



# SALÁTY

405 nových vyzkoušených a chutných receptů



dona

## Obsah

► <b>Tipy a triky</b> .....	6	Hlávkový salát se sladkokyselou zálivkou.....	36
► <b>Ochucené krutony</b> .....	8	Variace ze čtyř druhů salátových listů .....	36
► <b>Salátové toppingy</b> .....	10	Hlávkový salát s vejci .....	36
► <b>Salátové zálivky</b> .....	12	Hlávkový salát s kešu a parmezánem .....	37
► <b>Dressinky na saláty</b> .....	14	Listový salát s piniovými oříšky a fetou.....	37
► <b>Saláty k snídani</b> .....	18	Listový salát s kukuřicí a sušenými rajčaty.....	38
Ovocný pohár .....	19	Rychlý polníčkový salát.....	38
Meruňkový salát s vínem .....	19	Římský salát s česnekovo-mátovým nádechem...39	
Ovocný salát.....	20	Listový salát s brokolicí a sýrem .....	39
Jahody s kokosem slazené stévií .....	20	Špenátový salát se slaninou a avokádem .....	40
Medové borůvky s močhyní.....	21	Salát s krémovým křenovým dressingem.....	41
Banánový salátek s ořechy a müsli .....	21	Ledový salát s dressingem z nivy .....	41
Vaječná omeleta plněná salátem.....	22	Salát Lollo s paprikou a fenylem.....	42
Polníčkový salát s okurkou a paprikou .....	22	Ledový salát s jogurtem a sýrem .....	42
Anglický snídaňový salát s českým libečkem....	23	Koprový listový salát s mrkví .....	43
► <b>Zeleninové saláty</b> .....	24	Listový salát s jogurtem, fetou a sterilovanou kapií ..43	
Rajčatový salát s česnekovou zálivkou.....	25	Jogurtový listový salát s rajčaty a pórkem .....	44
Rajčatový salát s cibulkou.....	25	Čekankový salát s nivou .....	44
Rajčatový salát se salámem .....	26	Čekanka s červenými fazolemi .....	44
Svačinový rajčatový salát s vejci a sýrem.....	26	Salát z červené čekanky s parmezánem .....	45
Rajčatový salát s paprikami .....	26	Čekankový salát s jogurtem .....	45
Rajčatový salát s nivou .....	27	Salát z čekanky s dressingem z nivy .....	46
Rajčatový salát s hráškem a slaninou.....	27	Čekanka s bylinkami .....	46
Rajčatový salát s rukolou.....	28	Základní zelný salát .....	47
Rajčatový salát s avokádem .....	28	Zelný salát s křenem .....	47
Klasický okurkový salát .....	29	Zelný salát s koprem .....	47
Koprový okurkový salát .....	29	Zelný salát s červenou řepou .....	48
Okurkový salát s česnekem, koprem a kukuřicí 30		Zelný salát se zelenou paprikou .....	48
Okurkový salát se smetanou a ořechy .....	31	Jogurtový zelný salát .....	48
Jogurtový okurkový salát se sýrem .....	31	Salát z červeného zelí s česnekem.....	49
Okurkový salát s černými olivami .....	31	Zelný salát s mrkví .....	49
Okurkový salát s ředkvičkami .....	31	Salát z červeného zelí ke zvěřině.....	50
Okurkový salát s ořechy a sýrem.....	32	Zelný salát s vlašskými ořechy.....	50
Okurkový salát se sezamem .....	32	Salát z červeného zelí s naklíčenými fazolemi mungo a fetou.....	51
Paprikový salát se sladkokyselou zálivkou .....	33	Zelný salát à la masala s kešu ořechy .....	51
Salátek ze čtyř druhů paprik s estragonem .....	33	Salát z kyselého zelí s křenem .....	52
Paprikový salát se sterilovanou kukuřicí .....	33	Salát ze sterilované zeleniny .....	52
Paprikový salát s mrkví a vajíčkem .....	34	Salát Zdravuška .....	52
Salát ze sterilované kapie se sýrem.....	35	Salát z čínského zelí .....	53
Sterilovaná kapie s okurkou a koprem.....	35	Salát z čínského zelí a pórku.....	53
		Míchaný salát z čínského zelí .....	53
		Smetanový kapustový salát s červenými fazolemi .	54
		Lahodný kapustový salát s praženými mandlemi... 54	

Kapustový salát s červeným zelím .....	55	Mrkvový salát s kmínem .....	72	Barevný hráškový salát s bylinkami .....	92	Kiwi lodička s rumovými brusinkami.....	110
