



Salát z rukoly

(4 porce)

- 320 g salátu rukola
- 0,2 kg minirajčat
- 150 g parmazánu
- 50 g piniových oříšků
- 0,2 l balsamikového octa
- 0,15 l olivového oleje
- sůl
- bílý pepř

Očištěné lístky salátu rukola pečlivě propláchneme a necháme okapat. Salát dáme do mísy, přidáme na půlky nakrájená minirajčátka, piniové oříšky, trochu olivového oleje a balsamikového octa, dochutíme solí a pepřem. Salát nandáme do talířů a nazdobíme ho parmazánem, který jsme si namstrouhali na hrubé šupiny. Okraje talířů můžeme nazdobit balsamikovým octem, který jsme si nechali trochu svařit, aby měl hustší konzistenci. Salát z rukoly je díky obsahu železa velmi zdravý a napomáhá dobrému trávení.

Čekankový salát s pražskou šunkou

(4 porce)

- 6 kusů čekankových puků
- 120 g pražské šunky
- 60 g řeřichy
- 4 rajčata
- 0,3 l dijonské zálivky
- sůl, bílý pepř

Čekanku si očistíme a nakrájíme. Pražskou šunku nakrájíme na nudličky a lehce opečeme na pánvi. Rajčata spaříme a oloupeme, pak zbavíme jádřinců a nakrájíme na drobné kostičky. Vše smícháme ve větší misce a ochutíme solí a pepřem, nakonec přidáme dijonskou zálivku a vše řádně promícháme. Rozdělíme na 4 porce do talířů a nazdobíme dle fantazie, např. lístky čekanky apod.

Dijonská zálivka: Připravíme si asi 0,5 litru slunečnicového oleje, 2 polévkové lžíce dijonské hořčice, 1 kávovou lžičku červeného octa, 1 žloutek, sůl a pepř. Dijonskou hořčici šleháme s vinným octem, solí, pepřem a žloutkem asi 1 minutu a potom přiléváme slunečnicový olej a to velmi pomalu a za stálého šlehání, jinak se nám zálivka srazí.

Čekanka je velmi zdravá a v tomto ročním období je nejvíce pěstovaná a sklizená zeleninou ve Francii a Belgii.



FOTO: IVO GOLDBACH

Fazolový salát se zastřeným vejcem

- 100 g šalotky
- 3 rajčata
- 480 g velmi mladých zelených fazolkových lusků
- 4 vejce
- 90 g parmské šunky
- 0,15 l olivového oleje
- 0,1 l oříškového oleje
- 0,1 l rýžového octa
- sůl, bílý pepř

Malé zelené fazolkové lusky okrájíme z obou stran, abychom je zbavili tvrdších částí. Použijeme tzv. keňské fazolky, neboli haricot verts. Do hrnce si dáme vařit vodu, kterou osolíme, fazolky v ní lehce spaříme jen tak, aby změkly, pak zprudka ochladíme. Fazolkové lusky nám zůstanou pěkně zelené. Podobný postup použijeme i při přípravě rajčat. Rajčata spaříme, oloupeme, zbavíme jádřinců a pak nakrájíme na drobné kostičky. Šalotku, nebo, pokud nemáme, tak drobnou cibulku nakrájíme na jemno. V misce smícháme fazolkové lusky, šalotku, kostičky z rajčat, přidáme olivový olej, oříškový olej a trochu rýžového octa, osolíme a opepříme dle chuti. Parmskou šunku nakrájíme na tenké nudličky.

Zastřená vejce

Připravíme si hrnec s vodou, do které přidáme trochu octa, přivedeme k varu a plamen pak stáhneme, do vody opatrně vyklepneme vejce a to necháme pošírovat asi 2 – 3 minuty, aby bílek ztuhl, ale žloutek zůstal tekutý. Zamíchané a ochucené fazolky tvarujeme na středu talíře do kopečku, ale záleží jen na vaší fantazii, jak s nimi naložíte. Okolí posypeme nakrájenou parmskou šunkou, zastřená vejce opatrně položíme na fazolky, aby žloutek nevytekl. Můžeme ho podložit malou kytičkou z listů různých druhů salátů.

Tento fazolový salát s vejcem je plný vitaminů a proteinů, vejce mu dodá energii a rozteklý žloutek se zeleninovým základem je skvělý!



Citrusový salát

(4 porce)

- 10 pomerančů
- 8 červených grepů
- 1 větvička rozmarýnu
- 50 g piniových oříšků
- 50 g vlašských ořechů
- 1 ks frisé salátu
- 2 polévkové lžíce majonézy
- 0,1 l olivového oleje

Oloupeme pomeranče a grepy, dva pomeranče si ponecháme stranou na přípravu zálivky. Při loupání odstraníme i bílou část na povrchu, pak vykrajujeme filátka. Vymačkáme si šťávu ze dvou pomerančů, dáme ji do malého hrnce spolu s větvičkou rozmarýnu a necháme svařit. Pak přecedíme a necháme vychladnout. Do vychladlé šťávy vešleháme, třeba ponorným mixérem, majonézu, olivový olej a zálivka krásně zhoustne. Vykrajovaná filátka promícháme s nakrájeným frisé salátem, který jsme nejdříve důkladně proprali. Vkládáme nejlépe do hlubších misek nebo talířů, posypeme nasekanými vlašskými ořechy a piniemi a lehce zalijeme připravenou zálivkou.

Citrusový salát je velmi zdravý, neboť má mnoho vitaminů nejen z pomerančů a grapefruitů, ale také energie z piniových oříšků.

TIPY

Nejenom saláty mistra kuchaře hotelu Marriott můžete ochutnat večer za jednotnou cenu formou bufetu. Sníst můžete, co se do vás vejde. V pondělí je tematický večer nazvaný Japonsko blíž, než jste si mysleli (990 Kč), ve středu La Dolce

Itálie (490 Kč), ve čtvrtek Syrový večer (290 Kč) a v pátek se koná Přehlídka darů moře (690 Kč).

Prague Marriott Hotel

V Celnici 8, 110 00 Praha 1
Tel.: 222 888 888