



RECEPTY A JÍDLA 31. 03. 2025

8 chutných receptů na jarní salát, které ozdraví a oživí váš jídelníček

Právě nastává ideální období k tomu dopřát si vitamíny a minerály nabitý jarní salát. Zužítujte sezónní ingredience a zpestřete své rodinné menu neobvyklými variacemi. Spokojení budou jak milovníci masa, tak i vegetariáni a vegani.

Přinášíme vám 8 výtečných receptů na jarní salát, které velice rádi zařadíte do svého jídelníčku. Konzumovat je můžete jak na svačinu, tak třeba jako lehký oběd či večeři. Dáte přednost jednoduché veganské variaci s cizrnou, hráškem a ředkvičkami, nebo raději zvolíte luštěninovou směs se šťavnatým hovězím steakem?

1. Jarní salát s novými bramborami, chřestem, vejci na

hniličku a nakládanou ředkvičkou

Vychutnejte si svěží jarní salát s křupavými novými bramborami, chřestem, vajíčky na hniličku a nakládanými ředkvičkami. Tento jednoduchý pokrm oslavuje sezónní suroviny a je ideální pro lehký oběd nebo večeři. Lahodný dresink dodává každému soustu nezapomenutelnou chuť!

Potřebné ingredience

Na brambory a zeleninu:

- 750 g nových brambor
- 2 až 3 lžíce olivového nebo řepkového oleje
- 250 g chřestu (odříznuté konce)
- 200 g ředkviček (nakrájené na tenké plátky)
- 1 lžička krupicového cukru
- šťáva z 1 citronu
- 4 vejce
- 1 lžíce kaparů

Na dresink:

- kůra z 1 citronu
- 1 a ½ lžíce dijonské hořčice
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 2 lžíce červeného vinného octa
- 100 g zakysané smetany nebo přírodního jogurtu
- 100 g majonézy
- 1 malý stroužek česneku (nastrouhaný)
- malá hrst kopru (nasekaný), plus pár snítek na ozdobu

Recept na jarní salát novými bramborami, chřestem, vejci na hniličku a nakládanou ředkvičkou

1. **Vaření brambor:** Brambory omyjte teplou vodou, vložte do velkého hrnce, zalijte vodou a dobře osolte. Přiveďte k varu a vařte asi 10 až 12 minut, dokud nebudou měkké – zkontrolujte ostrým nožem. Nakonec scedte a nechte několik minut schnout.
2. **Pečení brambor a chřestu:** Předehřejte troubu na 200 °C (180 °C horkovzdušná). Plech pokapejte 1 lžící oleje a dejte na pár minut rozehrát do trouby. Brambory přesuňte na horký plech a každý kus lehce zmáčkněte například pomocí vidličky. Nakonec je pokapejte zbytkem oleje, dobře osolte a pečte asi 45 minut, v polovině pečení otočte. Dále osolte a opepřete chřest a promíchejte s trochou oleje; v posledních 10 minutách pečení ho přidejte na plech k bramborám.
3. **Nakládání ředkviček:** V malé misce smíchejte plátky ředkviček s cukrem, citronovou šťávou a špetkou soli. Nechte alespoň 15 minut marinovat.
4. **Vejce na hniličku:** Vejce vařte v hrnci s vroucí vodou po dobu asi šesti minut. Poté je přesuňte do misky se studenou vodou, dokud nebudete připraveni servírovat.
5. **Dresink:** Smíchejte všechny ingredience na dresink v malé misce a odložte stranou.
6. **Servírování:** Pečené brambory a chřest přesuňte na talíř nebo podnos. Přelijte dresinkem a posypte nakládanými ředkvičkami. Vejce oloupejte, rozkrojte napůl a naaranžujte na vrch brambor a chřestu. Jarní salát posypte kapary, snítkami kopru a dochuťte čerstvě mletým černým pepřem. Dobrou chuť!

2. Jarní salát s kuřecím masem a satay omáčkou

Tento chutný jarní salát s vysokým obsahem bílkovin je ideální pro rychlou večeři během týdne. Marinovaná kuřecí prsa s výraznou arašídovou satay omáčkou přinášejí skvělou kombinaci chutí.

