

14. 6., 15. 6. 2016

RECEPTY: „Zelená do kuchyně“

➤ **Obsah receptů:**

Špenátová polévka

Hrášková polévka

Omeleta s pórkem

Pečená brokolice s parmezánem

Salát z kuskusu s kozím sýrem a špenátem

Salát z pečené krůty a polníčku

Kedlubnový salát s jablky a mrkví

Domácí řeřichové pesto

Okurkový drink

Zajímavosti:

Víte, že zelený hrášek zlepšuje funkci nervů, svalů a zkrášluje pleť?

Víte, že okurka obsahuje až 95 % vody, proto má nízkou kalorickou hodnotu?

Víte, že řeřicha zvyšuje plodnost a sexuální energii a je vitamínovou bombou?

Víte, že špenát odvodňuje tělo?

Víte, že polníček uklidňuje nervy a obsahuje více vitamínu C než citron?

Víte, že krůtí maso je odborníky řazeno mezi superpotraviny, stejně jako brokolice, červená řepa, špenát, lesní plody, jablka, quinoa, špalda, ořechy, luštěniny, chia a konopná semínka?

➤ **Špenátová polévka**

250 g čerstvého špenátu

2 lžíce oleje

1 cibule

2 brambory

sojová smetana Provamel na zjemnění

muškátový květ

sůl

pečivo k podávání



Postup:

1. Na rozehřátém oleji zpěňte najemno nakrájenou cibuli. Přidejte nastrouhané brambory, opečte je a vsypte nasekaný špenát. Zalijte $\frac{3}{4}$ litru horké vody, osolte a vařte asi 10 minut.
2. Rozmixujte, přidejte smetanu, krátce povařte a okořeňte muškátovým květem.
3. Ozdobně pokapejte kvalitním olejem, dozdobte lístky špenátu a podávejte s pečivem.

➤ **Hrášková polévka**

Suroviny:

350 g - 400 g hrášku (může být i mražený)

2 lžíce olivového oleje

15 cm pórku (tu bílou část)

1 malou cibuli

1 stroužek česneku
zeleninový biobujon
2 lžíce zakysané smetany na zjemnění

Postup:

1. Na olivovém oleji osmahněte na kolečka pokrájený pórek a cibuli až zesklovatí a začne vonět.
2. Přidejte hrášek, který jste předtím nechali „povolit“. Restujte společně s cibulí a pórkem cca 2 minuty.
3. Zalijte vývarem tak, aby byl hrášek ponořený. Vody dejte max. tak 2 cm nad hrášek, zředit můžete vždy.
4. Nechte povařit 5 minut. Když byste to s délkou varu přehnali, hrášek ztratí svoji úžasnou barvičku.
5. Polévku rozmixujte tyčovým mixérem a dle chuti zjemněte zakysanou smetanou, která je zdravější.
6. Polévku můžete takto rovnou konzumovat nebo ji pro dokonalou jemnost propasírovat přes sítko. Slupky, které jdou jinak v polévce cítit, zcela zmizí a je zkrátka lepší, obzvlášť pokud ji připravujete pro menší děti.
7. Polévku můžete podávat s opečenými krutóny.

➤ **Omeleta s pórkem**

Suroviny pro 4 osoby:

2 menší pórky
6 vajec
50 g nastrouhaného parmezánu
2 lžíce olivového oleje
mandle na posypání
sůl a pepř



Postup:

1. Pórky nakrájejte na tenká kolečka, na cedníku je prolijte vroucí vodou, pak studenou a nechte okapat.
2. V míse prošlehejte vejce, přimíchejte k nim nakrájený pórek a strouhaný sýr, opepřete a osolte (osolte opatrně, počítejte se slanou chutí sýra).
3. Na větší pánvi zahřejte olej, vlijte do něj omeletovou směs a na mírném ohni pečte 5 až 7 minut. Stáhněte oheň, zakryjte (například alobalem) a nechte asi 5 minut zpevnit.
4. Odkryjte alobal, omeletu nakrájejte na díly a posypte nasekanými opečenými mandlemi.

