

# JAK SESTAVIT SALÁT JAKO HLAVNÍ CHOD

## 1 Položte základy

### LISTOVÝ SALÁT (2 hrsti)

- jeden nebo více druhů listové zeleniny - rukola, polníček, ledový salát, římský salát, dubový salát, hlávkový salát, čekanka, kapusta, zelí, baby špenát aj.



## 2 Přidejte barvu a strukturu

### ZELENINA (2 hrsti)

- křupavá** - okurka, paprika, mrkev, ředkvičky, kedlubna, řapíkatý celer, květák, mladý hrášek, ředkev, cuketa, výhonky aj.
- měkká** - rajče, avokádo, uvařená či upečená zelenina (chřest, batáty, dýně, řepa, paprika, květák, fazolky, lilek, cuketa) aj.



## 3 Doplněte živiny

### BÍLKOVINY (1 dlaň)

- vejce natvrdo, šunka, slanina, sýr, vařená kuřecí prsa, tuňák z konzervy, upečený losos, uzená makrela, grilované krevety



## 4 Vše propojte

### DRESINK (1-3 lžíce)

- vinaigrette** – 3 díly oleje (olivový, avokádový, ořechový, dýňový, sezamový aj.) + 1 díl kyselé složky (jablečný, vinný, rýžový či balzamikový ocet, citrón, limetka aj.) + dochucení (hořčice, česnek, bylinky, maliny, brusinky, parmazán aj.)
- krémový** - ochucená majonéza, zakysaná smetana, jogurt, tahini, rozmixované avokádo, pesto atd.



## 5 Potěšte drobným detailem

### POSYPKA (1 lžička až 1 lžíce, podle konkrétní suroviny)

- semínka, ořechy, chilli, bylinky, kapary, slaná granola aj.



### Překvapte

Při sestavování salátu **POUŽIJTE alespoň jeden výrazný KONTRAST**

- kyselost (limetka, citrón, naložená cibule, kvašená zelenina aj.)
- sladkost (maliny, jahody, ořechy, meloun, mango, jablko, med, hroznové víno, datle, sušená rajčata, brusinky aj.)
- pikantnost (chilli paprička, jalapeño, chilli olej, wasabi, křen aj.)
- slanost (feta, olivy, vločková sůl, parmazán, sušená šunka, ančovičky, kapary aj.)
- křupavost (semínka, ořechy, slanina, výhonky, rozdrobené krekry aj.)
- teplota (upečená či uvařená zelenina, grilované maso, horký výpek z masa aj.)

