

Vitamínová bomba – mrkvový šalát s cesnakom



Potrebuje:

4 ks mrkvy (šúpanej, nastrúhanej)

1/4 kapusty nakrájanej nadrobno

2 strúčiky cesnaku

4 ks vajec uvarených natvrdo

čierne mleté korenie, morskú soľ

1-2 lyžice kyslej smotany (10%)

Postup:

Vajcia nastrúhame a spojíme s mrkvou a pretlačeným cesnakom. Pridáme smotanu, korenie, soľ a pár kvapiek citrónovej šťavy.

Tukožrútsky šalát na prečistenie čriev



Potrebuje:

¼ hlávky kapusty

550 g červenej repy

400 g mrkvy

1 jablko – voliteľné

2 lyžice citrónovej šťavy

2 lyžice strúhaného chrenu

Postup:

Zeleninu očistíme a všetku nastrúhame na čo najjemnejšie. Môžeme pridať aj postrúhané jablčko. Nakoniec zalejeme zmesou citrónovej šťavy a chrenu – podľa chuti môžeme zálievku upraviť. Ja som ho jedla pár dní namiesto klasických príloh a keďže mi chutil, dala som si sem-tam aj na večeru s celozrnným pečivom. Mne sa to naozaj osvedčilo a asi za 3 týždne (a to som ho nejedla denne) boli 4 kilá dole a zatiaľ sa nevrátili. Ak chcete schudnú ešte o čosi viac a hlavne prečistiť črevá rýchlo, skúste aj tento nápoj: V hrnci zohrejeme ½ šálky vody, pridáme ½ lyžičky himalájskej soli a dobre premiešame. Potom pridáme **1 lyžičku závorovej šťavy, 2 lyžice citrónovej šťavy a ½ jablkovej šťavy**. Premiešame a hneď vypijeme. Tento nápoj radšej pite keď ste doma – má skutočne rýchly čistiaci účinok.

Kapustový šalát s jogurtovo-horčicovou zálievkou



Potrebuje:

1 hlávkou kapusty (menšiu) (môžete dať pol na pol s červenou kapustou)

3 ks mrkvy

1 väčšiu červenú cibuľu

3 lyžice citrónovej šťavy

1 lyžičku majonézy

1 lyžičku medu

Biely jogurt – ja niekedy miniem pol téglika, inokedy celý, uvidíte sami, aký krémový chcete šalátik mať

Soľ, mletú rascu

Postup:

Zeleninu očistíme a nakrájame natenko – zvlášť cibuľku nakrájajte na čo najtenšie plátky. Nechajte 15 minút odležať a potom pokvapkajte citrónovou šťavou. Zmiešajte jogurt s majonézou, horčicou, medom, soľou a koreninami. Necháme aspoň na 30 minút odležať v chladničke a môžeme podávať. Šalát počas prípravy ochutnávame, doladzte si hot ak, aby vám ulahodil. :-)

Vajíčkový šalát bez výčítiek



Potrebuje:

3 vajcia uvarené natvrdo

1 téglík cottage syru

50 g strúhaného syra s nižším obsahom tuku

1-2 lyžice bieleho jogurtu

2 lyžičky horčice

Pár kvapiek citrónovej šťavy

Zelenú cibuľku

Hrášok na ozdobu

Postup:

Vajíčka nakrájame nadrobno, v miske si zmiešame cottage syr s horčicou, jogurtom, cibuľkou, syrom a pridáme k vajíčkam. Pokvapkáme citrónovou šťavou, ochutíme soľou, korením, a môžeme podávať. Ozdobíme hráškom.

Kapustový šalát na chudnutie a proti nafukovaniu



Potrebuje:

500 g hlávkovej kapusty nastrúhanej alebo nakrájanej nadrobno

Kúsok póru – bielu časť nakrájanú na kolieska (môžeme nahradiť aj cibuľou, alebo jarnou cibuľkou ak pór nemáme)

4 lyžice jablčného octu

1-2 lyžičky medu

1 lyžičku morskej soli

Celá rasca

¼ lyžičky čerstvo namletého čierneho korenia

Voliteľné – štipka zázvoru

Postup:

Kapustu zmiešame s pórom. V samostatnej nádobe zmiešame ocot, med, korenie a soľ (aj nastrúhaný kúsok zázvoru, ak ho použijete). Zmes nalejeme na šalát a premiešame. Najlepšie chutí, ak ho dáme na chvíľu vychladieť do chladničky, môžeme však podávať aj hneď. Šalátik si môžete samozrejme doladiť podľa vlastnej chuti – napríklad viac medu alebo octu. Ja ho pripravujem presne takto!