Kapustový salát s fetou.....	55	Mrkvový salát s křenem .....	72	Hráškový salát se slaninou .....	92	Ananasový salát se semínky a kandovaným	
Kapustový salát s kukuřicí.....	56	Základní mrkvový salát .....	73	Hráškový salát s paprikou a pórkem .....	93	ovocem.....	111
Kapustový salát s ředkvičkami.....	56	Mrkvový salát s paprikou .....	73	Hráškový salát s ředkvičkami a koprovou zálivkou .	93	Ananasový salát s kiwi.....	111
Zahradní salát z růžičkové kapusty.....	57	Mrkvový salát s červenou řepou.....	74	Fazolkový salát s červenou cibulkou .....	94	Ananasový salát s mangem.....	112
Salát z růžičkové kapusty s hořčičným přelivem ...	57	Mrkvový salát s hráškem .....	74	Fazolkový salát s vajíčkem a piniovými oříšky...	94	Banánový salát s oříšky kešu a skořicí.....	112
Květákový salát s česnekem .....	58	Mrkvový salát s mozzarellou .....	74	Rebarborový salát s čerstvými lusky.....	95	Banánový salát s melounem a meduňkou .....	112
Tradiční květákový salát.....	58	Mrkvový salát s olivami a piniovými oříšky .....	75	Salát z rebarbory s rozinkami.....	95	Banánový salát s hrozdem a jahodami.....	113
Květákový salát nakyselo .....	58	Teplý mrkvový salát se žampiony.....	75	Salát z rebarbory s balkánským sýrem.....	95	Míchaný ovocný salát se sušenými fíky .....	113
Květákový salát s vejcem a rajčátky .....	58	Salát z červené řepy .....	76	<b>► Bramborové saláty.....96</b>		Plněná papájová misticčka s medem .....	114
Květákový salát se šunkou a sýrem .....	59	Salát z červené řepy s křenem .....	76	Bramborový salát s majonézou.....	97	Mangový salát.....	114
Míchaný květákový salát s okurkou a rajčaty ...	60	Salát z červené řepy s červenou cibulí.....	76	Bramborový salát s okurkou a koprem .....	97	Pomerančový salát s mangem .....	114
Květákový salát s paprikou a tmavými olivami .	60	Červená řepa s kukuřicí a balkánským sýrem...	77	Bramborový salát s ředkvičkami .....	98	Pomerančový salát s rozinkami a bílou čokoládou115	
Salát ze syrového kvěťáku s jogurtem.....	61	Salát z červené řepy se sezamem a pórkem ....	77	Bramborový salát s pažitkou .....	98	Pomerančový salát s ořechy.....	115
Kedlubnový salát s petrželkou.....	61	Červená řepa s paprikou a balkánským sýrem.	78	Bramborový salát s pářečky .....	98	Melounový salát s nektarinkou .....	116
Kedlubnový salát s křenem .....	61	Řepový salát s hráškem .....	78	Bramborový salát s houbami .....	99	Melounový salát s borůvkami.....	116
Kedlubnový salát s ředkvičkami .....	62	Salát z červené řepy s rajčaty a uzeninou.....	79	Brambory s cibulkou.....	99	Melounový salát s meruňkami .....	116
Kedlubnové carpaccio .....	62	Červená řepa s restovanou cibulkou .....	79	Kari bramborový salát se zeleninou.....	100	Fíkový salát s ananasem .....	117
Kedlubnový salát s mrkví.....	62	Zahradní salát s červenou řepou .....	80	Bramborový salát s rajčaty .....	100	Kaktusový salát s papájou .....	117
Jednoduchý salát z brokolice .....	63	Červená řepa s mátou .....	80	Barevný bramborový salát .....	101	Olivový salát s grilovanou kukuřicí .....	118
Majonézový brokolicový salát .....	63	Salát ze sterilované červené řepy s vejci a sýrem .	81	Bramborový salát s pršutem .....	101	Řecký olivový salát.....	118
Brokolicový salát s mrkví a rajčaty .....	64	Jogurtový salát z červené řepy.....	81	Batátový salát se šalotkou a balkánským sýrem.	102	Olivový salát s mandlemi.....	119
Brokolicový salát se zakysanou smetanou.....	64	Dýňový salát se sýrem .....	82	Batátový salát s červenými fazolemi.....	102	Olivový salát s rajčaty a česnekem.....	119
