

Recepty z bedýnek 2023 Farma Mezi řádky

Jana Šimonová



Mrkvová polévka a pesto z mrkvové natě

Mrkvová polévka

Ingredience

- 500g mrkve nakrájené na silnější kolečka
- 1 cibule na kostičky
- 2 stroužky česneku
- 1l zeleninového vývaru nebo vody
- 1 lžička perníkové koření
- sůl, pepř, zázvor
- čerstvé lístky koriandru dle chuti
- ghí nebo olivový olej
- větší hrst kuskusu

Postup

Na přepuštěném másle nebo oleji orestujeme nakrájenou cibuli a česnek, přidáme nakrájenou mrkev, zalijeme litrem vývaru nebo vody, vaříme, dokud není mrkev měkká. Potom rozmixujeme tyčovým mixerm, ochutíme solí, pepřem, perníkovým kořením, přisypeme kuskus a ještě 2 minuty povaříme. Nakonec vmícháme nasekaný koriandr, kdo máte rádi. Pokud by polévka byla moc hustá, ještě doředíme vodou, pokud moc řídká, můžete zahustit přidáním kuskusu.

Tip: Na talíři můžeme ozdobit lžičkou mrkvového pesta.



Pesto z mrkvové natě

Ingrediencie

- nať z jednoho svazku mrkve

- stroužek česneku
- citronová šťáva
- slunečnicová semínka
- mandle (případně jiné oříšky)
- parmezán nebo grana padano
- sůl, pepř
- olivový olej

Postup

Nať očistíme, máme-li mladou nať, použijeme ji celou, jinak otrháme jemnější části natě a tvrdé stonky vyhodíme. Dáme do mixéru spolu s ostatními ingrediencemi kromě sýru, množství upravte dle vlastních preferencí, rozmixujeme. Mezitím si do misky nastrouháme najemno sýr, přidáme rozmixované ingredience a promícháme. Používáme úplně stejně jako klasické pesto z bazalky či jiných bylinek.

Tip: V zimě můžeme připravit těstoviny s pestem a pečenou zeleninou: nakrájíme na kostky mrkev, dýni, brambory, pastiňák... promícháme v míse se solí, sušenými bylinkami a olivovým olejem, vysypeme na plech a pečeme 30 minut na 200 stupňů. Na talíř dáme nejprve porci těstovin s pestem, navrch nasypeme pečenou zeleninu, můžeme posypat ještě sýrem, přidat olivy, zkrátka co, kdo má rád! A nebo zkuste připravit verzi se špaldovými kroupami namísto těstovin.



“Asijské“ polévkové nudle

Využijete: *bok choy, pak choi, naťová cibulka, koriandr*



Do vývaru (zeleninového, kuřecího...) přidáme nastrouhaný stroužek česneku, lžíci strouhaného zázvoru, chilli papričku, lžíci sojové omáčky, předem namočené a nakrájené houby šitake, mrkev nakrájenou na nudličky. Krátce povaříme, aby byla mrkev pořád křupavá, ne rozvařená.

Mezitím si připravíme dle návodu asijské nudle (vaječné, rýžové, apod.). Rozdělíme nudle do misek, můžeme přidat nakrájené tofu, zbytky masa, vařené vejce...

Úplně na závěr přidáme do vývaru bok choy/pak choi. V Asii dávají do polévky celé listy, loví je z misky hůlkami a ukusují. Můžete listy ale samozřejmě předem nakrájet. Vaříme je asi jen minutu. Potom přelijeme vývar se zeleninou přes připravené nudle.

Nezapomeneme posypat koriandrem a nasekanou naťovou cibulkou.

Rychlá restovaná zelenina alá Asie

Využijete: *bok choy, pak choi, špenát, mangold* (ale klidně i jinou listovou zeleninu včetně kadeřávku)

Na oleji či ghi orestujte jeden stroužek nasekaný najemno. Přisypte nejprve tužší řapíky, zhruba po minutce přisypte i listí. Jen rychle orestujte, aby zelenina zavadla, osolte a je hotovo. Na talíři můžete posypat sezamovými semínky či zakápnout sezamovým olejem.



Univerzální „zelená“ polévka

Využijete: *špenát, mangold, ředkvičkovou nat', kadeřávek* (ale i kopřivy a další jedlé zelené listy), *petrželku*

Na oleji či ghí orestujte jednu cibuli a 2 stroužky česneku, přisypte 2-3 brambory nakrájené na kostičky (podle toho, jak hustou/krémovou polévku chcete mít), jednu mrkev na kostičky, zalijte litrem vody (případně zeleninového/kuřecího vývaru), osolte a nechte vařit, dokud brambory nezměknou. Mezitím omyjte a nahrubo nasekejte vše zelené, co chcete do polévky dát. Jakmile jsou brambory vařené, hodte vše zelené do hrnce, jen aby zelenina lehce zavadla. Stihnete nakrájet petrželku. Pak už vše v hrnci rozmixujte, dochuťte solí, pepřem, muškátovým oříškem. Můžete zjemnit trochou smetany, klidně rostlinné. Vsypte petrželku a hotovo.

