

NOKD

Neobyčejně
Obyčejná
Kuchařka
Dobrot

2.



Aneb, salátkem
v neziskovkách neurazíš...



život má mít hloubku

Doubravské osvěžení

Ingredience

a množství:

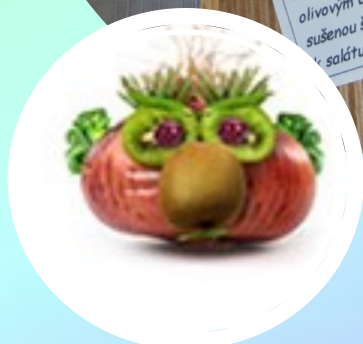
1/2 hlávkového zelí
snítka kopru
1/2 melounu galia
100 g sušené šunky
sůl
olivový olej



Doubravské osvěžení

Suroviny: hlávkové zelí, kopr, meloun galia,
sušená šunka, sůl, olivový olej

Postup: nakrouhané zelí smícháme
s koprem, jemně ochutíme solí a zakápneme
olivovým olejem. Kousky melounu obalíme
sušenou šunkou a hotové špalíčky přidáme
do salátu.



Dáša Murycová

Říká, že kombinace zelí
a kopru patří
k osvědčeným chutím jako
příloha k různým
pokrmům. Zkusila jej
zpestřit melounem
a sušenou šunkou, která
z pokrmu udělá delikatesu.

postup

Nakrouhané zelí smícháme s koprem, jemně ochutíme solí a zakápneme olivovým olejem.

Kousky melounu obalíme sušenou šunkou a hotové špalíčky přidáme k salátu.



Proč právě tato volba?

Zelí a kopr tvoří tradiční plodiny pěstované v našem regionu. Mají dlouholetou tradici a stále se těší popularitě. Jednoduchým způsobem lze rychle připravit salát s minimálními náklady, dobrou chutí a dostatkem vitamínů. Vzhledem k jednoduchosti je možné dále experimentovat a provádět další kombinace se zeleninou, ovocem i jinými ingrediencemi.

Ředkvičkový salát Permoník

Ingredience a množství:

ředkvičky, mrkev, celer (váhový
poměr 3/2/1)

sýry - hermelín, niva, eidam
(váhový poměr 1/1/1)

poměr zelenina / sýry (2/1)

lžíce tatarské omáčky
směs pepřů dle chuti (nejlépe
Trumf - Africká směs)



SBOROVÉ STUDIO
PERMONÍK





Petr Kazík

...nám řekl, že recept původně dělala jeho maminka, ale pouze s ředkvičkami, eidamem a tatarkou. On jej postupem doby vylepšoval a dnes je to tradiční rodinný recept.

postup

Vše nastrouháme na hrubším struhadle a důkladně promícháme.

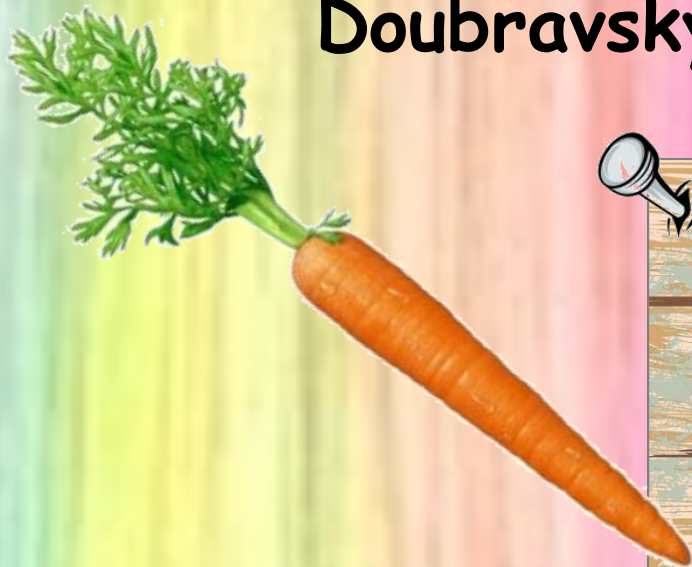


Proč právě tato volba?