Brokolicový salát s parmskou šunkou .....	65	Dýňový salát s cibulkou .....	82	Jednoduchý salát ze sladkých brambor .....	103	<b>► Zeleninové saláty s ovocem .....</b>	<b>120</b>
Osvěžující brokolicový salát s paprikou.....	65	Dýňový salát s lusky a semínky .....	83	Pikantní míchaný batátový salát .....	103	Meruňkový salát s okurkou .....	121
Brokolicový salát s vajíčkem a sýrem .....	65	Lahodný dýňový salát .....	83	Majonézový batátový salát .....	103	Čočkový salát s fazolemi mungo a papájou ...	121
Brokolicový salát s mrkvičkou .....	66	Cuketový salát s mátou .....	84	<b>► Ovocné saláty .....</b>	<b>104</b>	Ovocný salát s rajčátky a meduňkou .....	122
Brokolicový salát s červenými fazolemi a sýrem ...	66	Cuketový salát s hráškem a cibulkou .....	84	Jablečný salát .....	105	Broskvový salát s listovým salátem.....	122
Brokolicový salát s kukuřicí.....	67	Cuketový salát se sterilovanou kukuřicí.....	84	Jablečný salát s hruštičkou .....	105	Salát s nektarinkami a ledovým salátem .....	122
Brokolicový salát s vlašskými ořechy.....	67	Cuketový salát s balkánským sýrem.....	85	Jablečný salát s brusinkami .....	105	Melounová lodička s nektarinkami .....	123
Brokolicový salát s oříšky a nivou.....	67	Jogurtový cuketový salát .....	85	Hruškový salát se skořicí.....	106	Salát s melounem a mrkvičkou .....	123
Ředkvičkový salát s jarní cibulkou .....	68	Majonézový cuketový salát .....	86	Jahodový salát s mlékem podle babičky Mášeny..	106	Ananasový salát s paprikou.....	124
Zdravý ředkvičkový salát s petrželkou.....	68	Cuketový salát s hořčičnou majonézou .....	86	Jahodový salát s vaječným likérem .....	107	Ananasový salát s okurkou.....	124
Ředkvičkový salát s okurkou.....	69	Majonézový cuketový salát s uzeninou .....	86	Jahodový salát s mandlemi .....	107	Ananasový salát s kapustou .....	124
Ředkvičkový salát s mrkví a pórkem .....	69	Salát z lilku s červenou paprikou.....	87	Lesní ovocný salát.....	107	Listový salát s jahodami a balkánským sýrem	125
Ředkvičkový salát se sýrem a uzeninou .....	69	Lilek s rajčaty a sterilovanými fazolkami .....	87	Ostružinový salát s brusinkami .....	108	Listový salát s kukuřicí a borůvkami.....	125
Ředkvičkový salát s lusky ze zahrádky.....	70	Chřestový salát s paprikou a sýrem .....	88	Míchaný ovocný salát s meruňkami a borůvkami..	108	Míchaný salát s rajčátky a hroznovým vínem.	126
Salát z bílé ředkve s jarní cibulkou .....	70	Chřestový salát s anglickou slaninou a houbami .	88	Borůvkový salát s malinami a broskvemi.....	108	Banánový salát s olivami .....	126
Pikantní salát z bílé ředkve s chilli a sezamem .	70	Chřestový salát s červenou čekankou.....	88	Borůvkový salát s jahůdkami a sušenými		Mrkvový salát s hroznovým vínem v ananasu	127
Kmínový salát z černé ředkve.....	71	Chřestový salát s pórkem .....	89	brusinkami.....	109	Rajčatový salát s rukolou v avokádu .....	127
Celerový salát s vejci.....	71	Chřestový salát s rajčátky a vajíčkem .....	89	Rybízový salát s angreštem .....	109	<b>► Saláty z luštěnin a obilovin.....</b>	<b>128</b>
Celerový salát s mrkví a křenem .....	71	Smetanový salát s hráškem a pářečky .....	90	Malinový salát s ořechy .....	109	Fazolový salát s mrkvičkou a mandlemi.....	129
Svačtinový salát ze sterilovaného celeru .....	71	Hráškový salát s kukuřicí .....	90	Ovocný salát se smetanou a ořechy slazený stévií .	110	Fazolový salát s kukuřicí a kuskusem .....	129
Celerový salát s ředkvičkami a špenátem.....	72	Hráškový salát s mrkvičkou a zelím .....	91				



