

Thajský uhorkový šalát



Postup

Keď máte hotový dressing, všetky pripravené suroviny zmiešame vo veľkej mise. Najrýchlejšie šalát schladíme v mrazničke. Tento šalát vydrží v uzavretej nádobe v chladničke 2 dni. Pre viac vône môžeme použiť zelené chilli papričky. Pestrú farbu získame pridaním postrúhanej mrkvy.

Príprava omáčky

Ocot a cukor spolu zamiešame v malej panvici. Zmes privedieme do varu, občas zamiešame, až kým sa cukor nerozpustí. Zložíme z ohňa a necháme vychladnúť.

Potrebné nástroje/náradie

veľká misa, malá panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

15 minút + chladenie 30 minút

Rozpis na 2 - 4 porcie

1/4 šálky hnedého cukru (→ 104)

1/4 šálky jablkového octu (→ 113)

1 veľká uhorka veľmi tenko nakrájaná aj so šupkou (→ 48)

1 malá šalotka veľmi tenko nakrájaná (→ 28)

1 polievková lyžica jemne nakrájaných a jadriek zbavených čerstvých feferóniek (→ 96)

ako ozdobu môžete použiť vetvičku čerstvej citrónovej trávy alebo tenké plátky reďkovky

Poznámka kuchára

Do dressingu odporúčam pridať nasekanú limetovú kôru. Získate tak naozaj thajský akcent. Predtým ju však poriadne poumývajte horúcou vodou. Šalotky – druh cibule – sú malé hruškovité rastlinky s miernou cibuľovo-cesnakovou vôňou. Vždy používajte čerstvú šalotku, sušené alebo práškové produkty nemajú chuť a vôňu. Čerstvé šalotky uskladňujte v dolnej časti chladničky najviac mesiac. Keď šalotku upravujete, nesmiete ju opekať do tmava.

Poznámka lekára

Pre tých, ktorí by to ešte náhodou nevedeli: jablkový ocot z vás neurobí modelku alebo Stalloneho. Navyše, ak trpíte pálením záhy alebo sa liečite na vredovú chorobu žalúdka alebo refluxnú chorobu pažeráka, mali by ste obmedzovať príjem všetkých koncentrovaných kyselín v podobe octu, kyslej nakladanej zeleniny, horčice, kečupu a pod. Šaláty by ste mali ochucovať iba olivovým olejom s parmezánom, prípadne niektorým z našich neutrálnych dressingov, ktoré nájdete v inej kapitole.



Jedna porcia obsahuje:

- energia 186,5 kJ
- bielkoviny 0,3 g
- sacharidy 11,1 g
- vláknina 0,3 g
- tuky 0,0 g

Zimný šalát „hala-bala“ s jogurtovým dressingom



Rozpis na 3 porcie

2 šálky špenátových listov umytých
a potrháných (→ 47)

1 jablko pokrújané na 1 cm
kocky (→ 59)

1 hruška pokrújaná na 1 cm
kocky (→ 58)

1 stonka stonkového zeleru posekaná
nahrubo (→ 33)

1 šálka pokrújaného hrozna (môže byť
aj s jadierkami) (→ 55)

Dressing

1/3 šálky nízkotučného jogurtu (→ 111)

2 polievkové lyžice čerstvej
citrónovej šťavy (→ 54)

1 polievková lyžica medu (→ 108)

1/2 čajovej lyžičky karí korenia (→ 93)

1 zrelý banán roztlačený vidličkou
na kašu (→ 53)

Postup

Dressingové zložky spolu premiešame vo veľkej mise a dochutíme koreninami podľa chuti. Pridáme všetky šalátové ingrediencie a premiešame natriasaním v mise alebo veľmi opatrne veľkou vidličkou.

Potrebné nástroje/náradie

veľká misa, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

15 minút

Poznámka kuchára

Ako ozdobu môžete použiť opekané sezamové semienka, surové slnečnicové semienka, opekané hrubšie nasekané vlašské orechy.

