

KUCHAŘKA

KOŘENOVÁ ZELENINA ANEB CO ROSTE V ZEMI A JÍME TO



ČESKÝ ZAHRADKÁŘSKÝ SVAZ - JAKUBČOVICE

DOBROU CHUŤ

Obsah:

1. Pomazánky	3
2. Polévky	7
3. Teplé chody	9
4. Sladké pečení	13
5. Saláty	19
6. Něco pro zdraví	24



Pomazánky



Holandská pomazánka

Suroviny: 2 mrkve, 200 g pomazánkového másla nebo tvarohu, 100 g tvrdého sýra, 2-3 stroužky česneku, 2-3 lžice majonézy, sůl, pepř

Postup: Mrkev a tvrdý sýr nastrouháme najemno, česnek utřeme, smícháme vše dohromady. Majonézou směs naředíme na požadovanou hustotu. Necháme odležet.

Mrkevová pomazánka

Suroviny: 2 větší mrkve, 1 pomazánkové máslo, 2 vejce uvařená natvrdo, 1 čajová lžička citronové šťávy, 2 čajové lžičky plnotučné hořčice, sůl, pepř, špetka cukru

Postup: mrkev nastrouháme najemno, vejce nahrubo, přidáme pomazánkové máslo a ostatní suroviny a vyšleháme, podle chuti dosolíme a opeříme.

Celerová pomazánka

Suroviny: ½ celeru (200 g), 1 střední mrkev (70 g), 2 lžice majonézy, 3 lžice bílého jogurtu, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, 100 g sýru gouda, hrst čerstvých bylinek (pažitka, petržel, bazalka)

Postup: celer, mrkev a sýr nastrouháme na jemném struhadle, přidáme majonézu, jogurt, podle chuti osolíme a opeříme, přidáme nadrobno nasekané bylinky.

Celerová pomazánka s mrkví a jablkem

Suroviny: ½ menšího celeru, 1 větší mrkev, ½ jablka, 250 g tvarohu (odtučněného), 2 vrchovaté lžíce majonézy, šťáva z ½ citronu, sůl, pepř, hrst pažitky

Postup: na jemném struhadle nastrouháme celer, jablko a mrkev a smícháme s ostatními ingrediencemi.

Ředkvičková pomazánka s vajíčkem

Suroviny: svazek ředkviček, 2 vejce, 100 g sýru žervé (Lučina), hrst pažitky, sůl, pepř, lžičku hořčice, 1 lžíce bílého jogurtu (dle potřeby)

Postup: vejce uvaříme natvrdo a nakrájíme na drobné kousky, ředkvičky nasekáme nadrobno, posolíme a necháme chvíli vypotit, vodu vymačkáme. Pažitku nasekáme najemno. Vše smícháme, v případě potřeby zjemníme lžící bílého jogurtu.

Ředkvičkovo - šunková pomazánka

Suroviny: svazek ředkviček, 100 g šunky, 100 g žervé (Lučina), 1 lžíce másla, sůl, pepř, pažitka

Postup: ředkvičky nastrouháme nahrubo nebo posekáme nadrobno. Posolíme, necháme na sítku pustit vodu. Šunku rozmixujeme tyčovým mixérem do hladka s žervé a máslem. Promícháme s ředkvičkami, dle chuti osolíme, opeříme, přidáme pažitku.

Pikantní pomazánka z bílé ředkve

Suroviny: 250 g tvarohu, 20 cm dlouhý kus bílé ředkve, 1 menší cibule, 3 stroužky česneku, 2 lžíce nakrájené hladkolisté petrželky, ½ červené masité papriky, pepř, sůl, 3 lžíce smetany na šlehání

Postup: ředkev nastrouháme najemno, mírně osolíme, necháme vypotit šťávu a důkladně od šťávy vymačkáme. Dáme do mísy



s tvarohem, na drobné kostičky pokrájenou paprikou, cibulí, prolisovanými stroužky česneku, petrželkou a pepřem a vše dobře rozmícháme. Pokud bude směs hustá, přidáme dle potřeby smetanu, znovu promícháme a necháme chvíli uležet.

Pomazánka z červené řepy a lučiny

Suroviny: 1 malá červená řepa, 200 g lučiny, 100 g nastrouhaného eidamu, 3 stroužky česneku, sůl, pepř

Postup: syrovou řepu oloupeme a nastrouháme, česnek utřeme. Přidáme lučinu, nastrouhaný eidam, utřený česnek, sůl, pepř, vše důkladně promícháme.

Pikantní pomazánka z červené řepy

Suroviny: 1 ks uvařené řepy, 25 g sýr Cottage, 1 menší cibule, 1 stroužek česneku, sůl, pepř

Postup: oloupanou řepu nakrájíme na menší kousky, dáme do mixéru, rozmixujeme, přidáme sýr Cottage, cibuli, česnek, a ještě krátce rozmixujeme. Osolíme, opepříme. Výborné na opečený chléb.

Pomazánka z červené řepy s křenem

Suroviny: 200 g červené řepy, 180 g pomazánkového másla bez příchutě, 2 lžice bílého jogurtu, 2 lžice zakysané smetany, lžička strouhaného křenu, sůl, pepř

Postup: řepu oloupeme a syrovou nastrouháme na jemné struhadle. Smícháme s máslem, jogurtem a smetanou, osolíme, opepříme, a nakonec vmícháme najemno nastrouhaný křen.

Pomazánka z červené řepy na způsob tataráku

Suroviny: 3-4 bulvy červené řepy, 2-4 stroužky česneku, 1 středně velká cibule červená nebo bílá, 2 lžice oleje, 2 lžičky pikantní hořčice, 2 lžičky kvalitního pikantního kečupu, 1-2 lžičky sójové omáčky, 1-2 lžičky worcesterské omáčky, sůl, pepř

Postup: uvařenou řepu nastrouháme najemno, cibuli nakrájíme

na drobné kousky, česnek prolisujeme. Smícháme a postupně přidáváme hořčici, kečup, omáčky a koření. Vše řádně zamícháme a dochucujeme podle požadované chuti. Pomazánku necháme chvíli uležet a podáváme na topinkách potřených česnekem.