Potřebné ingredience

Na kuře:

- 1 lžíce tamari sójové omáčky
- 1 lžička středně pálivého kari koření
- ¼ lžičky mletého kmínu
- 1 stroužek česneku (jemně nastrouhaný)
- 1 lžička tekutého medu
- 2 kuřecí prsa bez kůže (nebo krůtí prsa)

Na satay omáčku:

- 1 lžíce arašídového másla (ideálně bez cukru a palmového oleje)
- 1 lžíce sladké chilli omáčky
- 1 lžíce limetkové šťávy
- 1 lžíce vody

Na salát:

- 2 srdíčka římského salátu (nakrájená na klínky)
- ¼ salátové okurky (půlená a nakrájená na plátky)
- 1 banánová šalotka (půlená a tenké plátky)
- hrst koriandru (nasekaný)
- semínka z poloviny granátového jablka

Recept na jarní salát s kuřecím masem a satay omáčkou

1. **Marinování kuřete:** Ve velké misce smíchejte omáčku tamari, kari koření, kmín, česnek a med. Kuřecí prsa horizontálně rozkrojte na dva tenčí filety, přidejte do marinády a dobře promíchejte. Nechte marinovat v lednici alespoň hodinu, ideálně přes noc.
2. **Příprava omáčky:** Smíchejte arašídové máslo, sladkou chilli omáčku, limetkovou šťávu a vodu, dokud nevznikne hladká omáčka. Pokud je příliš hustá, přidejte trochu vody.
3. **Vaření kuřete:** Rozehřejte nepřilnavou pánev a potřete ji trochou slunečnicového oleje. Kuře opékejte pod pokličkou na středním ohni asi 5 až 6 minut, poslední minutu otočte, dokud není propečené a šťavnaté. Nechte pár minut odpočinout.
4. **Příprava salátu:** Mezitím smíchejte římský salát, okurku, šalotku, koriandr a semínka granátového jablka. Rozdělte na talíře a pokapejte trochou satay omáčky.
5. **Servírování:** Kuře nakrájejte na tenké plátky, položte na jarní salát a přelijte zbytkem omáčky. Ihned podávejte.



3. Jarní salát s cizrnou, hráškem a ředkvičkami

Ozdravte svůj jídelníček a připravte si tento jednoduchý a cenově dostupný jarní salát, v němž hraje hlavní roli cizrna. Jde o veganskou variaci, která však potěší svou lahodnou chutí i masožravce.

Potřebné ingredience

- 6 lžic olivového oleje
- 1 lžice garam masaly
- 2 plechovky cizrny (po cca 400 g), scezené a opláchnuté
- 250 g směsi vařených obilovin (např. quinoa s bulgurem)
- 250 g mraženého hrášku
- kůra a šťáva ze 2 citronů (chemicky neošetřených)
- velké balení petržele (listy hrubě nasekané)
- velké balení máty (listy hrubě nasekané)
- 250 g ředkviček (hrubě nasekané)
- 1 salátová okurka (nakrájená)
- semínka z granátového jablka na ozdobu

Recept na jarní salát s cizrnou, hráškem a ředkvičkami

1. **Pečení cizrny:** Předehřejte troubu na 200 °C (180 °C horkovzdušná). Smíchejte 4 lžice olivového oleje s garam masalou a trochou soli. Cizrnu promíchejte v této směsi na velkém pekáči a pečte asi 15 minut, dokud nezačne být křupavá. Poté přidejte směs vařených obilovin, hrášek, citronovou kůru, promíchejte a vraťte do trouby na dalších 10 minut, dokud se vše neprohřeje.
2. **Příprava salátu:** Směs přesuňte z pekáče do velké mísy nebo na servírovací táč. Přidejte nasekané bylinky, ředkvičky, okurku, zbytek olivového oleje a citronovou šťávu. Dobře promíchejte.
3. **Servírování:** Jarní salát dochuťte podle potřeby solí a pepřem. Ozdobte semínky granátového jablka. Zbytky salátu můžete uchovat v lednici a použít jako oběd na další den.

4. Jarní salát s tuňákem, bílými fazolemi a chřestem

Tento výživný jarní salát je hotový během několika minut. Je bez lepku, nízkokalorický a plný bílkovin, hodí se tedy i do redukčního jídelníčku.

