

# Polévka z bílé ředkve s koprem (kulajda)

## Suroviny

Menší porce **4 porce**

- 1/2 bílé ředkve (cca 300 g)
- 4 brambory
- 1 kousek celeru
- 1 lžíce másla
- 1 malá cibule
- 2 kuličky nového koření
- 1 bobkový list
- sůl
- mletý bílý pepř
- 1,5-2 l vývaru
- 100 ml smetany na vaření
- 2 lžíce sekaného kopru
- 2 vejce uvařená natvrdo

## Postup přípravy

1.  Na másle orestujeme oloupanou a nakrájenou cibuli a přidáme na kousky nakrájenou ředkev, celer a dva oloupané a nakrájené brambory. Mícháme dvě minuty a pak zalijeme vývarem. Přidáme koření a vaříme doměkka.
2.  Když je vše měkké, vytáhneme koření a polévku rozmixujeme dohladka. Do polévky dáme nakrájené zbylé brambory (oloupané a nakrájené) a uvaříme doměkka, cca 10 minut.
3.  Nakonec polévku dochutíme koprem, pepřem a smetanou. Dle chuti můžeme i okyselit jako kulajdu.
4.  Do polévky nakrájíme uvařená vejce a můžeme podávat.

# Čočkovo - špenátová polévka s kurkumou

## Suroviny

2 lžíce kokosového oleje

1 červená cibule

200 g listového špenátu (může být i mražený)

200 g červené čočky

2 lžičky kurkumy

1 litr horkého vývaru (nebo horké vody)

špetka soli

## Postup přípravy receptu

1. Na kokosovém oleji necháme zesklovatět cibulku, přidáme špenát, červenou čočku a chvíli osmahneme. **Pokud máte mražený špenát, tak ten nejdříve nechat povolit a až pak přidat červenou čočku.**
2. Zalít litrem horké vody nebo horkým vývarem a přivést k varu. Vařit přibližně 10 minut do měkka.
3. Rozmixovat tyčovým mixérem, přidat kurkumu, dochutit solí a je hotovo.

# Kuřecí maso v zeleninové omáčce

## Suroviny

Porce: 2 porce á 200g

- 80 g** kuřecích prsou
- 1** malá cibulka
- kousek** pastináku
- kousek** červené papriky
- 2** rajčata (zbavená slupky)
- 2 kolečka** cukety (lze nahradit jinou zeleninou)
- slunečnicový olej
- špetka soli
- 1/2 lžičky zázvoru
- 1/2 lžičky červené papriky
- voda

## Postup přípravy

1.  Nakrájíme si nadrobno cibulku a zpěníme ji na lžici oleje, přidáme pokrájené kuřecí maso a osmahneme. Zaprášíme paprikou, přidáme pokrájenou zeleninu, zázvor, promícháme, podlijeme a dusíme doměkka.
2.  Když je vše měkké, maličko směs rozmixujeme.
3.  Promícháme, společně necháme chvíli povařit, aby se propojily chutě a můžeme dochutit špetkou soli.

Pokud je omáčka příliš řídká, je možné zahustit, kukuřičným škrobem či troškou mouky, ale pokud si budete hlídat množství vody, omáčka se krásně zahustí samotnou zeleninou.

# ŠPANĚLSKÁ ČOČKA SE ZELENINOU

Čočku hodinu předem namočíme do studené vody. Poté vodu slijeme. Na oleji rozškvaříme pokrájenou slaninu, osmahneme jemně pokrájenou cibuli, nasekaný česnek a nakrájenou šunku. Přidáme papriku, osmahneme. Zaprášíme moukou, zasmahneme. Zalijeme rajským pyrém, přidáme hřebíček (v sítku na koření), římský kmín a slitou čočku.

Zalijeme vodou, přiklopíme a dusíme 40 minut.

Po 40 minutách přidáme oloupané brambory nakrájené na kostky.

Dusíme dalších 30 minut, až je čočka zcela měkká. Může být potřeba dolít během dušení trochu vody. Ochutíme solí.

Při podávání sypeme sekanou petrželkou.

Vhodnou přílohou je (tmavý) chléb.

Přejeme Vám dobrou chuť!

# Králík v šípkové omáčce

## Suroviny

celý naporcovaný králík (nebo 5 stehen)

1 lžíce sádla

150 g slaniny

tymián

2 bobkové listy

pepř

sůl

400 ml červeného vína

1 lžíce rajského protlaku

3 lžíce šípkové marmelády

3 stonky řapíkatého celeru

2 stroužky česneku

lžička bramborového škrobu

## Postup přípravy

1. Rozehřejeme sádlo a na něm zprudka orestujeme maso s nakrájenou slaninou.
2. Orestované maso osolíme, opepříme, přidáme tymián a bobkový list. Podlijeme vínem a dusíme pod pokličkou.
3. Když je maso měkké, vyjmeme ho a výpek naředíme vodou.
4. Do výpeku přidáme rajský protlak a šípkovou marmeládu, dobře promícháme a přivedeme k varu. Do vzniklé omáčky přidáme nakrájený celer a česnek.
5. Zahustíme škrobem, který si rozmícháme v trošce vody.
6. Nakonec do omáčky vrátíme kousky masa a ještě pár minut vaříme na mírném plameni. Podáváme s bramborovým knedlíkem, šťouchanými bramborami nebo bramborovou kaší.

## Omáčka z kořenové zeleniny

*Chutí připomíná svičkovou, barvou nikoliv, ale je výborná 😊.*

### **Suroviny na omáčku:**

- Olej
- Cibule 2 ks
- Červená řepa 2 ks
- Mrkev 4 ks
- Celer ½ ks
- Nové koření mleté
- Jablečné pyré 100 g
- Zeleninový vývar 750 ml
- Mandlová smetana 200 ml
- Citron ½ ks
- Sůl

### **Postup:**

Na třech lžících oleje necháme zesklivatět dvě pokrájené cibule, přidáme na drobné kostičky nakrájenou půlku celeru, čtyři velké mrkve a dvě červené řepy. Osolíme, okořeníme lžičkou mletého nového koření, vmícháme 100 g jablečného pyré, podlijeme 750 ml zeleninového vývaru a dusíme doměkka.

Částečně rozmixujeme, zjemníme 200 ml mandlové smetany (nebo jiné rostlinné smetany) a dochutíme šťávou z půlky citronu, už nevaříme.

*Podáváme s jakýmkoliv druhem masa a jakoukoliv přílohou.*

### **Tip pro zdravou přílohu:**

V míse promícháme půl kila pšeničné krupice, lžičku soli a 100 g Hrašky. Zalijeme 400 ml horké vody, rozmícháme a necháme hodinu odpočívat. Z těsta vykrajujeme lžící noky a zavařujeme je do vroucí slané vody. Vaříme 10 – 15 minut od vyplavání, občas zamícháme.

Přejeme Vám dobrou chuť!

# Kuřecí plátky v sýrovo - bylinkové krustě

## Suroviny

1 kg	kuřecí prsa
40 ml	olej
300 g	pečivo
4 ks	vejce
150 g	sýr na strouhání
20 g	bylinky (petržel, bazalka)

## Postup

Kuřecí prsa osolíme. Maso naskládáme do pekáčku. Vejce si rozdělíme na žloutky a bílky. Pečivo nakrájíme na kostičky, smícháme se žloutky, nastrouhaným sýrem a sekanými bylinkami. Na závěr vmícháme tuhý sníh ušlehaný z bílků. Tuto směs klademe v hromádkách na maso, dobře umáčkujeme a vložíme do trouby vyhřáté na 170°C na asi půl až tři čtvrtě hodiny. Krustu necháme pěkně zezlátnout a podáváme s brambory s (čerstvým) medvědí česnekem a např. zelným salátem.

Všem přejeme dobrou chuť!

# ASIJSKÉ RIZOTO

Moc dobré, krémové, vyzkoušejte!

Uvaříme obvyklým způsobem, jak jsme zvyklí **300 g jasmínové** nebo jiné **dlouhozrnné rýže**.

Na **dvou lžících sezamového oleje** osmahneme v pánvi WOK na půlkolečka pokrájenou **cibuli**, přidáme **dvě** na sirky nakrájené **mrkve**, **dva** na nudličky nakrájené **pórky**, na tenké proužky nakrájenou **kapii** a **70 g arašídů**.

Mírně osolíme, (okořeníme chilli) a špetkou **kari koření** a ochutíme lžící sypkého **zeleninového bujónu**. Opékáme téměř doměkka za častého míchání.

Vlijeme **200 ml** tekutého (nikoliv z plechovky) **kokosového mléka** a ještě pár minut dusíme pod pokličkou. Vypneme plotýnku, zjemníme **200 ml rostlinné smetany** a ochutíme **tamari** a **umeoctem**. Nakonec vmícháme hotovou rýži.

Přejeme Vám dobrou chuť!