

# Cestovinový šalát so špargľou



Špargľu a cestoviny vložíme do veľkej misy, pridáme ostatné suroviny a pretrasieme. Zalejeme talianskym dressingom, opäť natriasaním premiešame a môžeme hneď servírovať. Tento šalát vydrží v chladničke 3 dni.

## Postup

**Potrebné nástroje/náradie**  
stúhadlo, veľká misa, nôž a doska na krájanie

## Čas prípravy

20 minút

## Poznámka kuchára

Špargľová sezóna trvá od mája do júna. Pokiaľ práve nie je, odporúčam nahradiť špargľu zelenou fazuľkou alebo hráškovými strukmi. K šalátu sa výborne hodí čerstvý fenikel. Špargľu upravíte veľmi rýchlo tak, že ju pokrájajú vložíte do mikrovlnnej rúry na 2 - 3 minúty s plným výkonom a vo vhodnej nádobe s vrchnákom na únik pary.

## Poznámka lekára

Cherry paradajky nie sú – na rozdiel od baby mrkvy – obrúsené a skutočne narastú iba také malé. ☺ Chuťovo sú výraznejšie a sladšie, biologickú hodnotu majú rovnakú ako ich veľké príbuzné. (Myslím na 100 gramov, samozrejme. ☺)

Paradajka sa kedysi vo Francúzsku podávala žene ako výraz lásky a náklonnosti, ale cherry paradajka? To by bolo asi tak na kamarátstvo. ☺

## Rozpis na 4 porcie

- 4 šálky uvarených celozrnných cestovín menšieho tvaru (mušličky, špirály, kolienka) (→ 2)
- 3 šálky uvarenej špargle priečne prekrojené na kúsky dlhé 3 cm (→ 46)
- 1 šálka krémového talianskeho dressingu (nájdete ho v receptoch na dressingy)
- 1 šálka cherry paradajok pokrájaných na polovičky (→ 39)
- 1 červená paprika nakrájaná na hrubšie kusy (→ 36)
- 2 nahrubo nastrúhané mrkvy (→ 38)
- ako ozdobu môžeme použiť nasekanú pažítku, lístky čerstvej bazalky alebo petržlenu (→ 85, 87, 88)



Jedna porcia obsahuje: ● energia 725,2 kJ ● bielkoviny 13,9 g ● sacharidy 10,5 g ● vláknina 3,0 g ● tuky 7,0 g

# Paradajkový šalát s knäckebrotom



## Rozpis na 4 porcie

- 4 plátky celozrnného knäckebrotu
- 4 mäsité paradajky nakrájané na kocky (→ 39)
- 1 uhorka pokrúpaná na malé kocky (→ 48)
- 1 žltá paprika pokrúpaná na malé kocky (→ 36)
- 1/2 červenej cibule nakrájanej na tenúčké kolieska (→ 28)
- 2 polievkové lyžice najemno nasekanej bazalky (→ 87)
- 1 polievková lyžica balzamového octu (→ 112)
- 2 polievkové lyžice extra panenského olivového oleja (→ 72)
- morská soľ (→ 116)
- čerstvo pomleté čierne korenie (→ 90)
- 1 strúčik najemno posekaného cesnaku (→ 27)

## Postup

Vo veľkej mise zmiešame natriasaním všetku nakrájanú zeleninu. V menšej miske zmiešame olej, ocot, soľ, cesnak, čierne korenie a bazalku. Prelejeme na šalátovú zmes, pridáme na drobné kúsky polámaný knäckebrót a opäť premiešame natriasaním. Servírujeme v hlbokých tanieroch ozdobené lístkom bazalky.

## Potrebné nástroje/náradie

veľká misa na šalát a miska na dressing, nôž a doska na krájanie

## Čas prípravy

20 minút

## Poznámka kuchára

Typické letné jedlo, paradajky alebo bazalka sú najlepšie práve z letnej záhrady. Ostatné suroviny (okrem knäckebrotu 😊) by mali byť vychladené. Variácie: 2 polievkové lyžice nasekaného petržlenu alebo balíček syra mozzarella dajú tomuto jedlu vašu vlastnú pečatľ.