Potřebné ingredience

- 1 velký svazek chřestu
- 2 plechovky tuňáka ve vlastní šťávě (scezené)
- 2 plechovky bílých fazolí (scezené)
- 1 červená cibule (velmi jemně nasekaná)
- 2 lžice kaparů
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice červeného vinného octa
- 2 lžice estragonu (jemně nasekaný)

Recept na jarní salát s tuňákem, bílými fazolemi a chřestem

1. **Vaření chřestu:** Chřest uvařte ve velkém hrnci s vroucí vodou po dobu 4 až 5 minut, dokud nezměkne. Dobře scedte, propláchněte studenou vodou a nakrájejte na kousky o délce prstu.
2. **Příprava salátu:** Ve velké servírovací míse smíchejte tuňáka, fazole, cibuli, kapary a připravený chřest.
3. **Dresink:** Dále smíchejte olivový olej, červený vinný ocet, nasekaný estragon a vytvořte dresink. Tím pak přelijte salát a promíchejte.
4. **Servírování:** Jarní salát s tuňákem, bílými fazolemi a chřestem nechte vychladit v lednici do

podávání nebo podávejte ihned.

5. Jarní salát s pečeným květákem a cibulí

Pokud máte rádi květák v jakýchkoliv variacích, zaujme vás recept na tento výtečný jarní salát. Doplněn je o špenát, cibuli, mandle, kopr a sladké rozinky.

Potřebné ingredience

- 1 květák (rozebraný na růžičky)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 červená cibule (nakrájená na tenké plátky)
- 3 lžíce sherry octa
- 1 a ½ lžíce medu
- 3 lžíce rozinek
- malý svazek kopru (nasekaný)
- 3 lžíce opražených mandlových lupínků
- 50 g baby špenátu

Recept na jarní salát s pečeným květákem a cibulí

1. **Pečení kvěťáku:** Předehřejte troubu na 200 °C (180 °C horkovzdušná). Květák promíchejte s olivovým olejem, osolte a pečte na plechu asi 15 minut. Poté přidejte červenou cibuli a pečte dalších 15 až 20 minut, dokud nebude květák měkký.
2. **Příprava dresinku:** Mezitím smíchejte sherry ocet, med, rozinky a dochuťte solí a pepřem.
3. **Servírování:** Hotový květák promíchejte s připraveným dresinkem, koprem, mandlovými lupínky a baby špenátem. Podávejte teplé.

6. Jarní salát s červenou řepou, mrkví, fetou a lískovými oříšky

Tento pestrobarevný jarní salát kombinuje pečenou červenou řepu a mrkev, quinou, bulgur, bylinky i citrusy pro osvěžující chuť. Dopřejte si pořádnou dávku vitamínů s počátkem jara!

Potřebné ingredience

- 4 mrkve (asi 450 g, nakrájené na hranolky)
- 4 červené řepy (asi 450 g, oloupané a nakrájené na tenké klínky)
- 2 lžíce olivového oleje
- 150 g směsi quino a bulguru
- 2 lžíce medu
- kůra a šťáva ze 2 citronů (chemicky neošetřených)
- kůra a šťáva z 1 pomeranče (chemicky neošetřeného)
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 75 g lískových oříšků (hrubě nasekaných)
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- malý svazek máty (nasekané)
- malý svazek petržele (nasekané)
- malý svazek kopru (nasekaného)
- 200 g fety (rozdobené)

Recept na jarní salát s červenou řepou, mrkví, fetou a lískovými oříšky

1. **Pečení zeleniny:** Předehřejte troubu na 200 °C (180 °C horkovzdušná). Mrkev a řepu dejte na plech, pokapejte olivovým olejem, osolte, promíchejte a pečte asi 25 minut.
2. **Vaření obilovin:** Uvařte směs quinoj a bulguru podle návodu na obalu v osolené vodě. Scedte a nechte mírně vychladnout.
3. **Dresink:** Smíchejte med, citronovou kůru, pomerančovou kůru, šťávy z citrusů, kmín a koriandr. Pečenou zeleninu pokapejte dresinkem, posypte lískovými oříšky a vraťte na dalších 10 minut do trouby.
4. **Servírování:** Na servírovací talíř dejte směs obilovin, pokapejte citronovou šťávou a extra panenským olejem. Přidejte většinu bylinek a fetu, promíchejte. Navrch položte pečenou zeleninu s oříšky a zbylé bylinky.



