

Obsah

| | | | |
|--|----|---|----|
| ► Tipy a triky | 6 | Hlávkový salát se sladkokyselou zálivkou..... | 36 |
| ► Ochucené krutony | 8 | Variace ze čtyř druhů salátových listů | 36 |
| ► Salátové toppingy | 10 | Hlávkový salát s vejci | 36 |
| ► Salátové zálivky | 12 | Hlávkový salát s kešu a parmezánem | 37 |
| ► Dressingy na saláty | 14 | Listový salát s piniovými oříšky a fetou..... | 37 |
| ► Saláty k snídani | 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 brokolící a sýrem | 39 |
| Jahody s kokosem slazené stévií | 20 | Špenátový salát se slaninou a avokádem | 40 |
| Medové borůvky s močyní..... | 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 |
| ► Zeleninové saláty | 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 |
| Svačtinový 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 zeli s česnekem..... | 49 |
| Okurkový salát s černými olivami | 31 | Zelný salát s mrkví | 49 |
| Okurkový salát s ředkvičkami | 31 | Salát z červeného zeli ke zvěřině..... | 50 |
| Okurkový salát s ořechy a sýrem..... | 32 | Zelný salát s vlašskými ořechy..... | 50 |
| Okurkový salát se sezamem | 32 | Salát z červeného zeli s naklíčenými fazolemi | |
| Paprikový salát se sladkokyselou zálivkou | 33 | mungo a fetou..... | 51 |
| Salátek ze čtyř druhů paprik s estragonem | 33 | Zelný salát à la masala s kešu ořechy | 51 |
| Paprikový salát se sterilovanou kukuřicí | 33 | Salát z kyselého zeli s křenem | 52 |
| Paprikový salát s mrkví a vajíčkem | 34 | Salát ze sterilované zeleniny | 52 |
| Salát ze sterilované kapie se sýrem..... | 35 | Salát Zdravuška | 52 |
| Sterilovaná kapie s okurkou a koprem..... | 35 | Salát z čínského zeli | 53 |
| | | Salát z čínského zeli a póru..... | 53 |
| | | Míchaný salát z čínského zeli | 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 |
| Kapustový salát s fetou | 55 | Mrkvový salát s křenem | 72 |
| Kapustový salát s kukuřicí | 56 | Základní mrkvový salát | 73 |
| Kapustový salát s ředkvičkami | 56 | Mrkvový salát s paprikou | 73 |
| Zahradní salát z růžičkové kapusty | 57 | Mrkvový salát s červenou řepou | 74 |
| Salát z růžičkové kapusty s hořčičným přelivem ... | 57 | Mrkvový salát s hráškem | 74 |
| Květákový salát s česnekem | 58 | Mrkvový salát s mozzarellou | 74 |
| Tradiční květákový salát | 58 | Mrkvový salát s olivami a piniovými oříšky | 75 |
| Květákový salát nakyselo | 58 | Teplý mrkvový salát se žampiony | 75 |
| Květákový salát s vejcem a rajčátky | 58 | Salát z červené řepy | 76 |
| Květákový salát se šunkou a sýrem | 59 | Salát z červené řepy s křenem | 76 |
| Míchaný květákový salát s okurkou a rajčaty ... | 60 | Salát z červené řepy s červenou cibulí | 76 |
| Květákový salát s paprikou a tmavými olivami . | 60 | Červená řepa s kukuřicí a balkánským sýrem ... | 77 |
| Salát ze syrového kvěťáku s jogurtem | 61 | Salát z červené řepy se sezamem a pórkem | 77 |
| Kedlubnový salát s petrželkou | 61 | Červená řepa s paprikou a balkánským sýrem . | 78 |
| Kedlubnový salát s křenem | 61 | Řepový salát s hráškem | 78 |
| Kedlubnový salát s ředkvičkami | 62 | Salát z červené řepy s rajčaty a uzeninou | 79 |
| Kedlubnové carpaccio | 62 | Červená řepa s restovanou cibulkou | 79 |
| Kedlubnový salát s mrkví | 62 | Zahradní salát s červenou řepou | 80 |
