

Recepty 2019



r. Šticová

Cviklové palacinky



3 ks uvarenej cvikle (200-300 g), 200 ml mlieka, 200 g hladkej múky, 2 vajíčka, soľ, olej na pečenie.

Uvarenú cviklu ošúpeme a rozmixujeme na kašu. Z múky, mlieka a vajec pripravíme cestíčko, primiešame cviklu a upečieme palacinky. Ľubovoľne naplníme, napríklad bryndzu vymiešame s kyslou smotanou a posypeme cibuľkou alebo natrieme ricottou /lučinou a poukladáme špenát. Môžeme naplniť aj džemom, ovocím, nutelou alebo tvarohom.

Batátový koláč so smotanou



300 g batát, 300 g polohrubej múky, 1 prášok do pečiva, 200 ml mlieka, 100 g masla, 3 vajíčka, asi 150 g kryštálového cukru, 1 ČL škorica, 1 kyslá smotana, 1 PL cukru, škorica.

Očistený batát nastrúhame na jemnom strúhadle. Žĺtky vyšľaháme s cukrom do peny. Z bielkov urobíme tuhý sneh. Do žĺtkov postupne pridáme múku s práškom do pečiva, mlieko, maslo, 1 ČL škorice a nakoniec postrúhaný batát. Opatrne primiešame tuhé bielka. Vylejeme na pomúčený plech a pečieme na 200 °C asi 25 min.

Koláč ešte teplý (nie však horúci) polejeme kyslou smotanou, ktorú môžeme dosladiť trochou cukru a posypeme škoricom. Necháme v chlade odležať niekoľko hodín.

Polievka z quinoi a batát



150-200 g quinoi, 1 PL oleja (masla), 100 g šunky, 1 cibuľa, cesnak podľa chuti (1-3 strúčiky), 600-800 g batát, 1 ČL sušeného chilli, soľ, 1,5-2 l kuracieho vývaru, dve hrste čerstvého špenátu (množstvá sú podľa toho, či chceme polievku hustejšiu alebo redšiu).

Quinou prepláchneme, zalejeme asi 375 ml vody a necháme cca 15 min postáť. Potom zlejeme a odložíme bokom. Rozpustíme olej (maslo), opečieme cibuľku, pridáme šunku, cesnak a opekáme pár minút. Pridáme batáty nakrájané na kocky, posypeme chilli a zalejeme vývarom. Privedieme k varu, vsypeme quinou a varíme, kým batáty zmäknú (asi 15-20 min), dochutíme soľou, prípadne vegetou, bylinkami alebo korením. Na záver prihodíme špenát a už nevaríme.

Dvojfarebné štrúdlíčky



400 g fialových zemiakov, ½ maslovej tekvice, 120 g masla, 200 g lístkového alebo štrúdlového cesta.

Fialové zemiaky uvaríme v slanej vode, očistíme a roztlačíme. Dochutíme soľou, korením a pridáme maslo. Očistenú tekvicu nastrúhame, orestujeme na masle, osolíme, okoreníme a dobre premiešame. Cesto rozvalkáme, na 1/3 cesta dáme zemiakovú plnku a vedľa tekvicovú plnku, stočíme do rolády, potrieme vajíčkom a pečieme vo vyhriatej rúre.

Ivona Ďuričová

Makové guľôčky proti anémii a stresu



250 g maku, 100 g lieskových (vlašských) orechov, 100 g hrozienok, 2 - 3 PL medu, asi 60 - 100 g kokosovej múčky na obaľovanie, prípadne mleté orechy.

Nasekané alebo mleté orechy zmiešame s opláchnutými hrozienkami a na 24 hodín namočíme do vody. Vody nedávame veľa, len toľko, aby nasiakli orechy a hrozienka. Na druhý deň pridáme zomletý mak, med a vypracujeme cesto. Zo zmesi tvarujeme malé guľôčky, ktoré obaľujeme. Obmenou je, že orechy môžeme úplne alebo sčasti nahradiť ľanovým semienkom alebo skúsiť s ovsenými vločkami.

r. Čechovičová

Cuketová roláda



2 cukety, 5 vajec, 2 strúčiky cesnaku, 50 g parmezánu, soľ, 100 g Lučiny alebo iný čerstvý syr, 100 g šunky.

Cuketu nastrúhame, posolíme a necháme vypotiť cca 15 min. Vyžmýkame ju, aby nemala v sebe vodu. Pridáme 5 celých vajec, 2 strúčiky cesnaku a parmezan. Na plech dáme papier na pečenie a vylejeme cesto. Necháme piecť cca 25 - 30 min pri teplote 180 °C.

Lučinu natrieme na vychladnuté cesto, poukladáme šunku a zrolujeme.

Cuketový slaný koláč

2 väčšie cukety, 8 vajec, 70 g parmezánu, soľ, 200 g šampiňónov, 1 cibuľa, 200 g šunky alebo údeniny (nemusí byť), 100 g tvrdého syra (nemusí byť).

Šampiňóny nakrájame na malé kúsky a opražíme na cibulke. Pridáme šunku a tiež opražíme. Necháme vychladnúť.

Cuketu nastrúhame, posolíme a necháme vypotiť cca 15 min. Vyžmýkame ju, aby nemala v sebe vodu. Pridáme 8 celých vajec, parmezán, nastrúhaný tvrdý syr, vychladnuté šampiňóny a šunku. Vylejeme do zapiekacej misky a pečieme v rúre 30 min pri teplote 180 °C.

r.Kosibová

Štrúdl'a so špenátom



Mrazené alebo rolované lístkové cesto, 250 g mrazeného špenátu /môže byť aj čerstvý listový, syr na strúhanie, stredne veľká cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, 5 lyžíc oleja, mletá červená paprika, soľ, mleté čierne korenie.

Na oleji orestujeme cibuľu, pridáme na plátky nakrájaný cesnak a kocky rozmrazeného špenátu /alebo čerstvý /. Osolíme, okoreníme, pridáme mletú červenú papriku a dusíme asi 15 min. Na vyvalkané lístkové cesto nanesieme vychladnutý špenát, posypeme nastrúhaným syrom. Zvinieme do rolády a pečieme v predhriatej trúbe do zlatista.

Pomazánka so sušených paradajok

125 g tvarohu, 4 sušené paradajky, soľ, ½ cibule, oregano.

Tvaroh, cibuľu a sušené paradajky rozmixujeme. Ochutíme soľou a oreganom, dobre premiešame.

r. Podolanová

Ryža so špenátom, vajčkami a kozím syrom



250 g ryže (hnedej alebo divokej), 200 g baby špenátu, 4 vajcia, 150 g mäkkého kozieho syra (prípadne iného), 1 cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, 1 PL olivového oleja, 1 ČL morskej soli, 1/2 ČL mletého čierneho korenia.

V hrnci na rozohriatom oleji zľahka opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu. Prisypeme prepláchnutú ryžu, chvíľu popražíme, pridáme korenie, soľ a ryžu zalejeme dvojnásobným množstvom vody. Ryžu varíme do mäkká. Keď je ryža hotová, vmiešame do nej opláchnuté listy špenátu, prelisované strúčiky cesnaku, kozí syr a poriadne premiešame.

Vajcia uvaríme natvrdo a po dovarení a ošúpaní ich naservírujeme na hotovú ryžu.

r. Tatarová

Slané tyčinky

400 g špaldovej múky, 300 g cukety, 100 g tvrdého syra, 200 g masla, vinný kameň (alebo prášok do pečiva), lyžica pesta z medvedieho cesnaku (alebo prelisovaný normálny cesnak), soľ, vajičko na potretie, niečo na posypanie (tekvicové semiačka, chia, sezam, slanina...).

Nastrúhame do misky cuketu a necháme ju 20 minút vypotiť. V miske premiešame odváženú múku s práškom do pečiva a maslom. Pridáme vymačkanú cuketu, syr, cesnak a osolíme. Cesto dáme do potravinovej fólie aspoň na 30 minút do chladničky. Rúru rozohrejeme na 175 °C. Cesto vyvaľkáme na cca 3 mm a nakrájame na tyčinky. Potrieme vajičkom, posypeme semiačkami alebo kockami slaniny. Pečieme dozlatova cca 10 - 15 minút.