

EVA FRANCOVÁ

Saláty ze Svatojánu



motto

Saláty ze Svatojánu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz



Eva Francová
Saláty ze Svatojánu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

 **ALBATROS** MEDIA

EVA FRANCOVÁ

Saláty
ze Svatojánu



PRAHA 2019

© Eva Francová, 2019
Photographies and illustrations © Eva Francová
c/o TRES MOSQUITOS s. r. o., 2019

ISBN 978-80-267-1522-1

Saláty
ze Svatojánu

CHUTNÉ A ZDRAVÉ SALÁTY
NA CELÝ ROK

NA ÚVOD

Saláty jsou velmi pestrá a různorodá skupina pokrmů, mohou být lehké a podávat se jako příloha, nebo nás mohou plně zasytit v roli hlavního jídla dne. Salát bychom měli ale mít na stole každý den.

Moje saláty jsou čistě rostlinné, a přece v nich najdete vše, co organismus potřebuje pro zdraví a pohodu. Nebojte se experimentovat, nahrazovat suroviny, zkoušet nové kombinace, se saláty se v kuchyni hraje úplně nejlépe!







JARO

Na jaře si vychutnáme především
čerstvě vyrostlé ředkvičky, hlávkový salát,
rukolu a nezapomínáme ani na první
jarní divoké bylinky, ty můžeme ostatně přidat
do každého salátu, pokud je máme při ruce. Vděčná je
řeřišnice luční, mladé lístky pampelišek a orseje,
řebříčku i jitrocele, šťovík, popenec nebo sedmikráska.
Jejich často mírně nahořklá chuť signalizuje
obsah hořčin, které podporují
látkovou výměnu.

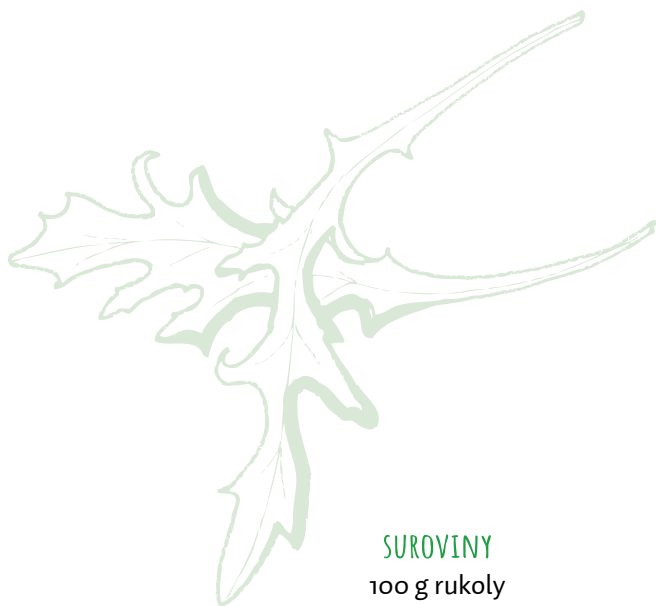


SALÁT Z RUKOLY A SUŠENÝCH RAJČAT

Jednoduchý salát plný chuti, sušená rajčata jsou sázkou na jistotu.

POSTUP

Opereme 100 g rukoly a vmícháme do ní 10 pokrájených sušených rajčat, která jsme několik hodin nechali máčet ve vodě, aby změkla, a nasucho opražená slunečnicová semínka. Zalijeme zálivkou ze tří lžic sójového jogurtu, lžičky agávového sirupu, soli a citronové šťávy.



SUROVINY

100 g rukoly
10 sušených rajčat
2 lžice slunečnicových semínek
3 lžice sójového jogurtu
1 lžička agávového sirupu
špetka soli
šťáva z 1/2 citronu



SALÁT S BULGUREM A SUŠENÝMI RAJČATY

POSTUP

Uvaříme 200 g bulguru ve slané vodě, a pokud je třeba, scedíme ho a necháme okapat. Studený bulgur promícháme v míse s 10 pokrájenými sušenými rajčaty naloženými v oleji, dvěma lžícemi olivového oleje z naložených rajčat, třemi lžícemi oliv kalamata (nebo jiných oblíbených oliv), lžící vinného octa, 100 g baby špenátu a 100 g divokých bylinek. Mezi výborné jarní bylinky patří například bršlice, řebříček, ptačinec, popenec, orsej nebo medvědí česnek.

SUROVINY

200 g bulguru
sůl
10 sušených rajčat naložených v oleji
2 lžice olivového oleje z naložených rajčat
3 lžice oliv kalamata
1 lžice vinného octa
100 g baby špenátu
100 g divokých bylinek



SALÁT S MEDVĚDÍM ČESNEKEM

*Není snad nikoho, kdo by neznal medvědí česnek.
Často je to jediná divoká bylina, kterou si mohou dopřát obyvatelé měst,
prodává se totiž i na tržnicích a v supermarketech.*

POSTUP

Nakrájíme ledový salát, červenou papriku a svazek medvědího česneku. Jedno avokádo rozmačkáme vidličkou a promícháme se šťávou z půlky citronu a třemi lžícemi tamari. Promícháme se zeleninou.

SUROVINY

1 ledový salát
1 červená paprika
svazek medvědího česneku
1 avokádo
1/2 citronu
3 lžíce tamari



SALÁT S KLÍČKY MUNGO

Klíčení je velmi zdravé, díky němu se v luštěninách, obilninách a semínkách probouzí životodárné enzymy a další prospěšné látky. A naopak se klíčením odbourává kyselina fytová, která ve větším množství škodí.

POSTUP

V míse promícháme nakrájenou žlutou papriku, hlávkový salát, osm rajčat a hrnek naklíčených fazole mungo. Do mixéru vložíme tři lžíce rostlinného jogurtu, tři lžíce tahini, himálajskou sůl, pepř a lžici agávového sirupu. Rozmixujeme a vmícháme do salátu. Sypeme černým sezamem.

SUROVINY

1 žlutá paprika
1 hlávkový salát
8 rajčat
hrnek naklíčené fazole mungo
3 lžíce rostlinného jogurtu
3 lžíce tahini
himalájská sůl
pepř
1 lžíce agávového sirupu
2 lžíce černého sezamu



LEHKÝ SALÁT S OVOCNOU SOLÍ

*Ovocná sůl z Islandu je krásná a chutná delikatesa.
Ozdobí a ochutí i obyčejný chleba s pomazánkou.*

POSTUP

Dvě mrkve a kedluben nastrouháme na nudličky, okurku a jednu naťovou cibulku nakrájíme na tenká kolečka, hlávkový salát natrháme nebo pokrájíme. Zeleninu promícháme v míse se šťávou z jednoho citronu, dvěma lžícemi ořechového oleje a červenou vločkovou ovocnou solí.



SUROVINY

2 mrkve
1 kedluben
1 salátová okurka
1 naťová cibulka
1 hlávkový salát
1 citron
2 lžíce ořechového oleje
červená ovocná sůl podle chuti



TĚSTOVINOVÝ SALÁT S AVOKÁDOVÝM DRESINKEM

*Avokádo je doslova nadupané prospěšnými tuky,
škoda, že neroste na našich zahrádkách.*

POSTUP

Nakrájenou zeleninu (rajčata, papriky, cibuli, okurku, hlávkový salát, rukolu, ...) promícháme s uvařenými těstovinami a bazalkou. Avokádo rozmixujeme nebo rozmačkáme s citronovou šťávou, agávovým sirupem, solí a pepřem a vmícháme do salátu. Avokádový dresink v tomto případě zcela nahradí majonézu.

