

24. 5., 25. 5. 2016

## RECEPTY: „Co dům dal“

### ➤ **Obsah receptů:**

**Pikantní mrkvová polévka s koriandrem**

**Rychlá česnečka**

**Mrkvová pomazánka s ředkvičkami**

**Mozeček z bílé ředkve**

**Rajčatovo-sýrová omáčka na těstoviny**

**Adzuková směs s majoránkou**

**Pikantní adzuki směs**

**Nepečený jablečno-pudingový dort**

**TIP od Andílků:** Čerstvý domácí chléb přímo v Hrotovicích

U Mlsného čolka, Alena Sobolová, [alena.sobolova@ucolka.cz](mailto:alena.sobolova@ucolka.cz), 737 850 509, [www.ucolka.cz](http://www.ucolka.cz)

### ➤ **Pikantní mrkvová polévka s koriandrem**

1 lžíce olivového oleje  
1 nadrobno nakrájená cibule  
1 lžička mletého koriandru  
1 velká brambora  
450 g očištěné mrkve  
1200 ml kuřecího vývaru  
sůl  
hrst celého koriandru na ozdobu



#### **Postup:**

1. Do rozehrátého oleje nasypeme nadrobno nakrájenou cibuli a orestujeme do sklovata.
2. Přidáme koriandr, nakrájený brambor a asi 1 minutu mícháme.
3. Po této době nasypeme očištěnou a nakrájenou mrkev a zalijeme vývarem. Přikryjeme pokličkou a vaříme asi 20 minut.
4. Hotovou polévku rozmixujeme v robotu, nebo za pomoci tyčového mixéru.
5. Osolíme podle chuti a podáváme. Povrch můžeme ozdobit lístky koriandru.

### ➤ **Rychlá česnečka**

#### **Suroviny:**

200 g brambor  
1 velká cibule  
česnek dle chuti  
libeček, pažitka, majoránka, kmín  
sůl  
domácí chlebové krutony

#### **Postup:**

1. Brambory nakrájíme na kostky, vložíme do hrnce, zalijeme vodou, přidáme celou cibuli, libeček, sůl, kmín a vaříme, než brambory změkknou.

2. Nakonec přidáme majoránku a krutony a rozkrájíme uvařenou cibuli.

**TIP:** Můžeme přidat šunku a sýr podle chuti.

## ➤ **Mrkvová pomazánka s ředkvičkami**

### **Suroviny na 4 porce:**

150 g měkkého tvarohu  
60 g mrkve  
40 g ředkviček  
1 natvrdo uvařené vejce  
20 g másla  
mléko  
sůl, pažitka, citron

### **Postup:**

1. V misce utřeme tvaroh s máslem, podle potřeby zředíme mlékem, přidáme najemno nasekané vejce, pažitku, strouhanou mrkev a ředkvičky.
2. Podle potřeby pomazánku osolíme. Podáváme ji s pečivem.

## ➤ **Mozeček z bílé ředkve**

### **Suroviny:**

2 velké bílé ředkve  
2 cibule  
6 vajec  
olivový olej  
sůl, pepř, kmín

### **Postup:**

1. Cibuli nakrájenou na kostičky osmahneme na olivovém oleji.
2. Oloupanou ředkev nasekáme na jemno (lze v mixeru).
3. Ředkev přidáme k osmahnuté cibuli, přilijeme vodu a podusíme do měkka. Osolíme, opepříme a přidáme kmín.
4. Nakonec přidáme 6 rozšlehaných vajec a vše na pánvi zapečeme.
5. Podáváme s bramborem nebo pečivem.

## ➤ **Rajčatovo-sýrová omáčka na těstoviny**

### **Suroviny:**

2 plechovky krájených rajčat (lze i adekvátní množství čerstvých)  
1 kostičku přírodního sýra (něco jako žervé, asi 100g)  
5 lžic jemných ovesných, jahelných nebo pohankových vloček  
1 cibuli  
olivový olej (nebo jiný s dobrou tepelnou stabilitou)  
2 hrsti na jemno nasekané petržele (lze i sušenou)  
Na dochucení - sypké dochucovadlo bez glutamanu, bylinky dle chuti, třeba provensálské koření

### **Postup:**

1. Cibuli orestujte na oleji.
2. Přidejte 2 plechovky sekaných rajčat. Když jsem měla celá rajčata, projela jsem je krátce v sekáčku.

3. Ochuťte, přidejte petržel a nechte 5 minut provařit.
4. Přisypte asi 5 lžic jemných vloček. Vločky omáčku krásně zahustí tím, že pojmu "přebytečnou" tekutinu z rajčat. Takto vařte pár minut.
5. Na závěr vmíchejte a nechte rozpustit kostičku přírodního sýra.

#### **TIPY:**

Kdo chce a může, k omáčce se také výborně hodí česnek. Pokud jsou rajčata moc kyselá, můžete omáčku malinko osladit přírodním cukrem nebo obilným sirupem pro vyladěnou chuť.

### ➤ **Adzuková směs s majoránkou**

#### **Suroviny na 4 porce:**

2 větší cibule  
1 větší mrkev  
3 hrnky uvařených fazolí adzuki (nebo jiných)  
asi 3/4 hrnku vody z fazolí nebo zeleninového vývaru  
3 PL oleje  
1 lžička mletého kmínu  
1 lžička majoránky  
sůl  
umeocet  
trocha rostlinné smetany na zjemnění – není nutná

#### **Postup:**

1. Na pánvi rozeřejte olej, přidejte na tenké proužky nakrájenou cibuli a mrkev na sirčičky a trochu osolte.
2. Restujte asi 6-10 minut, dokud zelenina nezměkne, pak přidejte uvařené fazole adzuki i s trochou vody (z fazolí) a kmín.
3. Směs povařte asi 5 minut a na závěr přidejte majoránku a minutku povařte. Majoránka neztratí vůni.
4. Dochuťte umeocetem a na závěr můžete přidat trochu rostlinné smetany na zjemnění chuti, ale není to nutné, je to výtečné i bez ní.

### ➤ **Pikantní adzuki směs**

#### **Suroviny na 4 porce:**

1 větší cibule  
hrnek dýně nakrájené na drobné kostičky  
2 hrnky uvařených fazolí adzuki (nebo jiných)  
asi 3/4 hrnku vody z fazolí nebo zeleninového vývaru  
3 PL oleje  
1 lžička až lžíce nastrouhaného křenu  
sůl  
umeocet  
lžíce Tofunézy nebo 3 PL rostlinné smetany

#### **Postup:**

1. Na pánvi rozeřejte olej, přidejte na kostičky nakrájenou cibuli a dýni, trochu osolte.
2. Restujte asi 6-10 minut, dokud zelenina nezměkne, pak přidejte uvařené fazole adzuki i s trochou vody (z fazolí) a na jemno nastrouhaný křen.
3. Křenu dejte podle toho, jak máte rádi pikantní chuť.

4. Směs povařte s křenem ještě asi 5 minut.
5. Dochutíte umeocetem a na závěr vmíchejte plnou lžici Tofunézy nebo 3 lžíce rostlinné smetany.

## ➤ **Nepečený jablečno-pudingový dort**

### **Suroviny na 4 porce:**

1,5 kg jablek (asi 6 větších jablek)

2 sáčky vanilkového nebo meruňkové pudingu bez lepku (Amylon), pokud chcete mít dort bezlepkový, popř. kukuřičný škrob

100 g hrozinek

2 balíčky – celkem asi 250-300 g jáhlových, bezlepkových sušenek (kupuji je ve zdravé výživě, jsou bez vajec, cukru a lepku), mohou být i samozřejmě jiné, např. bezlepkové piškoty

5 hřebíčků

půl lžičky skořice

špetka soli

citrón (podle potřeby)



### **Postup:**

1. Hrozinky zalijte asi 1,5 dcl vody a povařte 10 minut.
2. Mezitím si oloupejte jablka, zbavte je jádřinců a nakrájejte na střední kousky.
3. Nakrájená jablka dejte do většího hrnce, přidejte 750 ml vody, hřebíčky (raději do sítka nebo gázy), skořici a špetku soli. Vařte asi 10-15 minut do změknutí jablek.
4. Uvařené hrozinky rozmixujte na kaši a přidejte do hrnce s jablky a chvíli společně povařte.
5. Vyndejte z vařených jablek hřebíček.
6. Rozmíchejte oba pudinky ve 2 dcl vod a nalijte je k vařeným jablekům. Za stálého míchání to celé vařte ještě asi 3 minuty.
7. Hmota začne výrazně houstnout. Pokud bude příliš hustá (že nepůjde ani míchat), přidejte ještě trochu vody.
8. Směs ochutnejte, pokud je příliš sladká (záleží na druhu jablek), přidejte trochu citrónu, dá tomu skvělou chuť. Pokud příliš kyselá, lze dosladit sladěnkou (obsahuje lepek) nebo rýžovým či jiným sirupem.
9. Naskládejte do dortové formy první vrstvu sušenek.
10. Polovinu uvařených jablek dejte pomocí naběračky do dortové formy na sušenky. Naskládejte další vrstvu sušenek, nemusí být úplně pravidelně. Zalijte zbytkem jablečné hmoty a uhlad'te na povrchu. Nechte vychladnout a odležet do druhého dne.

### **Praktické**

Jablka můžete nakrájet na různě veliké kousky, vůbec to nevádí. Je hezké, když jsou pak v řezu vidět kusy jablek. Na první dort krájeli jablka oba synové (2 a 6 let) současně – moje nervy :-), takže velikost byla opravdu velmi různorodá a nemělo to na výsledek žádný vliv.

Pokud neřešíte lepek, můžete použít i jiný puding, dosladit sladěnkou a použít i jiné lepkové sušenky.

### **Obměna**

Určitě bude dobrý i v kombinaci hruškami, akorát hrušky bývají sladší, takže možná nebude potřeba dávat ještě hrozinky na doslazení.

### **Děti**

Tento dort bych dala dítěti nejdřív až po prvním roce, ideálně až v roce a půl.