Pokud je polévka moc hustá, přilijte trochu vody, pokud je moc řídká, můžete ji ještě zahustit tím, že do už vařené polévky hodíte hrst či dvě ovesných vloček a necháte je nabobtnat. Případně můžete na zahuštění polévky kromě brambor použít i jáhly (cca 4 lžíce), přidáte je do hrnce na začátku spolu s bramborami a společně rozmixujete.



Lívanečky s ovesnými vločkami a špenátem

Rozmixujte 300ml jogurtu (nebo keфіru), 90g ovesných vloček, 1 velké vejce, 1 hodně zralý banán a hrst listů špenátu bez tuhých řapíků.

Přelijte do misky přidejte jedno nastrohané jablko či hrušku, 90g mouky dle vlastní preference, 1 lžičku prášku do pečiva, skořici, lžíci oleje (a můžete péct na pánvi nasucho). Promíchejte, pokud by bylo těsto moc řídké, dosypte mouku, kdyby bylo moc husté, přilijte trochu mléka.



Rychlé těstoviny se špenátovou omáčkou

Využijete: špenát (případně mangold), ředkvičky, rukolu

Nejprve dejte vařit těstoviny. Omáčku máte hotovou dříve, než se uvaří.

Na oleji orestujte cibuli a stroužek či dva česneku, přihodte špenát (používáte-li mangold, přidejte nejprve řapíky a až po chvíli listy), nechte zavadnout, můžete přidat trochu mraženého hrášku. Přilijte trochu vody (cca 100ml) a smetanu dle chuti a rozmixujte dohladka. Osolte, opepřete, můžete přidat i trochu citronové šťávy, nebo nastrouhanou citronovou kůru. Přelijte přes těstoviny, ozdobte plátky ředkvičky a nasekanou rukolou. K jídlu se skvěle hodí i kozí sýr.



Ředkvičková pomazánka

Využijete: ředkvičky, pažitku

Nastrouhejte svazek ředkviček, přidejte půl tvarohu, jednu Lučinu (nebo jiný smetanový sýr), sůl, pepř, trochu olivového oleje, nasekanou pažitku.

Promíchejte a je hotovo.



Quiche s mangoldem a špenátem

Na těsto: 230g mouky dle vlastního výběru (špaldová, bílá hladká, celozrnná, pohanková, mix...), 80g másla, lžička soli, 2 lžíce konopného semínka či sezamu, trocha studené vody. Vypracujeme těsto, vyválíme, přendáme do formy, propícháme na několika místech vidličkou.

Náplň: 400g špenátu a mangoldu omyjeme, řapíky mangoldu nakrájíme najemno, zelené listy nasekáme. Na oleji orestujeme jednu cibuli (případně pórek), 2 stroužky česneku, můžeme přidat i slaninu, tempeh apod. Po chvíli přidáme řapíky mangoldu a potom i zbytek zelených listů, osolíme, opeříme dle chuti.

Mezitím v misce ušleháme 3 vejce, 150ml smetany, osolíme, opeříme.

Na těsto do formy přendáme orestovanou zeleninu, přelijeme vejci se smetanou, posypeme rozdrobeným kozím sýrem/balkánským sýrem/fetou a pečeme na 175 stupňů asi 45 minut.



Náš nejoblíbenější jarní salát

Využijete: salát mix, rukolu, ředkvičky

Do salátové mísy nastroháme půlku jablka, pár ředkviček, přidáme několik pokrájených ředkviček, nasekané listy salátu smícháme a rukolu. Zálivku můžeme udělat zvlášť a pak jí salát přelít, já obvykle rovnou vše v míse posolím, opepřím, přidám zhruba lžící balsamického octa, 2-3 lžíce olivového oleje, případně trochu javorového sirupu.

Chutná nám tahle kombinace svěžích salátových listů, štiplavého, nahořklého a zároveň nasládlého z jablek a javorového sirupu.

Ze salátu lze snadno udělat hlavní jídlo přidáním čočky, kuskusu, těstovin, sýra, vařeného vajíčka, zbytků masa, oliv... fantazii se meze nekladou!