Složky zeleniny, sýrů i koření dodávají salátu výraznou a velmi rozmanitou chuť, která se každým soustem mění...

Je to podobné, jako když se zaposloucháte do zpěvu 7 sborů Sborového studia Permoník. Také jsou rozmanité, harmonické, překvapivé a plné chuti...

Doubravský krabí salát



Ingredience a množství:

2 balení krabích tyčinek

1 mrkev - nastrouhat

kousek celeru - nastrouhat

2 lžíce majonézy

2 lžíce tatarské omáčky

bílý jogurt dle chuti

šťáva z půlky citronu

sůl



Radomíra Jasenková

...říká, že krabí salát vznikl skloubením chutí celé rodiny, kdy se přidávaly a ubíraly ingredience, které jednotliví rodinní příslušníci mají a nemají v oblibě.





postup

Krabí tyčinky nakrájíme na malé kousky, přidáme syrovou nastrouhanou mrkev, kousek nastrouhaného syrového celeru, šťávu z půlky citronu, posolíme, přidáme majonézu, tatarskou omáčku a bílý jogurt. Vše promícháme a necháme v lednici odležet.

Proč právě tato volba?

Krabí salát je vynikající přílohou k nápojům jak nealkoholickým, tak alkoholickým. Zvláště se hodí k vínu, kdy je podáván na plátcích nakrájené celozrnné bagety. Taktéž je výborný jako malá svačinka s bílým pečivem.





Coleslaw

Ingredience a množství:

1/2 hlávky bílého zelí

1 mrkev

1 malá cibule

2 stonky řapíkatého celeru

4 lžíce majonézy

šťáva z 1/2 citronu

sůl a čerstvě mletý pepř



nadace

OKD

Jarmila Ivánková

Coleslaw je podle Jarky nejslavnější americký salát a má spoustu podob. Tato verze je z časopisu *Apetit*, jehož je věrnou čtenářkou.



Proč právě tato volba?

Tento salát je velmi jednoduchý na přípravu a nejlepší je z mladého zelí. Sklízím s ním velké úspěchy u prvních jarních grilování a je velmi oblíben u mé rodiny i přátel. Takže “za málo peněz hodně muziky”. Je jednoduchý a přitom osvěžující a lehký. To je důvod proč je mým favoritem.



postup

Najemno nakrouháme zelí, mrkev, cibuli a celer. Zelí osolíme a promačkáme rukama. Zeleninu smícháme s majonézou, citronovou šťávou a podle chuti opeříme, případně dosolíme.



Celerový skládaný salát

Ingredience a množství:



2 malé skleničky sterilovaného
celeru (slít vodu)

200 g jemně nakrájené či
nastrouhané šunky

1 malá konzerva kukuřice (slít
vodu)

2-3 mrkve jemně nastrouhané

1 malá konzerva ananasu na kostky
(opět slít vodu)

1 malá majonéza (možno dát i bílý
jogurt)

1 pórek (nemusí být celý, nakrájet
na malé kousky)

200 g jemně strouhaného sýru



postup



Vše skládáme po vrstvách do skleněné mísy - postupně tak, jak je to napsáno. Salát připravíme den předem a necháme uležet v lednici.

Skvělý efekt tvoří právě ta skleněná mísa, kde je vše vidět.

Až těsně před podáním vše řádně promícháme a pak už si všichni mohou pochutnávat a většinou žádají recept. :)

Tak ať se salát povede!

Jana Žoričová



Recept na salát získala od kamarádky, je to už zhruba 5 let, co jej poprvé ochutnala. Od té doby tento salát ráda připravuje pro své blízké a známé. Trochu si ho vylepšila – přidala mrkev (nejen pro barvu...), která tam původně nebyla a vše krájí na menší kousky. Líbí se jí, že je možné při přípravě improvizovat, někdy přidá nakrájené jablko či vajíčko natvrdo, záleží na chuti každého z vás.



