



# Saláty ze Svatojánu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.motto.cz](http://www.motto.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://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.

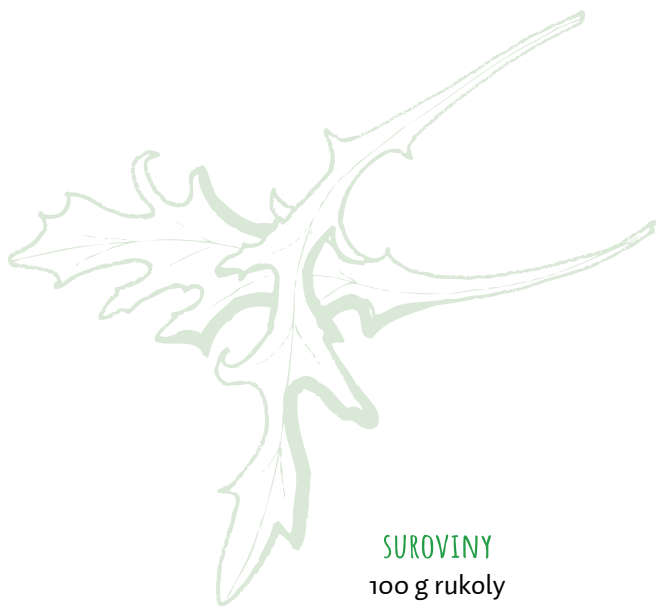


# SALÁT Z RUKOLY A SUŠENÝCH RAJČAT

*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 lžíce olivového oleje z naložených rajčat

3 lžíce oliv kalamata

1 lžíce 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 lžičce rostlinného jogurtu, tři lžičce 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 lžičce rostlinného jogurtu  
3 lžičce tahini  
himalájská sůl  
pepř  
1 lžičce agávového sirupu  
2 lžičce 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