Základní recept na smaženou rýži

Využijete: bok choy/pak choi, koriandr, špenátem

Na oleji nebo ghí osmahneme cibuli/jarní cibulku/pórek, po chvíli přidáme nasekaný stroužek či dva česneku, zhruba lžící nastrouhaného zázvoru, po další chvíli vsypeme nastrouhanou mrkev, restujeme cca 1-2 minuty. Potom odhurneme zeleninu stranou, rozklepneme do pánve 1-2 vejíčka, necháme srazit, občas zamícháme, jako bychom dělali míchaná vejíčka. Potom posekáme vařečkou na menší kousky a zamícháme do zbytku zeleniny.

Vsypeme na kostky nakrájené tofu, řapíky ze zelíček bok choy a po chvílce i posekaný špenát a zelené části bok choy. Jakmile zelenina zavadne, přimícháme libovolné množství vařené rýže (někdo rád víc rýže, někdo víc zeleniny). Osolíme, opepříme, můžeme dochutit sojovou omáčkou (1-2 lžíce dle množství). Na úplný závěr vmícháme pořádnou dávku nasekaného koriandru. Na talíři můžeme posypat sezamovými semínky.

Tenhle recept se dá libovolně obměňovat dle aktuální sezónní zeleniny nebo zbytků doma v lednici!



Těstoviny zapečené se špenátem a mangoldem

Tento recept je vypůjčený z Apetitu, trochu upravený.

Na pánvi orestujeme cibuli, stroužek česneku, přidáme klidně až 400g nasekaného špenátu a mangoldu, necháme zavadnout, osolíme, opepříme. Zároveň uvaříme na skus 350g těstovin.

V míse prošleháme 3 vejce, 150ml smentany, 200ml mléka, přidáme 100g čedaru, 100g sýra gruyére, osolíme, opepříme. Vmícháme zelené listí a těstoviny, nalijeme do máslem vymazané formy vysypané strouhankou a posypeme strouhaným parmezánem. Pečeme 20-30 minut na 190 stupňů.

Podáváme ještě horké, nebo nechte cca 30 minut odstát, aby se vše zpevnilo. Jako příloha se skvěle hodí náš jarní salát 😊



Rukolové pesto

Postupujete úplně stejně jako u klasického bazalkového pesta.

Rozmixujete rukolu, česnek, oříšky, olej, dochutíte solí, pepřem, citronovou šťávou, přimícháte strouhaný sýr (parmezán, pecorino, grana padano...).

Podávejte třeba s těstovinami, ozdobte nakrájenými ředkvičkami a několika nasekanými listy rukoly.

PS: Rukolové pesto je trochu “ostřejší”. Pokud máte rádi méně výrazné chutě, přimíchejte k rukole i bazalkové lístky.



Frittata/vaječná omeleta – základní recept

Využijete: špenát, případně tatsoi (asijský špenát) či mangoldu

Na oleji orestujeme jednu menší cibuli, česnek, potom přidáme posekané zelené listy (u mangoldu nejprve řapíky, až po chvílce zelené části listů), osolíme, opeříme, necháme zavadnout.

Mezitím rozšleháme 3 vejce (pro 2 osoby), můžeme přidat trochu smetany, osolíme, opeříme, přelijeme přes zeleninu v pánvi. Teď jsou 2 možnosti:

V troubě: Zeleninu a vejce posypeme strouhaným parmezánem (případně fetou, kozím sýrem apod.) a dáme péct 7-9 minut do trouby na 200 stupňů.

Na plotně na pánvičce: Ztlumíme plotýnku, jako když děláme míchaná vejce, počkáme, až vejce dostatečně ztuhnou, potom špachtlí rozdělíme frittatu na 4 díly a jeden po druhém obrátíme, aby se dodělala i druhá strana omelety. Když je omeleta obrácená, postrouháme štědře sýrem.

Na talíři ozdobte čerstvou *petrželkou* a jako přílohu nezapomeňte na salát z našeho *salátového mixu* 😊

PS: Do frittaty se dají zpracovat nejrůznější zbytky z lednice – jakákoliv sezónní zelenina, klidně i zbytky pečené zeleniny, pečeného masa... I zde platí, že fantazii se meze nekladou.



Ředkvičková polévka

Variace na recept "Univerzální zelená polévka" z bedýnky č.1. Pokud se stane, že se mezi ředkvičkami objeví nějaká dřevnatá (za což se omlouváme, ale horké a suché počasí ředkvičkám prostě nesvědčí), nevyhazujte ji, použijte ji do téhle polévky nebo do následujících smažených nudlí 😊

Na oleji nebo ghí orestujeme cibuli, 1-2 stroužky česneku, přidáme 2 na kostičky nakrájené brambory, pár ředkviček (včetně velkých, dřevnatých, povadlých), zalijeme vodou nebo zeleninovým bujonem a vaříme.