Výborný slávnostný šalát



Potrebujeme:

200 g uvarených kuracích prs nakrájaných na kocky

200 g sterilizovanej mrkvy

200 g sterilizovaného hrášku

1 strúčik cesnaku

100 g bieleho gréckeho jogurtu (do jogurtu kvapneme trochu citrónovej šťavy)

200 g strúhaného syra s nižším obsahom tuku

Soľ a čierne korenie podľa chuti

Postup:

Je to celkom jednoduché, v miske spojíme všetky prísady, pridáme jogurt a dôkladne premiešame. Nakoniec pridáme soľ, korenie a prelisovaný cesnak. Premiešame a môžeme podávať.

Ľahký kapustový šalátik



Potrebuje:

- 1 kg zemiakov uvarených v šupke, ošúpaných a pretlačených
- 1 jablko ošúpané a postrúhané
- 1 ks zeleru
- 1 ks petržlenu
- 1 plechovku sterilizovaného hrášku a mrkvy (prípadne môžete použiť mrazenú a uvarenú zeleninu)
- 4 ks kyslých uhoriek nakrájaných na kúsky
- 1 lyžicu citrónovej šťavy
- 2 kelímky nízkotučného jogurtu
- 2 lyžičky olivového oleja
- ½ cibuľky
- Soľ a mleté čierne korenie
- Voliteľné: pár vlašských orechov

Postup:

Zemiaky uvaríme spolu s očisteným zelerom a petržlenom. Potom všetku zeleninu pretlačíme cez pratláčadlo na zemiaky. Cibuľku som si krátko oresovala na suchej panvici, pridala som k zemiakom a zelenine. Potom pridáme aj hrášok, mrkvu, uhorky a dobre premiešame. Jogurt si zmiešame s olivovým olejom, citrónovou šťavou, soľou, korením a vmiešame do šalátu. Podávame s mäskom, alebo napríklad doň vmiešajte diétnu šunku a máte super večeru. Ja do šalátu zvyknem vmiešať aj jedno postrúhané jablko a pár vlašských orechov. Získa ešte lepšiu chuť.

Nemecký uhorkový šalát



Potrebuje:

1 väčšiu šalátovú uhorku

1 veľkú rajčinu

½ cibule

Na zálievku:

½ šálky bieleho jogurt (obsah tuku okolo 3%)

½ – ¾ lyžice najemno nasekaného čerstvého kôpru

Citrónovú šťavu

Štipku soli a čierneho korenia

Kvapku medu (voliteľné)

Postup:

Uhorku ošúpeme a nakrájame na kolieska, rovnako nakrájame aj rajčinu a cibuľu. V miske zmiešame jogurt s kôprom, citrónovou šťavou, korením a soľou. Zálievku jednoducho zmiešame so zeleninou a necháme chvíľu odležať v chladničke. Môžeme doladiť kvapkou medu.

Výborný šalát s kuracím mäsom



Potrebujeme:

450 g uvareného kuracieho mäsa (varíme v slanej vode 20 min.)

350 g mrkvy

3 vajcia uvarené natvrdo

2 čerstvé uhorky nakrájané nadrobno

70 – 100 g najemno nastrúhaného syra

Majonézu zmiešanú s jogurtom alebo kyslou smotanou (1:1)

1 lyžicu horčice

Soľ, čierne korenie, bylinky podľa chuti

Postup:

Uvarené kuracie mäso nakrájame a preložíme do väčšej misy. Pridáme nakrájané alebo nastrúhané vajcia, strúhanú mrkvu, uhorky, syr a nakoniec zálievku z majonézy, horčice a jogurtu. Dochutíme a môžeme ihneď podávať.

