

Saláty zeleninové



Rajčata, cibule (mladá cibulka) - majoránka (dobromysl), himálajská sůl, olivový olej.



Květák, červená řepa, paprika, cibule – i bez dochucení chutná výborně.

Salát se dá dochutit: nastrohat křen, přidat majoránku, sůl himálajskou, olivový olej.

Kvašené zelí (kateřinské - není tak přesolené, nebo domácí), **červená řepa a cibule** - nakrájet na kostičky, nastrohat křen, majoránka, olivový olej. Dobře promíchat.

Černá ředkev, mrkev – nastrohat v množství kolik řepy : tolik mrkve.

Bílá ředkev kulatá, kedlubna, paprika, cibule – všechno nakrájet na kostičky.

Strouhaný křen s jablkem – výborný nejen na podzim, protáhne plíce a horní cesty.



Okurky, cibule – (tady je navíc ještě paprika), dobromysl, hi. sůl, olivový olej. Okurky se nemusí zbavovat zelené slupky, je nutné každý okurek před pokrájením do salátu ochutnat jestli není hořký.

Další saláty dle fantazie, chuti a experimentování. Přijďte na úžasné kombinace a chutě. Nikdy nedávám do salátů cukr, lihový ocet, sůl „obyčejnou“, koření s glutamátem... Tím se znehodnotí zásadotvorný účinek zeleniny.

Sestavuju saláty přímo v obchodě při nákupu zeleniny. Salát může být pokaždé jiný. Vyřadím z jídelníčku na nějakou dobu živočišné bílkoviny a vařené jídlo (po dobu očisty). Nebo jím 60% - 100% syrové zeleniny a ovoce. V zimě podle počasí ☺



Strouhané trio – nastroumat na hrubo či jemno mrkev, celer 1:1 a menší množství petržele, nebo pastináku. Na dochucení citronová šťáva, případně i rozinky. Druhá možnost: majoránka, kajenský pepř, olivový olej, himálajská sůl, nebo jen samostatně tamari.

Dobrou chuť. Jen pro inspiraci. <http://www.pohadkove-masaze.cz>