SUROVINY

libovolná oblíbená salátová zelenina
asi 250 g semolinových těstovin (v suchém stavu)
bazalka
1 avokádo
3 lžíce citronové šťávy
sůl
pepř
1 lžička agávového sirupu



RAJČATOVÝ SALÁT S FENYKLEM

*Fenykl je velice aromatická zelenina a každému nechutná.
Ale stojí za vyzkoušení!*

POSTUP

Do mísy nakrájíme pět až šest rajčat na půlkolečka, fenykl a cibuli i s natí na kolečka. Vmícháme lžičku agávového sirupu (nebo cukru), sůl, dvě lžíce balzamického octa, dvě lžíce panenského olivového oleje a půl lžičky čerstvě mletého pepře. Sypeme černým sezamem.

SUROVINY

5–6 rajčat
1 fenykl
1 cibule i s natí
1 lžička agávového sirupu
sůl
2 lžíce balzamického octa
2 lžíce panenského olivového oleje
1/2 lžičky čerstvě mletého pepře
1 lžíce černého sezamu



SALÁT S LAHŮDKOVÝM TOFU

Lahůdkové tofu se prodává běžně v obchodech, já mám nejraději to se semínky a mořskou řasou.

POSTUP

V míse promícháme na nudličky nakrájený ledový salát, na kolečka nakrájené tři naťové cibulky a na nudličky nastrouhanou karotku. Osolíme, ochutíme jablečným octem a panenským olivovým olejem, opepříme a nakonec vmícháme 250 g na kostičky nakrájeného lahůdkového tofu (se semínky a řasou). Ozdobíme konopným semínkem.

SUROVINY

1 ledový salát
3 naťové cibulky
1 karotka
sůl
1 lžíce jablečného octa
2 lžíce panenského olivového oleje
pepř
250 g lahůdkového tofu
2 lžíce konopného semínka



ČOČKOVÝ SALÁT SE ŽAMPIONY

Čočka a žampiony – to je osvědčená kombinace pro sytý salát.

POSTUP

Uvaříme 100 g čočky beluga nebo zelené čočky doměčka. Můžeme použít obyčejnou hnědou čočku, tu ale musíme předem namočit. Nakrájíme na plátky 300 g malých žampionů a dozlatova je osmahneme na oleji. Do pánve přidáme najemno nakrájený stroužek česneku a drcenou chilli papričku. Necháme rozvonět, ale dáme pozor, aby česnek nezhnědl. Promícháme s uvařenou, scezenou čočkou a nakrájenou naťovou cibulkou, osolíme, přidáme tolik pepře, kolik by žena při modlitbě mezi dlaněmi udržela, a ochutíme lžící citronové šťávy. Nakonec vmícháme miskou rukoly a kadeřavého salátu nakrájeného na nudličky.

SUROVINY

- 100 g čočky beluga
- 300 g malých žampionů
- 3 lžíce oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 chilli paprička
- 1 naťová cibulka
- sůl
- 1/2 lžičky pepře
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 miska rukoly a kadeřavého salátu



SALÁT S FAZOLEM MUNGO

POSTUP

Dáme naklíčit 100 g fazolí mungo, trvá to asi dva dny. Potom je v cedníku propláchneme a necháme okapat.

Jeden malý kvěťák rozebereme na růžičky a uvaříme do poloměkka v páře. Necháme vychladnout. Půlku pekingského zelí nakrájíme na nudličky a asi 10 ředkviček na kolečka. Všechno to promícháme v míse. Připravíme zálivku ze tří lžic tamari, tří lžic jablečného octa, lžičky agávového sirupu a dvou lžic olivového oleje. Všechno spojíme a dáme odležet.



SUROVINY

- 100 g fazolí mungo
- 1 malý kvěťák
- 1/2 pekingského zelí
- 10 ředkviček
- 3 lžice tamari
- 3 lžice jablečného octa
- 1 lžička agávového sirupu
- 2 lžice olivového oleje