Šalát z červenej kapusty s ľahkou zálievkou



Potrebuje:

- 1 menšiu hlávkku červenej kapusty
- 1 menšiu hlávkku bielej kapusty
- 2 ks mrkvy
- 1 plechovku kukurice
- 1 zväzok petržlenu
- 100 g bieleho jogurtu (príp. kyslej smotany)
- 1 lyžicu jablčného octu
- 2 ½ lyžičky hnedého cukru
- 1/2 lyžičky soli
- 1 lyžicu dijonskej horčice
- Podľa chuti čierne korenie

Postup:

Kapustu nakrájame na nadrobno. Mrkvu očistíme a nastrúhame. Rovnako umyjeme aj zväzok petržlenu a nasekáme najemno. Kukuricu scedíme z nálevu a zmiešame s ostatnou zeleninou a petržlenom.

V miske zmiešame jogurt, soľ, cukor, horčicu, ocot a korenie. Zmiešame a touto zálievkou prelejeme šalát.

Môžeme servírovať okamžite, ale najlepšie chutí, keď sa nechá 2-3 hodiny odstáť v chladničke.

Výborný šalátik s kukuricou a ananásom



Potrebujeme:

1/2 menšej plechovky ananásu scedeného z nálevu
250 g mladej kapusty
1 menšiu mrkvu
150 g zeleru (prípadne môžete použiť kaleráb)
4 vajcia uvarené natvrdo
1 menšiu plechovku kukurice scedenej z nálevu
asi 10-centimetrový kus póru
150 g šunky nakrájanej na pásiky
Soľ, korenie
Biely jogurt

Postup:

Mrkvu a zeler očistíme a nastrúhame. Kapustu nakrájame na tenké pásiky. Pridáme kukuricu, ananás, vajcia uvarené natvrdo a nakrájané na kocky, šunku, na kolieska nakrájaný pór a nakoniec majonézu. Dochutíme soľou, korením a preložíme do chladničky odležať asi na hodinu.

Ruský zemiakový šalát



Potrebuje:

300 g uvarenej červenej repy

300 g zemiakov uvarených v šupke

2 vajcia uvarené natvrdo

1 červenú cibuľu

Na zálievku:

150 ml bieleho jogurtu

Niekoľko kvapiek olivového oleja

Sol', čierne mleté korenie

Niekoľko kvapiek citrónovej šťavy.

Postup:

Uvarenú vychladnutú repu ošúpeme a nastrúhame na strúhadle. Rovnako ošúpeme zemiaky a pretlačíme ako na šalát. Vajcia nastrúhame, cibuľu nakrájame nadrobno a všetko spolu zmiešame v miske. V inej miske zmiešame prísady na zálievku a tú zmiešame so šalátom. Môžeme ihneď podávať.

Ľahký šalátik s pórom



Potrebuje:

3 stredne veľké mrkvy (cca 300 g)

300 g póru – zelenú aj bielu časť

250 g jablák – nie príliš sladkých

4 lyžice jogurtu

3 lyžice majonézy

Štipka soli a čierneho korenia

Postup:

Mrkvu nastrúhame, pór nakrájame na nadrobno a jablká nastrúhame. Všetko premiešame so zálievkou z jogurtu a majonézy. Dochutíme soľou, korením a necháme v chladničke odležať.

Podávame ako chutnú prílohu alebo ľahkú večeru.

Keď sa snažím schudnúť, vyrábam si domácu majonézu bez oleja. Do tohoto šalátiku sa skvele hodí, odporúčam.

Ľahký šalátik z kyslej kapusty



Potrebujeeme (na 1 šalát)

- 1 hlávka čínskej kapusty
- 3 paradajky
- 1 šalátová uhorka
- malá konzerva sterilizovanej kukurice
- 200 g tvrdého strúhaného syru
- NA DRESSING: 5 PL tatárskej omáčky, 1 PL oleja, 1 PL horčice, 1 PL octu, podľa chuti soľ

Postup

Čínsku kapustu rozoberieme na listy, umyjeme a nakrájame na rezančeky – hrubú dužinu z vrchných listov vykrajujeme. Nachystajte si najväčšiu misu – bude toho totiž dosť.

Pridáme nadrobno nakrájanú uhorku, paradajky, vysypeme kukuricu a najemno nastrúhaný syr a dobre premešiam.

Zmiešame tatárku, horčicu, olej a ocot, zamiešame do šalátiku. Jemne prisolíme (podľa chuti) a šupneme aspoň na 20 minút do chladničky, nech sa chute dobre premiešajú.