Zdravá pomazánka z červené řepy a celeru

Suroviny: 100 g červené řepy, 100 g celeru, 1 cibule, 200 g lučiny, sůl, pepř

Postup: uvařenou nebo čerstvou řepu a celer nastrouháme najemno, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, smícháme s lučinou, posolíme, opepříme.

Pomazánka z pečené červené řepy na topinky

Suroviny: 500 g červené řepy, 4 ks vajíček uvařených natvrdo, sůl, pepř, 120-150 g zakysané smetany, hořčice

Postup: umytou řepu zabalíme samostatně do alobalu a pečeme v troubě při 200 °C asi hodinu (upečeme si ji klidně více, pečená je výborná i na saláty). Uvařená vejíčka a vychladlou řepu postrouháme na hrubém struhadle, osolíme, okořeníme, podle chuti přidáme hořčici a smícháme se smetanou. Necháme v lednici odležet.

Pomazánka s mrkví a červenou řepou

Suroviny: 1 mrkev, 1 upečená červená řepa, kousek pórku, 1 cibule, 2 vejce uvařená natvrdo, pomazánkové máslo, 1 lžice hořčice, 1 lžice tvarohu, sůl

Postup: mrkev a řepu nahrubo nastrouháme, přidáme nadrobno nakrájený pórek, cibuli, vejce. Přimícháme hořčici, tvaroh a sůl. Lze vynechat pomazánkové máslo a místo něj dát celý tvaroh.

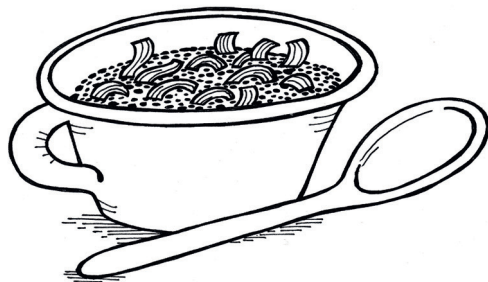
Pomazánka z červené řepy a sýru feta

Suroviny: 300 g uvařené řepy, 100 g sýru feta, ½ stroužku česneku.

Postup: řepu rozmixujeme, přidáme najemno rozdrobený sýr feta, smícháme s prolisovaným česnekem. Dochutíme případně pepřem a tymiánem.



Polévky



Rychlá polévka z kořenové zeleniny

Suroviny: 1 l zeleninového vývaru, 1 větší mrkev, 1 petržel, kousek celeru, 3 lžíce másla, hrst dětské krupičky, 1 vejce, sůl, petrželka

Postup: očištěnou zeleninu nastrouháme na hrubém struhadle. V hrnci na másle podusíme osolenou zeleninu, až lehce povolí. Zalijeme zeleninovým vývarem, necháme projít varem a zasypeme hrstí krupičky. Přidáme rozšlehané vejce a promícháme. Na závěr přidáme čerstvou petrželku.

Krémová mrkvová polévka

Suroviny: 5 mrkví, 1 petržel, 2 střední brambory, 1 smetana na šlehání, 1 lžička čerstvého strouhaného zázvoru, ½ cibule, 2 stroužky česneku, 1 bobkový list, 2-3 kuličky nového koření, 5 kuliček černého pepře, špetka majoránky, sůl dle chuti, ¾ l vody, 1 vrchovatá lžíce másla

Postup: mrkev, petržel, cibuli, česnek a brambory očištíme, nakrájíme na kostičky a opečeme v hrnci na rozpuštěném másle. Jakmile je zelenina lehce opečená, přidáme nové koření, pepř, bobkový list, zalijeme vodou, osolíme a vaříme do změknutí zeleniny. Pak zeleninu rozmixujeme, přidáme smetanu a necháme lehce probublat. Z čerstvě nastrouhaného zázvoru vymačkáme šťávu a dáme do polévky tak 1/2 lžičky šťávy, podle chuti, kdo má rád ostřejší, přidá chilli. Nakonec přidáme majoránku.

Celerovo-bramborová krémová polévka

Suroviny: 1 malá bulva celeru (cca 400 g), 1 cibule, 3 střední brambory, 1 lžíce másla, 220 ml smetany na šlehání, 700 ml vody, stroužek česneku, sůl, pepř podle chuti

Postup: oloupeme cibuli, celer a brambory a vše nakrájíme na kostičky. Na másle orestujeme cibulku s celerem, opečenou zeleninu zalijeme horkou vodou, přidáme brambory, osolíme a asi 15 minut vaříme. Pak přidáme česnek a vše rozmixujeme. Pak přidáme smetanu, zlehka povaříme, dochutíme pepřem. Podáváme s opečenými kostičkami chleba.

Polévka z červené řepy podle Kluků v akci

Suroviny: ½ kg červené řepy, 1 cibule, 1 mrkev, 1 brambor, 1 rajský protlak, voda nebo vývar, olej, ocet, mletý pepř, sůl

Postup: Červenou řepu oloupeme a nakrájíme na malé tenké plátky, stejně tak mrkev. Cibuli nakrájíme na tenké klínky, bramboru na kostičky. Cibuli orestujeme na oleji dosklovata, přidáme nakrájenou červenou řepu, orestujeme, zarestujeme rajský protlak, zalijeme vodou nebo vývarem a vaříme, až je řepa poloměkká, přidáme mrkev a brambory. Vaříme doměkka, dochutíme octem, mletým pepřem a solí.

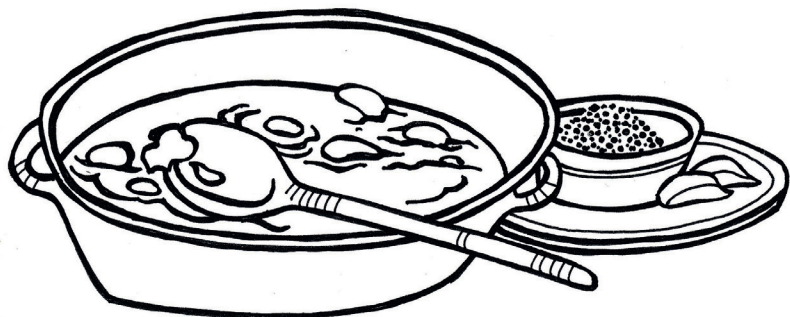
Krémová polévka z červené řepy

Suroviny: 350 g očištěné červené řepy, 1 cibule, 2 lžíce másla, 500 ml vývaru (kuřecí nebo zeleninový), 1 kelímek smetany na šlehání, 1-2 lžíce vinného octa, cukr, sůl, pepř, na ozdobu zakysaná smetana, strouhaný křen

Postup: řepu nakrájíme na malé kostičky, cibuli najemno. V hrnci na másle podusíme cibuli do měkka, přidáme řepu a ještě tři minuty restujeme. Zalijeme vývarem a šlehačkou, osolíme a vaříme do úplného změknutí. Pak vše rozmixujeme do pěny a ochutíme podle potřeby solí, pepřem, octem, cukrem. Na talíři přidáme kopeček zakysané smetany a posypeme strouhaným křenem.



Teplé chody



Celerové řízky podle Aničky Víchové

Suroviny: 1 větší celer, 20 dkg tvrdého sýru, 4 vejce, hladká mouka, strouhanka, trochu mléka, sůl, kmín

Postup: Z celeru nakrájíme tenčí plátky, které povaříme v hodně osolené vodě s kmínem do změknutí. Mezitím si připravíme sýrové těstíčko – nastrohaný sýr smícháme s vejci a trochou mléka a zahustíme moukou a strouhankou. Uvařené plátky celeru obalíme v mouce, pak v těstíčku a smažíme na rozpáleném oleji dozlatova.

Podáváme s vařenými brambory.

Celerové karbanátky se sýrem

Suroviny: 400 g celeru (střední bulva), 100 g tvrdého sýra, 3 vejce, hrst petrželky nebo jarní cibulky, 7-8 lžic jemných ovesných vloček, sůl, pepř, česnek, majoránka, 2 lžíce oleje do směsi + na potřetí pečícího papíru

Postup: celer nastroháme najemno, sýr nahrubo. Ve větší míse smícháme s vejci, cibulkou nebo petrželkou, kořením a olejem. Zahustíme vločkami podle potřeby tak, aby šly tvarovat karbanátky. Plech vyložíme pečícím papírem a pomažeme olejem.

Naolejovanými rukama tvoříme karbanátky, které ještě na plechu přetřeme mašlovačkou lehce olejem. Pečeme na 180° asi 40 minut do zezlátnutí.

Zeleninový boršč podle Antónie Mančignové

Suroviny: miska mrkve, miska celeru, miska petržele, miska zelené papriky, miska kedlubny, 3 misky uvařené nakrájené červené řepy, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 plechovka rajčatového protlaku, 3 ks bobkového listu, 5 kuliček nového koření, špetka soli a pepře, špetka drceného kmínu, špetka sladké papriky, 2 lžíce oleje

Postup: kořenovou zeleninu a kedluben osmahneme na oleji cca 15 minut. Nakrájenou cibuli osmahneme zvlášť. K podušené zelenině přidáme koření a nakrájenou papriku, promícháme a přilijeme půl litru vody. Vaříme do změknutí zeleniny. Pak přidáme uvařenou červenou řepu, osmahnutou cibuli, na plátky nakrájený česnek a rajský protlak. Přidáme dostatek vody a necháme ještě jednou převařit.

Mrkevový perkelt podle Antónie Mančignové

Suroviny: 1 kg mrkve, 1-2 cibule, olivový olej, 2-3 lžíce sojové omáčky, sůl, pepř, ½ lžičky mletého rozmarýnu, 1 lžička drceného kmínu (nebo koriandru), 150 ml vody

Postup: cibuli osmahneme na osoleném olivovém oleji. Přidáme mrkev nakrájenou na kolečka, chvíli smažíme, pak přidáme mletý pepř, mletý rozmarýn a mletý kmín. Promícháme a přidáme sójovou omáčku. Za stálého míchání všechno smažíme, nakonec přilijeme vodu. Přikryjeme poklicí a vaříme 15 minut, dokud se neodpaří tolik vody, že na mrkvi zůstane jen jemný lák. Mrkev by měla být na skus, ne rozvařená. Podáváme se šťouchanými brambory.

Pohanka s příchutí svíčkové

Suroviny: 2 mrkve, ½ bulvy celeru, 1 cibule, 1 hrnek pohanky, 2 bobkové listy, 2 kuličky nového koření, 5 kuliček černého pepře, sůl, 100 ml smetany



Postup: na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme nejmenno nastrohanou mrkev a celer a společně asi 5 minut restujeme. Zасыpeme propláchnutou pohankou, zalijeme 1,5 hrnkem vody, osolíme a přidáme koření, nejlépe zavřené ve vajíčku na vaření čaje. Přivedeme k varu, minutu společně povaříme, pak stáhneme z plotny a necháme pod pokličkou 20 minut dojít. Pak vyndáme koření, vmícháme smetanu, dochutíme solí a mletým pepřem.

Marocký mrkevový salát s pohankou

Suroviny: 400 g mrkve, 100 g pohanky, 2 lžíce oleje, 1 ks cibule, 3 stroužky česneku, 1-2 ks chilli papriček, 1 lžička nasekaného zázvoru, ½ lžičky mletého koriandru, ¾ lžičky mleté skořice, ½ lžičky mletého kmínu, sůl, pažitka nebo jarní cibulka na posypání

Postup: ve slané vodě si vaříme na hranolky nakrájenou mrkev asi 10 minut, má být příjemná na skus, ještě křupavá. Ve větší pánvi na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme česnek nakrájený na plátky a všechno koření. Krátce společně orestujeme. Pak přidáme mrkev a dopředu uvařenou pohanku, osolíme, dobře zamícháme a posypeme pažitkou nebo jarní cibulkou. Salát se dá jíst teplý i za studena.

Mrkev pečená v tymiánovém jogurtu

Suroviny: 600 g mrkve, 2 lžíce hustého jogurtu, špetka tymiánu, 1 stroužek utřeného česneku, ½ lžičky mleté papriky, ½ lžičky soli, šťáva z půlky citronu, špetka čilli, olej

Postup: očištěnou mrkev nakrájíme na hranolky nebo šikmá kolečka. Jogurt smícháme s tymiánem, česnekem a zbytkem surovin bez oleje. Plech vyložíme pečícím papírem, který lehce potřeme olejem. Mrkev smícháme s ochuceným jogurtem, pořádně promícháme. Pečeme v troubě na 200° C asi 35-45 minut do zlaté barvy a do měkka. Po 15 minutách pečení mrkev promícháme a pokapeme olejem.

Zapečený celer s nivou a ořechy

Suroviny: 1 velký celer, 2 lžíce oleje, hrst vlašských ořechů, 100 g nivy, sůl, pepř, olej, 300 ml zeleninový vývar

Postup: celer oloupeme, rozkrájíme na čtvrtky a potom na velmi tenké plátky. Plátky celeru rozprostřeme do zapékací misky, kde je osolíme a opeříme podle chuti a pokapeme olejem. Celer potom zalijeme zeleninovým vývarem, misku vložíme do trouby předehřáté na 180°C a zapékáme přibližně 40 minut. Ořechy nasekáme nahrubo, nivu nadrobíme nebo nahrubo nastrouháme. Po uvedených 40 minutách misku vyjmeme z trouby, celer posypeme ořechy a nivou a zapečeme ještě dalších 15 minut dozlatova.

Tymiánové hranolky z mrkve a celeru

Suroviny: 3 velké mrkve, 1 celer, 4 lžíce oleje, lžička tymiánu, 1 stroužek utřeného česneku, sůl, pepř, citronová šťáva

Postup: očištěnou mrkev a celer nakrájíme na větší hranolky. Dáme vařit osolenou vodu a do vroucí vody vhodíme mrkev i celer. Přidáme pár kapek citronu a vaříme cca minutu. Pak zeleninu scedíme. Olej smícháme s utřeným česnekem, tymiánem a pepřem. Olej promícháme se zeleninou. Pečeme na pekáčku s pečícím papírem na 190°C cca 30-40 minut do křupava. Hotové posolíme a hned podáváme.

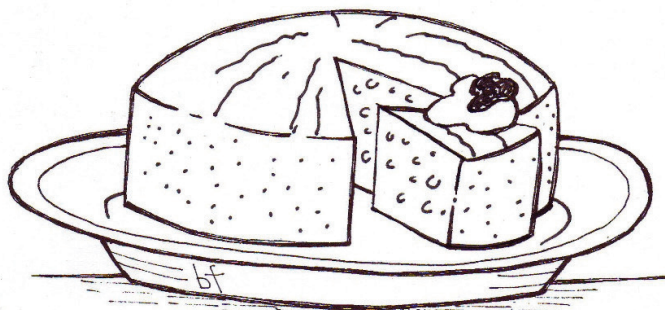
Pečené celerové hranolky

Suroviny: 1 bulva celeru, 1 lžička sladké papriky nebo koření na grilovanou zeleninu, olej, sůl

Postup: oloupaný a očištěný celer nakrájíme na plátky asi 1 cm ilné, z plátek pak nakrájíme hranolky 1x1 cm silné. Hranolky vložíme na 2-3 minuty do vroucí vody. Pak je scedíme a smícháme s olejem a kořením. Rozprostřeme je na plech a pečeme v rozpálené troubě při 200-220° C asi 30 minut. Nakonec osolíme a podáváme s dipem.



Sladké pečení



Mrkvový koláč s kokosem

Suroviny: 170 g jemně nastrované mrkve, 3 vejce, 150 g krupicového cukru, 1 dl oleje, šťáva a kůra z jednoho citronu, 150 g polohrubé mouky, 1 kypřicí prášek, 80 g kokosové moučky, 3-4 lžíce rozinek, moučkový cukr na posypání

Postup: Vejce, cukr, olej, kůru a šťávu z jednoho citronu společně vyšleháme do jemné pěny. Prosejeme polohrubou mouku a důkladně ji smícháme s práškem do pečiva. Následně do pěny postupně přidáváme mouku s práškem do pečiva, kokosovou moučku, najemno nastrohanou mrkev a rozinky. Mícháme, až vytvoříme hladké těsto. Srncí hřbet nebo pekáček vytřeme olejem a vlijeme do něj připravené těsto. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180°C asi 40 minut. Hotový koláč necháme vychladnout. Před podáváním posypeme moučkovým cukrem.

Mrkvová roláda s tvarohovým krémem

Suroviny: 3 vejce, 100 g cukru krupice, 150 g mrkve (jedna větší), 60 g mletých ořechů, 60 g polohrubé mouky, 1 lžička mleté skořice, 1 lžička mletého sušeného zázvoru, špetka muškátového oříšku.
Na krém: 50 g mascarpone, 250 g tvarohu, 70 g cukru moučky, vanilkový cukr

Postup: ušleháme celá vejce s cukrem do bílé pěny, vařečkou ručně vmícháme najemno nastrouhanou mrkev. V jiné míse si smícháme mouku, ořechy, skořici, zázvor a muškátový ořech. Směs přimícháme zlehka do těsta. Těsto natřeme na plech vystlaný pečícím papírem (vrstva cca 0,5 cm). Plech vložíme do trouby, pečeme 10 minut na 180 °C. Upečené těsto hned sundáme z plechu a otočíme na čistou utěrku. Ještě za horka stáhneme papír a necháme vychladnout. Pak potřeme připraveným krémem. Na náplň vyšleháme mascarpone s cukrem a postupně přidáváme tvaroh. $\frac{3}{4}$ krému natřeme na roládu a zavineme. Zbýlý krém natřeme na vršek a posypeme sekanými ořechy.

Mrkvový dort podle Mílušky

Suroviny: 230 g hladké mouky, 250 g mrkve, 100 g ořechů, 230 g cukru, 250 ml oleje, 1 lžička perníkového koření, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, 1 lžička soli, 3 vejce

Postup: mrkev nastrouháme najemno, ořechy nasekáme. Všechny suroviny smícháme a pečeme v dortové formě asi 35 minut na 170° C. Náplň zvolíme podle zvyklostí.

Nepečené mrkvové kuličky

Suroviny: 1 hrnek vlašských ořechů, $\frac{1}{2}$ hrnku strouhané mrkve, $\frac{1}{2}$ hrnku rozinek, 1 lžice medu, 2 lžice másla, mletá skořice, špetka soli, na obalení mletý kokos nebo kakao

Postup: mrkev nastrouháme najemno, všechny suroviny dáme do mixéru a zpracujeme. Z hmoty pak tvoříme kuličky, které obalujeme v kokosu nebo kakau. Dáme do lednice na chvíli ztuhnout.



Mrkevovo-makový závin

Suroviny: 1 listové těsto, 500 g mrkve, 250 g máku, 1 citron – šťáva, kokos nebo strouhanka na posyp těsta, cukr dle chuti

Postup: Mrkev po očištění nastrouháme, zalijeme citronovou šťávou a smícháme s nemletým mákem. Podle chuti dosladíme. Těsto si rozdělíme na 2 poloviny a vyválíme na tenké placky. Posypeme kokosem, strouhankou apod. a poklademe směsí mrkve a máku. Zabalíme jako běžný závin a dáme péci do vyhřáté trouby na 180° C asi 30 min do zlatova, nutno dle vlastní trouby.

Mrkvová hrnková buchta podle Mílušky

Suroviny: 400 g mrkve, 1 hrnek cukru, jeden hrnek oleje, 2 hrnky polohrubé mouky, 3 vejce, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, špetka soli

Postup: mrkev nastrouháme najemno, všechny suroviny smícháme dohromady, řádně promícháme a vylijeme na vymazaný a vysypaný plech. Pečeme asi na 170° C 35 minut. Můžeme dát jablka místo poloviny mrkve.

Buchta z červené řepy

Suroviny: 300 g červené řepy, 3 vejce, 1 hrnek polohrubé mouky, 1 hrnek cukru krystalu, ½ hrnku oleje, 1 jahodový nebo vanilkový pudink, 1 lžíce jahodové marmelády, ½ prášku do pečiva, 2 lžičky kaka, špetka soli

Postup: vajíčka řádně vyšleháme s cukrem a špetkou soli, poté zašleháme olej a marmeládu. Řepu škrabkou oloupeme, nastrouháme na jemném struhadle a přidáme k vyšlehané hmotě. Vařečkou promícháme. Mouku smícháme s pudinkovým práškem a práškem do pečiva a vmícháme do těstíčka. Na vymazaný a vysypaný plech vlijeme 2/3 těsta, poslední třetinu obarvíme kakaem a ocákáme světlé těsto. Pečeme v předehřáté troubě na 175° C přibližně 35 minut.

Mrkvový nebo řepný dort podle Aničky

Suroviny: 4 vejce, hrnek oleje, 1 hrnek mletého cukru, 1 vanilkový cukr, 2 hrnky polohrubé mouky, 3 hrnky nastrouhané mrkve nebo červené řepy, 1 hrnek pomletých ořechů, 2 rovné lžičky jedlé sody, 1 prášek do pečiva, špetka soli, 2 lžičky skořice, troška mléka

Postup: žloutky utřeme s cukrem a olejem, pak přidáme další suroviny. Pokud je těsto moc tuhé, přidáme trošku teplého mléka. Nakonec pomalu vmícháme sníh ze 4 bílků. Pečeme cca 45-50 minut na 180° C. Vychladlé můžeme ozdobit šlehačkou nebo zakysanou smetanou. Mrkev se dá nahradit červenou řepou zcela nebo zčásti.

Mrkvové muffiny

Suroviny: 1,5 hrnku nastrouhané mrkve najemno, 1 hrnek hladké mouky, 1 lžička kypřícího prášku, 1 lžička sody, ½ lžičky skořice, špetka soli, 1 vejce, ¾ hrnku hnědého cukru (nebo bílé krupice), ½ hrnku podmáslí (nebo bílého jogurtu), 1/3 hrnku oleje, ½ hrnku rozinek, ½ hrnku nasekaných ořechů

Postup: mouku, sodu, kypřící prášek, cukr a skořici smícháme v míse. V jiné míse smícháme vejce, podmáslí a olej, po smíchání přidáme nastrouhanou mrkev s rozinkami a oříšky. Tuto druhou směs dáme pomalu do suchých přísad a zamícháme. Pečeme na 200 ° C, kolem 20-25 minut.

Muffiny z červené řepy

Suroviny: 250 g uvařené červené řepy, 3 vejce, 1 vanilkový cukr, 250 ml oleje, 300 g krystalového cukru, 225 g hladké mouky, 1,5 lžičky jedlé sody, špetka soli, 6 lžiček kakaa

Postup: vyšleháme žloutky s cukrem a olejem. Přidáme suché suroviny – mouku, kakao, jedlou sodu a vanilkový cukr. Uvařenou řepu rozmixujeme nebo nastrouháme najemno, přidáme k těstu a nakonec vmícháme zlehka sníh z bílků. Do formy na muffiny plníme těsto do ¾. Pečeme ve vyhřáté troubě při teplotě 180° C.



Mrkevová bábovka s mákem

Suroviny: 200 g polohrubé mouky, 100 g mletých ořechů, 250 g mixované mrkve, 1 jablko, 1 lžička prášku do pečiva, 1 lžička sody, 3 vejce, 3 lžíce medu, 4 lžíce oleje, 150 g bílého jogurtu, hrst máku (nemusí být mletý)

Postup: umixujeme mrkve a jablko. K této směsi přidáme jogurt a olej. Vajíčka vyšleháme (stačí ručně metličkou) s medem a přidáme je k mrkvím a jablku. To celé smícháme. Mouku smícháme s mletými ořechy, sodou a kypřidlem a vmícháme k vlhké směsi. Mák přidáme až nakonec. Vymažeme formu na bábovku a vysypeme třeba kokosem. Pečeme v předehřáté troubě na 160 °C cca 50 minut.

Čokoládové řezy z červené řepy

Suroviny: 300 g červené řepy (asi 3 menší bulvy), 125 g másla, 100 g hořké čokolády (50% kaka a více), 180 g cukru krupice, 3 vejce, 30 g holandského kaka, 300 g hladké mouky, 1 rovná lžička jedlé sody, ½ lžičky soli

Postup: uvařenou řepu nasekáme v robotu nebo nastrouháme na jemném struhadle. Rozpustíme máslo ve vodní lázni, nalámeme do něj čokoládu a rozmícháme do hladka. Směs přidáme k řepě spolu s cukrem, vejci, kakaem a metličkou smícháme. V druhé misce smícháme mouku, sodu a sůl, přidáme k řepnému těstu a pečlivě promícháme, aby nebyly hrudky. Těsto vylijeme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C (horkovzduch na 160 °C) asi 20-30 minut.

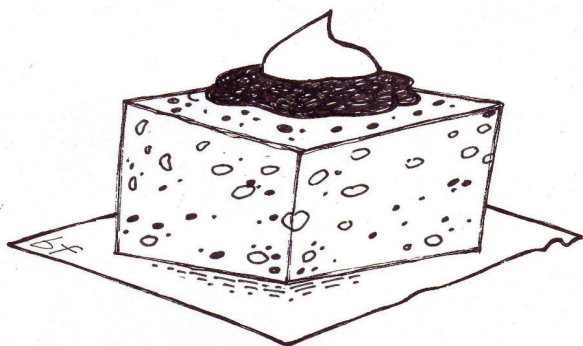
Povrch můžeme potřít krémem zhotoveným vyšleháním 250 g mascarpone nebo tučného tvarohu, 30 g cukru moučky, 1 vanilkového cukru a 1 lžičky citronové šťávy.

Mrkevové rohlíčky s povidly

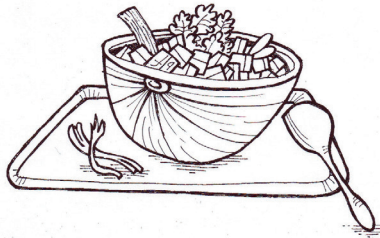
Suroviny: 180 g jemně nastrouhané mrkve, 150 g másla, 300-320 g hladké mouky, nastrouhaná kůra z ½ citronu, 2 lžíce jogurtu, na náplň povidla nebo libovolnou marmeládu, 1 ks vejce na potření,

cukr moučka na posypání

Postup: všechny přísady na těsto smíchejte, těsto je trochu lepivé, pokud je mrkev šťavnatější, přidáme mouku navíc. Těsto na hodinu umístíme do lednice. Po vytažení z lednice jej rozdělíme na 4 díly. Z každého vyválíme kuličku a tu rozválíme na 2 mm tenkou placku. Vál pořádně pomoučíme, ať se nám těsto nelepí. Placku ostrým nožem rozkrojíme na 8-12 trojúhelníčků (podle toho, jak chceme mít velké rohlíčky), na každý dáme oříšek povidel. Rohlíček smotáme tak, že začneme od nejdelsí strany a těsto na krajích ještě trochu zmáčkeme, aby povidla během pečení nevytekla. Rohlíčky potřeme vejcem rozšlehaným s dvěma lžicemi horké vody. Pečeme v troubě rozehřáté na 200 °C asi 15-20 minut. Po upečení posypeme moučkovým cukrem.



Saláty



Strouhaný salát s balkánským sýrem

Suroviny: 2 mrkve, 1 kedlubna, 10 ředkviček, 1 jarní cibulka, 30 g balkánského sýra (nebo dle uvážení), **na zálivku:** 1 lžice rostlinného oleje, 1 lžice citronové šťávy, sůl, pepř, trochu pažitky, 2 lžičky sezamu
Postup: zeleninu očistíme, nastrouháme na hrubém struhadle, cibulku nasekáme nadrobno. Zálivku si připravíme vyšleháním oleje a citronové šťávy, soli, pepře. Vše smícháme a dáme vychladit. Před podáváním posypeme nahrubo nastrouhaným balkánským sýrem.

Celerový salát

Suroviny: jeden menší oloupaný mladý celer, 2 lžice majonézy, 2 lžice zakysané smetany, 3 malé kyselé okurky, lžičku dijonské hořčice, pažitka, sůl, pepř
Postup: celer nakrájíme na menší nudličky, přimícháme majonézu, zakysanou smetanu, nadrobno nasekané okurky, pažitku nebo jiné bylinky dle chuti. Osolíme, opeříme a dáme vychladit.

Jemný celerový salát

Suroviny: 100 g celeru, 1 kyselejší jablko, 1 kelímek čerstvého sýru cottage (150–200 g), citrónová šťáva, cibulová nať nebo trochu pórku nebo jiných bylinek, sůl, **na doladění** případně 2 lžice hustého jogurtu
Postup: celer nastrouháme najemno, jablko nahrubo, zakápneme citrónovou šťávou, smícháme s ostatními surovinami a dáme vychladit.

Celerový salát s ořechy

Suroviny: 1 celer, 2 jablka, ½ lžička soli, 2 lžíce cukru krupice (nebo třtinový), šťáva z ½ citrónu, hrst nasekaných ořechů (lískové nebo vlašské), trochu majonézy

Postup: celer nakrájíme na nudličky, jablka na malé kousky, smícháme s citrónovou šťávou, pak přidáme cukr, ořechy, majonézu a necháme odležet.

Křupavý salát ze syrové červené řepy

Suroviny: 300 g červené řepy, 300 g jablek, 1 citron, sůl, pepř, 4 lžíce olivového oleje, 100-150 g balkánského sýra

Postup: syrovou řepu i oloupaná jablka nakrájíme na nudličky, šťávu z citrónu a olej rozšleháme vidličkou, osolíme, opepříme a zlehka vmícháme k řepě a jablkům. Posypeme rozdrobeným sýrem. Obdobná varianta je s červenou řepou upečenou v alobalu v troubě.

Červená řepa v marinádě

Suroviny: 2 ks vařené červené řepy, na marinádu 100 ml oleje, 2 lžíce medu, 1 lžíce krupicového cukru, 1 lžíce vinného bílého octa, 3 lžíce pomerančového džusu, 1 lžíce sójové omáčky, tymián, sůl, pepř

Postup: očištěnou řepu nakrájíme na co nejtenčí plátky. Ocet svaříme se solí a cukrem, přidáme med, pepř, olej, džus a tymián, sójovou omáčku a rozšleháme. Vmícháme do řepy a necháme přes noc odležet. Můžeme před podáváním posypat balkánským sýrem.

Salát z červené řepy s nivou

Suroviny: 400 g červené řepy, 150 g Nivy, 2-4 stroužky česneku, 200 ml bílého jogurtu, lžička octu, sůl, pepř

Postup: řepu uvaříme, necháme zchladnout, oloupeme a nakrájíme nebo nastrouháme. Smícháme s jogurtem, česnekem, osolíme, opepříme a lehce okyselíme. Necháme rádně vychladit, nejlépe přes noc. Na talíři posypeme nadrobenou nebo nakrájenou Nivou a sekanými ořechy nebo smícháme dohromady.



Salát z červené řepy, mrkve a bílé ředkve

Suroviny: 4 ks červené řepy syrové, 2 ks mrkve, 1 ks bílé ředkve, sůl, pepř, kmín, olej, citron nebo ocet, případně špetka cukru

Postup: zeleninu očistíme a nastrouháme na hrubém struhadle, mírně osolíme, přidáme kmín a pepř. Pokapeme octem (citronem), přidáme případně cukr, promícháme a necháme odležet.

Vitamínový salát z červené řepy

Suroviny: 3 ks uvařené červené řepy, 1 mrkev, ¼ celeru, 1 petržel, sůl, lžička celého kmínu, 3 lžice olivového oleje, 1 lžice dijonské hořčice, šťáva z ½ citronu, 1 stroužek česneku

Postup: červenou řepu uvaříme v osolené vodě, okořeněné kmínem, připravíme si dressing smícháním oleje, hořčice, šťávy z citronu a jemně nasekaného česneku. Mrkev, celer a petržel syrové nahrubo nastrouháme, uvařenou řepu nakrájíme na kostičky a vše smícháme. Dochutíme pepřem, solí, můžeme přidat jarní cibulku nebo zelenou petrželku.

Výborný salát z červené řepy

Suroviny: 500 g uvařené červené řepy, 5 ks kyselých okurek, 100 g ster. kukuřice, 2 ks menších jablek, 250 ml bílého jogurtu, sůl, pepř, česnek

Postup: uvařenou řepu oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle, přidáme nastrouhané kyselé okurky, kukuřici a na drobné kostky nakrájená jablka. V jogurtu rozmícháme nastrouhaný česnek, sůl, pepř a přidáme k salátu. Necháme několik hodin vychladit.

Další variace na saláty z vařené červené řepy:

1. 300 g vařené červené řepy nakrájené na kostičky, 80 g tvrdého sýra, 1 kyselá okurka, 2 vajíčka natvrdo – vše nakrájet na kostičky, 3 lžice majonézy, 1 lžice hořčice, sůl, pepř, 80 g nasekaných vlašských ořechů nebo stroužek česneku

2. 300 g vařené červené řepy, 200 g mrkve nastrouhat najemno, 50

g nasekaných vlašských ořechů, 50 g sezamových semínek, šťáva z jednoho citrónu, sůl, pepř, 2 lžice medu

3. 6 ks uvařené červené řepy (středně velké), nastroumat nahrubo, 1 zakysaná smetana, 2 stroužky česneku, sůl, pepř

Salát z bílé ředkve

Suroviny: ½ kg bílé ředkve, 1 větší kyselá okurka, 1 cibule, citrónová šťáva z 1/2 citrónu, lžice medu, půl lžičky mletého pepře, půl lžičky soli, svazek pažitky

Postup: ředkev nastrouháme na nudličky, okurku nakrájíme na kostky, přidáme nakrájenou cibuli. Připravíme si zálivku a vše smícháme. Nakonec přidáme posekanou pažitku.

Jarní salát z ředkviček

Suroviny: 1 svazek ředkviček, 100 g tvrdého sýra, 50 g šunky, 2 vařená vejce, 1-2 jarní cibulky, 50 g jogurtu, majonézy nebo zakysané smetany, 1 lžice plnotučné hořčice, sůl, pepř

Postup: ředkvičky nakrájíme na měsíčky, přidáme jarní cibulku i s natí, na kostičky pokrájená vejce, šunku a sýr. Jogurt smícháme s hořčicí a vše zamícháme a dochutíme.

Ředkvičkový salát

Suroviny: 2 svazky ředkviček, ½ svazku petrželky, 2 lžice citronové šťávy, sůl, pepř, 2 lžice olivového oleje

Postup: umyté ředkvičky nakrájíme na kostičky, petrželku nasekáme najemno, přidáme k ředkvičkám, osolíme, opepříme, přidáme olej a citronovou šťávu.

Bramborový salát s ředkvičkami

Suroviny: 500 g brambor, kmín, 2 svazky ředkviček, 1 červená cibule, ½ svazku pažitky, 3 sterilované okurky, 1 lžice oleje, 3 lžice láku z okurek, 1 lžice octa, 2 lžice hořčice, sůl, pepř

Postup: brambory ve slupce uvaříme s kmínem v osolené vodě,



oloupeme, nakrájíme na menší plátky, přidáme nakrájené ředkvičky, okurky, cibuli a nasekanou pažitku. Pak ostatní suroviny a zlehka promícháme. Necháme v chladu hodinu odležet.

Hermelínový salát s ředkvičkami

Suroviny: 1 svazek ředkviček, 1 hermelín, 1 sýr cottage, cca 10 cm póрку, svazek pažitky, 1 polévková lžíce majonézy (jogurtu), 1 polévková lžíce smetany, sůl, pepř

Postup: ředkvičky a hermelín nastrouháme na hrubém struhadle, nakrájíme pórek a pažitku, vše spojíme majonézou, smetanou a cottagem. Dochutíme solí a pepřem. Necháme odležet.

Ředkvičkový salát s celerem

Suroviny: 300 g ředkviček, 100 g celeru, 100 g goudy (nebo jiného tvrdého sýra), 2 lžíce bílého jogurtu, 50 g majolky, 1 lžíce mléka, ocet, cukr, sůl

Postup: ředkvičky, celer a sýr nastrouháme nahrubo, promícháme s ostatními surovinami, dochutíme a ihned podáváme, salát má tendenci řídnout. Varianta bez celeru – 2 svazky ředkviček, 100 g tvrdého sýra, 100 g majolky, 1 svazek jarní cibulky, špetka soli, pepře.

Sladký salát z ředkviček a pomerančů

Suroviny: 2 pomeranče, 2 svazky ředkviček, mletá skořice, lžička medu

Postup: jednotlivé dílky oloupaného pomeranče a ředkvičku nakrájíme na menší kousky, vše smícháme s medem a skořicí

Jednoduchý ředkvičkový salát

Suroviny: 2 svazky ředkviček, půl svazku petrželky, 2 lžíce olivového oleje, 2 lžíce citronové šťávy, sůl, pepř

Postup: ředkvičky nakrájet na kostičky, petrželku nasekat najemno, smíchat s ostatními surovinami.

Něco pro zdraví



Zázvorovo-kurkumový sirup

Suroviny: 150–200 g zázvoru, 3 polévkové lžíce mleté kurkumy, 1 celá skořice, 6 citronů, 1 kg cukru, 2 l horké vody, 2 lžičky kyseliny citronové

Postup: zázvor nastrouháme najemno bezloupání. Do hrnce vložíme zázvor, kurkumu, skořici, oloupané a na kolečka nakrájené citrony a zalijeme horkou vodou. Vše musí být ponořené. Promícháme a necháme přes noc odpočinout. Druhý den povaříme asi 10 minut, čím déle vaříme, tím je sirup ostřejší. Pak vše přecedíme přes sítko, obsah odvaru by měl být asi 1,5 l. Přidáme cukr a opět povaříme, až se cukr rozpustí. Pokud po otevření sirup hned neupotřebíme, přidáme spolu s cukrem při vaření 2 lžičky kyseliny citronové. Nakonec vše nalijte do čistých sklenic, které jsme napřed vypláchli ovocnou pálenkou. Ze sirupu vyrobíme výborný zázvorovo-kurkumový likér smícháním s dobrou ovocnou pálenkou. Výborné na prohrátí a povzbuzení imunity.

Domáci zázvorovíce

Suroviny: 125 g zázvoru, 125 g medu, 1 citrón, 0,5 l jakékoliv pálenky

Postup: zázvor na hrubém struhadle nastrouháme, dáme do sklenice, zalijeme kořalkou, přidáme med a šťávu z jednoho citronu. Necháme tři dny vyluhovat, pak přecedit a popíjet. Je možné přidat i skořici, badyán, hřebíček, výluh je pak voňavější. Vyluhovaný zázvor lze ještě použít na čaj.

Sirup z červené řepy

Suroviny: 1,5 kg červené řepy, 2 kg cukru, 50 g kyseliny citronové, 28 ml (sklenička) malinové tresti (případně jahodové, višňové), 3 l vody

Postup: Syrovou řepu oloupeme, jemně nastrouháme, zalijeme vodou a vaříme 1 hodinu. Necháme vyluhovat, čím déle tím lépe, klidně přes noc. Druhý den scedíme a do výluhu přidáme cukr, kyselinu citronovou a necháme vařit, dokud se cukr nerozpustí. Sbírat pěnu. Hotový sirup ochutíme trestí, kterou máme rádi, osvědčila se jahoda, malina nebo višeň. Stočíme do sklenic a uložíme v chladu. Pro delší uskladnění je lépe sirup zavařit. Zbytek řepy můžeme použít na salát.



Neručíme za to, že vám tyto recepty budou chutnat.
Chyby nejsou vyloučeny.

Pro ZO ČZS Jakubčovice u příležitosti výstavy

„Kořenová zelenina aneb co roste v zemi a jíme to“

recepty sebrala a sestavila: Lenka Klementová

Redakce: Lenka Klementová, Marie Lollok Klementová

Jakyková korektura: Eliška Bednářová

Obálka a ilustrace: Bořivoj Frýba a Matěj Frýba

Zlom a grafická příprava: Marie Lollok Klementová

Náklad: 300 ks

Na poznámky