



# Šalaty

zo šolskeje kuhyne



MESTO PREŠOV  
Odbor šolstva, kulture a športa

2011

# Šaláty zo školskej kuchyne

Pre priaznivcov školského stravovania školský úrad odboru školstva, kultúra a športu Mestského úradu v Prešove v roku 2011 vydal knižočku s názvom *Mňamky zo školskej kuchyne* a keďže sme stále nadšencami a propagátormi zdravých a dostupných jedál, prinášame vám v tomto roku opäť školskú chuťovku pod názvom *Šaláty zo školskej kuchyne*. Recepty, ktoré sa podávajú v našich školských jedálňach podľa schválených receptúr, sme upravili na desať porcií a za pomoci zamestnankýň školských jedální v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Prešov vám ich ponúkame v tejto síce miniatúrnej, ale praktickej podobe.

1. Šalát fazuľový
2. Šalát hlávkový
3. Šalát hlávkový s pomarančom
4. Šalát hlávkový s red'kovkou
5. Šalát jablkový s orechmi
6. Šalát jablkový s pomarančom
7. Šalát kalerábový s jablkami
8. Šalát karfiolový miešaný
9. Šalát miešaný
10. Šalát mix
11. Šalát mrkvový s ananásom
12. Šalát mrkvový s citrónom
13. Šalát mrkvový s jablkami
14. Šalát mrkvový s karfiolom a šošovicou
15. Šalát mrkvový s kukuricou
16. Šalát mrkvový s kyslou kapustou
17. Šalát mrkvový s marhuľami
18. Šalát mrkvový sladký
19. Šalát mrkvový so zelerom
20. Šalát rajčiakový
21. Šalát rajčiakový s hráškom
22. Šalát rajčiakový s jogurtom
23. Šalát rajčiakový s mrkvou
24. Šalát rajčiakový s paprikou a syrom
25. Šalát rajčiakový s pórom
26. Šalát rajčiakový so zelerom
27. Šalát rebarborový
28. Šalát red'kovkový
29. Šalát sójový s cviklou
30. Šalát sójový s chrenom
31. Šalát sójový s jablkami
32. Šalát srbský
33. Šalát uhorkový
34. Šalát uhorkový s jogurtom

35. Šalát z bielej reďkovky s jablkami
36. Šalát cviklový s chrenom
37. Šalát cviklový s jablkami
38. Šalát cviklový so zelerom
39. Šalát z červenej kapusty
40. Šalát z čínskej kapusty
41. Šalát z čínskej kapusty s jogurtom
42. Šalát z čínskej kapusty s kukuricou
43. Šalát z čínskej kapusty s pomarančom
44. Šalát z čínskej kapusty s pórom
45. Šalát z čínskej kapusty s reďkovkou
46. Šalát z hlávkovej kapusty
47. Šalát z hlávkovej kapusty miešaný
48. Šalát z hlávkovej kapusty miešaný s cesnakom
49. Šalát z hlávkovej kapusty s jablkami
50. Šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou
51. Šalát z kyslej kapusty s jablkami
52. Šalát z kyslej kapusty s jablkami a mrkvou
53. Šalát z kyslej kapusty s kapiou
54. Šalát z kyslej kapusty s mrkvou
55. Šalát z póru
56. Šalát záhradný
57. Šalát zelerový
58. Šalát zelerový s jablkami
59. Šalát zelerový s jogurtom
60. Šalát zelerový s kapustou
61. Šalát zelerový s mrkvou
62. Šalát zo surovej zeleniny
63. Šalát zo surovej zeleniny s jogurtom a syrom
64. Šalát zo zelenej fazuľky



### Šalát fazuľový

Fazuľa suchá 450g,  
uhorky sterilizované  
120g, cibuľa 50g, cukor  
kryštálový 40g, olej  
olivový, ocot, soľ,  
petržlenová vňať.

