



Recepty z netradičních plodin

pohanky, pšenice špaldy, červené pšenice, ovsa, čiroku a dalších



Letní bulgurový salát s cizrnou

Suroviny:

1 šálek bulguru
1 plechovka sterilované cizrny
1 nasekaná červená cibule
1 nakrájená červená paprika
1 menší nakrájená okurka
čerstvý kopr
čerstvá petrželka
šťáva z jednoho citrónu
1 stroužek česneku
¼ šálku olivového oleje
sůl a pepř, mletý kmín, špetka cukru

Postup:

Bulgur připravíme v poměru 1:2 (bulgur:voda). Zalijeme vroucí vodou, přidáme sůl, kapku oleje a 2 minuty vaříme. Poté necháme pod pokličkou 20 minut dojít. Mezitím si připravíme zeleniny a smícháme v míse dohromady spolu s cizrnou. Do mísy přidáme uvařený vychladlý bulgur, dochutíme solí, pepřem, bylinkami, olivovým olejem a citronovou šťávou. Řádně vše promícháme a necháme ještě asi 1 – 2 hodiny odležet v lednici. Podáváme chlazené.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Letní salát s červenou pšenicí



Suroviny:

250 g červené pšenice
1 konzerva bílých fazolí
1 polovina ledového salátu
1 polovina salátové okurky
2 rajčata
2 mrkve
1 červená paprika
bylinky
dle chuti vinný ocet kvasný
dle chuti dýňový olej

Postup:

Pšenici důkladně propláchneme a vaříme 60 minut v osolené vodě s kapkou oleje, poté necháme ještě chvíli dojít. Mezitím si připravíme zeleninu. Vychladlou pšenici, zeleninu a fazole důkladně promícháme, osolíme a dochutíme dýňovým olejem, vinným octem a bylinkami. Necháme chvíli odležet a podáváme.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Zeleninová polévka s červenou pšenicí



Suroviny:

80 g červené pšenice
2 lžíce extra panenského
olivového oleje
12 šálků (asi 2,5 l) vody
nebo vývaru
1 větší nasekaná cibule
1 šálek na plátky nakrájených
žampionů
1 zelená paprika a 1 červená
paprika nakrájená na kostičky
1 větší mrkev nakrájená na
plátky

1 malá červená řepa nakrájená
na kostičky
1 menší celer nakrájený
na kostičky
3 stroužky drceného česneku
¼ lžičky černého pepře
1 lžička tymiánu
½ lžičky kmínu
sůl dle chuti
1 konzerva sekaných rajčat
80 g červené čočky
2 kostky zeleninového bujónu
čerstvé bylinky na dochucení

Postup:

Ve větším hrnci osmahneme na olivovém oleji červenou pšenici – získá tím oříškovou příchuť. Přidáme cibuli, houby, papriku, mrkev, celer, řepu a dusíme, dokud cibule nezesklovatí asi 6 minut. Přidáme česnek, tymián, kmín, pepř a necháme několik minut směs provonět kořením. Zalijeme vodou, přidáme rajčata, červenou čočku, zeleninový bujón, vše pořádně promícháme a přivedeme k varu. Snížíme teplotu, přikryjeme a vaříme, dokud čočka a pšenice nezměknou (asi 40 - 50 minut). Podáváme posypané strouhaným parmezánem či čerstvými bylinkami.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Čiroková buchta s višněmi

Suroviny:

250 g čirokové mouky
100 g třtinového přírodního cukru
2 lžičky prášku do pečiva
citronový cukr
špetka soli
100 g másla
200 ml mléka
2 vejce
višně naložené v rumu

Postup:

Čirokovou mouku, cukry, prášek do pečiva a sůl smícháme a dobře promísíme. Máslo rozpustíme a smícháme s mlékem a vejci a prošleháme. Tekuté ingredience přilijeme k sybkým a vše dobře promícháme. Těsto vlijeme do formy na chleba nebo jeleního hřbetu a poklademe višněmi naloženými v rumu. Pečeme na 175 °C cca 35 minut.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.