Salát ze sterilovaných fazolí s křenem.....	130	Liškový salát s těstovinami .....	148	Těstovinový salát s hermelínem.....	167	Kuřecí salát s vejci.....	187
Salát ze sterilovaných fazolí s kapií.....	130	Žampionový salát se zeleninou .....	149	Kari těstovinový salát .....	168	Salát z vepřového masa s feferonkami .....	188
Salát ze sterilovaných fazolí s balkánským sýrem.....	130	Česnekový houbový salát s petrželkou .....	149	Těstovinový salát s čerstvou zeleninou.....	168	Vepřová panenka s fíky.....	188
Fazolový salát s kukuřicí a vejci .....	130	Houbový salát s rokfórem .....	150	Těstovinový salát s krabími tyčinkami.....	168	Vepřovo-špenátový salátek .....	189
Fazolový salát s naloženou zeleninou .....	131	Asijský rýžový houbový salát.....	150	Těstovinový salát s naloženou zeleninou.....	169	Salát z vepřového masa se žampiony a broskví.....	189
Salát ze sterilovaných fazolí s rajčaty .....	131	Houbový salát se sýrem .....	151	Těstovinový salát se špenátem a smetanou....	169	Salát z vepřového masa s rajčátky a balkánským sýrem.....	190
Salát ze sterilovaných fazolí se sýrem .....	132	Houbový salát s kukuřicí.....	151	Špagetový salát s rajčatovou zálivkou.....	170	Salát z vepřového s petrželkovým dressingem.....	190
Kari salát s fazolemi .....	132	Houbový salát se sterilovanou kapií v pečivu.....	152	Těstovinový salát s luštěninami.....	170	Salát s vepřovými řízečky a avokádem.....	191
Obědový salát s luštěninami .....	133	Teplý Portobello salát s kuřecím masem .....	152	Zeleninový těstovinový salát .....	171	Salát z panenky s parmskou šunkou a mozzarellou.....	191
Salát s restovanými luštěninami .....	133	Salát z hub shiitake se špenátem a hermelínem.....	153	Těstovinový tuňákový .....	171	Salát s hovězím masem a brokolící .....	192
Jednoduchý čočkový salát s pažitkou .....	134	Shiitake salát s okurkou, rajčaty		Těstovinový salát s kukuřicí .....	172	Salát z hovězího s okurkou a česnekovou majonézou.....	192
Svačkový čočkový salát.....	134	a piniovými oříšky.....	153	Špenátové těstoviny s luštěninami .....	172	Míchaný salát s hovězím steakiem a sýrem .....	193
Čočkový salát s avokádem a sýrem.....	134			Těstovinový salát se salámem a sýrem.....	173	Míchaný salát z hovězího masa s nudlemi .....	194
Čočkový salát s česnekem .....	135	<b>► Vajíčkové saláty .....</b>	<b>154</b>	Těstovinový salát s olivami a balkánským sýrem.....	173	Salát z hovězího carpaccia s parmezánem .....	194
Čočkový salát se sterilovanou zeleninou .....	135	Vajíčkový salát s uzeným masem .....	155	Špenátové těstoviny s oříšky .....	174	Míchaný salát s hovězím steakiem "Barbecue".....	195
Čočkový salát s uzeninou .....	135	Vajíčkový salát se šunkou a koprem.....	155	Bylinkové těstoviny se sýrovými pářečky.....	174		
Cizrnový salát se zelím.....	136	Vajíčkový salát s rajčaty .....	155	Chilli těstoviny s grilovanou zeleninou .....	175	<b>► Saláty z ryb a mořských plodů.....</b>	<b>196</b>
Cizrnový salát s rajčaty a balkánským sýrem ..	136	Vajíčkový salát se šunkou a ředkvičkami.....	156	Těstovinový salát s houbami a slaninou .....	175	Rybí salát s koprem.....	197
Hrachový salát s okurkou .....	136	Vajíčkový salát se šunkou a zeleninou .....	156			Rybí salát z marinovaných cejnů Miloše Štěpničky.....	197
Salát ze sterilovaných sójových bobů .....	137	Vajíčkový salát se šunkou a sýrem .....	156	<b>► Saláty s uzeninou .....</b>	<b>176</b>	Salát ze zavináče .....	198
Salát z čerstvých sójových bobů .....	137	Vajíčkový salát s pomazánkovým máslem .....	157	Uzeninový salát s majonézou, vajíčkem		Salát z nakládaných uzených sledů.....	198