Fazuľu preberieme,  
umyjeme, namočíme,  
dolejeme vodou

a uvaríme. K uvarenej fazuli pridáme pokrájané  
sterilizované uhorky, očistenú, pokrájanú cibuľu  
a olej. Dochutíme cukrom, octom a soľou. Pred  
podávaním posypeme umytou posekanou  
petržlenovou vňaťou.



### Šalát hlávkový

Šalát hlávkový 600g,  
cukor kryštálový 45g,  
ocot 50g, citróny 40g,  
voda 250g, olej  
olivový 10g, soľ. Šalát  
rozoberieme na listy a  
umyjeme pod tečúcou  
vodou. Pripravíme  
nálev z vody, cukru,

octu, soli, olivového oleja a citrónovej šťavy. Šalát do  
nálevu namáčame postupne, tesne pred podávaním.



### **Šalát hlávkový s pomarančom**

Šalát hlávkový 250g,  
pomaranče 1 250g, cukor  
kryštálový 60g, citróny  
20g, olej olivový 10g, soľ.  
Šalát rozoberieme na  
listy, ktoré umyjeme  
a pokrájame na rezance.  
Pomaranče umyjeme,

ošúpeme, pokrájame na tenké plátky, pridáme k šalátu  
a zľahka premiešame. Dochutíme citrónovou šťavou,  
cukrom, soľou a pokvapkáme olejom.

### **Šalát hlávkový s red'kovkou**

Hlávkový šalát  
550g, red'kovka  
červená 200g,  
cukor kryštálový  
50g, ocot, soľ  
a voda. Šalát  
rozoberieme na  
listy, umyjeme a  
pokrájame.



Red'kovku

očistíme, pokrájame na tenké plátky alebo postrúhame  
a pridáme k šalátu. Zalejeme nálevom z vody, cukru,  
octu, soli a zľahka premiešame.

## Šalát jablkový s orechmi a hrozienkami



Jablká 650g,  
citróny 50g, hrozienska  
20g, vlašské  
orechy 20g, cukor  
kryštál 30g. Umyté  
jablká ošúpeme,  
zbavíme jadierok a  
postrúhame. Pridáme  
umyté hrozienska,  
posekané orechy,

citrónovú šťavu a cukor. Zľahka premiešame a necháme postáť.

## Šalát jablkový s pomarančom

Jablká 600g, pomaranče  
300g, citróny 90g, cukor  
kryštálový 50g, voda  
400g.

Umyté, očistené jablká  
postrúhame, pomaranče  
ošúpeme a pokrájame na  
malé kocky. Pridáme  
nálev z vody, cukru,  
citrónovej šťavy a  
premiešame.



## Šalát kalerábový s jablkami

Kaleráb 900g, jablká  
300g, citróny 50g, cukor  
kryštálový 30g, olej  
olivový 10g, soľ, voda.

Kaleráb umyjeme,  
očistíme a postrúhame.

Jablká umyjeme,  
očistíme, postrúhame,

zmiešame s kalerábom, pridáme soľ, cukor  
a citrónovú šťavu. Pokvapkáme olejom a premiešame.

## Šalát karfiolový miešaný



Karfiol 1000g,  
rajčiaky 150g,  
paprika 150g,  
cibuľa 70g, olej  
olivový 15g, cukor  
kryštálový 40g, ocot  
25g, soľ, voda.  
Očistený, umytý  
karfiol povaríme vo  
vriacej osolenej

vode. Vychladnutý rozoberieme na ružice. Očistenú  
cibuľu a papriku pokrájame nadrobno, osolíme  
a necháme postáť. Umyté a očistené rajčiaky  
pokrájame. Všetku zeleninu spolu zmiešame, zalejeme  
nálevom z vody, cukru, octu a oleja.



## Šalát miešaný

Kapusta hlávková  
700g, jablká 300g,  
mrkva 300g, cukor  
kryštálový 50g,  
citróny 50g,  
hrozienka 15g, voda.  
Kapustu, jablká,  
mrvu umyjeme,  
očistíme a

postrúhame. Všetko spolu premiešame, pridáme umyté, namočené hrozienka, dochutíme cukrom a citrónovou šťavou. Necháme postáť.



## Šalát mix

Kapusta hlávková  
700g, kukurica ster.  
130g, mrkva 400g,  
pór 60g, cukor  
kryštálový 50g,  
citróny 50g, olivový  
olej 15g, hrozienka  
10g, soľ. Kapustu,  
mrkvu, pór očistíme,

umyjeme a postrúhame, Všetko spolu premiešame, osolíme, pridáme umyté, namočené hrozienka, kukuricu, dochutíme cukrom, citrónovou šťavou a olejom. Necháme postáť.





### **Šalát mrkvový s ananásom**

Mrkva 500g, kompót  
ananásový s nálevom  
200g, citróny 60g, cukor  
10g.

Očistenú, umytú mrkvu  
postrúhame, pridáme na  
menšie kúsky pokrájaný  
ananás so šťavou.

Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a premiešame.

### **Šalát mrkvový s citrónom**

Mrkva 500g, citróny 70g, cukor kryštálový 30g, soľ,  
voda 100g.

Očistenú, umytú mrkvu postrúhame, zalejeme  
nálevom z vody, cukru, soli a citrónovej šťavy.



## Šalát mrkvový s jablkami

Mrkva 650g, jablká 650g, citrón, kryštálový cukor.

Mrvu umyjeme, očistíme, postrúhame. Jablká umyjeme, očistíme, pokrájame, pridáme postrúhanú mrkvu, cukor, citrónovú šťavu a premiešame.



## Šalát mrkvový

### s karfiolom a šošovicou

Mrkva 600g, karfiol 350g, cibuľa 70g, olej olivový 15g, citróny 20g, cukor kryštálový 60g, šošovica 70g, voda 130g, soľ. Mrkvu umyjeme, očistíme a na jemno postrúhame.

Karfiol očistíme, krátko povaríme, vychladnutý rozoberieme na ružičky, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, olej, soľ, uvarenú vychladnutú šošovicu, vodu, šťavu z citrónov, cukor a premiešame.

### Šalát mrkvový s kukuricou

Mrkva 900g, kukurica sterilizovaná 200g, citróny 120g, cukor kryštálový 4g, soľ.



Očistenú, umytú mrkvu postrúhame, pridáme kukuricu, citrónovú šťavu, cukor, soľ a premiešame.

### Šalát mrkvový s kyslou kapustou

Mrkva 650g, kapusta kyslá 300g, olivový olej 15g, cukor kryštálový 60g, soľ, voda 200g.

Mrkvu umyjeme, očistíme, postrúhame, pridáme pokrájanú kyslú kapustu, nálev z vody, cukru a soli. Zjemníme olivovým olejom.



## Šalát mrkvový s marhuľami

Mrkva 900g, marhuľový kompót s nálevom 500g, citróny 80g, cukor 30g, soľ 2g.



Mrkvu očistíme, umyjeme, postrúhame, pridáme na menšie kúsky pokrájany marhuľový kompót so šťavou. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, soľou a premiešame.

## Šalát mrkvový sladký

Mrkva 1000g, citrón 100g, kokos strúhaný 20g, med 100g, voda 200g.

Mrkvu umyjeme, očistíme a najemno postrúhame. Zalejeme citrónovou šťavou, posypeme strúhaným kokosom a vmiešame med.



## Šalát mrkvový so zelerom



Mrkva 650g, zeler 300g, olej olivový 15g, cukor kryštálový 40g, citróny 60g, soľ, voda 200g.

Mrkvu a zeler očistíme, umyjeme pod tečúcou vodou, postrúhame a zmiešame s nálevom z vody, cukru, soli a citrónovej šťavy.

Zjemníme olivovým olejom.

## Šalát rajčiakový

Rajčiaky 1000g, cibuľa 220g, olej olivový 12g, cukor 45g, ocot 30g, soľ.

Očistené, umyté rajčiaky nakrájame na plátky alebo štvrtiny. Očistenú, umytú cibuľu nakrájame a pridáme k pokrájaným

rajčiakom. Z vody, cukru, octu a soli pripravíme nálev, ktorým zalejeme rajčiaky. Pridáme olej a zľahka premiešame.



## Šalát rajčiakový s hráškom

Rajčiaky 1000g,  
cibuľa 220g, hrášok  
sterilizovaný 100g,  
soľ, olivový olej.

Očistené, umyté rajčiaky nakrájame na plátky. Očistenú cibuľu nakrájame a pridáme k pokrájaným rajčiakom. Pridáme hrášok, osolíme, pokvapkáme olejom a zľahka premiešame.



## Šalát rajčiakový s jogurtom



Rajčiaky 700g, biely jogurt 200g, cibuľa 100g, syr tvrdý 70g, vajíčka 2 ks, cukor kryštálový 25g, petržlenová vňať, soľ. Rajčiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na plátky, pridáme nakrájané vajcia

uvarené na tvrdo, očistenú na drobno nakrájanú cibuľu, postrúhaný syr, soľ, cukor a umytú nakrájanú petržlenovú vňať. Všetko spolu premiešame, zalejeme jogurtom a necháme odležať.

## Šalát rajčiakový s mrkvou

Rajčiaky 900g,  
zeler 10g, mrkva  
200g, cukor kryštál  
30g, citrón, soľ,  
olej olivový.

Očistený, umytý  
zeler a mrkvu  
postrúhame,

pridáme umyté, pokrúpané rajčiaky, cukor, soľ  
a citrónovú šťavu. Premiešame a zjemníme olejom.



## Šalát rajčiakový s paprikou a syrom



Rajčiaky 500g, paprika  
zelená 400g, cibuľa  
120g, olej olivový 15g,  
cukor kryštál 30g,  
ocot 20g, syr tvrdý  
55g, soľ 10g, voda.

Papriku, rajčiaky  
očistíme, umyjeme,  
pokrújame na rezance.

Pridáme očistenú na

drobno pokrúpanú cibuľu, premiešame a zalejeme  
nálevom z vody, cukru, octu a soli. Šalát zjemníme  
olejom. Pred podávaním jednotlivé porcie posypeme  
strúhaným syrom.



## Šalát rajčiakový s pórom



Rajčiaky 1000g,  
pór 300g, olej  
olivový 1pol.  
lyžica, voda,  
cukor, soľ a ocot  
podľa chuti. Pór  
nakrájame na  
rezance. Rajčiaky  
umyjeme,

očistíme a pokrájame. Zmiešame s pórom, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Nakoniec zjemníme olivovým olejom a premiešame.

## Šalát rajčiakový so zelerom

Rajčiaky 900g, zeler 300g, olej olivový 15g, cibuľa 70g, ocot 40g, soľ, citróny 30g, cukor kryštálový 40g. Rajčiaky očistíme a pokrájame. Očistený, umytý zeler nakrájame na rezance. Cibuľu očistíme a pokrájame. Všetko premiešame, pridáme nálev z vody, octu, cukru, citrónovej šťavy a soli. Nakoniec zjemníme olivovým olejom a premiešame.



### Šalát rebarborový

Mrkva 650g,  
rebarbora 650g, soľ,  
citrón a cukor  
kryštálový podľa  
chuti. Mrkvu  
umyjeme, očistíme  
a postrúhame.



Rebarboru pred postrúhaním sparíme na 5 minút vriacou vodou, ošúpeme, pridáme postrúhanú mrkvu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, soli a citrónovej šťavy

### Šalát red'kovkový



Šalát hlávkový 200g,  
red'kovka 30g, cibuľa  
20g, šošovica 50g,  
cukor kryštálový 20g,  
ocot 10g, olivový olej  
5g, soľ. Hlávkový šalát  
rozoberieme a každý  
list zvlášť umyjeme.  
Red'kovku očistíme,

pokrájame na tenké plátky, pridáme k šalátu. Šošovicu preberieme, umyjeme, uvaríme a necháme vychladnúť. Vychladnutú pridáme k šalátu spolu s očistenou na jemno posekanou cibuľou, pridáme soľ, olej, ocot, cukor a dobre premiešame.

## Šalát sójový s cviklou



Cvikla 200g, zeler 60g, sója 300g, citróny 60g, majonéza sójová 60g, soľ. Cviklu umyjeme, zalejeme vodou a uvaríme. Vychladnutú očistíme, postrúhame, pridáme očistený, postrúhaný zeler,

soľ, citrónovú šťavu a majonézu. Sóju preberieme, umyjeme a uvaríme. Uvarenú scedíme, pridáme k šalátu a premiešame.

## Šalát sójový s chrenom

Mrkva 100g, paprika 160g, sója 300g, chren čerstvý 60g, cibuľa 70g, citróny 60g, olivový olej 15g, soľ.

Sóju preberieme, umyjeme, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Uvarenú sóju scedíme, necháme vychladnúť, pridáme umytú, očistenú na rezance pokrájanú zelenú papriku, očistenú postrúhanú mrkvu, očistený postrúhaný chren a očistenú na jemno pokrájanú cibuľu. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou a zjemníme olivovým olejom.





### Šalát sójový s jablkami

Mrkva 100g, zeler 80g, sója 25g, jablká 200g, citrón 60g, majonéza sójová 60g, soľ. Sójú umyjeme a varíme do mäkka. Uvarenú precedíme

a zmiešame s nastrúhanou mrkvou, nastrúhaným zelerom a nastrúhanými jablkami. Pridáme sójovú majonézu, dochutíme citrónovou šťavou a soľou. Dobre premiešame a podávame.

### Šalát srbský

Uhorky šalátové 600g, rajčiaky 300g, kapusta hlávková 250g, paprika 300g, cibuľa 100g, cukor kryštálový, olej olivový, ocot, soľ, voda. Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Rajčiaky



pokrájame na kolieska, pridáme očistenú nakrájanú hlávkovú kapustu, na rezance nakrájanú zelenú papriku a na jemno nakrájanú cibuľu. Zamiešame, zalejeme nálevom z octu, soli, kryštálového cukru a vody. Zjemníme olivovým olejom.

## Šalát uhorkový

Uhorky šalátové 1 200g, cukor kryštál 60g, ocot 35g, voda 150g, soľ 1,5g. Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Zalejeme nálevom z vody, cukru a soli. Premiešame.



## Šalát uhorkový s jogurtom



Uhorky šalátové 1 000g, jogurt biely 200g, cukor kryštálový 80g, ocot 30g, kôpor čerstvý 15g, soľ.

Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame.

Zalejeme nálevom z jogurtu, cukru, soli a octu. Premiešame a dochutíme umytým, posekaným kôprom.

## Šalát z bielej red'kovky s jablkami



Red'kovka biela  
900g, jablká  
500g, citróny  
120g, cukor  
kryštálový 50,  
soľ.

Red'kovku umyjeme, očistíme, pokrájame na kolieska alebo postrúhame. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, soľou a premiešame.

## Šalát cviklový s chrenom

Cvikla 500g, chren 10g, cukor kryštál 20g, rasca, soľ, ocot. Cviklu umyjeme, uvaríme do polomäkka, zlejeme a necháme vychladnúť. Očistíme, postrúhame, pridáme chren, nálev z vody rasce, cukru, octu a soli. Dobre premiešame.



### Šalát cviklový s jablkami

Cvikla 900g, jablká 300g, citróny 80g, cukor kryštálový 40g, voda 300g, soľ. Cviklu umyjeme, uvaríme. Jablká očistíme. Uvarenú cviklu očistíme, postrúhame, pridáme jablká a nálev z vody, soli, cukru a citrónovej šťavy. Dobre premiešame.



### Šalát cviklový so zelerom



Cvikla 900g, zeler 300g, chren sterilizovaný 60g, citróny 90g, cukor kryštálový 60g, soľ, voda. Cviklu umyjeme, uvaríme vcelku. Zeler očistíme, uvaríme. Uvarenú vychladnutú cviklu očistíme, postrúhame pridáme uvarený postrúhaný zeler, chren a zalejeme nálevom z vody, soli, cukru a citrónovej šťavy. Dobre premiešame.

## Šalát z červenej kapusty



Kapusta červená 950g, rasca, cibuľa 50g, olej olivový 20g, cukor kryštálový 50g, ocot, soľ, voda.

Kapustu očistíme, umyjeme, na jemno nastrúhame, osolíme. Cibuľu

očistíme, pokrájame na drobno, pridáme k postrúhanej kapuste. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a rasce. Necháme vychladnúť. Zjemníme olejom. Premiešame.

## Šalát z čínskej kapusty

Čínska kapusta 900g, olej olivový 20g, cukor kryštálový 50g, ocot, soľ.

Očistenú a umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Zalejeme nálevom z vody, cukru a octu. Pridáme olej a premiešame.





## Šalát z čínskej kapusty s jogurtom

Čínska kapusta 700g,  
pór 120g, olej olivový  
25g, jogurt biely 300g,  
mrkva 200g, cukor  
kryštálový 50g, soľ.

Očistenú, umytú kapustu  
a mrkvu postrúhame,  
pridáme očistený  
a pokrýjaný pór, olej, soľ  
a cukor, necháme trochu

postáť a zalejeme rozšľahaným jogurtom. Premiešame

## Šalát z čínskej kapusty s kukuricou



Kapusta  
čínska 300g,  
kukurica ster.  
bez nálevu  
100g, cukor  
kryštálový  
25g, olej  
olivový, soľ,  
ocot, voda.

Očistenú, umytú kapustu pokrájame na rezance,  
osolíme, necháme odstáť. Potom pridáme kukuricu,  
zalejeme nálevom z vody, cukru a octu. Pridáme olej  
a premiešame.



## Šalát z čínskej kapusty s pomarančom

Čínska kapusta 350g, sirup pomarančový 20g, pomaranče 200g, olej olivový, cukor kryštálový 25g, soľ.

Očistenú, umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Pridáme očistené pokrájané pomaranče, pomarančový sirup, cukor, olej a premiešame.



## Šalát z čínskej kapusty s pórom



Čínska kapusta 700g, pór 300g, olivový olej, kryštálový cukor, citrón, soľ.

Očistenú, umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Pridáme očistený na

jemno pokrájaný pór, cukor, citrónovú šťavu a premiešame.

### Šalát z čínskej kapusty s reďkovkou

Kapusta čínska 700g, reďkovka 300g, olej olivový 15g, cukor kryštálový 50g, citróny 20g, soľ.

Očistenú, umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Pridáme očistenú, na jemno pokrájanú reďkovku, cukor, citrónovú šťavu, olej a premiešame.



### Šalát z hlávkovej kapusty miešaný

Kapusta hlávková 650g, rajčiaky 120g, paprika 120g, cibuľa 80g, olej olivový 40g, cukor kryštálový 50g, soľ, ocot, voda.



Kapustu očistíme a na jemno nastrúhame. Očistené, umyté rajčiaky a papriky pokrájame, cibuľu očistíme, umyjeme a pokrájame na drobno. Zeleninu premiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli.

Pridáme olej a premiešame.

## Šalát z hlávkovej kapusty miešaný s cesnakom



Kapusta hlávková 500g, rajčiaky 120g, paprika 120g, cibuľa 80g, olej olivový 20g, cukor kryštálový 50g, uhorky šalátové 400g, cesnak 15g, soľ 15g, ocot 30g, voda

200g. Kapustu očistíme, postrúhame, pridáme očistené a na rezance nakrájané rajčiaky, zelenú papriku a šalátové uhorky. Cibuľu pokrájame na drobno, primiešame k zelenine, zalejeme nálevom z vody, octu, cukru a soli. Premiešame, dochutíme prelisovaným cesnakom a zjemníme olivovým olejom.

## Šalát z hlávkovej kapusty s jablkami

Kapusta hlávková 600g, jablká 300g, olej olivový, cukor kryštálový, ocot, soľ, voda. Hlávkovú kapustu umyjeme, očistíme a



postrúhame. Jablká umyjeme, očistíme, postrúhame a pridáme k nastrúhanej kapuste. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Pridáme olej a premiešame.

## Šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou

Kapusta hlávková  
800g, mrkva 200g,  
cibuľa 100g, olej  
olivový 20g, cukor  
kryštálový 60g, ocot,  
soľ, voda.

Kapustu očistíme,  
mrkvu očistíme,  
umyjeme



a postrúhame. Pridáme očistenú na kolieska nakrájanú  
cibuľu. Zmiešame a zalejeme nálevom z vody, cukru,  
octu a soli. Nakoniec pridáme olej a premiešame.

## Šalát z kyslej kapusty s jablkami



Kapusta kyslá 800g, jablká  
200g, cibuľa 60g, olivový  
olej 20g, cukor kryštálový  
35g, voda 200g. Jablká  
umyjeme, ošúpeme  
a postrúhame. Pridáme ich  
do posekanej kyslej kapusty.  
Cibuľu očistíme, umyjeme  
a pokrájame na drobno,  
pridáme do kapusty. Z vody

a cukru urobíme nálev, zalejeme šalát, pridáme olej  
a premiešame.

## Šalát z kyslej kapusty s jablkami a mrkvou

Kapusta kyslá 700g,  
jablká 230g, mrkva  
200g, cukor 40g, soľ.

Nakrájanú kapustu  
zmiešame s očistenou a  
nastrúhanou mrkvou,  
jablkami a dochutíme  
cukrom a soľou.



## Šalát z kyslej kapusty s kapiou

Kapusta kyslá 700g, kapia sterilizovaná 200g, cibuľa  
50g, cukor kryštál 50g, olivový olej, soľ.



Kyslú kapustu pokrájame,  
pridáme k nej očistenú,  
pokrájanú cibuľu  
a sterilizovanú kapiu.

Z vody, cukru a soli  
pripravíme nálev, ktorým  
zalejeme zeleninu.  
Pokvapkáme olejom  
a premiešame.

## Šalát z kyslej kapusty s mrkvou



Kyslá kapusta bez nálevu 800g,  
mrkva 300g,  
olivový olej 20g,  
cukor kryštálový 50g.

Mrkvu očistíme, umyjeme, postrúhame na drobno. Pridáme

ku nasekanej kapuste, dochutíme cukrom, polejeme olejom a premiešame.

## Šalát z póru

Pór 800g, cukor kryštálový 60g, mrkva 150g, olej olivový 20g, soľ, ocot.

Očistený umytý pór nakrájame na kolieska, pridáme očistenú umytú a postrúhanú mrkvu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Zjemníme olivovým olejom.



## Šalát záhradný

Kapusta červená  
600g, jablká  
300g, paprika  
100g, cukor  
kryštálový 20g,  
ocot, soľ a biely  
jogurt. Kapustu  
očistíme,  
postrúhame  
a osolíme. Jablká



a papriku očistíme, umyjeme a nadrobno pokrájame. Zvyšné suroviny vymiešame na hladko. Zalejeme šalát a premiešame.