Proč právě tato volba?

Tento „Celerový skládaný salát“ se stal určitou tradicí naší rodiny. Kdykoliv se k nám ohlásí rodina či přátelé na návštěvu, nezapomenou dodat: „Jani, a uděláš ten výtečný salát, že jo?!“ „Ano, ráda jej připravím.“ Mnozí si ani pohoštění u nás bez celerového salátu neumějí představit. Myslím, že mimo jiné záleží i na kvalitě jednotlivých ingrediencí. Příprava není náročná, dělám jej poměrně často a musím říct, že pokaždé s láskou. Velmi mě těší, když salát chutná a přátelé si jej na příště vyžadají znova.

Boccia salát

Ingredience a množství:

500 g těstovin penne

500 g špenátových listů (čerstvé)

185 g rajčatového pesta

losos

sýr - Grana Padano

bylinky



Kateřina Šajnarová

Tento salát je Katčinou novinkou a pro Den s Nadací OKD jej dělala podruhé. Neměla nikdy moc ráda špenát, protože jí připomínal trávu. Když, ale nedávno ochutnala čerstvé špenátové listy, začala je dávat téměř do všeho, a protože špenát jí nejvíce chutná s těstovinami, ty pro změnu s rajčatovým pestem a má ráda lososa, tak chtěla vyzkoušet, jak bude tato kombinace chutnat dohromady. A povedlo se to. :)



Proč právě tato volba?

Chtěla jsem nějakou změnu oproti klasickým zeleninovým salátům s majonézou a dresinkem a losos v kombinaci s rajčatovým pestem mi připadala jako zajímavá a fresh kombinace. Chtěla jsem ukázat zdravou a velmi chutnou alternativu salátu, kterou si zamiluje i věčný milovník řízku, guláše a svíčkové. :)



postup

Uvaříme dle návodu těstoviny. Lososa osolíme, opepříme, můžeme dochutit bylinkami. V pánvi rozežřejeme olivový olej a lososa z obou stran opečeme dozlatova. Lososa nakrájíme na plátky a společně s uvařenými těstovinami, nasekanými špenátovými listy a rajčatovým pestem smícháme dohromady. Na závěr můžeme posypat hoblíčkami sýru Grana Padano.

Vrstvený salát



Ingredience a množství:

velká plechovka ananasu (kostky)

střední plechovka kukuřice

sklenice celeru (nudličky)

2 jablka

5 vajec natvrdo

2 tenčí pórky

5 plátků šunky 1 cm hrubých

1 kelímek smetany na šlehání

1 sklenice malé majolky



Marie Pollaková

Paní Maruška si po prvním ochutnání vyžádala recept od své dcery Markéty Trombikové. A od té doby salát připravuje.





postup



Do prosklené mísy (lépe vynikne) postupně vrstvíme - scezený ananas, kukuřici a celer, na kostky pokrájená jablka, na úzké kolečka nakrájený pórek, na kostičky vejce natvrdo a šunku nakrájenou na kostky. Všechny vrstvy zalejeme smetanou a povrch potřeme majolkou. Dáme na 24 hodin do lednice (stačí i přes noc).

Před podáním všechny vrstvy nutno promíchat, aby se propojily všechny vrstvy a chutě.

Dobrou chuť!



KARVINA



Proč právě tato volba?

Salát nám moc chutná, neboť je jiný než ostatní a dochází zde k propojení všech chutí, které suroviny nabízí.

Sladký salát



Ingredience a množství:

- 1 čínské zelí
- 1 mrkev (můžeme přidat dle chuti)
- 100 g rozinek
- 1 malá plechovka kukuřice bez nálevu
- 1 lžice tatarské omáčky
- 1 zakysaná smetana
- nasekaný čerstvý kopr dle chuti

ONKO
POMOC
O.P.S.
KARVINÁ



Květuše Hlawiczková

Je jednou z dam, které patří do týmu ONKO pomoc v Karviné. Recept na salát získala od kolegyně z práce a od té doby jej doma připravuje.



postup

Zelí nakrájíme na větší kousky, mrkev nastrouháme. Přidáme zbylé suroviny a zamícháme. Necháme vychladit v lednici a pak podáváme.



Onko 
NADEJE
SOP KARVINÁ



Proč právě tato volba?

Salát mě zaujal svou chutí, která není klasická ale sladká. Je to zpestření mého jídelníčku a náhrada místo zákusku.



Celerovo-ananasový salát



Ingredience a množství:

1 sklenice ananasu s celerem

1 konzerva kukuřice (bez vody)

200 g nastrouhaného tvrdého sýru
(eidam nebo gouda)

200 g nastrouhané šunky

2 lžičky tatarské omáčky

1 lžička majonézy

pepř a sůl podle chuti

Helena Klepková

Recept získala paní
Helena od své
kamarádky a celá její
rodina si jej
zamilovala.



Proč právě tato volba?

Je to salátek, který chutná celé mé rodince. Je zvláštní svou kombinací různých chutí celeru a ananasu. Je jednoduchý na přípravu. A proto když přijde nečekaná návštěva je rychle hotov, chutná a neurazí.

Ráda zkouším nové recepty a tento salátek mě zaujal.

Tudíž tento výběr.



postup

Ananas s celerem a kukuřicí scedíme.

Postupně přidáváme zbývající ingredience. Vše dobře promícháme.

Dle potřeby dochutíme a necháme odležet v lednici.

Čočkový salát ze stonavské kuchyně



Ingredience a množství:

300 g čočky

250 g hlívy ústřičné

1 velká cibule

100 g sušených rajčat

2 lžíce olivového oleje

petržel kudrnka, sůl, máslo, ocet

postup

Čočku uvaříme do polo měkka, na cibuli orestujeme hlívu společně se sušeným rajčátkem, po vychladnutí vše smícháme a dochutíme dle potřeby. Necháme odležet.



Salát donesl za obec Stonava pan **Tomáš Wawrzyk**

Tuňákový salát ze stonavské kuchyně

Ingredience a množství:



500 g těstovin Farfale



2x tuňák v citronové šťávě

450 g mražené zeleniny (kukuřice,
hrášek, mrkev)

2 ks cibule

máslo, sůl, grilovací koření, tzatziky,
petržel

500 g řeckého jogurtu

3 lžíce majonézy

citron



postup



Uvaříme těstoviny. Na másle orestujeme zeleninu, přidáme grilovací koření, necháme vychladit. Přidáme tuňáka, jogurt, majonézu, tzatziky, citron. Vše důkladně promícháme a necháme hodinu vychladit a odležet.

Salát donesl za obec Stonava pan **Ondřej Feber**

Sýrovo-ovocný salát



Ingredience a množství:

200 g plátkového sýru Alpener

nebo Krolewski

200 g dušené šunky

250 g hroznového vína nejlépe modré

2 ks zelených jablek

kostičky ananasu v konzervě

1 ks cibule

4 lžíce dýňových semínek

Dressing

250 g bílého jogurtu

3 lžíce majonézy

4 lžíce růžového vína

sůl, pepř mletý, kousek zázvoru



Adriana Polášková Kučková

Brouzdala na internetu a našla tento recept.

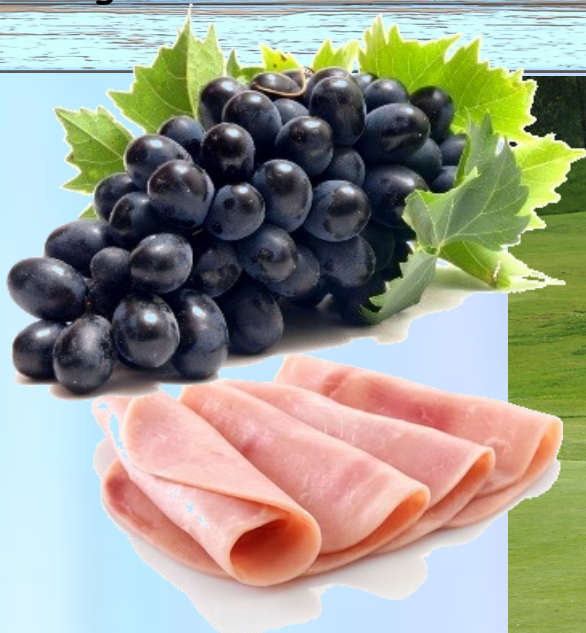
Nicméně si jej ještě trochu
poupravila.



postup

Šunku a sýr nakrájíme na tenké nudličky, hrozno na půlky a vypeckujeme, jablka na malé kostky, cibuli na polokolečka (nudličky), přidáme dýňová semena a vše smícháme.

Dressing - vše smícháme, zázvor nastrouháme - pustí tak lépe šťávu.



Proč právě tato volba?

..jelikož je v létě potřeba stravovat se svěžím jídlem. Tento salát má z každé chuti kousek a je velmi variabilní: pokud je větší hlad, přidáte více šunky a sýra. Pokud je chuť na svěží ovoce, dáte více jablíček a ananasu. Je opravdu pestrý. Dressing má hodně zajímavou chuť, víno a zázvor se na něm hodně podepisuje. Také cibule dodá salátu svěžest a rozmanitost. Dressing se podává zvlášť, aby si každý mohl zalít salát dle své chuti.

Dělala jsem jej poprvé na Den s Nadací a moc nám s kolegou chutnal. Doma jsem dělala ještě dvě mísy :) a musím udělat i na letní párty. Bude výborný i ke grilovanému masu či rybě!!

Ananasový s kukuřicí a sýrem

Ingredience a množství:

1 konzerva sterilované kukuřice

1 konzerva ananasového kompotu

1 stroužek česneku

1 tatarská omáčka

200 g strouhaného tvrdého sýru



postup

Ananas nakrájíme na malé kousky, přidáme strouhaný sýr, 1 stroužek česneku a tatarskou omáčku (zastánci zdravého životního stylu můžou odlehčit bílým jogurtem).

Lenka Kalniková

... má recept od kamarádky, která jí na návštěvě povídala o tom, že má nový recept na výborný salát. Když jí popisovala, jak se salát připravuje a ona si představila kombinaci česneku, ananasu a tatarky, tak popravdě jen stěží věřila, že je tato kombinace požitelná a dokonce chutná. Přesvědčila se, až když sama salát ochutnala. :)



Proč právě tato volba?

Od té doby co jsem si recept přinesla domů, zachutnal mé rodině a děti se vždy těší na to, až budu salát připravovat. Se salátem jsem se před několika lety zapojila do „soutěže“, kterou jsme v práci organizovali, a v konkurenci kuřecích salátů získal své první místo. Kombinace surovin je v tomto salátu popravdě netradiční a díky tomu, že tam je strouhaný sýr, salát v kombinaci s pečivem dokáže krásně nasytit.



Vrstvený salát—ala Pája

Ingredience

a množství:

1 sklenice sterilované cibulky
ve sladkokyselém nálevu

1 konzerva sterilované kukuřice
v mírně slaném nálevu

1 konzerva sterilované mrkve
(může být i s hráškem) v mírně
slaném nálevu

cca 300 g šunky (krájené)

1 konzerva sterilovaných červených
fazolí ve sladkoslaném nálevu

cca 5 ks okurek sterilovaných ve
sladkokyselém nálevu

4 vejce

pórek

jedna střední sklenice majonézy

velký bílý jogurt

cca 300 g tvrdého sýru (eidam,
gouda)



Heřmánek



Pavel Sporysch

Salát dělá jeho maminka často a při každé příležitosti nebo oslavě. Recept má tedy od ní a tuto tradici již převzal za svou.

postup

Do velké, nejlépe průhledné mísy (salát má mnoho vrstev a barev a lépe to pak vynikne), postupně ukládáme všechny ingredience, a to přesně v pořadí, jak je uvedeno ve výčtu ingrediencí.