| Jednoduchý salát z brokolice | 63 | Červená řepa s mátou | 80 |
| Majonézový brokolicový salát | 63 | Salát ze sterilované červené řepy s vejci a sýrem . | 81 |
| Brokolicový salát s mrkví a rajčaty | 64 | Jogurtový salát z červené řepy | 81 |
| Brokolicový salát se zakysanou smetanou | 64 | Dýňový salát se sýrem | 82 |
| Brokolicový salát s parmskou šunkou | 65 | Dýňový salát s cibulkou | 82 |
| Osvěžující brokolicový salát s paprikou | 65 | Dýňový salát s lusky a semínky | 83 |
| Brokolicový salát s vajíčkem a sýrem | 65 | Lahodný dýňový salát | 83 |
| Brokolicový salát s mrkvičkou | 66 | Cuketový salát s mátou | 84 |
| Brokolicový salát s červenými fazolemi a sýrem ... | 66 | Cuketový salát s hráškem a cibulkou | 84 |
| Brokolicový salát s kukuřicí | 67 | Cuketový salát se sterilovanou kukuřicí | 84 |
| Brokolicový salát s vlašskými ořechy | 67 | Cuketový salát s balkánským sýrem | 85 |
| Brokolicový salát s oříšky a nivou | 67 | Jogurtový cuketový salát | 85 |
| Ředkvičkový salát s jarní cibulkou | 68 | Majonézový cuketový salát | 86 |
| Zdravý ředkvičkový salát s petrželkou | 68 | Cuketový salát s hořčičnou majonézou | 86 |
| Ředkvičkový salát s okurkou | 69 | Majonézový cuketový salát s uzeninou | 86 |
| Ředkvičkový salát s mrkví a pórkem | 69 | Salát z lilku s červenou paprikou | 87 |
| Ředkvičkový salát se sýrem a uzeninou | 69 | Lilek s rajčaty a sterilovanými fazolkami | 87 |
| Ředkvičkový salát s lusky ze zahrádky | 70 | Chřestový salát s paprikou a sýrem | 88 |
| Salát z bílé ředkve s jarní cibulkou | 70 | Chřestový salát s anglickou slaninou a houbami . | 88 |
| Pikantní salát z bílé ředkve s chilli a sezamem . | 70 | Chřestový salát s červenou čekankou | 88 |
| Kmínový salát z černé ředkve | 71 | Chřestový salát s pórkem | 89 |
| Celerový salát s vejci | 71 | Chřestový salát s rajčátky a vajíčkem | 89 |
| Celerový salát s mrkví a křenem | 71 | Smetanový salát s hráškem a pářečky | 90 |
| Svačtinový salát ze sterilovaného celeru | 71 | Hráškový salát s kukuřicí | 90 |
| Celerový salát s ředkvičkami a špenátem | 72 | Hráškový salát s mrkvičkou a zelím | 91 |

| | | | |
|---|------------|---|------------|
| Barevný hráškový salát s bylinkami | 92 | Kiwi lodička s rumovými brusinkami..... | 110 |
| Hráškový salát se slaninou | 92 | Ananasový salát se semínky a kandovaným | |
| Hráškový salát s paprikou a pórkem | 93 | ovocem..... | 111 |
| Hráškový salát s ředkvičkami a koprovou zálivkou .. | 93 | Ananasový salát s kiwi..... | 111 |
| Fazolkový salát s červenou cibulkou | 94 | Ananasový salát s mangem..... | 112 |
| Fazolkový salát s vajíčkem a piniovými oříšky... 94 | | Banánový salát s oříšky kešu a skořicí..... | 112 |
| Rebarborový salát s čerstvými lusky | 95 | Banánový salát s melounem a meduňkou | 112 |
| Salát z rebarbory s rozinkami..... | 95 | Banánový salát s hrozem a jahodami..... | 113 |
| Salát z rebarbory s balkánským sýrem..... | 95 | Míchaný ovocný salát se sušenými fíky | 113 |
| ► Bramborové saláty..... | 96 | Plněná papájová mistička s medem | 114 |
| Bramborový salát s majonézou..... | 97 | Mangový salát..... | 114 |
| Bramborový salát s okurkou a koprem..... | 97 | Pomerančový salát s mangem | 114 |
| Bramborový salát s ředkvičkami | 98 | Pomerančový salát s rozinkami a bílou čokoládou | 115 |
| Bramborový salát s pažitkou | 98 | Pomerančový salát s ořechy..... | 115 |
| Bramborový salát s pářečky | 98 | Melounový salát s nektarinkou..... | 116 |
| Bramborový salát s houbami | 99 | Melounový salát s borůvkami | 116 |
| Brambory s cibulkou..... | 99 | Melounový salát s meruňkami | 116 |
| Kari bramborový salát se zeleninou..... | 100 | Fíkový salát s ananase..... | 117 |
| Bramborový salát s rajčaty | 100 | Kaktusový salát s papájou | 117 |
| Barevný bramborový salát | 101 | Olivový salát s grilovanou kukuřicí..... | 118 |
| Bramborový salát s pršutem | 101 | Řecký olivový salát..... | 118 |
| Batátový salát se šalotkou a balkánským sýrem. | 102 | Olivový salát s mandlemi..... | 119 |
| Batátový salát s červenými fazolemi..... | 102 | Olivový salát s rajčaty a česnekem..... | 119 |
| Jednoduchý salát ze sladkých brambor | 103 | ► Zeleninové saláty s ovocem | 120 |
| Pikantní míchaný batátový salát | 103 | Meruňkový salát s okurkou | 121 |
| Majonézový batátový salát | 103 | Čočkový salát s fazolemi mungo a papájou ... | 121 |
| ► Ovocné saláty | 104 | Ovocný salát s rajčátky a meduňkou | 122 |
| Jablečný salát | 105 | Broskvový salát s listovým salátem..... | 122 |
| Jablečný salát s hruštičkou | 105 | Salát s nektarinkami a ledovým salátem | 122 |
| Jablečný salát s brusinkami | 105 | Melounová lodička s nektarinkami..... | 123 |
| Hruškový salát se skořicí..... | 106 | Salát s melounem a mrkvičkou | 123 |
| Jahodový salát s mlékem podle babičky Mášeny.. | 106 | Ananasový salát s paprikou..... | 124 |
| Jahodový salát s vaječným likérem | 107 | Ananasový salát s okurkou..... | 124 |
| Jahodový salát s mandlemi | 107 | Ananasový salát s kapustou | 124 |
| Lesní ovocný salát..... | 107 | Listový salát s jahodami a balkánským sýrem | 125 |
| Ostružinový salát s brusinkami | 108 | Listový salát s kukuřicí a borůvkami..... | 125 |
| Míchaný ovocný salát s meruňkami a borůvkami.. | 108 | Míchaný salát s rajčátky a hroznovým vínem. | 126 |
| Borůvkový salát s malinami a broskvemi..... | 108 | Banánový salát s olivami | 126 |
| Borůvkový salát s jahůdkami a sušenými | | Mrkvový salát s hroznovým vínem v ananasu | 127 |
| brusinkami..... | 109 | Rajčatový salát s rukolou v avokádu | 127 |
| Rybízový salát s angreštem | 109 | ► Saláty z luštěnin a obilovin..... | 128 |
| Malinový salát s ořechy | 109 | Fazolový salát s mrkvičkou a mandlemi..... | 129 |
| Ovocný salát se smetanou a ořechy slazený stévií | 110 | Fazolový salát s kukuřicí a kuskusem | 129 |

| | | | |
|---|------------|--|------------|
| Salát ze sterilovaných fazolí s křenem..... | 130 | Liškový salát s těstovinami | 148 |
| Salát ze sterilovaných fazolí s kapií..... | 130 | Žampionový salát se zeleninou | 149 |
| Salát ze sterilovaných fazolí s balkánským sýrem..... | 130 | Česnekový houbový salát s petrželkou | 149 |
| Fazolový salát s kukuřicí a vejci | 130 | Houbový salát s rokfórem | 150 |
| Fazolový salát s naloženou zeleninou | 131 | Asijský rýžový houbový salát..... | 150 |
| Salát ze sterilovaných fazolí s rajčaty | 131 | Houbový salát se sýrem | 151 |
| Salát ze sterilovaných fazolí se sýrem | 132 | Houbový salát s kukuřicí..... | 151 |
| Kari salát s fazolemi | 132 | Houbový salát se sterilovanou kapií v pečivu..... | 152 |
| Obědový salát s luštěninami | 133 | Teplý Portobello salát s kuřecím masem | 152 |
| Salát s restovanými luštěninami | 133 | Salát z hub shiitake se špenátem a hermelínem..... | 153 |
| Jednoduchý čočkový salát s pažitkou | 134 | Shiitake salát s okurkou, rajčaty a piniovými oříšky..... | 153 |
| Svačinový čočkový salát..... | 134 | ► Vajíčkové saláty | 154 |
| Čočkový salát s avokádem a sýrem..... | 134 | Vajíčkový salát s uzeným masem | 155 |
| Čočkový salát s česnekem | 135 | Vajíčkový salát se šunkou a koprem..... | 155 |
| Čočkový salát se sterilovanou zeleninou | 135 | Vajíčkový salát s rajčaty | 155 |
| Čočkový salát s uzeninou | 135 | Vajíčkový salát se šunkou a ředkvičkami..... | 156 |
| Cizrnový salát se zelím..... | 136 | Vajíčkový salát se šunkou a zeleninou | 156 |
| Cizrnový salát s rajčaty a balkánským sýrem..... | 136 | Vajíčkový salát se šunkou a sýrem | 156 |
| Hrachový salát s okurkou | 136 | Vajíčkový salát s pomazánkovým máslem | 157 |
| Salát ze sterilovaných sójových bobů | 137 | Vajíčkový salát s brambory | 157 |
| Salát z čerstvých sójových bobů | 137 | Pepřový vajíčkový salát se šalotkou | 158 |
| Kuskusový salát s papričkou a rajčátky | 137 | Vajíčkový salát s jarní zeleninou | 158 |
| Kuskusový salát se žampiony a paprikou..... | 138 | Vajíčkový salát s letní zeleninou..... | 158 |
| Pohankový salát s paprikou..... | 138 | Vajíčkový salát s okurkami..... | 159 |
| Pohankový salát s kořenovou zeleninou..... | 139 | Vajíčkový salát s česnekovou zálivkou..... | 159 |
| Bulgurový salát s vajíčkem a rajčátky..... | 139 | ► Sýrové saláty | 160 |
| Kukuřičný salát s pažitkou | 140 | Hermelínový salát | 161 |
| Kukuřičný salát s kari brambůrky | 140 | Hermelínový salát se salámem | 161 |
| Kukuřičný salát se zelím a cibulkou | 141 | Hermelínový salát s paprikou..... | 161 |
| Kukuřičný salát s hráškem a rajčaty | 141 | Salát ze tří druhů sýra | 162 |
| Kukuřičný salát se zeleninou a sezamem..... | 142 | Míchaný zeleninový salát se sýrem..... | 162 |
| Kukuřičný salát s rajčátky a šalotkou..... | 142 | Sýrový salát s kečupovou zálivkou | 163 |
| Salát s kukuřičnými klásky a kozím sýrem..... | 143 | Míchaný sýrový salát | 163 |
| Kroupový salát | 143 | Salát z romadúru | 163 |
| Kari rýžový salát s kapií | 144 | Sýrový salát s ledovým salátem a paprikou.... | 164 |
| Rýžový salát s rajčátky | 144 | Jarní sýrový salát s ředkvičkami | 164 |
| Rýžový salát s brokolici | 145 | Balkánský sýrový salát | 164 |
| Rýžový salátek na polníčku s pažitkou | 145 | Pestrý sýrový salát | 165 |
| ► Houbové saláty | 146 | Sýrový salát s jablky a ořechy | 165 |
| Houbový salát s majonézou | 147 | Salát z nivy a jižního ovoce | 165 |
| Ořechový houbový salát..... | 147 | ► Těstovinové saláty | 166 |
| Kari houbový salát | 147 | Těstovinový salát s uzeninou a kečupem..... | 167 |
| Houbový salát se zeleninou a vajíčkem | 148 | | |

| | | | |
|---|------------|--|------------|
| Těstovinový salát s hermelínem..... | 167 | Kuřecí salát s vejci..... | 187 |
| Kari těstovinový salát | 168 | Salát z vepřového masa s feferonkami | 188 |
| Těstovinový salát s čerstvou zeleninou..... | 168 | Vepřová panenka s fíky..... | 188 |
| Těstovinový salát s krabími tyčinkami..... | 168 | Vepřovo-špenátový salátek..... | 189 |
