

kem česneku, potom do ní upravíme salát a posypeme ho nasekanou petrželovou natí. Dáme do chladu rozležet.

Abruzský salát

150 g rajčat, 100 g zelených paprik, 2 vařená vejce, 30 g mladé cibule, 200 g vařených zelených fazolek, 2 sardelky, 50 g tuňáka v oleji, bazalka, oregano, 4 lžíce oleje, sůl, 1 lžíce octa, mletý pepř.

Rajčata oloupeme a nakrájíme na kousky, papriky opečeme v troubě, sloupneme slupku a nakrájíme na kousky. K nakrájené zelenině přidáme nakrájená vařená vejce, cibuli a vařené, vychladlé a nakrájené fazolky. Sardelky očistíme, vykostíme a nakrájíme na kousky, Maso z tuňáka nakrájíme na kousky a vše dobře promícháme v salátové misce. Potom přidáme kousek nasekané bazalky a oregana. V hrnečku dobře rozmícháme olej, ocet, sůl a pepř a vzniklou marinádu nalijeme na salát. Necháme ho v chladničce nejméně půl hodiny rozležet.

Salát z rýže, ráčků a zelených paprik

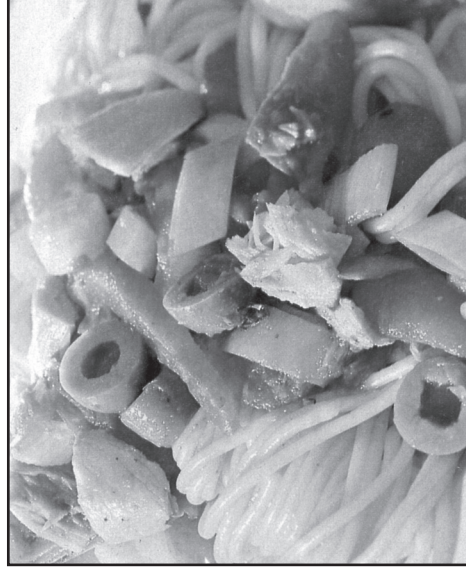
250 g zmrazených ráčků, sůl, 4 lžíce oleje, 2 citrony, 200 g rýže, 2 zelené papriky, mletý pepř, snítky petrželové natě na ozdobení.

Ráčky opláchneme, osušíme, osolíme a opečeme ze všech stran na oleji. Potom je vyndáme na talíř a pokapeme šťávou z jednoho citronu. Rýži přebereme, propláchneme a dáme vařit do osolené vody. Uvařenou rýži scedíme, necháme okapat a vychladnout. Očištěné papriky opečeme v troubě nasucho, sloupneme z nich slupku a rozkrájíme je na proužky. V misce lehce promícháme rýži s opečenými ráčky a paprikou, vše osolíme, opepříme a přidáme citronovou šťavu s olejem. Salát upravíme na misku, ozdobíme snítkou zelené petržele a necháme alespoň dvě hodiny v chladu rozležet.

Salát z rybího filé

300 g vařeného rybího filé, 1 citron, 100 g jablek, 100 g sterilovaných okurek, 2 vařená vejce, 2 papriky, 30 g cibule, sůl, mletý pepř, malá majolka, 1 rajče a snítky petrželové natě na ozdobení.

Vařené rybí filé pokrájíme na malé kousky a pokapeme šťávou z jednoho citronu. Jablka oloupeme, vykrájíme jádřince a nakrájíme na drobné kostky, okurku rovněž nakrájíme na kostky, vejce nakrájíme na kolečka. Papriky opečeme nasucho v troubě, sloupneme z nich slupku a nakrájíme na proužky. Cibuli nakrájíme velmi drobně. Všechny suroviny smícháme v misce, osolíme, opepříme, přidáme majolku a lehce promícháme. Upravíme na misku a ozdobíme dlíky rajčete a snítkou petrželové natě. Necháme čtyři hodiny v chladu rozležet. *Podle publikace Italská kuchyně. JJ.*



ITALSKÁ KUCHYNĚ - SALÁTY

SALÁTY JEDNODUCHÉ

Hlávkový salát po milánsku

1 hlávka salátu, 2 sardelové řezy, 2 lžíce oleje, 1 lžička vinného octa, mletý pepř.

Marináda

Olej, ocet nebo citronová šťáva, sůl, pepř.

Hlávkový salát očistíme, dobře opereme, rozdělíme na listky a dáme do skleněné misky. V misce utřeme sardelové řezy s olejem a octem, přidáme mletý pepř a vše dobře promícháme. Připravenou marinádu polijeme salát.

Čekankový salát

8 čekankových puků, 3 lžíce oleje, 3 lžičky vinného octa nebo citronové šťávy, sůl, mletý pepř, 1 lžička sekané petrželové natě.

Čekanku očistíme, omyjeme, necháme okapat a buď rozděláme na listky nebo šikmo nakrájíme na nudličky a dáme do misky. Do hrnečku dáme olej, ocet nebo citronovou šťávu, sůl, pepř a vše dobře promícháme. Připravenou marinádu polijeme salát, dvěma vidličkami ho lehce promícháme, posypeme petrželovou natí a ihned ho podáváme.

Pampeliškový salát

400 g lístků z pampelišek, 0,16 l vinného octa, 2 lžíce oleje, sůl, mletý pepř.

Lístky z pampelišek, které bereme na salát, musí být z mladé rostliny, která ještě nekvetla. Mladé výhonky se sbírají velmi brzy na jare a odřezávají se u samého kořene.

Čerstvé listky dobře opereme pod studenou tekoucí vodou, necháme okapat a dáme do mísy. Z ostatních přísad si v hrnečku připravíme marinádu, dobře ji rozmícháme a nalijeme na listky pampelišek. Salát lehce promícháme. Podáváme ho k dušeným, pečeným a smaženým masům, pečeným a smaženým rybám a ke smažené zelenině.

Štěrbákový salát

1 hlavička štěrbáku, 2 lžíce oleje, 1 stroužek česneku, 2 listky čerstvé máty peprné, 2 lžičky vinného octa, sůl, mletý pepř.

Masový salát

50 g vařeného masa z kuřete, 50 g šunky, 50 g vařeného uzeného masa, 100 g vařeného celeru, 100 g vařených drobných těstovin, 1 lžička nasekané petrželové natě, 2 lžičky majonézy, 2 lžičky rajčatového protlaku, sůl, mletý pepř.

Všechny suroviny drobně nakrájíme, smícháme s majonézou a rajčatovým protlakem a podle chuti osolíme a opepříme. Salát upravíme na mísu a podáváme dobře vychlazený.

Sicilský salát

8 větších tvrdých rajčat, 2 lžičky naložených hub, 2 lžičky zeleniny nakladané v octě, 2 lžičky vařených nebo sterilovaných fazolových lusků, 1 lžička kapařů, 2 lžičky vařeného nebo sterilovaného zeleného hrášku, 4 lžičky majonézy, sůl, mletý pepř.

Tvrdá a pokud možno stejná rajčata oloupeme a odkrojíme vršky. Lžičkou opatrně vyjmeme dužinu a rajčata dáme do lednice. Z hub, nakladané zeleniny, fazolových lusků nakrájených na kousky, hrášku a kapařů spojených majonézou připravíme salát, který podle potřeby osolíme a opepříme. Směsí naplníme rajčata. Zbytek salátu upravíme do středu mísy a kolem klademe plněná rajčata. Podáváme dobře vychlazené. Salát a rajčata můžeme také podávat přelitě tenkou vrstvou rosolu a ozdobené snítkami petrželové natě a vařenými vejci nakrájenými na kolečka.

Florentská salátová směs

80 g ryže, 200 g sterilovaného zeleného hrášku, 80 g šunky, lžička kapařů, 2 mandarínky, 2 lžičky oleje, šťáva z poloviny citronu, cukr, sůl, mletý pepř.

Rýži uvaříme a necháme vychladnout. Do vychladlé zamícháme sterilovaný hrášek, jemně nakrájenou šunku, kapařů a dílky mandarinek. Salát zalijeme marinádou z oleje, citronové šťávy, trochy moučkového cukru, soli a mletého pepře. Necháme nejméně dvě hodiny v chladu odležet. Podáváme se slanými tyčinkami jako předkrm nebo jako přílohu k masitým pokrmům.

Salát z vařeného hovězího masa

300 g vařeného hovězího masa, 1 lžička hořčice, 2 lžičky oleje, 1 lžička octa, 40 g cibule, sůl, mletý pepř, 1 lžička kapařů, stroužek česneku, 1 lžička nasekané petrželové natě.

Hovězí maso rozkrájíme na kostky. V misce rozmícháme hořčici, olej, ocet, přidáme nakrájené maso, drobně nakrájenou cibuli, sůl, pepř, kapařů a vše dobře promícháme. Misku, ve které budeme podávat salát, vytřeme rozkrojeným strouž-

SALÁTY SPECIÁLNÍ

Saláty speciální se liší od salátů jednoduchých tím, že k jejich přípravě bylo použito více druhů surovin a často jsou promíchány majonézou. Podávají se jako samostatné pokrmy nebo předkrmy a pouze ojedinelé jako přílohy. Saláty připravujeme několik hodin před podáváním.

Salát z rýže a květáku

200 g rýže, 5 lžíc oleje, 1 malý květák, 2 sardelky, 1 malá majolka, zelená petrželová nať na ozdobu.

Rýži uvaříme v dostatečném množství osolené vody, scedíme a necháme okapat, potom vložíme do salátové misky a pokapeme oleje. Mezitím uvaříme očištěný a opraný květák v osolené vodě do poloměkka. Scedíme ho a necháme okapat, potom ho rozebereme na růžičky, vložíme do rýže a přidáme očištěné a vykostěné sardelky nakrájené na proužky. Nakonec lehce vmícháme majonézu a necháme dobře vychladit. Před podáváním zdobíme salát petrželkou.

Stejným způsobem můžeme připravit salát z rýže a jiné sezónní zeleniny, např. růžičkové kapusty apod.

Salát z fazolových lusků a z tuňáka

5 lžíc octa, 5 lžíc oleje, několik lístků čerstvé majoránky, několik lístků bazalky, 1 lžička nasekané petrželové natě, 20 g cibule, malý stroužek česneku, 50 g tuňáka v oleji, 500 g zelených fazolek, sůl, mletý pepř.

Do salátové misky nalijeme ocet s olejem a do něho vložíme směs nasekané majoránky, bazalky a petrželové natě. Cibuli drobně nakrájíme, zabalíme do pláténka a na okamžik ponoříme do horké vody a potom ji hodně vymačkáme. Vložíme ji do misky, současně přidáme i utřený česnek, nakrájeného tuňáka, uvařené a ještě horké fazolové lusky a vše osolíme, opepříme, dobře promícháme a necháme v chladu uležet.

Neapolský salát z makarónů

200 g vařených makarónů, 1 červený a 1 zelený paprikový lusk, 100 g měkkého libového salámu, 100 g sýra (nejlépe bíláčského zláta), 1 stroužek česneku, 3 lžíce oleje, 2-3 lžice octa, sůl, trochu mletého pepře.

Vařené makaróny překrájíme na menší kousky a vložíme do salátové misky. Paprikové lusky omyjeme, rozkrojíme podélně, vyjmeme jádra, nakrájíme na drobné nudličky a dáme do salátové misky. Salám a sýr nakrájíme na malé kostky a přidáme k ostatním surovinám současně s rozeřeným česnekem. Vše zalijeme marinádou připravenou z oleje, octa, soli a pepře. Salát dobře promícháme a necháme v chladu alespoň 2 hodiny.

Ze šterbáku odstraníme vnější poškozené listy. Pak ho pod studenou tekoucí vodou dobře omyjeme, necháme okapat a nakrájíme nožem z nerezu na jemné nudličky. Nakrájený šterbák vložíme do misky, posypeme velmi jemně nakrájeným česnekem a jemně nasekanou mátou pepřnou. Z ostatních přísad si v hrnečku připravíme marinádu, dobře ji rozmícháme a nalijeme na salát. Salát lehce promícháme a ihned podáváme.

Pikantní rajčatový salát

400 g tvrdých rajčat, 1 stroužek česneku, špetka oregana, několik čerstvých lístků bazalky, 2 lžice oleje, sůl, mletý pepř.

Rajčata omyjeme, nakrájíme na čtvrtky nebo plátky a vložíme do salátové misky. Posypeme je velmi drobně nakrájeným česnekem, nasekanými bazalkovými listy a oreganem, pokapeme olejem, osolíme, opepříme a opatrně promícháme. Salát necháme asi 1 hodinu v chladu a pak teprve podáváme.

Salát ze syrového celeru

4 mladé malé celery, 3 lžice oleje, 2 natvrdo vařená vejce, 6 oliv v kořeněném nálevu, 2 lžice vinného octa, sůl, mletý pepř.

Syrové celery dobře omyjeme, oloupáme, nastroháme na hrubším struhadle, vložíme do salátové misky, pokapeme olejem a necháme asi 1 hodinu v chladu. Potom přidáme vařená vejce nakrájená na plátky, odpeckované olivy, ocet, sůl, pepř a vše dobře promícháme.

Mícháný zeleninový salát

1 hlávkový salát, 150 g tvrdých rajčat, 100 g salátové okurky, 1 lžice nasekané petrželové natě, 3 lžice oleje, 4 lžice vinného octa, sůl, mletý pepř.

Hlávkový salát očistíme, dobře opereme, rozdělíme na listky a dáme do salátové misky. Rajčata omyjeme, nakrájíme na čtvrtky a přidáme k hlávkovému salátu. Okurku omyjeme, oloupeme a podélně nakrájíme na osm dílů. Každý díl pak nakrájíme na asi 4 cm dlouhé kousky, vložíme do salátové misky a vše posypeme nasekanou petrželovou natí. Do hrnečku dáme olej, ocet, sůl a pepř. Tuto marinádu dobře rozmícháme a nalijeme na připravenou zeleninu. Salát lehce promícháme a ihned podáváme.

Míchaný salát s fazolkami

1 hlávkový salát, 100 g tvrdých rajčat, 100 g vařených fazolových lusků, 2 natvrdo vařená vejce, 3 lžíce oleje, 3 lžíce citronové šťávy, sůl, mletý pepř.

Hlávkový salát očistíme, dobře opereme, rozdělíme na listky a dáme do salátové misky. Rajčata omyjeme, nakrájíme na čtvrtky a přidáme k hlávkovému salátu. Vařené fazolové lusky nakrájíme na menší kousky a přidáme k ostatní zelenině spolu s vařenými vejci nakrájenými na čtvrtky. V hrnku si připravíme marinádu z oleje, citronové šťávy, soli a pepře a nalijeme ji na salát. Vše lehce promícháme, abychom fazolky příliš nepolámali. Salát necháme půl hodiny odležet v chladu.

Salát z červené řepy

400 g vařené červené řepy, 1 lžíce nasekané petrželové natě, 2 listky máty peprné, 3 lžíce oleje, 3 lžíce vinného octa, sůl, mletý pepř.

Červenou řepu dobře omyjeme a v horké vodě uvaříme do měkka. Ještě teplou řepu oloupeme a na struhadle nakrájíme na plátky, dáme do salátové misky, posypeme nasekanou petrželovou natí a jemně nasekanými listky máty peprné. Do hrnečku dáme olej, ocet, sůl a pepř, vše dobře rozmícháme a nalijeme na řepu. Salát dobře promícháme a necháme 12 hodin v chladu odležet.

Neapolský salát

1 středně velký květák, 2 sardelky, 10 černých oliv, 1 lžíce kaparů, 5 lžic oleje, 4 lžíce vinného octa, sůl, mletý pepř.

Očistěný květák uvaříme ve slané vodě do poloměkka. Vychladlý květák rozebereme na růžičky, vložíme do salátové misky, přidáme sardelky nakrájené na proužky, odpeckované olivy a kapary. Z oleje, octa, soli a pepře připravíme marinádu, kterou polijeme salát, a vše dobře promícháme. Salát necháme asi 2 hodiny v chladu odležet.

Cibulový salát

500 g cibule, 50 g másla, 2 lžíce oleje, 2 lžíce vinného octa, sůl, mletý pepř, 1 lžíce nasekané petrželové natě.

Oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka a na másle necháme zesklivatět (nesmí zrůžovět), vyjmeme z tuku a necháme dobře okapat. Takto připravenou cibuli vložíme do misky, zalijeme marinádou připravenou z octa, oleje, soli a mletého pepře a necháme vychladit. Před podáváním posypeme salát nasekanou petrželovou natí. Salát podáváme k vařenému hovězímu masu, ke skopové kýtě apod.

Fazolový salát

200 g bílých fazolí, 1 stroužek česneku, sůl, 40 g cibule, 4 lžíce oleje, 2 lžíce octa, 2 lžíce rajčatového protlaku, 1 lžíce nasekané petrželové natě.

Uvařené a ještě teplé fazole smícháme s rozetřeným česnekem, osolíme je, přidáme velmi drobně nakrájenou cibuli, olej a ocet. Vše lehce promícháme a necháme vychladnout. Nakonec přidáme rajčatový protlak. Salát necháme nejméně 2 hodiny v chladu a teprve potom podáváme. Salát upravíme na misku a posypeme jemně nasekanou petrželovou natí. Podáváme jako přílohu k vařeným a pečeným masům.

Bramborový salát s fazolovými lusky

200 g vařených fazolových lusků, 200 g ve slupce vařených a oloupaných brambor, 80 g cibule, 1 lžíce nasekané petrželové natě, 6 lžic oleje, 3 lžíce octa, sůl, mletý pepř.

Očistěné a oprané fazolky povaříme 10 minut, scedíme, necháme okapat a vychladnout. Pak je překrájíme na menší kousky a dáme do misky. Přidáme vychladlé, na plátky nakrájené brambory, drobně nakrájenou cibuli, nasekanou petrželovou nat' a zalijeme marinádou z oleje, octa, soli a pepře. Opatrně promícháme, abychom fazolky a brambory příliš nepolámali.

Bramborový salát

400 g ve slupce vařených brambor, 1 stroužek česneku, 4 lžíce oleje, 3 lžíce octa, sůl, mletý pepř, 1 lžíce sekané petrželové natě.

Brambory oloupeme, nakrájíme na tenké plátky a ještě teplé opatrně promícháme s česnekem nakrájeným na velmi drobné plátky, ochutíme octem, olejem, soli a pepřem a jemně nasekanou petrželovou natí. Necháme vychladnout a podáváme k pečeným masům.