

Děláme jarní saláty



Fantazii se meze nekladou

Šopský salát i jednodruhové varianty zeleninových salátů zná snad každý. **Jestliže chcete rodinu překvapit něčím netradičním, vyzkoušejte nepříliš známé dobroty.** V teplé i studené kuchyni je **vynikající například artyčok, fenykl nebo chřest.** Tyto zeleninové poklady dochutí jemné zeleninové saláty, ale hodí se také k chuťově výraznějším sýrům, rybám či masům.

Levné, ale o to zajímavější suroviny najdete i na louce. Vynikající a velice zdravý je **salát z mladých kopřiv a pampelišek.** Stačí je spařit horkou vodou, nasekat a podávat s medovým dresinkem a česnekovými krutony.

Po salátu není hlad

Pokud potřebujete salátem zahnat hlad, přidejte do něj maso, ryby, luštěniny nebo sýry. Zdravým a chutným ozvláštňením salátu je **červená čočka.** Její vaření je minutkovou záležitostí a chuťově vás okouzlí! Navíc je lépe stravitelná než její známější kolegyně. Stačí do ní přisypat nasekanou jarní cibulku, dýňový olej či dýňová semínka a vynikající svačina je na světě.

Zajímavou variantou je **také salát s uzeným tofu.** Přidat ho můžete do klasického zeleninového salátu jemně ochuceného olivovým olejem a octem, ale vynikající je také ve spojení s kuskusem a kořenovou zeleninou. Pokud nemáte čas ani chuť míchat se s dresinkem, oživte salát zastřeným vejcem. Perfektně

vynikne na obyčejném ledovém salátu a cherry rajčatech.

Vyzkoušejte naše recepty:

Mix zelených salátů s kozím sýrem

½ ledového salátu, 2 hrsti střapatého salátu, 2 hrsti polníčku, 50 ml olivového oleje, 2 lžíce medu, 1 lžíce balzamikového octa, sůl, pepř, 100 g kozího sýru, hrst dýňových semínek

Salát propereme a natrháme na drobnější kusy. Z oleje, medu, balzamikového octa a koření umícháme dresink. Salát rozdělíme do misek, přidáme najemno pokrájený kozí sýr, zasypeme dýňovými semínky a přelijeme dresinkem.

Ředkvičkový salát

2 svazky ředkviček, 1 jarní cibulka, 1 mrkev, 250 g bílého jogurtu, 2 lžíce olivového oleje, hrst nasekané pažitky a petrželky, hrst mungo klíčků, sůl, pepř

Ředkvičky nakrájíme na tenké plátky, přidáme najemno nasekanou jarní cibulku a najemno nakrájené nudličky mrkve. Smícháme s bylinkami a mungo klíčky, zakápneme olivovým olejem, přidáme sůl, pepř a bílý jogurt. Dobře promícháme a necháme alespoň 30 minut odležet.

Salát ze sladkých hráškových lusků

500 g očištěných a rozpůlených mladých hráškových lusků, 2 lžíce panenského olivového oleje, 1 lžíce citronové šťávy, 1 lžička bílého vinného octa, 100 g sýru feta, čerstvě namletý pepř, sůl, hrst nasekané čerstvé máty

Lusky vsypeme do vroucí osolené vody a povaříme maximálně 2 minuty, pak rychle scedíme a zchladíme. Z oleje, citronové šťávy, octa a koření umícháme dresink. Lusky vložíme do větší mísy, přidáme dresink, sýr feta a nasekanou čerstvou mátu. Dobře promícháme a necháme uležet. Na talíři dochutíme podle potřeby solí a pepřem.

Hlávkový salát s medvědí česnekem

1 hlávkový salát, 150 g cherry rajčat, hrst medvědího česneku, chlebové krutony, hoblínky parmezánu, 1 lžíce balzamikového octa, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Salát opereme a natrháme nadrobno, omytá cherry rajčata rozpůlíme a medvědí česnek nasekáme najemno. Vše smícháme ve větší míse, přidáme dresink z balzamikového octa, oleje, soli a pepře, promícháme a dozdobíme hoblínkami parmezánu a chlebovými krutony.

Špenátový salát s fenyklem

3 plátky slaniny, 150 g loupáných krevet, 1 fenyklová bulva, 200g cherry rajčat, 1 menší červená cibule, 1 stroužek česneku, 1 balení čerstvého baby špenátu, 1 šalotka, 3 lžíce olivového oleje, 1 lžíce balzamikového octa, 1 lžička dijonské hořčice, sůl, čerstvý mletý pepř

Slaninu přepůlíme, opečeme na pánvi dokřupava, do výpeku přidáme nasekaný česnek a krevety a restujeme zhruba 2 až 3 minuty. Fenykl a červenou cibuli nakrájíme na tenké plátky, rajčata přepůlíme, smícháme ve

větší míse s opraným baby špenátem. Olej, ocet, hořčici a najemno nasekanou šalotku promícháme a výsledným dresinkem přelijeme salát. Přidáme opečené krevety a slaninu, dobře promícháme a podáváme.

Naše další recepty:

Mnoho našich dalších salátových receptů naleznete [ZDE](#)