Vždy platí jedna ingredience = jedna vrstva salátu.

Pokud koupíme sterilovanou mrkev, kde je mrkev celá, pak ji nakrájíme na plátky, krájenou šunku také ještě nakrájíme na malé kostičky, kyselé okurky a nakrájená natvrdo uvařená vajíčka taktéž nakrájíme na plátky, pórek na kolečka.

Vše vždy ukládáme po celé ploše na sebe.

Zálivku si připravíme smícháním majonézy s bílým jogurtem, tou přelijeme opět celou plochu mísy, nakonec nastrouháme tvrdý sýr a poslední „zálivkovou“ vrstvu opět po celé ploše posypeme.

Salát dáme přes noc do lednice odstát, aby všechny chutě jedna druhou prostoupily.



Proč zrovna tento salát

Zvláštní je tento salát v tom, že ho zvládne připravit i opravdu úplný kuchařský neuměl, jako jsem já. A právě proto jsem si ho také vybral. I když „vybral“ je v případě, že umíte připravit pouze jeden salát, pravděpodobně dost silný výraz. :) I přesto všem vždy chutnal, je dobrý jen tak samostatně, s pečivem, či jako příloha k masu, ke grilování...

Tak dobrou chuť.

Tuňákový salát paní Kučové



Ingredience a množství:

1 ledový salát

1 paprika žlutá / zelená / červená

1 salátová okurka

1 menší bílá cibule

2 rajčata

2 vařená vejce natvrdo

1 plechovka tuňáka

sůl

olivový olej

citronová šťáva



postup

Ledový salát natrháme na menší kousky. Ostatní zeleninu nakrájíme na kostičky/proužky. Nakrájenou zeleninu a salát vložíme do mísy, přidáme tuňáka, zalijeme olejem - přiměřeně. Zakápneme citronovou šťávou a osolíme. Vše lehce promícháme. Nakonec ozdobíme rozkrojenými vejci a rajčaty. Podáváme s toustem nebo bagetkou.

Dana Kučová

...tento salát připravuje již dlouho jako lehký letní oběd nebo večeři a je to tradiční rodinný recept.



Proč zrovna tento salát

Protože ženy potřebují hodně zeleně listové – chlorofylu, vitamínů a bílkovin.

Tento salát dodává všechny potřebné živiny ve vyváženém množství..

Ale hlavně, vychlazené „Proseko“ nebo bílé víno pak chutná ještě lahodněji. :)





Divočák

Ingredience a množství:

300 g pečeného masa (divočák)

4 vejce natvrdo

200 g plátkového sýru

1 plechovka sterilovaných žampionů
(malá)

paprika - 1 ks červené, 1 ks žluté

2 ks kyselé okurky

tatarská omáčka

zakysaná smetana

ledový salát (nakrájet)



Jana Bayerová

...jednou v televizi viděla tento salát
v pořadu o vaření a tak si řekla, že jej musí
zkusit. Vylepšila ho však o potraviny „co dům
dal“ a salát divočák byl na světě.



postup

Vše nakrájíme na kostičky (kromě ledového salátu) a zamícháme s tatarskou omáčkou a zakysanou smetanou. Před podáváním lehce vmícháme nakrájený ledový salát.



Proč zrovna tento salát

Dělám ho ráda, protože je zároveň dietní a chutná i mému muži a přátelům. Navíc je rychlý a dá se sezónně obměňovat.

Chutný je i z vepřového, hovězího nebo kuřecího masa.

nadace

OKD



Protože každá dobrá kniha má mít pokračování...

Dobrou chuť
za celý tým NOKD