## Šalát zelerový

Zeler 550g, cibuľa  
100g, olej olivový  
10g, cukor kryštál 30g,  
ocot, soľ, voda.



Zeler umyjeme,  
očistíme a uvaríme

v malom množstve vody do mäkka. Uvarený, vychladnutý zeler pokrájame na kocky alebo plátky, prípadne postrúhame. Pridáme na drobno pokrájanú cibuľu, nálev z vody, cukru, octu a soli. Zjemníme olejom.

Vývar zo zeleru nepoužijeme do šalátu.



## Šalát zelerový s jablkami

Zeler 600g, jablká 500g, cibuľa 200g, olivový olej 1 pol. lyžica, voda, ocot, cukor a soľ podľa chuti. Umytý, očistený zeler dáme variť do malého množstva vody a uvaríme do mäkka.



Uvarený nakrájame na plátky alebo postrúhame. Pridáme na drobno pokrájanú cibuľu, olej, premiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu, soli a necháme postáť. Jablká ošúpeme a postrúhame do pripraveného šalátu. Všetko spolu premiešame.



## Šalát zelerový s jogurtom

Zeler 700g, cibuľa 150g, olej olivový 15g, cukor kryštálový 35g, ocot 25g, soľ, jogurt biely 150g. Umytý, očistený zeler uvaríme domäkka. Uvarený, vychladnutý postrúhame, pridáme

očistenú na jemno nakrájanú cibuľu. Zalejeme nálevom z vody, octu, cukru a soli. Zjemníme olivovým olejom, pridáme jogurt a premiešame.

## Šalát zelerový s kapustou



Zeler 550g, kapusta kyslá 550g, olej olivový, cukor kryštálový, soľ na dochutenie.

Očistený, umytý zeler varíme v malom množstve vody do mäkka. Uvarený vychladnutý zeler postrúhame, pridáme nasekanú kyslú kapustu aj so šťavou a dochutíme

cukrom, soľou a olejom.

## Šalát zelerový s mrkvou

Zeler 200g, mrkva 300g, olej olivový 10g, cukor kryštálový 20g, ocot 10g, voda, soľ.

Zeler a mrkvu umyjeme, očistíme, postrúhame na jemnom strúhadle, zalejeme nálevom z



vody, octu, soli a cukru. Zjemníme olejom a premiešame.

## Šalát zo surovej zeleniny

Uhorky šalátové 500g, rajčiaky 400g, paprika 200g, cibuľa 100g, cukor kryštálový 45g, ocot, olivový olej, soľ, voda. Šalátové uhorky umyjeme, očistíme,



postrúhame, pridáme umyté, očistené na kolieska pokrúpané rajčiaky, umytú, očistenú papriku, ktorú pokrújame na rezance a očistenú na jemno pokrúpanú cibuľu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Premiešame, zjemníme olivovým olejom.



## Šalát zo zelenej fazuľky

Rajčiaky 60g, fazuľové struky sterilizované bez nálevu 45g, Olej olivový 20g, cibuľa 70g, soľ. Sterilizované fazuľové struky scedíme, pridáme očistené, umyté,

pokrúpané rajčiaky, očistenú na drobno pokrúpanú cibuľu a soľ, nakoniec zjemníme olejom a premiešame.

## Šalát zo surovej zeleniny s jogurtom a syrom



Uhorky	šalátové
500g,	rajčiaky
280g,	paprika
250g,	cibuľa
100g,	cukor
kryštálový	45g,
ocot	25g.
130g,	syр
jogurt	biely
250g,	soľ.

Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Rajčiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na plátky, očistenú zelenú papriku na rezance, očistenú cibuľu nakrájame na jemno. Všetko spolu zmiešame, dochutíme soľou, cukrom a octom. Jogurt a strúhaný syр podávame zvlášť na každú porciu.

Vydal: Odbor školstva, kultúry a športu MsÚ v Prešove  
Tlač: Tlačiareň Kušnír, Sabinovská 55, Prešov

**2011**