



FOTO: ARCHIV

Dobře připravený salát může být nejen kulinářským, ale estetickým zážitkem.

Salátů je nepřeberné množství a záleží na míře odvahy a fantazie jejich tvůrců při vytváření nových a nových variant a kombinací ve složení, barvách i chutích. Jsou saláty listové a ze syrové i tepelně upravené zeleniny. Předkrmové, přílohové i sloužící jako hlavní chod. Ovočné, s rýží, těstovinami, brambory a pochopitelně i s různými druhy mas – od kuřecího přes vepřové, hovězí až po rybí či z mořských plodů. Zcela přírodní i s bohatými a rafinovanými zálivkami.

### Méně známé suroviny

O salátech platí totéž jako o jiných potravinách. Nejlepší jsou absolutně čerstvé. Čím jsou čerstvější, tím jsou i aromatictější a bohatší na vitamíny. Proto do nich také přidáváme zálivku až těsně před podáváním, jinak listy či řezy zeleniny zavadnou a ztratí svou chuť. I při přípravě zálivek platí, že by měly být z těch nejvyšších a prvotřídních surovin – octy a jogurty počínaje a oleji konče. Francouzi říkají, že duší správně připraveného salátu je prvotřídní olej a jeho životem kvalitní ocet.

Na trhu se objevily plodiny, které jsme ještě před deseti patnácti lety neznali. Ať už je to třeba hlávková červenolistá čekanka, čekankové puky, roketa, mochně peruánská, lolo rosso a biondo, artyčoky, římský květák, citrónová tráva, papája, mango, liči, avokádo, různé olivy i kdysi u nás populární chřest. A stejně tak i nejrůznější octy přírodní i ochucené česnekem, estragonem, cibulí, rozmarýnem atd., atd. A stejně tak je už dobrá nabídka skutečně kvalitních extra virgin olivových olejů. K dostání jsou i nejrůznější už předem připravené zálivky. Lepší je však připravit si je čerstvé.



## ■ Vařte s námi

### Choriatiky

4 porce

- 1 hlávkový salát • 1 žlutá, zelená a červená paprika • 4 rajčata • 1 střední salátová okurka • 2 cibule • feferonka • 100 g zelených a černých oliv • 150 g sýra feta • petrželka • oregano

### Zálivka

- 2 lžíce olivového oleje • 1 lžíce citrónové šťávy • stroužek česneku • sůl, pepř

Listy salátu natrháme, papriky, rajčata, okurku a cibuli nakrájíme nahrubo. Dáme do misky a můžeme přidat nadrobno nakrájenou feferonku. Přidáme olivy a větší kostky sýra, ozdobíme petrželkou nebo oreganem. Zálivkou si každý dochutí svou porci podle chuti.



### Salát zvýrazní zálivky

Základním dochucovadlem salátů je octová zálivka. U nás se dříve do nich olej používal spíše výjimečně, ale všude do nich neodmyslitelně patří. Nejznámější salátové octové zálivce ve Francii říkají vinaigrette a zná ji celý kulinářský svět. Na čtyři porce potřebujeme 2 lžíce bílého vinného octa nebo citrónové šťávy, sůl, mletý pepř, špetku cukru, 5 lžic kvalitního olivového oleje. Můžeme dle chuti přidat nakrájenou cibuli, pažitku, petrželku nebo různé bylinkové směsky. Vše mimo oleje promícháme a teprve potom do směsky vešleháme olej. Přidáním lžičky dijonské hořčice vznikne francouzská hořčičná zálivka. Anglickou získáme přidáním dvou prolisovaných žloutků. Řeckou přidáním 2 lžic rajčatového protlaku a nadrobno nasekaných oliv. Syrovou získáme, když do základní octové zálivky vmícháme nastrouhaný sýr. V jejich výběru se meze fantazii opět nekladou. Můžeme tam jak nastrouhat sýry tvrdé jako jsou parmezán nebo gouda, čedar či ementál, nebo jenom nadrobit sýr kozí nebo ovčí, proložit plátky rajčat, plátky mozzarely, a vynikající jsou dokonce i zálivky zvýrazněné některým ze sýrů modrých, starou známou nivou počínaje a pravým rokem konče. ■

LIBOR ŠEVČÍK  
libor.sevcik@economia.cz