Čirokový koláč se švestkami

Suroviny:

150 g loupaného čiroku
600 ml mléka
špetka mořské soli
100 g mletého máku
100 g rozinek
2 lžíce rostlinného oleje,
1/2 lžičky mleté vanilky, špetka mletého hřebíčku, 1 lžička skořice
5 lžic medu nebo javorového či agávového sirupu
2 vejce,
200 g švestek, hrst loupaných mandlí
máslo a hrubá mouka na vymazání a vysypání formy

Postup:

Čirok propláchněte pod proudem tekoucí vody a dejte do hrnce s mlékem a špetkou soli. Přiveďte k varu a na velmi mírném ohni vařte pod pokličkou 25 minut. Do teplé čirokové kaše vmíchejte mletý mák, olej, rozinky, vanilku a hřebíček. Nechte zchladnout. Mezitím vymažte dortovou formu máslem a vysypte hrubou moukou (nebo vyložte papírem na pečení). Vychladlou kaši oslaďte medem či sirupem a přidejte do ní žloutky. Z bílků ušlehejte pevný sníh a zlehka ho zapracujte do těsta. Troubu předehřejte na 180 stupňů. Těsto nalijte do formy, ozdobte švestkami a loupanými mandlemi. Pečte asi 45 minut.





Zimní kapustičková polévka s dvouzrnkou

Suroviny:

4 polévkové lžíce olivového oleje
1 cibule
1 pórek
2 stroužky česneku
1 polévková lžíce čerstvého tymiánu
6 šálků vývaru
2 velké mrkve
2 šálky dvouzrnky
asi 20 malých růžičkových kapustiček
1 konzerva sterilovaných loupaných sekaných rajčat
sůl a pepř
strouhaný parmazán

Postup:

Cibuli nasekáme na drobno a zpěníme na oleji. Přidáme na kolečka pokrájený pórek, na plátky nasekaný česnek a tymián. Vše řádně promícháme a necháme ještě asi 5 minut orestovat na oleji. Přidáme na kolečka nakrájenou mrkev, dvouzrnku a zalijeme vývarem. Osolíme a vaříme asi 15 minut. Nakonec přidáme rajčata a na půl rozkrojené kapustičky a vaříme do změknutí asi dalších 20 minut. Podáváme posypané strouhaným parmazánem.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Jáhelný quiche



Suroviny:

1 hrnek jáhel
0,5 l mléka
4 lžíce celozrnné špaldové
mouky jemně mleté
50 g másla
100 g sýru parmezán
400 g zeleniny (např. brokolice,

pórek, mrkev, kapustičky, květák,
cuketa apod.)
čerstvá petrželová nať
1 stroužek česneku
sůl
olivový olej
tuk na vymazání formy

Postup:

Jáhly dvakrát spaříme vroucí vodou a vodu slijeme. Na olivovém oleji osmahneme jáhly a zalijeme dvěma hrnkami vody a přidáme lžičku soli. Přivedeme k varu, ztlumíme plamen a vaříme na mírném plameni pod poklicí 15 minut. Po odstavení necháme ještě 5 – 10 minut dojít.

Mezitím si lehce povaříme zeleninu v osolené vodě. Připravíme si bešamelovou omáčku: na másle lehce osmahneme mouku a za stálého míchání do ní přiléváme mléko, až vznikne krémová omáčka bez hrudek. Omáčku jemně osolíme. Jáhly smícháme se zeleninou, nastrouhaným sýrem a nasekanými bylinkami. Vložíme do tukem a moukou vysypané zapékačské formy. Zalijeme bešamelem a zapékáme ve vyhřáté troubě na 200°C asi 15 minut tak, aby povrch získal jemnou křustu. Podáváme teplé, posypané sýrem.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Jahelný salát s cizrnou, špenátem a avokádem



Suroviny:

1 hrnek jáhel	1 lžička mletého kmínu
1 plechovka sterilované kukuřice	1 avokádo
1 plechovka sterilované cizrny	olivový olej
1 cibule	pepř
500 g čerstvých špenátových listů	sůl
2 stroužky utřeného česneku	3-4 lžice citronové šťávy
	nastrouhaná kůra z ½ biocitronu
	čerstvý tymián a oregáno

Postup:

Jáhly dvakrát spaříme vroucí vodou a vodu slijeme. Na olivovém oleji osmahneme jáhly a zalijeme vodou v poměru 1:2 a přidáme lžičku soli. Přivedeme k varu, ztlumíme plamen a vaříme na mírném plameni pod poklicí 15 minut. Po odstavení necháme ještě 5 – 10 minut dojít pod pokličkou. Cibuli nasekáme najemno a zpěníme na pánvi na olivovém oleji. K osmažené cibulce přidáme kukuřici, cizrnu a společně restujeme cca 5 minut. Přidáme kmín, česnek a dochutíme pepřem a solí. Restujeme ještě dalších 5 minut. Přidáme proprané špenátové listy a několik minut dusíme. Směs smícháme s hotovými jáhlami a necháme vychladnout. Mezitím si připravíme zálivku z olivového oleje, citronové šťávy, citronové kůry, pepře a soli. Všechny suroviny promícháme a vlijeme do směsi jáhel a špenátu. Na závěr přidáme čerstvé bylinky a avokádo. Necháme v lednici vychladnout až do druhého dne.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Houbový kuba z ječných krup

Suroviny:

400 g ječných krup
65 g sušených hub nebo 650 g čerstvých hub
100 ml olivového oleje
2 velké cibule
6 stroužků česneku
1 polévková lžíce majoránky
1 vejce
1 polévková lžíce sójové omáčky
kmín, sůl, pepř

Postup:

Kroupy dobře propláchneme a namočíme přes noc. Pokud máme sušené houby, namočíme je také minimálně na 5 hodin. Osolíme vodu v hrnci a kroupy vaříme doměkka asi 20 minut. Pak scedíme a necháme okapat. Z namočených hub slijeme a vymačkáme vodu. Na pánvi osmahneme dozlatova nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme kmín, houby a krátce podusíme. Nakonec přidáme utřený česnek se solí, pepř, sůl a majoránku. Smícháme s uvařenými kroupami a vložíme do tukem vymazané zapékačkové misky. Rozšleháme vejce, přidáme k němu sójovou omáčku a nalejeme na směs v misce. V troubě zapékáme asi 30 minut.

Ječné lívance s ovesnými vločkami



Suroviny:

200 g ječné mouky celozrnné jemně mleté
50 g ovesných vloček jemných
2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
300 ml podmáslí
1 zakysaná smetana
2 vejce
1 jablko
javorový sirup
jahodový džem
sůl
½ lžičky skořice
hrst borůvek
slunečnicový olej na smažení

Postup:

V míse smícháme mouku, ovesné vločky, kypřicí prášek, sůl, podmáslí, vejce, nastrohané jablko, skořici a borůvky. Vznikne těsto o něco hutnější, než na klasické lívance.

Pomocí naběračky lijeme přiměřené množství těsta na rozpálenou páněv s trochou oleje.

Lívancečky smažíme z obou stran do zlatohněda. Podáváme s javorovým sirupem, kysanou smetanou a jahodovým džemem.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Jednozrnková granola



Suroviny:

250 g jednozrnkových vloček
30 g pohankových pukanců
80 ml javorového sirupu
80 ml slunečnicového oleje
100 g třtinového cukru
70 g vlašských ořechů
60 g goji
30 g chia semínek
1 lžička soli

Postup:

Jednozrnkové vločky, pohankové pukance, třtinový cukr, sůl a vlašské ořechy vložíme do mísy. Přilijeme javorový sirup a slunečnicový olej. Vše dobře promícháme a rovnoměrně rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme na 150°C po dobu 40 minut, přičemž každých 10 minut směs promícháme, aby se propékala rovnoměrně. Nakonec přidáme goji a chia semínka.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Polévka minestrone s jednozrnkou a cizrnou



Suroviny:

2 polévkové lžíce olivového oleje
1 střední nakrájená červená
cibule
2 střední mrkve, nakrájené
na kolečka
1 čajová lžička čerstvého roz-
marýnu nebo 1/4 čajové lžičky
sušeného
pepř a sůl
1 plechovku sekaných
loupaných rajčat

1 šálek uvařené jednozrnky
1 plechovka cizrny
3 stroužky prolisovaného
česneku
3/4 šálku strouhaného
parmazánu na posypání
7 šálků vývaru
3 lžičky třtinového cukru
citrónová šťáva
petrželka na ozdobení

Postup:

Ve větším hrnci rozejdeme olej, vložíme cibuli, mrkev, rozmarýn, 1 1/2 lžičky soli, 1/4 lžičky pepře. Za občasného míchání orestujeme, dokud cibulka nezezlátne, asi 5-8 minut. Vložíme rajčata, chvíli povaříme, dokud se část vody vypaří. Přidáme uvařenou jednozrnku a cizrnu, 7 šálků vývaru a přivedeme k varu. Zmírníme plamen a vaříme cca 15 minut, dokud není zelenina měkká. Dochutíme solí, pepřem a česnek a promícháme. Podáváme posypané parmezánem, případně pokapané olejem a ozdobené petrželkou. Výborně chutná také s rozpečeným plátkem toustového chleba s olivovým olejem.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.



Barevný ovesný salát

Suroviny:

1 větší drobně nakrájená cibule
2 lžice oleje
400 g uvařených zrn ovsu
2 stroužky česneku
100 g mladých ředkviček nakrájených na tenké plátky
100 g barevné papriky nakrájené na nudličky
2 rajčata nakrájená na tenčí plátky
menší čínské zelí
sojová omáčka, pepř, bazalka, sůl, 2 lžice octa, 2 lžičky cukru
čerstvá petrželka nakrájená nadrobno, sýr, voda

Postup:

Cibuli osmahneme na oleji, přidáme sůl, uvařená zrna ovsu a utřený česnek. Ještě chvíli všechno společně dusíme a pak necháme vychladnout. Do středně velké mísy dáme nakrájenou zeleninu (ředkvičky, papriku, rajčata, zelí), vychladlou směs z pánve a dobře vše promícháme. Přidáme pepř, bazalku, petrželku, ocet, cukr, ochutíme trochou sojové omáčky. Podle chuti ještě přidáme sůl nebo trochu oleje. Asi půl hodiny necháme odležet v ledničce. Před podáváním posypeme strouhaným sýrem. Salát je vhodný jako příloha k hlavnímu jídlu nebo jako lehká večeře.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.



Oves s houbami a brokolicí

Suroviny:

240g bezpluchého ovsu
čerstvé houby (žampiony, hlíva,
šitake)
- nebo 3/4 hrnku sušených hub
1 cibule
2 stroužky česneku
1lžička majoránky
1 lžička celého kmínu

1 lžíce sezamového oleje
(nemusí být)

sojová omáčka Tamari
brokolice

pečené hranolky z dýně
Hokkaido

čerstvá nebo kvašená zelenina

Postup:

Oves přes noc namočíme a druhý den vaříme v nové vodě s bobkovým listem 45 min. a nebo v tlakovém hrnci 20 min. na nejvyšší stupeň. Cibuli nakrájíme na proužky a osmažíme dozlatova. Přidáme houby, kmín a dusíme asi 20 min. Před koncem osolíme a přidáme brokolici. Povaříme do změknutí brokolice. Vmícháme oves, prolisovaný česnek, majoránku a sojovou omáčku Tamari. Dýni připravíme tak, že ji nakrájíme na hranolky, posolíme a lehce zakápneme olejem a dáme na 20 min. do 200°C vyhřáté trouby.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.



Ovesné sušenky

Suroviny:

2 šálky pšeničné hladké mouky
 $\frac{3}{4}$ šálku třtinového cukru
1 kypřicí prášek, špetka soli
100 g másla
1 a $\frac{1}{4}$ šálku ovesné mouky
 $\frac{3}{4}$ hrnku mléka
50 g rozinek,
20 g kokosu nebo lískových ořechů

Postup:

Všechny uvedené ingredience smíchejte dohromady. Do těsta přidejte dle své chuti 20 g kokosu nebo drcených ořechů. Rukama vypracujte nelepící se těsto, které rozválejte na tloušťku 0,5 cm. Vykrajujte kulaté sušenky. Pečte na pečícím papíře v troubě vyhřáté na 180 °C.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Pohanková kaše s chia semínky



Suroviny:

2 šálky pohankové lámanky
1 šálek mandlového nápoje
nebo mléka
10 lžic javorového sirupu nebo
5 lžic třtinového cukru
2 polévkové lžíce chia semínek
1 lžička skořice
špetka soli

Postup:

Pohanku zalijeme čtyřmi šálky vody a necháme namočenou nejlépe přes noc (nejméně však 4 hodiny). Poté ji v cedníku a dobře propláchneme studenou vodou. Smícháme všechny suroviny a tyčovým mixérem rozmixujeme na hladkou kaši. Podle chuti podáváme se sezónním ovocem, sušeným ovocem nebo posypanou ořechy či semínky.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.



Pohankové karbanátky (sekaná)

Suroviny:

300 g pohanky loupáné
200 g kysaného zelí
1 ks olivový olej
2 cibule
2 stroužky česneku

1 vejce

1 lžička pepře

sůl

majoránka

strouhanka (lze použít

i kukuřičnou strouhanku)

Postup:

K přípravě použijeme pohanku lámanku. Pohanku propláchneme ve studené vodě. Vaříme v poměru 1,5 dílu vody k 1 dílu pohanky. Nikdy nesléváme, aby nedošlo ke ztrátě rutinu. Vaříme 2-3 minuty a 15 minut necháme dojít. Nemícháme. Ve velké míse smícháme dohromady vychladlou lámanku, 1 vejce, 2 najemno nakrájené syrové (nebo i orestované) cibule, prolisovaný česnek, nadrobno nakrájené zelí, osolíme, opepříme, ochutíme majoránkou a přisypeme strouhanku, aby nám vzniklo tvárné těsto. Z něj vytvarujeme malé karbanátky, které se před smažením ještě obalí ve strouhance.

Z těsta můžeme také vytvarovat šišku na sekanou. Šišku dáme do pekáče, podlijeme 1,5 dcl vody, polijeme olivovým olejem a upečeme dozlatova, cca 45 minut.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.



Pohankové palačinky

Suroviny:

200 g pohankové mouky

1 lžíce třtinového cukru

500 ml mléka

1 vejce

špetka soli

džem na potření

slunečnicový olej na smažení

Postup:

Do nádoby vlijeme mléko, přidáme vejce, vmícháme pohankovou mouku, osolíme a osladíme. Těsto necháme 10 minut odpočinout. Pokud je těsto stále řídké, přidáme mouku.

Rozpálíme pánev, lehce ji vymažeme olejem a smažíme tenké palačinky. Palačinky potřeme džemem a podáváme.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.



Pohankový koláč s cizrnou a listovým špenátem

Těsto:

250 g pohankové mouky
1 vejce
trochu vody (1 – 2 lžičce)
140 g másla

Hmota na zapečení:

100 g cizrny
200 g čerstvého listového

špenátu

100 g mrkve
másla
muškátový oříšek, kurkuma,
červená paprika, pepř
250 ml mléka
2 vejce
sůl
sýr na posypání

Postup:

Pohankovou mouku, vejce, změkklé máslo a trochu vody smícháme a vytvoříme těsto, které vložíme do formy na koláč (o průměru cca 30 cm). Těsto na několika místech propícháme vidličkou a necháme chvíli odležet. Mezitím uvaříme cizrnu v tlakovém hrnci (30 minut v osolené vodě), spaříme špenát, nastroháme mrkev nahrubo, vložíme do rozehřáté pánve s máslem, přidáme koření, uvařenou cizrnu a špenát a dohromady lehce opražíme. Ve větší sklenici rozmícháme vejce s mlékem a mírně osolíme. Na odpočinuté těsto naklademe mrkev s cizrnou a špenátem, zalijeme rozmíchanými vejci s mlékem a posypeme nastrohaným sýrem. Pečeme dozlatova v troubě na 150 °C 30 – 40 minut.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Špaldové kernotto s dýní Hokkaido



Suroviny:

250 g špaldového kernotta
1 kostka kuřecího bujónu
3 lžice řepkového oleje
500 ml vody
1 cibule
1 dýně Hokkaido
1 hrst nasekané šalvěje
1 plátek másla
parmazán

Postup:

Na oleji zpěníme cibulku, přidáme špaldové kernotto a 2 minuty opékáme. Poté přidáme nasekanou šalvěj, na kostičky nakrájenou dýni a vaříme na mírném plameni cca 30 minut, dokud nejsou špaldové kroupy i dýně měkké. Na závěr přidáme plátek másla a dochutíme parmazánem.





Pomazánka z pohanky

Suroviny:

100 g pohankových krup
2 cibule
6 velkých stroužků česneku
2 nakládané okurky
1 lžíce hořčice
1 lžíce lahůdkového droždí
1 lžička majoránky
sůl, pepř

Postup:

Pohanku zalijeme 1:2 vodou a osolíme. Vaříme 5 minut a 30 minut necháme dojít pod pokličkou. Mezitím si do zlatova osmažíme na drobno nakrájenou cibulku a na plátky nakrájený česnek. Pohanku, cibulku s česnekem, nadrobno nakrájenou okurku, hořčici, lahůdkové droždí a majoránku smícháme. Vše dochutíme solí a pepřem. Pomazánku mažeme ve vysoké vrstvě na chléb a zdobíme nasekanými zelenými natěmi nebo naklíčenými zrnky.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Špaldové muffiny s čokoládou



Suroviny:

140 g špaldové celozrnné mouky
140 g pšeničné bílé hladké mouky
1 kypřicí prášek
100 g másla
2 vejce
250 g mléka
100 g třtinového přírodního cukru
3 lžíce kakaa
kousky čokolády nebo čokopecičky
jablka, banán, lískové nebo vlašské ořechy

Postup:

Smíchejte nejprve suché suroviny. Mezitím si rozehejte máslo. Máslo, mléko a vejce smíchejte se suchými surovinami a důkladně promíchejte do hladkého tekutého těsta. Do těsta můžete pro zvláčnění nastroumat i 3 menší jablka, rozmačkat banán či pro chuť rozmixovat lískové či vlašské ořechy. Vložte si formy na muffiny papírovými košíčky a lžící pomalu plňte. Tato množství vystačí přesně na 12 ks. Pečte na 180°C asi 25 min.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.



Špaldový quiche se zeleninou

Těsto:

250 g špaldové mouky celozrnné
jemně mleté
1 vejce
140 g másla
1 – 2 lžíce vody

mrkev, růžičková kapusta.)

máslo
muškátový oříšek
kurkuma
červená paprika
250 ml smetany na vaření
2 vejce
sýr na posypání

Náplň:

300 g zeleniny (brokolice, celer,

Postup:

Mouku, vejce, rozpuštěné máslo a trochu vody smícháme a vypracujeme těsto, které vložíme do formy na koláč (cca 20 - 30 cm) a na několika místech ho propícháme vidličkou. Necháme chvíli odležet. Mezitím nakrájíme zeleninu na menší kousky, krátce ji na másle osmažíme (zelenina by neměla být příliš měkká) a přidáme koření. Rozmícháme vejce se smetanou a lehce osolíme. Na odpočinuté těsto naklademe vychladlou zeleninu, kterou zalijeme rozmíchanými vejci se smetanou a posypeme nastrohaným sýrem. Pečeme v troubě na 150 °C dozlatova 30 – 40 minut.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Žitné housky



Suroviny:

500 g mouky žitné chlebové
3 lžíce slunečnicového oleje
20 g droždí
15 g soli
1 lžička třtinového cukru
350 ml vody

Postup:

V míse smícháme mouku a sůl. Z vody, droždí a cukru připravíme kvásek. Kvásek a olej přidáme k mouce. Protože žitná mouka obsahuje jen velmi málo lepku a při zpracování se lepí, na zpracování těsta použijeme vařečku. Potravinovou fólií přikryjeme mísu a těsto necháme kynout cca 1 hodinu. Na dlaně použijeme trochu oleje, aby se nám žitné těsto v průběhu tvarování housek, nelepilo na ruce. Z těsta vytvarujeme housky nebo pletýnky a pokládáme je na plech s pečicím papírem. Na plechu necháme housky ještě cca 20 minut dokynout. Vykynuté housky potřeme vodou a posypeme kmínem, mákem, slunečnicovými semínky nebo hrubozrnnou solí. Pečeme 20 minut při teplotě 230 °C. Upečené necháme vychladnout na mřížce.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství.