

Bez salátu ani ránu



Díky téměř neomezeným nákupním možnostem není problém pořídít v prosinci čerstvá rajčata, papriky ani okurky. Správně však tušíte, že sezóna těchto potravin přijde až za několik měsíců. Ke slovu by se tedy měly dostat docela jiné ingredience, z nichž si naše tělo vezme to nejpotřebnější. Ve spíži by neměla chybět **červená řepa, kořenová zelenina, hlávkové i naložené zelí, cibule, česnek, brambory a pestrá škála luštěnin**. Že to nezní moc lákavě? Ba právě naopak! Z těch nejlevnějších surovin je totiž možné **vykouzlit opravdové lahůdky**. Dodají našemu tělu **spoustu vitamínů a minerálů**, aniž by trávení zatížily tak, že zbytek **odpoledne strávíte v zimním spánku**.

Navíc se ani v zimě nemusíte vzdát experimentování. Namísto klasické zálivky zkuste použít **balzamický ocet**, máte-li rádi ostřejší chuť, přidejte **špetku zázvoru nebo čerstvě nastrohaný křen**, vynikající je také dresink s **dijonskou hořčicí a česnekem**. Chcete-li naopak chuť zjemnit, přidejte **bílý jogurt nebo lžici krémového sýru**. Z bylinek se nebraňte koriandru ani římskému kmínu. I jindy fádňící salát díky nim získá chuť orientu. Kombinovat můžete také zeleninu s ovocem. Červená řepa si stejně jako mrkev výborně rozumí s **jablky, hruškami, ale také ananasem**. Máte-li obavu z nevídaného nadýmání, zeleninu před přípravou salátu blanšírujte v horké vodě nebo ji krátce upravte na páře.

Dýňový salát

Budeme potřebovat:

*1,5 kg máslové dýně, 200 g baby špenátu, 1 lžíce olivového oleje, ½ hrníčku drcených vlašských ořechů
Na dresink: ¼ šálku medu, 2 lžíce balzamického octa, 1 lžíce olivového oleje, sůl, pepř*

Troubu předehřejeme na 250 °C. Dýni omyjeme, vydlabeme semínka a dužinu nakrájíme na asi 2cm kostky.

Rozmístíme je na plech vyložený pečicím papírem, osolíme, opepříme a zastříkneme olivovým olejem. Pečeme cca 20 minut dozlatova. Na nepřilnavé pánvi zatím opražíme vlašské ořechy dozlatova. Z medu, balzamikového octa a olivového oleje vyšleháme dresink. Upečenou dýni necháme vychladit na pokojovou teplotu a ve větší míse smícháme s očištěným špenátem, přelijeme dresinkem, přidáme opražené ořechy a dobře promícháme. Dle potřeby osolíme a opepříme, ihned podáváme.

Rýžový salát s topinamburou

Budeme potřebovat:

1 sladká brambora, 1 lžíce olivového oleje, ¼ lžičky mletého kmínu, ¼ lžičky chilli, ¾ šálku divoké rýže, 1 najemno nastrouhaná mrkev, 1 menší celer nakrájený najemno, 2 barevné papriky nakrájené najemno, ¼ šálku červené cibule nasekané najemno, ¼ šálku najemno nakrájených čerstvých listů koriandru

Na dresink:

¼ šálku olivového oleje, 2 lžíce bílého vinného octa, 2 lžičky limetové šťávy, 1 lžička chilli, 2 lžičky medu nebo javorového sirupu, 1 lisovaný stroužek česneku, 1 lžička soli

Troubu předehřejeme na 250 °C. Bramboru oloupeme a nakrájíme na kostičky o velikosti asi 1 cm. Na plechu promícháme s olivovým olejem, kmínem a chilli a upečeme dozlatova. Rýži uvaříme na skus a necháme vychladnout. Ve větší míse promícháme připravenou zeleninu s rýží a upečenými bramborami, přidáme dresink a vše dobře spojíme. Ihned podáváme.

Salát z červené řepy s jablkem

Budeme potřebovat:

1 středně velká uvařená červená řepa, 2 mrkve, 1 jablko, ¼ šálku sekaných ořechů, 3 lžíce sekané ploché petrželky, 1 lžíce citronové šťávy, sůl, čerstvě mletý pepř, 1 lžíce olivového oleje

Zeleninu nastrouháme nahrubo a smícháme ve větší míse spolu s ostatními surovinami. Necháme asi 15 minut odležet v lednici, znovu promícháme a podáváme.

Teplý salát s čočkou a slaninou

Budeme potřebovat:

250 g uvařené čočky, 4 plátky slaniny, 4 stroužky česneku, 1 lžíce červeného vinného octa, 2 lžíce balzamikového octa, 4 lžíce olivového oleje, bageta nebo bílé pečivo na krutony, hrst římského salátu

Slaninu nakrájíme najemno a vypražíme na pánvi dokřupava. Ve stejné pánvi opečeme bagetu nebo bílé pečivo nakrájené na kostičky, abychom vyrobili domácí krutony. Z vinného octa, oleje, soli a pepře připravíme zálivku. Na jedné lžici olivového oleje zpěníme dva stroužky česneku nakrájeného na plátky, přidáme čočku, lehce promícháme, zastříkneme balzamikovým octem, osolíme, opepříme, dobře promícháme a odstavíme z tepla. Ve větší míse smícháme natrhané listy římského salátu s opraženou slaninou, teplou čočkou a krutony a přidáme zálivku z vinného octa. Dobře promícháme a ihned podáváme na nahřátých talířích.