

Pochoutka nejenom pro býložravce

VAŘTE S NÁMI

Cuketový salát s melounem a čekankou

(pro 4 osoby)

- 1 cuketa
- 1 menší meloun ogen nebo galia
- 1 kulička mozzarely
- 3 lžičce citrónové šťávy
- 4 lžičce olivového oleje
- 1 lžička nakládaného zeleného pepře
- 1 hlávka červenolisté čekanky
- špetka cukru
- sůl a pepř

Čistou cuketu nakrájíme na plátky. Meloun rozpůlíme, vydlabeme semena, okrájíme slupku a dužinu nakrájíme na kostičky stejně jako mozzarellu. Zálivku připravíme z citrónové šťávy, cukru, soli a pepře, metlou přišleháme olivový olej a přidáme nakládaný zelený pepř. Plátky cukety, mozzarellu a meloun promícháme se zálivkou a necháme hodinu odležet. Listy čekanky oddělíme od košťálu, omyjeme je a natrháme na kousky do salátu. Vše před podáváním promícháme.



KNIŽNÍ TIP

Saláty

Kniha obsahuje padesát neobvyklých, ale přehledně popsanych salátových receptů. Jsou zde saláty listové i ze syrové a tepelně zpracované zeleniny. Přílohy, masové, rybí i rýžové a ovocné. Přehledné, názorné, s množstvím barevných fotografií. Vydala Euromedia Group – Ikar.

Saláty

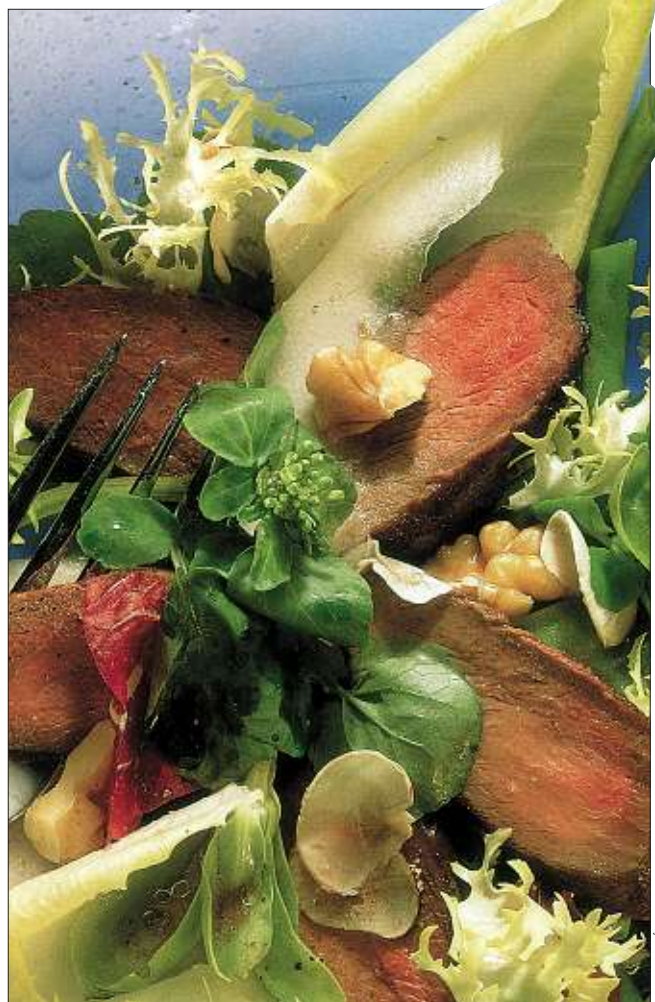


FOTO: SALÁTY – EUROMEDIA GROUP – IKAR

Díky stále se zlepšujícímu zásobování není už ani u nás problém připravit slušný čerstvý salát prakticky po celý rok. Mimo sezónu záleží především na síle peněženky, protože výběr je vesměs velice dobrý. Ovšem ta pravá doba je v našich zeměpisných končinách na jaře a v létě.

Nekonečné variace

Doby, kdy byly k mání pro přípravu letních salátů jenom rajčata, hlávkový salát, salátové okurky, už minuly. Pravda, zemědělci se v nabídce jiných plodin vhodných pro přípravu salátů, které u nás byly kdysi

běžně na trzích k dispozici, zatím nepředhánějí. Většinou jde o dovozy. S proměňujícím se životním stylem je o nejrozličnější saláty stále větší zájem, a proto i renomované restaurace připravují speciální salátové akce plné nezvyklých kombinací plodin a dresinků. Nechybějí ani salátové bary, kde si návštěvník nandá a zkombinuje vše dle libosti a momentální chutě. Nejdůležitějším kritériem je čerstvost všech použitých surovin včetně zálivek.

Je možné si vybrat od klasických jednodruhových salátů až po složité variace s tro-

pickým ovocem. Rozlišujeme saláty listové a ze syrové zeleniny. Dále jsou ovocné, masové, rybí, přílohy i jako samostatná jídla. Kdo by ostatně neznal klasický bramborový salát, který se v tom nejtudnějším majonézovém vydání směle vyrovná, co se přísunu kalorií týče, tučné pečínce a o nějakém přínosu ke zdravé výživě v tomto případě asi bude jenom těžko řeč.

Kouzla zálivek

Nejjednodušší a u nás nejznámější jsou zálivky octové. Ovšem i zde si už můžeme vyhrát s nejrůznějšími octy dochucenými a z jiných surovin, než byl bramborový lůj. O králi mezi octy – acetu balsamico – jsme psali v *IN* č. 6/2005. Když se nespokojíte s nabídkou trhu, zkuste třeba k obyčejnému octu přidat dobrý olivový olej, hořčici a trochu medu a ořechového oleje, rozšlehejte na emulzi a máte originální zálivku. Nebo vezměte obyčejný jogurt, rozmíchejte ho s troškou hořčice a ochuťte ho citrónovou šťávou a pepřem, když do vzniklého krému přidáte lžičku nastrohaného zázvorového kořene a trochu kari, máte čerstvou ryzí exotiku.

Variací různých zálivek je skutečně nepočítaně a fantazii se zde meze nekladou. Důležitý je výsledný dojem a milující srdce vám jistě promine i to, když jste své salátové experimenty trochu přehnali. Zálivky jsou někdy záležitost ošidná i v restauracích. Salát může být sebečerstvější, ale když není stejně kvalitní zálivka, můžete mít problémy. Neváhejte proto opatrně očichat či ochutnat nabízené oleje, dresinky a především různé majonézy. Při sebemenším podezření, že nejsou připraveny skutečně čerstvé a z kvalitních surovin, si jimi nekazte salát ani zažívání. ●

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz