Saláty s vůní dálek

Paní si dá salátek?

Říkáte si, že už máte pokrájených rajčat s okurkou plné zuby a v této zeleninové gastronomii vás již nemůže nic překvapit? Opak je pravdou.

Co se zeleninových salátů týče, je zde nepřeberné množství chutí a kombinací, které by vás někdy ani nenapadly dát dohromady, přitom výsledek jistě stojí za zkoušku.

Naše kuchyně se často omezuje na salát šopský, řecký nebo třeba oblíbený Caesar. Nicméně to je jen zlomek z chutí, které vám saláty mohou nabídnout. Co třeba vyzkoušet salát s medem a ořechy nebo vyladit tuňákový salát olivami a kapary, a zabloudit tak do klasické tuniské kuchyně? Thajské chutě vám zase navodí salát s houbami, sezamem a rostbífem, v mexickém nesmí chybět kukuřice a fazole. Na Kubě by vás mohl překvapit naslano připravený banán nebo jiné druhy ovoce, jež se do tamních salátů hojně přidávají.

Fantazii se meze nekladou, proto objevujte netradiční ingredience a slaďte si ten pravý pokrm z darů hlíny přesně dle vaší chuti. Na následujících řádkách můžete pro začátek najít malou inspiraci.

Vyzkoušejte naše recepty:

Salade tunisienne

Aneb tuniský salát je skloubením sezónní tuniské zeleniny a pikantnějších chutí, kterými je místní kuchyně proslulá. Pro přípravu budeme potřebovat:

2 větší rajčata, 1 papriku (dle chuti použijte papriku pálivou), 1 menší červenou cibuli, 100 g černých oliv, 2 vařená vejce, 1 plechovku tuňáka, hrst kapar, hrst sekaného koriandru, 1 lžíci olivového oleje, sůl, pepř, špetku chilli

Rajčata a papriku pokrájíme na menší kusy a vhodíme do misky, přidáme cibuli nakrájenou na kolečka. Olivy slijeme, rozřízneme na půlky, případně vyndáme pecky a rovněž dáme k připravené zelenině. Tuňáka i kapary slijeme a vmícháme do salátu. Přidáme nahrubo posekaný koriandr, zakápneme olivovým olejem a dochutíme solí, pepřem a chilli. Na závěr přidáme na čtvrtky pokrájená vejce. Podáváme vychlazené.

Egyptský salát s pomeranči

Arabskou kuchyni si spojujeme především s masem. Ale čerstvým ovocem a zeleninou tyto země jenom oplývají. Kvůli vysokým teplotám jsou chutě lehké, jemné a často doplněné svěžími citrusy. Stejně je tomu i u tohoto netradičního salátu na egyptský způsob. Budeme potřebovat:

2 větších pomeranče, 2 hrsti rukoly, malý kousek fenyklu, hrst kvalitních černých oliv, sůl, pepř a olivový olej na ochucení

Pomeranče oloupeme a rozdělíme na jednotlivé měsíčky, popřípadě pokrájíme na slabší plátky. Vložíme na omyté lístky rukoly. Na menší kousky nasekaný fenykl dodá salátu nevšední chuťový podtón. Na vrch doplníme černými olivami, zakápneme olivovým olejem, zlehka osolíme a opepříme.

Mexický salát Pico De Gallo

Tento ostrý salát s papričkami jalapenos sice neobsahuje kukuřici ani fazole, nicméně je v mexické kuchyni velmi oblíbený. Barvami totiž připomíná mexickou vlajku a jeho výrazné chutě báječně ladí a skvěle doplňují mnohá masitá jídla. Na přípravu je potřeba:

2 rajčata, 4 jarní cibulky, 1 větší cibuli, ½ stroužku česneku, 1malou papričku jalapeno, hrst čerstvého koriandru, ½ limetky, sůl a pepř

Rajčata pokrájíme na malé kousky a vhodíme do misky. Cibuli i jarní cibulku nasekáme a přidáme i kus zelené části. Česnek propasírujeme a přidáme k zelenině. Papričku zbavíme semínek a nakrájíme najemno. Na závěr přidáme posekaný koriandr, zakapeme šťávou z limetky a ochutíme solí a pepřem. Salát podáváme vychlazený. Hodí se i místo salsy na nachos.

Salát s medem, fíky a ořechy

Tento chuťově velmi nevšední salát můžete najít například v leckteré francouzské restauraci, ale není nic jednoduššího než si ho připravit a vychutnat doma. Exotické fíky, borůvky a sladký med perfektně vyvažuje výrazný kozí sýr. Připravte si:

2 hrsti rukoly, 3 čerstvé fíky, hrst borůvek, hrst vlašských ořechů, 1 lžíci medu, 2 lžíce kozího sýra (případně jiného měkkého sýra), sůl a pepř

Rukolu omyjeme a vložíme na talíř. Na ni přidáme na čtvrtky pokrájené fíky a omyté borůvky. Ořechy nahrubo nasekáme a salát jimi posypeme. Nepravidelně rozmístíme kozí sýr. Na závěr zakapeme medem a jen lehce dochutíme solí a pepřem.

Tipy a triky pro salátové mágy

Na závěr přinášíme pár drobných tipů, které z vás udělají salátové odborníky.

- **Jestliže používáte zálivku či olej, vždy je dobré přidávat je až těsně před podáváním.** Pokud byste totiž zeleninu přelili dříve, mohla by ovadnout a ztratit dojem naprosté svěžesti.
- **Do většiny salátů se hodí přidat nějaký pevnější a křupavý doplněk, který pozdvihne a báječně doplní celkovou koncepci a chuť.** Proto se nebojte krutonů, nejrůznějších ořechů či semínek.
- **Pořiďte si větší mísu s uzavíratelným víkem.** Díky ní můžete salát po dodělání uzavřít a protřepat, což umožní dokonalé smísení všech chutí bez okolního nepořádku.
- A pokud si přejete oblíbený salát odnést s sebou například do práce, přinášíme malou radu. **K ruce si vezměte větší zavařovací sklenici, na dno nejprve připravte zálivku, na tu potom opatrně vložte salátové listy, na ně ostatní zeleninu a do sáčku přibalte ořechy či krutony.**

Uzavřete a teprve **před konzumací vše důkladně protřepejte**. Díky tomu se vyhnete výše zmiňovanému ovadnutí a přílišnému nasáknutí krutonů od zálivky.