Kuskusový salát s papričkou a rajčátky .....	137	Vajíčkový salát s brambory.....	157	a zeleninou.....	177	Zeleninový rybí salát.....	198
Kuskusový salát se žampiony a paprikou.....	138	Pepřový vajíčkový salát se šalotkou .....	158	Zbojnický salát .....	177	Italský salát z nakládaných sledových filetů ..	199
Pohankový salát s paprikou.....	138	Vajíčkový salát s jarní zeleninou .....	158	Pochoutkový salát.....	178	Salát z rybího filé .....	199
Pohankový salát s kořenovou zeleninou.....	139	Vajíčkový salát s letní zeleninou .....	158	Uzeninový salát se sýrem .....	178	Salát z rybích řízeček na bramborovém	
Bulgurový salát s vajíčkem a rajčátky.....	139	Vajíčkový salát s okurkami .....	159	Salát Rumcajs.....	178	salátě s mrkví .....	200
Kukuřičný salát s pažitkou .....	140	Vajíčkový salát s česnekovou zálivkou.....	159	Kabanosový salát s rukolou.....	179	Zeleninový salát s rybími karbanátky.....	200
Kukuřičný salát s kari brambůrky .....	140			Špekáčkový salát s pórkem a vajíčky.....	179	Tuňákový salát .....	201
Kukuřičný salát se zelím a cibulkou.....	141	<b>► Sýrové saláty .....</b>	<b>160</b>	Uzeninový salát s houbami .....	179	Salát s lososem a koprovým dressingem.....	201
Kukuřičný salát s hráškem a rajčaty .....	141	Hermelínový salát .....	161	Uzeninový salát s cibulkou a paprikou.....	180	Lososová lodička s kukuřičkami a paprikou .....	202
Kukuřičný salát se zeleninou a sezamem.....	142	Hermelínový salát se salámem .....	161	Párkový salát s chilli k pivu .....	180	Pepřový losos na ananasu .....	202
Kukuřičný salát s rajčátky a šalotkou.....	142	Hermelínový salát s paprikou.....	161	Salát s uzeninou a haluškami .....	180	Lososový salát s opékaným bramborem .....	203
Salát s kukuřičnými klásky a kozím sýrem.....	143	Salát ze tří druhů sýra .....	162	Špekáčkový salát s ředkvičkami a petrželkou ..	181	Krabí salátek.....	204
Kroupový salát .....	143	Míchaný zeleninový salát se sýrem.....	162	Debrecínský salát s tortelliniami.....	181	Salát z krabích tyčinek SURIMI .....	204
Kari rýžový salát s kapií.....	144	Sýrový salát s kečupovou zálivkou .....	163	Teplý knedlo-zelo-uzený salát .....	182	SURIMI salát.....	204
Rýžový salát s rajčátky .....	144	Míchaný sýrový salát .....	163	Zeleninový salát s vinnou klobáskou.....	182	Krevetový salát na toustu.....	205
Rýžový salát s brokolící .....	145	Salát z romadúru .....	163	Vajíčkový salát s minipářečky a slaninou .....	183	Salát s krevetím špízem .....	205
Rýžový salátek na polníčku s pažitkou .....	145	Sýrový salát s ledovým salátem a paprikou....	164	Salát s čabajkou .....	183	Chobotničkový salát podle Radky.....	206
		Jarní sýrový salát s ředkvičkami .....	164			Salát z chobotnice .....	206
		Balkánský sýrový salát .....	164	<b>► Masové saláty.....</b>	<b>184</b>	Slávky s těstovinami .....	207
<b>► Houbové saláty .....</b>	<b>146</b>	Pestrý sýrový salát .....	165	Kuřecí salát s majonézou a sýrem.....	185	Mušle na kukuřici .....	207
Houbový salát s majonézou .....	147	Sýrový salát s jablky a ořechy .....	165	Koprový kuřecí salát .....	185	Smetanový slávkový salát .....	208
Ořechový houbový salát.....	147	Salát z nivy a jižního ovoce.....	165	Míchaný kuřecí salát.....	186	Zelený mořský salát .....	208
Kari houbový salát .....	147			Kuřecí salát s olivami .....	186		
Houbový salát se zeleninou a vajíčkem .....	148	<b>► Těstovinové saláty .....</b>	<b>166</b>	Kuřecí salát se žampiony a parmezánem .....	187		
		Těstovinový salát s uzeninou a kečupem.....	167				