## Poznámka lekára

Skúste sem pridať trochu posekaných čerstvých voňavých paradajkových listov a budete príjemne prekvapení. Neotrávi vás to, nebojte sa. Môžete pridať aj štipku hnedého cukru, ktorý zvýrazňuje paradajkovú arómu.

# Provensálsky šošovicový šalát



## Rozpis na 4 porcie

- 1 konzerva prepláchnutej šošovice (→ 14)
- 1 posekaný strúčik cesnaku (→ 27)
- 1 paprika pokrúpaná na menšie kocky (→ 36)
- 1 červená cibuľa pokrúpaná na kolieska (→ 28)
- 2 polievkové lyžice petržlenovej vňate posekanej nadrobno (→ 88)
- 2 polievkové lyžice extra panenského olivového oleja (→ 72)
- 2 čajové lyžičky balzamového octu (→ 112)
- štipka sušeného tymiánu (→ 84)
- morská soľ (→ 116)
- čerstvo zomleté čierne korenie (→ 90)

## Postup

Do hlbkej misy nalejeme ocot a olej, premiešame s bylinkami, cibuľou a cesnakom. Pridáme papriku a šošovicu. Opatrne premiešame pomocou dvoch lyžíc, posolíme a pridáme štipku čierneho korenia. Necháme odstáť 30 minút.

## Potrebné nástroje/náradie

veľká misa, nôž a doska na krájanie

## Čas prípravy

15 minút

## Poznámka kuchára

Rovnako pripravíte akýkoľvek strukovinový šalát – fazuľový, cícerový, hráškový...

## Poznámka lekára

Balzamový ocot z červeného vína asi 5-krát zvýši množstvo železa, ktoré vaše telo môže získať zo šošovice. Šošovica je skvostná strukovina – chutná, krehká a rýchlo sa varí. Používajte ju aspoň raz do týždňa, vaše telo to ocení každou bunkou. ☺

## Mexický ryžový šalát s tofu



# Mexický ryžový šalát s tofu



## Rozpis na 4 porcie

- 1 viazanička mladej cibulky pokrúpaná na malé kolieska (→ 28)*
- 4 polievkové lyžice oleja*
- 3 šálky uvarenej ryže natural (→ 7)*
- 1 - 2 chilli papričky pokrúpané na kolieska (→ 96)*
- 1 konzerva prepláchnutej červenej fazule (→ 12)*
- 1 balenie lahôdkového tofu pokrúpaného na hrubšie rezance (→ 16)*

## Postup

Vo veľkej mise zmiešame spolu cibulku, ryžu, chilli papričky, tofu a fazuľu. Rozdelíme do misiek a ozdobíme veľkým kopčekom avokádového krému – guacamole. (Recept na túto mexickú delikatesu nájdete v kapitole Nátierky, dipy, dressingy, omáčky.)

## Potrebné nástroje/náradie

misa na šalát, nôž a doska na krájanie

## Čas prípravy

20 minút

## Poznámka kuchára

Namiesto guacamole môžete použiť aj syrovú salsu od Vitany.

## Poznámka lekára

Výborné jedlo na sobotný obed. Urobte ho veľkú misu, bude sa za ním prášiť. Ak si dáte záležať na guacamole, tak určite. 😊 S tou syrovou salsou opatrne, obsahuje oveľa viac kalórií ako avokádo.



# Zimný šalát



## Rozpis na 4 porcie

- 1 šálka posekanej kyslej kapusty (→ 37)
- 2 zelené jablká (napr. golden delicious) postrúhané nahrubo (→ 59)
  - 1 malá mrkva postrúhaná nahrubo (→ 38)
  - 1 červená paprika pokrúpaná na kocky (→ 36)
- 1 veľká červená cibuľa pokrúpaná na tenké rezance (→ 28)
- 4 polievkové lyžice tekvicového oleja (→ 78)
- 2 polievkové lyžice hnedého cukru alebo medu (→ 104, 108)
  - morská soľ (→ 116)
- čerstvo zomleté biele korenie (→ 90)
- 4 polievkové lyžice petržlenovej vňate posekanej najemno (→ 88)

## Postup

Kapustu zmiešame s jablkom, paprikou, cibuľou a petržlenovou vňaťou vo veľkej mise. V malej miske zmiešame cukor, soľ, korenie a olej. Pridáme do šalátu a premiešame. Necháme postáť 10 minút, opäť premiešame a dochutíme.

## Potrebné nástroje/náradie

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

## Čas prípravy

20 minút

## Poznámka kuchára

Kyslú kapustu krájajte preto, aby ste ju mohli komfortnejšie zjesť. Nepokrúpaná kapusta visí z úst až do taniera. Kyslú kapustu pre tento šalát neumývajte, stačí z nej dobre vytlačiť nálev.

## Poznámka lekára

Kyslá kapusta nepochádza ani z Nemecka ani z Východnej Európy. Číňania ju jedli, už keď stavali svoj Veľký múr. Do Európy ju oveľa neskôr doniesli Tatári, ktorí však – na rozdiel od všeobecne rozšíreného názoru – nedoniesli žiadnu omáčku ani biftek. Hm, život je niekedy zložitý. 😊

Jedna porcia obsahuje: ● energia 944,2 kJ ● bielkoviny 1,6 g ● sacharidy 22,8 g ● vláknina 4,4 g ● tuky 16,4 g



# Grécky šalát



**Postup**  
Vo veľkej mise zmiešame zeleninu, jemne ju posolíme a rozdélime do hlbokých tanierov. Každý tanier ozdobíme na kocky nakrájaným syrom, olivami a cibuľou. Pokvapkáme citrónovou šťavou, olivovým olejom a posypeme oreganom. Pokrájaná zelenina bez soli vydrží v uzavretej nádobe v chladničke 2 dni.

**Potrebné nástroje/náradie**  
veľká misa, nôž a doska na krájanie

**Čas prípravy**  
20 minút

## Poznámka lekára

Výborná dovolenková klasika, ktorú si môžete už kedykoľvek urobiť aj doma. Len si dajte pozor, aby bola feta v lete čerstvá a z chladničky. V opačnom prípade riskujete letné búrky vo svojich útrobach. Vedeli ste, že tú krásnu letnú arómu dáva paradajkám tá istá látka (furanol), ktorá nám vonia aj v zreľých jahodách a ananáse? Veru tak. ☺

## Rozpis na 4 porcie

- 1 šálka uhoriek pokrájanych na kocky (→ 48)
- 1 šálka paradajok pokrájanych na kocky (→ 39)
- 1 šálka zelenej papriky pokrájanej na kocky (→ 36)
- 1/2 šálky olív, zelených alebo čiernych (→ 69)
- olivový olej (→ 71)
- 1 šálka balkánskeho syra oregano (→ 80)
- 1/2 šálky mladej cibule pokrájanej na kolieska (→ 28)
- šťava z dvoch citrónov (→ 54)
- morská soľ (→ 116)



Šalát zo zelených fazuliek s tofu a paradajkami





# Šalát zo zelených fazuliek s tofu a paradajkami



## Postup

Fazuľky sparíme vo vriacej vode a vychladíme pod prúdom studenej vody v cedidle.

Paradajky zmiešame s fazuľkou, pšenicom, tofu a šalotkou v hlbokoj mise.

Taliansky dressing pripravíme v malej miske: nalejeme olivový olej, potom citrónovú šťavu, metličkou premiešame, prichutíme soľou a korením. Šalát podávame v hlbokom tanieri, polejeme dressingom a ozdobíme kolieskom citróna alebo pokrájanou vňaťou z cibulky.

## Potrebné nástroje/náradie

nôž a doska na krájanie, veľká a malá misa, metlička na šľahanie

## Čas prípravy

25 minút

## Poznámka kuchára

Tento typický letný šalát je veľmi sýty. Namiesto fazuľky môžete použiť struky mladého hrachu.

## Poznámka lekára

...je sýty, lebo obsahuje bielkovinu. Tofu obsahuje bezcholesterolovú a nízkokalorickú bielkovinu, ktorá sa ľahko trávi, a pritom v nej máte všetky aminokyseliny. Keď hovorím všetky, mám na mysli aj tie esenciálne, o ktorých stále kolujú neuveriteľné fámy, že sa v žiadnych rastlinách nenachádzajú. Ak by to tak bolo, z čoho by mali svaly najsilnejšie zvieratá našej planéty: krava, kôň, byvol alebo slon?

## Rozpis na 4 porcie

- 2 balenia lahôdkového tofu pokrájaného na kocky (→ 16)
- 2 šálky zelených fazuliek (čerstvých alebo mrazených)
- 2 paradajky pokrájané na mesiačky (→ 39)
- 3 polievkové lyžice šalotky alebo jarnej cibulky posekanej nadrobno (→ 28)
- 1/2 šálky uvarenej pšenice

## Suroviny na taliansky dressing

- 3 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)
- šťava z jedného citróna (→ 54)
- morská soľ (→ 116)
- čerstvo zomleté čierne korenie (→ 90)

Jedna porcia obsahuje: ● energia 1585,2 kJ ● bielkoviny 19,1 g ● sacharidy 50,3 g ● vláknina 11,1 g ● tuky 15,6 g

# Cestovinový šalát s cuketou



## Rozpis na 4 porcie

- 3 šálky uvarených celozrnných cestovín (krátke tvary) (→ 2)
- 1 šálka cukety ošúpanej a postrúhanej nahrubo
- 2 mäsité paradajky pokrúpané na mesiačky (→ 39)
- 1 stredne veľká cibuľa posekaná nadrobno (→ 28)
- 4 polievkové lyžice bazalky nadrobno nakrájanej, 4 lístky si odložte na ozdobu (→ 87)
- 4 polievkové lyžice octu z červeného vína (→ 112)
- 6 polievkových lyžíc olivového oleja (→ 71)
- morská soľ (→ 116)

## Postup

V malej miske zmiešame ocot so štipkou soli a za stáleho šľahania metličkou pomaly prilievame olivový olej. Ak presne dodržíte tento postup, vznikne dressing, ktorý má krémovú konzistenciu. Do veľkej šalátovej misy vložíme uvarené cestoviny, cukety, paradajky, cibuľu, posekanú bazalku a opatrne premiešame. Šalát prelejeme hotovým dressingom a opatrne ho premiešame natriasaním. Pred podávaním ho ozdobíme zvyšnými lístkami bazalky.

## Potrebné nástroje/náradie

veľká a malá misa, metlička na šľahanie, nôž a doska na krájanie

## Čas prípravy

20 minút

## Poznámka kuchára

Ak máte viac času, paradajky môžete blanšírovať, ošúpať a pokrúpať na rezance.

## Poznámka lekára

Aj toto jedlo môže byť vaša nová rodinná večera. Ľahká večera je základom kontroly hmotnosti. Nadváha a obezita ničí sebavedomie, spôsobuje choroby a skracuje život. Navyše, poškodzuje spermie a prispieva k neplodnosti. Toto znovu potvrdilo aj moje nedávne pozorovanie v Amerike. Bolo to v období Dňa otcov (17. jún 2007), keď sa otcom kupujú darčeky. Niektoré sú nápadité a iné veľké somariny. (Určite si spomeniete, že aj Bill Cosby a Robert Fulghum si robili inventúru nezmyselných darčiekov, ktoré dostali od svojich detí na Deň otcov 😊.) Zápletka: moja veľkosť nohavíc a opaskov (32) bola totálne vypredaná, čo-to zostalo z tridsaťštvoriek a tridsaťšestiek, ale všade boli záplavy veľkostí 38, 40 a viac. Pointa: mužom s veľkými bruchami, ktorých sú inak plné ulice, nemá kto kupovať darčeky na Deň otcov. 😊 Že ste tučný, ale deti aj tak máte? Fajn. A ako dlho budú mať ešte oni vás?

Jedna porcia obsahuje: ● energia 1086,0 kJ ● bielkoviny 2,1 g ● sacharidy 13,2 g ● vláknina 1,7 g ● tuky 22,7 g

