vejce, ředkvičky a cibuli nakrájíme a přidáme k utřenému tvarohu s jogurtem. Osolíme.



Pomazánky

Dětská zeleninová pomazánka

- 1 šalotka
 - ½ zelené papriky
 - 1 mrkev
 - 6ks ředkviček
 - Kousek bílé ředkve
 - Trošku klíčků /řeřicha/
 - 400g lučiny,
 - sůl, petrželka
- Vše za syrova pokrájíme, nastrouháme a smícháme

Paštika z cuket a karotky

- 750g cukety /mladé/
- 500mrkve
- 5 vajec
- 200g smetany
- Sůl, pepř,kari, mušk. oř.

Cuketu a karotku mírně uvařit v páře, pokrájet, přidat vejce, smetanu, koření, nalít do formy s peč. papírem, vymazané máslem a pokrytou pečeme ve vodní lázni asi 2 hodiny při 200 st.

Pomazánky



Celerová pomazánka

- 1 celer /střední/
- 1 cibule
- 200g šunky
- 250g tvrdého sýra
- nakládaná okurka
- 2 vejce natvrdo
- majonéza

Celer a sýr na jemno nastrouhat, přidat ostatní nakrájené suroviny, promíchat + majonézu, sůl

Dietní pomazánka

- 25g cibule
- 35g pórku rozmix.
- 150g papriky
- Přidat:
- 250g tvarohu
- 2lž. 12% smetany
- 2lž. Majonézy
- Sůl, pepř
- Opět rozmixovat + bylinky

Pomazánky

Pohanková /na způsob škvarkové/

- 100g bio pohanky
 - 450ml vody
 - 1 větší cibule
 - 5str. česneku
 - 50ml olivového oleje nebo sádla
 - Sůl, pepř
 - 3ks sterilovaných okurek
 - 1lžíce celozrnné hořčice
 - 1,5lžíce lahůdkového droždí
 - lžička biomajoránky
- Postup:
 - Uvařit pohanku na kaši
 - Cibulku a česnek orestovat + sůl, pepř
 - Okurky nahrubo nastrouhat
 - K cibulce přidat kaši, okurky, do zchladnutého droždí, sůl, pepř, hořčici
 - Nakonec posypat bylinkami
- medvědí česnek, popenec, dobromysl . . .

Pomazánky

Tvarohová pomazánka s ovocem

- 1 tvaroh
- Mléko
- 2 lžičky medu
- Ovoce

Tvaroh smícháme s mlékem a vyšleháme do hladka, přidáme med a nakrájené ovoce /jahody, maliny, borůvky,/



Pomazánky

Sladká pomazánka s medem a jablky

- 150g lučiny
- 2 jablka
- 3lžičky medu špetka mleté skořice

Lučinu šleháme se strouhanými jablky, ochutíme medem a skořicí



Pomazánky

Uzená tofu pomazánka

- 2 menší cibule
- Olivový olej
- Mořská sůl
- 150- 200g uzeného tofu
- 980 – 100ml vody

Cibulku osmahneme, osolíme, přidat rozlámané tofu, zalít vodou a asi 5 minut vše povařit. Vše rozmixovat na hladkou pomazánku. Nechat vychladit. Může se přidat: nastrohaná mrkev, oříšky, česnek, bylinky.

