



Na jaře  
si zákazníci vybírají  
lehké a svěží pokrmy.

Sezónní salátové menu

 Unilever  
Food  
Solutions

Přišlo všemi vytoužené jaro, můžeme ho cítit ve vzduchu, nalézt v přírodě, a také... si ho vychutnat v podobě lehkých a svěžích salátů.

Nesporně jedním z nejdůležitějších aspektů při tvorbě salátu je pečlivý výběr salátové zálivky, která korunuje jeho chuť.

V této brožuře představujeme nejrůznější nápady na saláty, zpracované šéfkuchaři Kuchařského servisu Unilever Food Solutions, s použitím salátových zálivek Knorr.

Najdete zde tradiční komponenty představené v moderním pojetí. Poznáte receptury založené na zelených salátech, zelenině a ovoci, na masu, rybách, sýrech a vejcích.

Tak tedy... vyzkoušejte naše jarní recepty již nyní!

**Milan Sahánek** – Šéfkuchař  
Kuchařský servis Unilever Food Solutions

## Věděli jste, že...?

- Zálivky musí být pečlivě a individuálně vybírané k jednotlivým salátům. Pokud podáváte pouze jeden druh zálivky, riskujete, že všechny vaše saláty budou chutnat stejně.
- Kapka vinného octa ve vodě, ve které oplachujete salát, umožňuje jednodušší zbavení nečistot a škodlivých látek jako jsou pesticidy, které mohly být použity při pěstování k ochraně rostlin před škůdci.
- Hořké saláty, takové jako radicchio, čekanka nebo frisée, budou sladší, pokud je necháte na několik minut ve vodě s ledem. Při styku s ledovou vodou se začne vyplavovat látka laktucin, která způsobuje hořkost. Kromě toho při působení ledové vody nastává proces zvaný shocking, který dodá listům salátu větší křehkost a čerstvost.
- Vaše saláty budou lehké, pokud budou složeny z maximálně 4 až 6 ingrediencí.
- Míchejte druhy salátů, abyste utvořili unikátní složení. Můžete také přidat v chladné vodě namočené a nakrájené nudličky (Julienne) z mrkve nebo bílé ředkve – to dodá salátu křupavost.
- Ke zdobení vlastních salátů můžete použít jedlé květy. Je to velmi jednoduchý a levný způsob, jak zajistit atraktivní a originální vzhled jídla.





# Salát se zeleným chřestem a smaženým vejcem



## Suroviny

25 g	Knorr Řecká zálivka
175 ml	Voda
50 ml	Rostlinný olej
20 g	Med
1 ks	Limetka
10 g	Pražená semena sezamu
500 g	Zelený chřest
5 ks	Pak choy
20 ml	Rostlinný olej
250 g	Bílá ředkev
10 ml	Knorr Ketjap Manis
10 ks	Vejce
20 ml	Sezamový olej

## Příprava

- Řeckou zálivku rozmíchejte ve studené vodě, přidejte olej, med, šťávu z limetky, opražený sezam. Komponenty promíchejte a odstavte na 10 minut. Poté znovu promíchejte. Zálivka je připravena k podání a neoddělují se bylinky.
- Chřest blanšírujte cca půl minuty ve vařící vodě, hned vložte do vody s ledem, položte na papírovou utěrku, osušte a podélně překrojte na polovinu.
- Bílou ředkev nařežte škrabkou na spirálové hobliny.
- Pak choy rozeberte na listy, velmi krátce orestujte na oleji a pokropte sojovou omáčkou a přeložte na papírovou utěrku.
- Vejce rozbijte do naběračky a smažte ponořené do oleje, aby se celý bílek srazil.
- Připravené suroviny rozložte na talíři. Zálivku ozdobně nalijte na talíř nebo podávejte zvlášť. Vše ozdobte podle vlastní fantazie drobnými bylinkami a jedlými květy.