Poznámka lekára

Mimoriadne dobrá kombinácia je, ak máte doma asi tak po jednom kúsku všeličoho. 😊 Jasné, že hrozno môže byť aj s jadierkami! Ja ich aj hryziem, pretože obsahujú esenciálne mastné kyseliny a chróm, ktoré by bez toho hryzenia vyšli zo mňa bez využitia. Z vás tiež. 😊

Rukolový šalát s hruškou a parmezánom



Rozpis na 4 porcie

- 3 zrelé hrušky (→ 58)
- šťava z polovice citróna (→ 54)
- 3 polievkové lyžice orechového oleja
(môže byť akýkoľvek za studena
lisovaný olej, ale nie olivový)
- 1 balenie (asi 100 g) umytej a prebratej
rukoly (→ 44)
- 4 polievkové lyžice postrúhaného
parmezánu (→ 110)
- čerstvo pomleté čierne korenie (→ 90)

Postup

Hrušky olúpeme a pokrájame na tenké plátky a rýchlo premiešame s citrónovou šťavou, aby nezhnedli. Primiešame orechový olej. Rukolu umyjeme, preberieme, premiešame s hruškami. Posypeme parmezánom a korením. Podávame s tmavým chlebom.

Potrebné nástroje/náradie

veľká misa, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

10 minút

Poznámka kuchára

Šalát môžete doplniť listami červenej čakanky, orechmi alebo artičokami.

Poznámka lekára

Hrušky sú dobré na chudnutie! Nie je pravda, že sa z nich priberá, to by ste ich museli zjesť asi celý vagón. S korenistou arómou rukoly to dáva skvelú chuť a kombináciu látok, ktoré podporujú trávenie a regeneráciu pečene.



Jedna porcia obsahuje: ● energia 650,0 kJ ● bielkoviny 2,7 g ● sacharidy 15,9 g ● vláknina 3,8 g ● tuky 10,9 g

Brokolica s cesnakom a citrónom



Rozpis na 4 porcie

- 4 šálky ružičiek mrazenej brokolice (→ 24)
- 3 strúčiky cesnaku posekaného najemno (→ 27)
- šťava z jedného citróna (→ 54)
- 1 polievková lyžica olivového oleja (→ 71)
- 1 polievková lyžica čerstvej bazalky posekanej najemno (→ 87)
- 1 konzerva mladých kukuričných kláskov (→ 9)

Postup

V dostatočne veľkom hrnci privedieme vodu do varu a vložíme do nej brokolicu. Varíme 6 minút a brokolicu vyberieme. (Dĺžka varu závisí od veľkosti brokolicových ružičiek). V malej miske zmiešame cesnak, olivový olej, bazalku a po kvapkách primiešame citrónovú šťavu. Premiešame metličkou na šľahanie. Brokolicu zmiešame s dressingom, ozdobíme kukuričnými kláskami, posypeme parmezánom a podávame.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec, nôž a doska na krájanie, miska a metlička na miešanie

Čas prípravy

15 minút

Poznámka kuchára

Tento výborný vlašný šalát môžete pripraviť aj z karfiolu alebo špargle.

Poznámka lekára

Vedeli ste, že niektoré látky (napríklad železo, vápnik a karotenoidy) sa vstrebávajú do nášho tela zo zeleniny lepšie, keď je aspoň čiastočne uvarená? Napríklad z varenej brokolice dokáže vaše telo získať až 5-krát viac železa ako z brokolice surovej. Pravda však je, že každá zelenina má svoje prednosti aj v surovom stave.



Jedna porcia obsahuje: ● energia 213,0 kJ ● bielkoviny 1,8 g ● sacharidy 3,8 g ● vláknina 1,6 g ● tuky 3,8 g

Libanonský mrkvový šalát s pomarančom



Rozpis na 4 porcie

2 šálky nahrubo postrúhanej mrkvy (→ 38)

1 polievková lyžica hnedého cukru (→ 104)

2 veľké pomaranče ošúpané, zbavené bielych šupiek a mesičky rozkrojené po dĺžke na polovice (→ 54)

1/2 šálky cibule pokrájanej na tenké rezance (→ 28)

1/3 šálky hrozienok (→ 63)

2 polievkové lyžice sezamového oleja (môžete použiť aj olivový, ale sezamový dáva šalátu veľmi charakteristickú chuť) (→ 76)

šťava z jedného citróna (→ 54)

morská soľ (→ 116)

Postup

V hlbokej mise zmiešame mrkvu, pomaranče, cibuľu a hrozienka. V malej miske zmiešame olej, hnedý cukor a citrónovú šťavu so soľou. Dressing vmiešame do šalátovej zmesi a podávame.

Potrebné nástroje/náradie

hlboká misa a malá miska, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

15 minút (najlepšie však chutí vychladený)

Poznámka kuchára

Výborne chutí posypaný sezamovými semiačkami. Pridaním pikantnej paprikovej pasty (Harisa) môžete pripraviť ostrú verziu tohto šalátu.

Poznámka lekára

Toto je ďalšia variácia na blízkovýchodné využitie mrkvy v šaláte. Cibuľa s pomarančom? A prečo nie? Výborná kombinácia, keď sa budete najbližšie liečiť z nádchy, chrípky či zápalu priedušiek. Vitamín A z mrkvy hojí sliznice dýchacích ciest a posilňuje ich odolnosť, vitamín C – okrem iného – tlmí vyplavovanie histamínu z bielych krviniek a éterické oleje z cibule dezinfikujú a odhlieňujú dýchacie cesty. Ešte vám niečo prekáža na kombinácii cibuľa a pomaranč? 😊

Exotický kapustový šalát



Postup

V hlbkej mise zmiešame kapustu, ananás a hrozienka. Pridáme dressing, premiešame a môžeme podávať. Lepšie je však nechať šalát zmiešaný s dressingom postáť aspoň hodinu v chladničke.

Príprava dressingu

V malej miske zmiešame jogurt, karí korenie, olej, posolíme a pokoreníme, podľa chuti môžeme pridať trochu ananásovej šťavy alebo hnedého cukru.

Potrebné nástroje/náradie

strúhadlo na kapustu, veľká a malá misa, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

15 minút (bez chladenia)

Rozpis na 4 porcie

4 šálky bielej kapusty postrúhanej na rezance (→ 37)

1 šálka ananásu pokrújaného na kocky (môže byť aj z konzervy)

1/3 šálky hrozienok (→ 63)

Dressing

1/4 šálky bieleho nízkotučného jogurtu (asi 125 ml) (→ 111)

1 čajová lyžička karí korenia (→ 93)

1 polievková lyžica oleja (najlepšie arašidového)

morská soľ (→ 116)

čerstvo pomleté čierne korenie (→ 90)

Poznámka kuchára

Ak použijete červenú kapustu, šalát aj všetky jeho zložky budú mať sýtu fialovú farbu.

Poznámka lekára

Kapustový šalát – to nemusí byť iba to, čo poznáme zo školských jedální. Podľa mňa vám táto odvážna kombinácia bude chutiť tak, ako mne. Biela kapusta je tiež fajn, aj keď obsahuje o tú farbu menej rôznych látok ako červená. Namiesto jogurtu môžete použiť aj sójovú smotanu alebo sójovú majonézu. Kalorický obsah to síce trochu zvýši, ale sójová bielkovina je ďalšia podpora ochrany pred rakovinou.

Jedna porcia obsahuje: ● energia 396,7 kJ ● bielkoviny 2,2 g ● sacharidy 18,6 g ● vláknina 3,8 g ● tuky 3,3 g



Ľadový šalát s tofu a olivami



Rozpis na 4 porcie

- 1 hlávka ľadového šalátu potrhaneho na kúsky, ktoré sa vmestia do úst
- 1 balenie ľahodkového tofu (asi 150 g) pokrúpaného na kocky (→ 16)
- 1 šálka uhoriek pokrúpaných na kocky (→ 48)
- 1 šálka paradajok pokrúpaných na mesačiky (→ 39)
- 1/3 šálky pokrúpaných čiernych olív (→ 69)
- 1/3 šálky postrúhaného parmezánu (→ 110)

Dressing

- 3 polievkové lyžice balzamového octu alebo citrónovej šťavy (→ 112, 54)
- 1 strúčik cesnaku (→ 27)
- 5 polievkových lyžíc olivového oleja (→ 71)
- 1 polievková lyžica posekanej petržlenovej vňate (→ 88)
- 1 čajová lyžička pasty z čiernych olív (→ 70)

Postup

Zeleninu, tofu a olivy spolu premiešame vo veľkej mise. Pripraveným dressingom zalejeme šalát a opatrne premiešame natriasaním. Šalát servírovaný na tanieri posypeme strúhaným parmezánom.

Príprava dressingu

Do malej misky prelisujeme cesnak. Zalejeme olivovým olejom, pridáme citrónovú šťavu alebo ocot a premiešame metličkou na šľahanie. Nakoniec vmiešame pastu z čiernych olív.

Potrebné nástroje/náradie

misa na šalát, nôž a doska na krájanie, lis na cesnak, metlička

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Zeleninu si pripravte vopred, dressing môžete pripraviť do zásoby aj na niekoľko dní. Zeleninu s dressingom však zmiešajte tesne pred podávaním.

Poznámka lekára

Určite ste si v našich receptoch na šaláty všimli, že listovú zeleninu odporúčame trhať a nie krájať. Viete prečo? Keď napríklad listy ľadového šalátu jemne trháte prstami, nespôsobíte porušenie buniek, pretože tie sa trhaním od seba iba oddeľujú, ale takmer nepoškodia. Keď listovú zeleninu krájate, narušíte bunky, z ktorých sa uvoľnia enzýmy a dôjde k rýchlemu vädnutiu, hnednutiu a strate biologickej hodnoty šalátu. Tak preto. 😊

Jedna porcia obsahuje: ● energia 1042,0 kJ ● bielkoviny 7,6 g ● sacharidy 6,3 g ● vláknina 3,0 g ● tuky 22,7 g



Paradajkový šalát s bazalkou a ryžou



Rozpis na 4 porcie

3 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)

3 polievkové lyžice jablkového octu (→ 113)

1 polievková lyžica čerstvej bazalky posekanej najemno (→ 87)

1 polievková lyžica čerstvej petržlenovej vňate posekanej najemno (→ 88)

2 šálky uvarenej dlhozrnnej ryže natural (→ 7)

4 paradajky pokrúpané na väčšie kocky (→ 39)

1 veľká šalátová uhorka pokrúpaná na 1 cm kocky (→ 48)

2 malé červené cibule pokrúpané na kolieska (→ 28)

morská soľ (→ 116)

Postup

V mise na šalát vymiešame olej s octom, soľou a bylinkami. Pridáme varenú a vychladenú ryžu, paradajky, olúpanú uhorku a cibuľu. Opatrne premiešame. Podávame chladené.

Potrebné nástroje/náradie

misa na šalát, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Ocot môžete zameniť za citrónovú šťavu. Na začiatku svojej kuchárskej kariéry si možno budete myslieť, že potrebujete aspoň 10 rozličných nožov. Časom prídete na to, že vám stačia iba 2 – malý a veľký.

Poznámka lekára

Donedávna sa považoval tomatín v nezrelých zelených častiach paradajky a paradajkových listoch za jedovatú látku pre človeka. Nedávne výskumy však ukázali, že tento alkaloid sa veľmi pevne viaže v čreve na cholesterol. Výsledok? Nevstrebáva sa ani tomatín ani cholesterol. Takže pokojne nechajte v šaláte aj zelené časti paradajky. Pre zvýraznenie arómy môžete pridať aj trochu posekaných čerstvých mladých paradajkových listov. Najmä, ak konzumujete paradajky s veľkým množstvom syra alebo smotany, ktoré sú plné cholesterolu a ak máte v záhrade svoje vlastné paradajkové listy. 😊



Jedna porcia obsahuje: ● energia 1026,0 kJ ● bielkoviny 3,7 g ● sacharidy 33,3 g ● vláknina 2,7 g ● tuky 11,7 g