➤ **Pečená brokolice s parmezánem**

Suroviny:

1 celá brokolice rozdělená na cca 10 růžiček
4 utřené stroužky česneku
3 polévkové lžíce olivového oleje
1 citrónová šťáva z 1/2 – 1/4 citrónu
50 – 100g strouhaného parmezánu
sůl a pepř

Postup:

1. Předehřejte troubu na 200 stupňů. Připravte si plech a na něj rozložte pečící papír. Rozkrájejte celou brokolici na menší růžičky a smíchejte s utřeným česnekem, solí, pepřem a olivovým olejem.
2. Pečte přibližně 20 – 25 minut. Po vyjmutí z trouby ihned přidejte nastrohaný parmezán a připravenou citrónovou šťávu. Toto jídlo nepotřebuje přílohu, takže můžete jíst prostě jen tak.

➤ **Salát z kuskusu s kozím sýrem a špenátem**

Suroviny pro 4 osoby:

200 g celozrnného kuskusu
400 ml vroucí vody (tj. 1 díl celozrnného kuskusu na 1,5 dílu vody)
50 g sušených brusinek, nejlépe bez přidaného cukru
100 – 150 g na kostičky nakrájeného kozího sýra
50 g vlašských ořechů
50 g mladého špenátu, ochucené 1 lžící oleje a ½ lžící umeocta nebo citrónové šťávy s troškou soli

Zálivka:

2 lžící medu
2 lžící citrónové šťávy
5 lžic olivového oleje
troška čerstvě mletého pepře

Postup:

1. Celozrnný kuskus zalijte 400 ml vroucí vody a nechte několik minut povařit. I přesto, že se běžný kuskus pouze zalívá vodou, celozrnný je pro lepší stravitelnost nechat projít varem a potřebuje o trošku více vody. Nechte ho vychladnout.
2. Připravte si zálivku, omyjte špenát a osušte.
3. Opražte ořechy, nakrájejte kozí sýr na kostičky a smíchejte vše s vychladlým kuskusem, s brusinkami a s medovým dresinkem. Tenhle základ salátu můžete mít připravený v ledničce. Až těsně před servírováním ochuťte špenát olejem a umeoctem, popřípadě citrónovou šťávou se solí a opatrně promíchejte do ochuceného kuskusu.

➤ **Salát z pečené krůty a polníčku**

Suroviny:

400 g polníčku
300 g pečeného krůtího masa
200 g přírodního smetanového sýra (lučiny)
nasekanou pažitku na obalení
200 g cherry rajčátek
gřepová šťáva + klínky grepu
1 lžící olivového oleje
50 g vlašských ořechů



Postup:

1. Listy polníčku rozložte na velký talíř. Krůtí maso nakrájejte na menší kostky a sýr nakrájejte na podobně velké kostky. Kostky sýra obalte v nasekané pažitce nebo nasekaném medvědím česneku, rajčata nakrájejte na půlky.

2. Všechny tyto ingredience přidejte na talíř k polníčku a zakapejte šťávou z grepu a olejem. Posypte nasucho opečenými, nhrubo nadrcenými ořechy a ozdobte klínky grepu. Podávejte s pečivem.

➤ **Kedlubnový salát s jablky a mrkví**

Suroviny:

300 g kedluben
1 mrkev
2 jablka
1 bílý jogurt
citrónová šťáva
petrželka
sůl



Postup:

1. Oloupané kedlubny, jablka a mrkev nastrouháme na hrubší nudle, jogurt ochutíme citronovou šťávou, osolíme a smícháme s ostatními surovinami.

➤ **Domácí řeřichové pesto**

Suroviny na 4 porce:

1 balíček naklíčené řeřichy
40 g dýňových semínek
40 g parmazánu
100 ml panenského olivového oleje



Postup:

1. Dýňová semínka rozmixujte v malém mixéru nebo je rozmělněte v hmoždíři.
2. Přidejte omytou a osušenou řeřichu, nastrouhaný nebo jemně nadrobený sýr a ještě chvíli mixujte.
3. Nakonec postupně přilijte olej – tolik, aby vám konzistence pesta vyhovovala. Spotřebujte ihned nebo na pár dní uložte v uzavřené skleničce do ledničky.

TIP: Řeřichové pesto podávejte s kousky opečeného chleba nebo těstovinami.

➤ **Okurkový drink**

Suroviny pro 6 osob:

1 salátová okurka, oloupaná, zbavená semínek a nakrájená na kousky
80 ml ginu
1 l hotové citronové limonády
ledová tříšť
1 salátová okurka, nakrájená na tenké plátky

Postup:

1. Okurku, gin, limonádu a tříšť rozdrťte v mixéru.
2. Rozlijte do sklenic a podávejte s plátky okurky.