Šalát je vhodný ako príloha napríklad k pečienke s ryžou, ale je chutný aj samostatne.

Fit šalátik k mäsu



Potrebuje:

500 g mrkvy

200 g zeleru (prípadne môžete použiť kaleráb)

2 zelené menšie jablká

150 ml -200 ml bieleho jogurtu

Soľ, čierne mleté korenie

4-5 strúčikov cesnaku

1 lyžičku olivového oleja (prípadne ľanového alebo tekvicového)

Postup:

Mrkvu a zeleru očistíme a nastrúhame. Aj jablká nakrájame nadrobno a zmiešame so zeleninou. Jogurt zmiešame s pretlačeným cesnakom, soľou a olejom.

Všetko spolu premiešame, necháme odležať v chladničke a podávame.

Šalát z červenej kapusty



Potrebujeme:

- ½ hlávky červenej kapusty (stredne veľkú hlávku)
- 40 ml olivového oleja
- 200 g kukurice scedenej z nálevu
- 6-7 menších zaváraných kyselých uhoriek
- 150-200 ml bieleho jogurtu
- 2 lyžičky horčice
- 1 lyžicu majonézy (ideálne s nižším obsahom tuku)
- 1 strúčik cesnaku
- Soľ
- Pár kvapiek citrónovej šťavy
- Bylinky podľa chuti (kôpor, petržlenovú vňať...)

Postup:

Kapustu nakrájame nadrobno. Na panvici zahrejeme olivový olej a kapustu na ňom orestujeme po dobu 3-4 minút. Kapusta krásna zmäkne, nie však až príliš.

Potom do kapusty pridáme kukuricu a nakrájané uhorky. Majonézu zmiešame s jogurtom, pretlačeným cesnakom, soľou, pár kvapkami citróna a bylinkami podľa chuti.

Môžeme podávať hneď, alebo nechať pár hodín odstáť v chlade. Potom je ešte lepší.

Červený šalátik pre zdravie



Potrebuje:

1 ks uvarenej červenej repy

1 cibuľu

1 mrkvu

3 ks kyslých uhoriek

1 lyžičku jablčného octu

½ lyžičky medu

2 lyžice repkového oleja

¼ hlávky kapusty

Sol' a zelenú cibuľku podľa chuti

Postup:

Kapustu, mrkvu, uhorky, cibuľu aj repu nakrájame nadrobno a spojíme v mise. Olej zmiešame s octom, medom a touto zálievkou prelejeme zeleninu. Necháme v chladničke marinovať (ideálne pár hodín) a môžeme podávať. Podľa chuti môžeme pridať sol', korenie a zelené bylinky.

Diétny šalát Oliver



Potrebuje:

250 g uvareného kuracieho mäsa (kuracích prs)

150 g čerstvých uhoriek

100 g kyslých uhoriek

3 ks uvarených vajec

2-3 lyžice bieleho jogurtu s nižším obsahom tuku

Pár kvapiek olivového oleja

Soľ, čierne korenie a pár kvapiek citrónovej šťavy

Postup:

Všetky přísady stačí jednoducho nakrájať a zmiešať. Jogurt zmiešame s olivovým olejom, citrónovou šťavou, soľou a korením. Primiešame k šalátu a môžeme podávať.

Šalát z marinovanej kapusty plný vitamínov



Potrebuje:

2 kg kapusty
400 g mrkvy
4 strúčiky cesnaku

Marináda:

150 ml rastlinného oleja
75 ml octu (9%)
2 lyžice soli
3 lístky bobkového listu
5-6 kúskov celého čierneho korenia
500 ml vody



Kapustu a mrkvu očistíme. Kapustu nakrájame na tenké rezanace, mrkvu nastrúhame a cesnak nasekáme nadrobno. Zeleninovú zmes navrstvíme do uzatvárateľného pohára (približne 3 litrového).

Všetky ingrediencie na marinádu spojíme v hrnci, preložíme na plameň a varíme približne 5 minút. Potom zložíme z plameňa, necháme chvíľu vychladnúť a nalejeme do pohára ku kapuste. Necháme odležať cez noc a na druhý deň si môžeme pochutnávať.

Šalát skladujeme v uzavretej nádobe v chladničke – vďaka octu vydrží skutočne dlho.