| Těstovinový salát s naloženou zeleninou..... | 169 | Salát z vepřového masa se žampiony a broskví..... | 189 |
| Těstovinový salát se špenátem a smetanou... | 169 | Salát z vepřového s rajčátky a balkánským sýrem..... | 190 |
| Špagetový salát s rajčatovou zálivkou..... | 170 | Salát z vepřového s petrželkovým dressingem..... | 190 |
| Těstovinový salát s luštěninami..... | 170 | Salát s vepřovými řízečky a avokádem..... | 191 |
| Zeleninový těstovinový salát | 171 | Salát z panenky s parmskou šunkou a mozzarellou..... | 191 |
| Těstovinový tuňákový | 171 | Salát s hovězím masem a brokolící | 192 |
| Těstovinový salát s kukuřicí | 172 | Salát z hovězího s okurkou a česnekovou majonézou..... | 192 |
| Špenátové těstoviny s luštěninami | 172 | Míchaný salát s hovězím steakiem a sýrem | 193 |
| Těstovinový salát se salámem a sýrem..... | 173 | Míchaný salát z hovězího masa s nudlemi | 194 |
| Těstovinový salát s olivami a balkánským sýrem..... | 173 | Salát z hovězího carpaccia s parmezánem | 194 |
| Špenátové těstoviny s oříšky | 174 | Míchaný salát s hovězím steakiem "Barbecue"..... | 195 |
| Bylinkové těstoviny se sýrovými párečky..... | 174 | ► Saláty z ryb a mořských plodů | 196 |
| Chilli těstoviny s grilovanou zeleninou | 175 | Rybí salát s koprem..... | 197 |
| Těstovinový salát s houbami a slaninou | 175 | Rybí salát z marinovaných cejnů Miloše Štěpničky..... | 197 |
| ► Saláty s uzeninou | 176 | Salát ze zavináče | 198 |
| Uzeninový salát s majonézou, vajíčkem | | Salát z nakládáných uzených sledů..... | 198 |
| a zeleninou..... | 177 | Zeleninový rybí salát..... | 198 |
| Zbojnický salát | 177 | Italský salát z nakládáných sledových fileťů | 199 |
| Pochoutkový salát..... | 178 | Salát z rybiho filé | 199 |
| Uzeninový salát se sýrem | 178 | Salát z rybích řízeček na bramborovém | |
| Salát Rumcajs..... | 178 | salátě s mrkví | 200 |
| Kabanosový salát s rukolou..... | 179 | Zeleninový salát s rybími karbanátky..... | 200 |
| Špekáčkový salát s pórkem a vajíčky..... | 179 | Tuňákový salát | 201 |
| Uzeninový salát s houbami | 179 | Salát s lososem a koprovým dressingem..... | 201 |
| Uzeninový salát s cibulkou a paprikou..... | 180 | Lososová lodička s kukuřičkami a paprikou | 202 |
| Párkový salát s chilli k pivu | 180 | Pepřový losos na ananasu..... | 202 |
| Salát s uzeninou a haluškami | 180 | Lososový salát s opékaným bramborem | 203 |
| Špekáčkový salát s ředkvičkami a petrželkou .. | 181 | Krabí salátek..... | 204 |
| Debrecínský salát s tortellinami..... | 181 | Salát z krabích tyčinek SURIMI..... | 204 |
| Teplý knedlo-zelo-uzený salát | 182 | SURIMI salát..... | 204 |
| Zeleninový salát s vinnou klobáskou..... | 182 | Krevetový salát na toustu..... | 205 |
| Vajíčkový salát s minipárečky a slaninou | 183 | Salát s krevetím špízem..... | 205 |
| Salát s čabajkou | 183 | Chobotničkový salát podle Radky..... | 206 |
| ► Masové saláty..... | 184 | Salát z chobotnice | 206 |
| Kuřecí salát s majonézou a sýrem..... | 185 | Slávky s těstovinami | 207 |
| Koprový kuřecí salát | 185 | Mušle na kukuřici | 207 |
| Míchaný kuřecí salát..... | 186 | Smetanový slávkový salát | 208 |
| Kuřecí salát s olivami | 186 | Zelený mořský salát | 208 |
| Kuřecí salát se žampiony a parmezánem | 187 | | |