7. Jarní salát s kuřetem, avokádem, římským salátem, ředkvičkami a jablkem

Svěží chuť tohoto lehkého jarního salátu si doslova zamilujete. Kombinace kuřecího masa, římského salátu, ředkviček, jablka, okurky, avokáda a řapíkatého celeru je naprosto božská. Vyzkoušejte ji.

Potřebné ingredience

Na salát:

- 4 kuřecí prsa (syrová nebo vařená)
- 2 stonky řapíkatého celeru (nakrájené najemno)
- 1 římský salát (listy oddělené)
- 200 g ředkviček (nakrájených na tenké plátky)
- 1 zelené jablko (bez jádřince, nakrájené najemno)
- 1 salátová okurka (nakrájená najemno)
- 1 velké avokádo (nakrájené na kousky)

Na dresink:

- 1 velké avokádo (nakrájené na kousky)
- 200 g řeckého jogurtu
- asi 15 g pažitky, 15 g kopru a 15 g petržele (nasekané)
- 3 jarní cibulky (nasekané)
- 4 lžíce rýžového octa
- 3 lžíce extra panenského olivového oleje
- šťáva z jednoho citronu (+ kůra na ozdobu)
- stroužek česneku

Recept na jarní salát s kuřetem, avokádem, římským salátem, ředkvičkami a jablkem

1. **Příprava kuřete:** Pokud používáte syrové kuře, opečte ho na pánvi asi po dobu 7 až 8 minut z každé strany. Nechte odpočinout před krájením.
2. **Dresink:** V mixéru rozmixujte dužinu z avokáda, jogurt, bylinky, cibulku, ocet, olej, citronovou šťávu a česnek do hladké konzistence. Podle potřeby přidejte vodu pro tekutější konzistenci.

3. **Servírování:** Smíchejte kuře s částí dresinku. Na talíři naaranžujte salátové listy spolu se zeleninou a avokádem. Pokapejte zbývajícím dresinkem.

8. Jarní salát s hovězím steakiem, červenou řepou a luštěninami

A na závěr pro vás máme masitý jarní salát, jenž si oblíbí hlavně milovníci hovězích steaků. Doplněn je pak o zdravou červenou řepu a luštěniny.

Potřebné ingredience

- 1 lžíce ostrého křenového dresinku/jemný strouhaný křen
- 2 lžíce řeckého jogurtu
- ½ lžičky medu
- šťáva z 1 citronu
- 200 g hovězí svíčkové
- 1 a ½ lžíce za studena lisovaného řepkového oleje
- 2 stroužky česneku
- 200 g mraženého hrášku
- 250 g předvařené zelené francouzské čočky (puy)
- 120 g vařených fazolí (například typ runner)
- 200 g předvařené červené řepy (nakrájené na klínky)
- ½ malé balení kopru (nasekaný)
- dvě hrsti rukoly

Recept na jarní salát s hovězím steakiem, červenou řepou a luštěninami

1. **Příprava dresinku:** Smíchejte jemný strouhaný křen, jogurt a med. Dochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou podle chuti.
2. **Příprava steaků:** Osolte a opepřete steak ze všech stran. Na nepřilnavé pánvi rozehřejte 1 lžíci oleje. Steak opékejte podle preferencí - pro středně propečený asi 2 až 3 minuty z každé strany. Poté ho odložte stranou a nechte chvíli odpočinout.
3. **Příprava zeleniny:** Na stejnou pánev přidejte zbylou lžíci oleje, lehce rozmáčknete [česnek](#) a vložte hrášek, čočku, fazole a [červenou řepu](#). Míchejte několik minut, dokud se hrášek a řepa neprohřejí. Nakonec zeleninu sundejte z ohně a vmíchejte citronovou šťávu, kopr a rukolu.
4. **Servírování:** [Steak](#) nakrájejte na tenké plátky. Jarní salát rozdělte na dva talíře, naaranžujte na něj steakové plátky a pokapejte připraveným dresinkem.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)