## Knorr Řecká zálivka 0,7 kg

- Unikátní chuť bylinek populárních v středomořské kuchyni: oregána, rozmarýnu a česneku
- Výborná jako zálivka vinaigrette pro přípravu klasického řeckého salátu
- Lze použít nejen jako koření k zeleninovým salátům ale i k marinování ryb a drůbeže

**Sezónní**  
salátové menu





# Jarní salát s přidáním filetů z pomeranče a klasickou zahradní zálivkou



## Suroviny

25 g	Knorr Zahradní zálivka
150 ml	Voda
50 ml	Rostlinný olej (např. olivový olej)
50 ml	Šťáva z čerstvého pomeranče
2 ks	Římský salát mini
50 g	Drobný salát frisée
60 g	Mladé listy červené řepy
300 g	Rajčata
300 g	Salátová okurka (nepřliší silná)
100 g	Ředkvička
20 ks	Zelený chřest (hlavičky)
2 ks	Pomeranč

## Příprava

- Zahradní zálivku rozmíchejte ve studené vodě, přidejte šťávu z pomeranče, olej, znovu promíchejte, odstavte na 10 minut.
- Po 10 minutách znovu promíchejte. Zálivka je připravená k podávání a neoddělují se bylinky.
- Římský salát rozeberte na listy, frisée rozdělte na menší kousky.
- K salátům přidejte lístky červené řepy a jemně promíchejte, rajčata nakrájejte na osminky a odstraňte zrna, okurky překrojte podélně na čtvrtky a odřízněte semínka, ředkvičky nakrájejte na plátky.
- Chřest blanšírujte po dobu 1 minuty ve vroucí vodě s trochou cukru a soli. Potom jej ochlaďte v ledové vodě.
- Z pomerančů vykrojte filety.
- Na talíři rozložte připravené suroviny a pokropte je salátovou zálivkou. Vše ozdobte podle vlastní fantazie drobnými bylinkami a jedlými květy.



## Knorr Zahradní zálivka 0,7 kg

- Osvěžující bylinková chuť s citronovou příchutí
- Výborná jako klasická zálivka vinaigrette nebo jako základ dalších salátových zálivek
- Lze použít nejen k ochucení salátů, ale i k marinování ryb

# Pečený rostbíf s grilovanými hruškami, plísňovým sýrem a majonézovým dresinkem

## Suroviny

40 g	Knorr Česneková zálivka
175 ml	Mléko
175 g	Hellmann's Majonéza Decorative
10 g	Petrželová nať
600 g	Očištěný roštěnec
15 g	Knorr Professional Marináda na hovězí
20 ml	Rostlinný olej
100 g	Rukola
500 g	Očištěné hrušky
200 g	Sýr Roquefort
30 g	Piniové oříšky

## Příprava

- Zálivku rozmíchejte s mlékem, přidejte majonézu, posekanou petrželovou nať a znovu promíchejte.
- Marinádu smíchejte s olejem a natřete roštěnec, odstavte na několik hodin.
- Potom opečte roštěnec ze všech stran, vložte do trouby s nastavenou teplotou pečení 85 °C a opečte pomocí sondy na vnitřní teplotu 56 °C.
- Oloupejte hrušky, nakrájejte na kousky, smíchejte se šťávou z citronu, aby neztmavly a jemně opečte.
- Na talíři rozložte tenčí plátky horkého nebo studeného rostbífů, rukolu, hrušky, tenké plátky modrého sýra a opražené piniové oříšky.
- Celek pokropte zálivkou nebo podávejte zálivku zvlášť.
- Vše ozdobte podle vlastní fantazie drobnými bylinkami a jedlými květy.



## Knorr Česneková zálivka 0,7 kg

- Aromatické spojení chuti česneku a bylinek
- Výborná jako zálivka do salátů s masem, zejména kuřecím a jako dip omáčka ke grilovanému masu a zelenině
- Lze použít také ke kebabu i tortille





**Sezónní**  
salátové menu





# Salát s vakuovaným melounem v sirupu z granátového jablka a sýrem feta



## Suroviny

25 g	Knorr Řecká zálivka
175 ml	Voda
50 ml	Rostlinný olej nebo olivový olej
1 ks	Limetka
1 kg	Očištěný meloun
100 ml	Sirup Grenadine
400 g	Sýr feta
50 g	Rukola
70 g	Olivy
½ svazku	Máta

## Příprava

- Řeckou zálivku rozmíchejte ve studené vodě, přidejte šťávu z limetky, olej a promíchejte, odstavte na 10 minut.
- Po této době znovu promíchejte. Zálivka je připravená k podávání a neoddělují se bylinky.
- Meloun nakrájejte na velké plátky o tloušťce 3 centimetry, vložte bez pecek do vakuového sáčku, zalijte sirupem Grenadine a zavakuumujte. Uložte do lednice na cca 3 hodiny.
- Sýr Feta nakrájejte na poměrně velké kostky.
- Meloun vyjměte ze sáčku a nakrájejte na obdélníky.
- Meloun, fetu, olivy a rukolu rozložte na talíři, posypte lístky máty a pokropte připravenou zálivkou.
- Vše ozdobte podle vlastní fantazie drobnými bylinkami a jedlými květy.



## Knorr Řecká zálivka 0,7 kg

- Unikátní chuť bylinek populárních v středomořské kuchyni: oregána, rozmarýnu a česneku
- Výborná jako zálivka vinaigrette pro přípravu klasického řeckého salátu
- Lze použít nejen jako koření k zeleninovým salátům ale i k marinování ryb a drůbeže

# Losos Gravlax podávaný s kadeřávkem na aspiku z červené řepy s medovo-koprovou omáčkou

## Suroviny

25 g	Knorr Koprová zálivka
175 ml	Voda
50 ml	Rostlinný olej
50 g	Tekutý med
15 ml	Šťáva z citrónu

### Marináda na lososa:

1 ks	Losos – filet s kůží
50 g	Knorr Koprová zálivka
200 g	Mořská sůl
250 g	Cukr

### Aspik:

500 ml	Slabý vývar z červené řepy
15 g	Želatina prášková Sůl, cukr
500 g	Kadeřávek
80 g	Červená cibule
10 g	Sezam

## Příprava

- Koprovou zálivku rozmíchejte ve studené vodě, přidejte med, olej a znovu promíchejte, odstavte na 10 minut. Po této době znovu promíchejte. Zálivka je připravená k podávání a netvoří se vrstvy.
- Smíchejte suroviny na marinádu.
- Do nízké GN nádoby, na potravinovou fólii položte lososa kůží dolů a zasypte marinádou, přikryjte fólií a vložte do chladničky na 24 hodin.
- Poté vyjměte lososa z marinády a nakrájejte šikmo na tenké plátky.
- Z uvedených surovin připravte aspik, na nízkou GN nádobu rozložte potravinovou fólii a vlijte aspik, po vychladnutí a ztuhnutí nakrájejte na 10 obdélníků. Kadeřávek spařte ve vodě se solí a cukrem a zchlaďte v ledové vodě. Cibuli nakrájejte na proužky.
- Všechny komponenty rozložte na talíř, posypte opraženým sezamem a pokropte zálivkou. Vše ozdobte podle vlastní fantazie drobnými bylinkami a jedlými květy.



### Knorr Koprová zálivka 0,8 kg

- Intenzivní chuť kopru a petrželové natě
- Může být připravena s olejem jako klasická zálivka vinaigrette nebo jako krémová zálivka s majonézou, jogurtem nebo smetanou
- Výborná jako zálivka do salátů, ingredience zálivky tzatziki, nebo dip omáčka ke grilované zelenině a masu







## DIP

### Česnekový

#### Suroviny

50 g	Knorr Česneková zálivka
250 ml	Rama Cremefine Fraiche 24%
100 g	Měkký tvaroh
150 g	Hellmann's Yofresh Majonéza
	Sůl, černý pepř

#### Příprava

- Česnekovou zálivku rozmíchejte s Rama Cremefine Fraiche 24%, tvarohem a majonézou.
- Ochutťte pepřem.
- Podávejte ke grilovaným masům a zelenině.

## DIP

### Tzatziki

#### Suroviny

60 g	Knorr Česneková zálivka
500 g	Přírodní řecký jogurt
150 g	Salátová okurka
55 g	Máta
5 g	Čerstvé oregano
	Čerstvě umletý černý pepř
	Sůl

#### Příprava

- Česnekovou zálivku smíchejte s jogurtem.
- Okurku nastrouhejte na zeleninovém struhadle nebo nakrájejte na velmi drobné kostičky a vymačkejte šťávu.
- Přidejte do jogurtu a rozmíchejte.
- Mátu a oregano nasekejte a smíchejte s jogurtem.
- Dip ochutťte čerstvým pepřem a trochou solí.





# Saláty

- Salát již po staletí kraluje na stolech. Je ideálním doplňkem pestré vyvážené stravy. Obsahuje přírodní antioxidanty, kromě jiného lutein, dodává kyselinu listovou a také vitaminy skupin B, E a C.

## Jedlé květy

- Jemný akcent ve formě čerstvého květu velmi prostým způsobem zlepšuje vzhled a dodává eleganci každému jídlu. Je třeba pamatovat na to, že ne všechny druhy květů se hodí k požívání. Nakupovat je lze pouze ve specializovaných prodejnách velkoobchodu.

## Výhonky, klíčky a mikrobylinky

- Výhonky, klíčky a mikrobylinky jsou jedním z nejnovějších trendů v kuchyni. Dodávají nový rozměr chuti a vůni každého jídla.
- Každá mikrobylinka je charakteristická zmenšeným rozměrem a silnějším aromatem. Mohou být sladké, slané, a dokonce ostré. Jsou velmi citlivé na změny teploty a vlhkosti. Odvděčují se zato atraktivním vzhledem a výraznou chutí.

Nechte se inspirovat při tvorbě sezónního menu, stáhněte si náš sezónní kalendář na [www.ufs.com](http://www.ufs.com)

## Průvodce po salátech, jedlých květech a mikrobylinkách



čekanka červenolistá



salát frisee



kozlíček/polníček



řeřicha zelená



římský salát



červený šťovík

...a dále mladý špenát, pampeliška lékařská, pekingské zelí, salát dubáček, ledový salát, římský salát



maceška



karafiát



afrikán



chrpa



měsíček



hledík

...a dále begonie, brutnák, chryzantéma, fialka, fuchsie, hřebíček, kamélie, levandule, nechtík, netykavka, orchidej, pelargonie, růže, sedmikráska



laskavec (amaranthus)



mikrobazalka



sakura



řeřicha zelená



mladé listy červené řepy



shiso

...a dále řeřicha, koriandr, mizuna, výhonky vojtěšky, ředkvičky, červené řepy, minirukola, mikrokoriandr, řeřicha, klíčky cizrny, fazolí mungo

# Naše výrobky

## Salátové zálivky Knorr



### Knorr Zahradní zálivka 0,7 kg

- Osvěžující bylinková chuť s citronovou příchutí
- Výborná jako klasická zálivka vinaigrette nebo jako základ dalších salátových zálivek
- Lze použít nejen k ochucení salátů, ale i k marinování ryb

**Trvanlivost:** 15 měsíců

**Vydatnost:** 7 l



### Knorr Řecká zálivka 0,7 kg

- Unikátní chuť bylinek populárních v středomořské kuchyni: oregána, rozmarýnu a česneku
- Výborná jako zálivka vinaigrette pro přípravu klasického řeckého salátu
- Lze použít nejen jako koření k zeleninovým salátům ale i k marinování ryb a drůbeže

**Trvanlivost:** 15 měsíců

**Vydatnost:** 7 l



### Knorr Koprová zálivka 0,8 kg

- Intenzivní chuť kopru a petrželové natě
- Může být připravena s olejem jako klasická zálivka vinaigrette nebo jako krémová zálivka s majonézou, jogurtem nebo smetanou
- Výborná jako zálivka do salátů, ingredience zálivky tzatziki, nebo dip omáčka ke grilované zelenině a masu

**Trvanlivost:** 15 měsíců

**Vydatnost:** 16 l



### Knorr Česneková zálivka 0,7 kg

- Aromatické spojení chuti česneku a bylinek
- Výborná jako zálivka do salátů s masem, zejména kuřecím a jako dip omáčka ke grilovanému masu a zelenině
- Lze použít také ke kebabu i tortille

**Trvanlivost:** 15 měsíců

**Vydatnost:** 7 l





Více salátových  
inspirací naleznete  
na [www.ufs.com](http://www.ufs.com)

UNILEVER ČR, spol. s r. o.  
Rohanské nábřeží 670/17, 186 00 Praha 8  
infolinka: 844 222 844  
e-mail: [infolinka@unilever.com](mailto:infolinka@unilever.com)  
[www.ufs.com](http://www.ufs.com)