Když jsou brambory měkké, přidáme ředkvičkové natě, minutku povaříme a rozmixujeme dohladka. Zjemníme trochou smetany, osolíme, opepříme. Na talíři můžeme ozdobit čerstvou nasekanou ředkvičkou.



Smažené nudle s ředkvičkami a asijskou zeleninou

Využijete: pak choi, tatsoi (asijský špenát), případně špenát, koriandr, ředkvičky

Rozšleháme 1-2 vejce, osolíme, opepříme, nalijeme na rozpálenou pánev a uděláme vaječnou omeletu. Dáme stranou, až vychladne srolujeme ji a pokrájíme na nudličky.

Na oleji orestujeme jednu menší cibuli, česnek, kousek čerstvého nastrohaného zázvoru, potom přidáme nakrájené ředkvičky, na kostičky nakrájené tofu nebo tempeh, chvíli restujeme. Na samotný závěr přidáme dle návodu připravené nudle (rýžové, vaječné...) a posekané zelené listy (u pak choi nejprve řapíky, až po chvíli zelené části listů). Ještě chvíli restujeme, osolíme, opepříme, můžeme zakápnout sojovou omáčkou nebo limetovou šťávou. A když je hotovo, nezapomeneme posypat štědře nasekaným koriandrem!



Rychlé těstoviny s krémovým kozím sýrem

Využijete: špenát, případně tatsoi nebo kadeřávek/toskánskou kapustu, petrželku na posypání

Tenhle recept je vypůjčený ze skvělé vegetariánské kuchařky *Green Kitchen At Home*. Pokud neznáte, vřele doporučuji, máme všechny jejich kuchařky!

Začneme tím, že dáme vařit těstoviny. Na oleji/ghí orestujeme půlku cibule, 1-2 stroužky česneku, přidáme několik pokrájených žampionů, chvíli restujeme. Na závěr přidáme zelené listy, a jakmile jsou spařené, přidáme i těstoviny, kozí žervé a přilijeme trochu vody, ve které se vařily těstoviny. Promícháme, aby se sýr rozpustil a vše obalil.



Na talíři můžeme postrouhat sýrem a ozdobit posekanou petrželkou.

Zeleninová polévka s kadeřávkem a ovesnými vločkami

Využijete: kadeřávek (příp.toskánskou kapustu), listy z kedluben, bylinky

Na oleji nebo ghí orestujeme cibuli, 1-2 stroužky česneku, potom přidáme 2 na kostičky nakrájené brambory, 2 mrkve, 1 petržel, kousek celeru, jakoukoliv další zeleninu (kedlubnu apod.) a 1-2 hrsti ovesných vloček. Zalijeme vodou nebo zeleninovým vývarem a vaříme doměkka. Jakmile je zelenina měkká, přidáme nasekané listy kadeřávku a kedlubnové listy (řapíky můžeme přidat do polévky o chvíli dříve) a ještě chvíli povaříme (stačí 1-2 minuty).

Můžeme částečně rozmixovat tyčovým mixerem. Osolíme, opepříme. Na samotný závěr přidáme bylinky: petrželku, pažitku, libeček...



Koprová omáčka s kedlubnou

Využijete: kedlubnu, kopr

Na oleji nebo ghí orestujeme cibuli, přidáme na nudličky nakrájené kedlubny. Po chvíli podlijeme troškou vody, osolíme. V troše studené vody rozmícháme 3 lžíce mouky, vlijeme do hrnce, povaříme. Na závěr přidáme zakysanou smetanu (někdo dává šlehačku, může být samozřejmě i rostlinná varianta smetany), ochutíme trochou octa, opepříme, osolíme, případně přidáme trochu cukru a vsypeme nadrobno nakrájený kopr.

Podáváme s vařeným vejcem a kváskovým chlebem nebo vařenými bramborami/knedlíkem.



Kadeřávkové a mrkvové pesto

Rozmixujeme kadeřávek (zelené části listů bez tuhých řapíků), 1-2 stroužky česneku, slunečnicová semínka nebo oříšky, olivový olej, osolíme, opepříme, můžeme přidat šťávu z citronu a strouhaný sýr (parmezán, grana padano, pecorino...).

Můžeme podávat s těstovinami, bramborovými/dýňovými noky...

Úplně stejně postupujeme u mrkvového pesta, do kterého zpracujeme natě z mladých mrkviček!



Kapustové rolky a kapusta s vajíčkem

Využijete: hlávkovou kapustu, bylinky

Oddělte 10 větších listů, odřízněte tuhé řapíky a listy povařte cca 2 minuty v horké vodě, potom hned zchladte. Zbytek kapusty nakrájejte, hrnek nakrájené kapusty přidáte do omáčky. Ze zbytku si můžete udělat třeba tohle jídlo:

Na oleji/ghí orestujete cibulku, můžete přidat slaninu nebo tempeh/uzené tofu, potom přidejte kapustu (je možné ji předem povařit ve vodě, ale křehké listy ze středu kapusty můžete rovnou pouze orestovat). Jakmile je kapusta měkká, rozklepněte do pánve 2-3 vejce. Podávejte posypané bylinkami s chlebem nebo bramborem.

Zpět k závitkům 😊

Verze masová (podle Cukrfree):

Na náplň smícháme 600g mletého masa, 1 vejce, 1 střední cibuli nadrobno nakrájenou, 2 stroužky česneku prolisované, 2 lžičky soli, 1 lžičku pepře, půl lžičky muškátového oříšku, 100g strouhaného sýra.

Verze vegetariánská (dle Green Kitchen):

Na pánvi orestujte 1 cibuli, 2 stroužky česneku, přidejte 250g žampionů, bylinky (tymián, oregano...), po chvíli přidejte 250g nastrouhané mrkve, černé fazolky (množství cca z jedné konzervy nebo uvařte vlastní). Můžete přidat i hrst nasekaných ořechů (vlašské...). Osolte, opepřete, nechte vychladnout. Potom přisypte 100g sýra a můžete přidat ještě hrst rozinek.

Připravíme rolky – doprostřed dolní části listu dáme náplň, přehneme strany listu přes ni srolujeme. Vyskládáme do pečicí nádoby.

Ještě připravíme rajčatovou omáčku: Orestujeme ještě jednu cibuli a 2 stroužky česneku, hrnek nakrájené kapusty, po cca 2 minutách přidáme bylinky, 2 lžíce protlaku, potom rajčata z konzervy, osolíme, opepříme, 5 minut povaříme a přelijeme omáčkou rolky. Přikryjeme nádobu poklicí/zakryjeme alobalem, pečeme na 190 stupňů 50 minut.





Citronový salát z fenyklu a čočky (podle Green Kitchen)

Využijete: fenykl i s nať (nechte si ty nejjemnější části), hlávkový salát, salátovou řepu

Na marinádu prošleháme šťávu z velkého citronu, 2 lžíce medu, sůl, pepř. Fenykl nakrájíme na tenké (až průsvitné) plátky, dáme do mísy, zalijeme marinádou. Důkladně promícháme. Necháme 10 minut odstát. Mezitím pokrájíme/natrháme lístky salátu (cca 4 velké hrsti), dáme do mísy, přidáme 200g zelené čočky (uvařené nebo naklíčené) a nakonec marinovaný fenykl se vsí šťávou, nasekanou fenyklovou nať a promícháme. Můžeme přidat plátky kozího sýra. V originál receptu se do salátu přidává ještě jedna na plátky nakrájená okurka. Snad už budou taky brzy v bedýnkách 😊

Upgrade: Řepu z bedýnky nakrájejte na plátky, osolte, opepřete, přidejte bylinky, 2 lžíce olivového oleje, promíchejte, rozložte na plech a pečte na 190 stupňů cca 20-30 minut, dokud nebudou plátky měkké. Hlídejte, aby se nepřipálily. Nechte trochu zchladnout a přidejte do fenyklového salátu.



Pomazánka z červené řepy

Využijete: červenou řepu, bazalku

Použijte červenou řepu, žlutou dejte třeba do pečené zeleniny. Řepu omyjte a uvařte doměkka ve vodě. Nechte vychladnout a potom nastrouhejte na jemno. Osolte, opepřete, přidejte 1 lžící balsamico octa, zakysanou smetanu (nejlépe creme fraiche) a pár nasekaných lístků bazalky.



Kimchi z kedlubny a vodnice

Využijete: kedlubnu, vodnice, jarní cibulku

Kedlubnu a vodnice nakrájejte na tenké plátky, jarní cibulky nasekejte na jemno, dejte do velké mísy, osolte, opepřete, přidejte 2cm čerstvého zázvoru nastrouhaného, 2-3 stroužky česneku prolisované/nastrouhané, chilli dle chuti (můžete použít sušené, čerstvé, nebo nějakou chilli pastu). Pořádně promíchejte, aby zelenina pustila šťávu. Potom napěchujte do vroucí vodou vypláchnuté sklenice a necháme při pokojové teplotě nejlépe ve tmě kvasit nejméně 2 dny s mírně povoleným víčkem. Zkvašené kimchi skladujte v uzavřené sklenici v lednici.



Pečená zelenina – základní recept

Využijete: řepu, mrkev, případně kedlubnu, vodnici, fenykl, brokolici...(v sezóně potom i rajčata, lilky, brambory, dýně, cuketu)

Zeleninu nakrájejte na stejně velké kousky, nasype do mísy, osolte, opepřete, můžete přidat bylinky (také česnek, na klínky nakrájenou cibuli, další koření dle chuti). Dle množství přilijte 2-4 polévkové lžíce olivového oleje, promíchejte, vysypte na plech, rozložte do jedné vrstvy a pečte na 190 stupňů asi 30 minut. Záleží na velikosti nakrájených kousků a druzích zeleniny.

Můžete podávat jako přílohu, ale i jako samostatné jídlo třeba s halloumi nebo smíchejte s čočkou/cizrnou/kroupami/rýží a podávejte posypané fetou nebo s kozím sýrem. Nebo si uvařte těstoviny s pestem (třeba brokolicovým viz. níže) a nasype pečenou zeleninu na těstoviny.





Brokolicové pesto

Využijete: brokolici, bazalku, česnekové výhonky

Asi hrnek brokolicových růžiček rozmixujeme s 2 snítkami bazalky, 1 posekaným česnekovým výhonkem, hrstí ořechů, šťávou ze ¼ citronu, olivovým olejem, osolíme, opepříme.



Ukrajinský bořč (inspirováno receptem ze Zeleninové kuchařky Petra Klímy)

Využijete: červenou řepu i s natí, mrkev, zelí, kopr či petrželku

Na oleji osmahneme jednu cibuli, 1 mrkev na kostičky, 2 řapíky celeru na plátky, jednu zelenou papriku nakrájenou na nudličky spolu s 2 kuličkami nového koření, černého pepře a 2 bobkovými listy. Přidáme na plátky nakrájené 2 stroužky česneku a 2 lžice cukru, necháme zkaramelizovat. Dále přidáme 3 lžice rajského protlaku a 4 lžice sojové omáčky. Opět chvíli restujeme.

Zalijeme litrem vody, přidáme nahrubo nastrouhané 2 řepy, asi hrst či dvě nakrájeného zelí, na kostky nakrájenou bramboru, 2 lžice nasekaných sušených hub a vaříme asi 40 minut.

Potom přidáme 2 lžice jablečného octa, trochu soli. Polévka by měla být sladkokyselá. Podle potřeby přidáme cukr nebo sůl. Na samý závěr přidáme scezenou plechovku bílých fazolí (nebo uvaříme vlastní), nasekané mladé listy řepové natě. Minutu povaříme a posypeme koprem nebo petrželkou. Podáváme se lžící zakysané smetany.



Těstoviny s krémovou brokolicovou omáčkou (inspirováno receptem z Little Green Kitchen)

Další ze série rychlých těstovinových omáček. Osmahneme jednu cibuli, 1-2 stroužky česneku, přidáme na plátky nakrájený košťál z brokolice. Po chvílce přidáme i růžičky brokolice, podlijeme trochou vody, osolíme, opepříme, povaříme do měkka. Potom přidáme trochu citronové šťávy, pár lístků bazalky, zakysanou smetanu (nejlépe creme fraiche) a rozmixujeme dohladka.



Kari – základní recept

Využijete: mrkev, brokolici, vyloupaný hrášek, thajskou bazalku

Na oleji či ghí orestujeme jednu velkou cibuli, 2 stroužky česneku, 2 cm čerstvého zázvoru nastrouhaného. Přidáme koření, např. lžičku mletého římského kmínu, koriandru, kurkumy, půl lžičky kardamonu, skořice. Necháme rozvonět a potom vsypeme na kostičky nakrájenou mrkev (asi 3 kusy), 2 brambory, přelijeme vodou, tak aby byla zelenina ponořená a vaříme.

Když už je zelenina měkká, přidáme růžičky brokolice (případně mangold, špenát...), vyloupané kuličky hrášku, scezenou konzervu cizrny, na kostičky nakrájené tofu a jednu konzervu kokosového mléka. Chvilku povaříme, dochutíme solí, pepřem, posypeme bylinkami: thajskou bazalkou či koriandrem (pokud jste si zamrazili s dřívějších bedýnek :))



Květáková polévka s ovesnými vločkami (inspirováno receptem Petra Klímy)

Využijete: květák, česnekové výhonky, mrkev, jarní cibulku, petrželku

Na oleji nebo ghí orestujete jednu cibuli, cca 2 česnekové výhonky, 70g ovesných vloček, zalijeme litrem vody, přidáme 200 g kvěťáku, kmín, osolíme. Povaříme doměkka, potom opepříme a rozmixujeme dohladka. V menším hrnci povaříme v osolené vodě dvě mrkve nakrájené na kolečka a 150g květákových růžiček doměkka (zelenina je akorát ponořená). Zeleninu vlijeme i s vodou do polévky, dochutíme trochou majoránky, případně osolíme, opepříme. Posypeme petrželkou a jarní cibulkou.



Placičky z červené řepy (inspirováno receptem Green Kitchen)

Využijete: červenou řepu, bazalku, jarní cibulku, česnekové výhonky

350g řepy nastrouháme najemno, 3 snítky bazalky nasekáme najemno, cca 3 jarní cibulky a 2 česnekové výhonky nakrájíme najemno, vsypeme do mísy, přidáme 2 vejce, 150g ovesných vloček, 200g rozdrobené fety nebo tofu, lžičku soli, pepř. Promícháme a dáme na 30 minut do lednice, aby vločky vsákly tekutiny. Potom tvoříme z hmoty placičky a smažíme na pánvičce dozlatova z obou stran. Podáváme s naším čerstvým salátem 😊



Květákové placičky s bylinkovým dipem (inspirováno receptem z **Apetitu**)

Využijete: květák, jarní cibulku, bazalku, petrželku, česnekové výhonky

350g kvěťáku rozdělte na růžičky a povařte doměkka, aby byl stále pevný na skus. Nechte zchladnout, poté rozmixujte nahrubo a promíchejte s 50g strouhanky, 100g nastrohaného čedaru, 1 vejcem, 1 česnekovým výhonkem nasekaným najemno a půl lžičkou sušených bylinek (tymián, oregano...), osolte, opepřete. Ze směsi tvarujte placičky, vyskládejte na pečící papír na plech a pečte na 200 stupňů 12-14 minut dozlatova. Podávejte s dipem například z jogurtu/zakysané smetany, osolte, opepřete, přidejte nasekané bylinky a jarní cibulku, případně trochu citronové šťávy a olivového oleje. Jsou výborné i studené.



Nejrychlejší a nejjednodušší fazolky

Z fazolek ulámejte stopky, delší fazolky přelomte napůl. Povařte v osolené vodě 1-2 minuty, aby byly pořád křupavé na skus. Scedte, nasypte do misky, posolte, opepřete a zakapejte dobrým olivovým olejem. Promíchejte a je hotovo. Podobně připravené fazolky můžete použít i do salátu či jiných jídel.





Něco jako Pasta primavera

Využijete: jarní cibulku, cuketu, fazolky, mangold, hrášek, mrkev, petrželku, estragon (ale i bazalku a jiné bylinky na posypání)

Na oleji orestujte jarní cibulku, přidejte řapíky mangoldu, nastrouhanou mrkev, fazolky, cuketu nakrájenou na tenké půlměsíčky nebo kostičky. Na samý závěr přidejte posekané zelené části mangoldu a kuličky hrášku. Osolte, opepřete, když je zelenina měkká a mangold zavadne, můžete přilít trochu smetany. Podávejte s těstovinami posypané pořádnou porcí čerstvých bylinek.



Mrkvové placičky na dva způsoby

Využijete: mrkev, jarní cibulku, bylinky, chilli papričky

Mrkvové placičky se zázvorem podle Green Kitchen

500g mrkve najemno nastrouhané, 2 lžíce zázvoru čerstvě nastrouhaného, 75 gramů ovesných vloček, 1 vejce, bylinky (kopr, petrželka...) a lžičku soli smíchejte v míse a nechte 15 minut odstát. Smažte na pánvičce dozlatova. Pokud by se placičky rozpadaly, přidejte ještě jedno vejce.

Mrkvový falafel s jogurtovým dipem inspirovaný receptem z Appetitu

2 střední mrkve nastrouhané najemno, 1 scezenou konzervu cizrny, 2-3 jarní cibulky, 1 lžičku mletého kmínu, 1 lžící kořenící směsi harissa, 2 lžíce hladké mouky, ½ lžičky kypřicího prášku dejte do kuchyňského robota a nasekejte či rozmixujte najemno. Přendejte do mísy, přidejte 1 vejce, osolte, opepřete a vmíchejte asi 80g strouhanky. Směs přikryjte a nechte vychladit v lednici.

Potom můžete ze směsi dělat kuličky a smažit v oleji (klidně ještě obalené v extra strouhance) nebo udělejte ze směsi placičky, potřete je olivovým olejem a pečte v troubě na 190 stupňů asi 15 minut, potom otočte a pečte ještě 10 minut.

Na dip utřete stroužek česneku s 2 lžícemi pasty tahini, přidejte 200g bílého jogurtu, nasekanou petrželku, citronovou šťávu, sůl a pepř dle chuti. Kdo rád pálivé, přidá si i nasekané chilli. A nezapomeňte si udělat nějaký salát!



Boloňská omáčka s čočkou (inspirováno The Bean Book od Rose Elliot)

Využijete: saturejku (nebo jiné bylinky na vaření), česnek, papriky, mrkev, bazalku na posypání

Na oleji orestujte jednu velkou cibuli, přidejte řapíky 2 stroužky česneku, nastrouhanou mrkev, nakrájenou papriku na kostičky, saturejku. (V tuto chvíli můžete vlít deci dobrého červeného vína a nechat odpařit alkohol. Tento krok můžete vynechat.) Po chvilce přidejte ještě 2 lžíce rajského protlaku, ½ lžičky mleté skořice, osolte, opepřete a vsypte 150g propláchnuté čočky (může být červená, ale i zelená, hnědá nebo kombinace). Promíchejte a potom zalijte jednou konzervou rajčat. Konzervu vypláchněte do poloviny vodou a tu vlijte také do hrnce. Přiveďte k varu a vařte, dokud čočka nezměkne. Můžete to provést i v papiňáku, bude to rychlejší. Pak už jen dochuťte solí a pepřem. Podávejte s těstovinami posypané nasekanou bazalkou.

Místo těstovin si můžete udělat nudle z cukety pomocí spiralizéru. Ty použijte buď syrové, nebo je můžete rychle orestovat na troše olivového oleje a teprve potom zalít omáčkou.



Pečená špagetová dýně

Troubu přehřejte na 200 stupňů. Dýni podélně rozkrojte, vydlabejte semínka, osolte, opepřete, potřete olivovým olejem, položte řeznou stranou na plech a pečte 30-45 minut podle velikosti dýně. Až bude hotová, měli byste být schopni vidličkou z ní „vyškrabávat“ dužninu připomínající špagety.

Použijte stejně jako byste použili těstoviny. S nějakou omáčkou například [boloňskou z čočky](#).

Další možnost zpracování špagetové dýně je po upečení ji částečně vydlabat, naplnit nějakou nádivkou a zapéct.



Rizoto s fazolkami a cuketou

Využijete: fazolky, cuketu, česnek, bylinky

Na ghí nebo oleji orestujte jednu cibuli, 2 stroužky česneku, saturejku nebo jiné bylinky (tymián, oregano...), přidejte velký hrnek arborio rýže, zamíchejte, aby bylo vše obalené v tuku. Potom vlijte trochu vývaru (zeleninový, kuřecí apod.), za občasného míchání nechte vyvařit a přilijte další trochu. Takto postupujte, až bude rýže měkká. K samotnému konci přidejte očištěné a na špalíky nakrájené/nalámané fazolky a cuketu nakrájenou na kostičky. Vařte ještě cca 2 minuty, potom ochuťte solí a pepřem, vmíchejte kousek másla, nechte v rizotu rozpustit. Zakryjte a nechte ještě chvíli dojít. Podávejte posypané čerstvou bazalkou a parmezánem. A udělejte si k tomu salát 😊



Cuketová polévka

Využijete: cuketu, česnek, kopr

Na oleji nebo ghí osmahněte jednu cibuli, 2 stroužky česneku, přidejte asi 2-3 brambory a jednu velkou cuketu nakrájenou na kostky. Zalijte zeleninovým vývarem, vařte doměkka. Potom přisypte asi 2 hrsti hrášku, osolte, opepřete, nastrouhejte muškátový oříšek, rozmixujte. Na závěr přidejte kelímek zakysané smetany a kopr. Nevařte, už jen rozmíchejte, aby se smetana nesrazila.



Tortilla plněná restovanou cuketou (podle Simony Hrochové z Rodinné farmy Částkov)

Využijete: naťovou cibulku, cukety, bazalku

Na olivovém oleji orestujte naťovou cibulku, česnek, cukety, osolte, opepřete, zasypte bazalkou. Dejte do středu tortilly, můžete přidat nějaký sýr apod. Zabalte, zapečte. Nejrychlejší oběd nebo večeře je na světě. Přikrájejte si k tomu čerstvou okurku, papriky, mrkev a nezapomeňte na rajčátka.

Simona Hrochová je naší velkou inspirací, zde odkaz na jejich [FB](#) 😊



Zapečené těstoviny s rajčatovou omáčkou, lilky a cuketou (inspirováno receptem z Apetitu)

Využijete: cuketu, lilek, česnek, bylinky

2 lilky nakrájejte na centimetrové plátky, osolte, nechte vypotit, potom osušte, obalte v hladké mouce a osmažte z obou stran dozlatova. Cuketu jen nakrájejte na plátky. Uvařte si 350g těstovin a asi 800g rajčatové omáčky (osmahněte cibulku, česnek a bylinky, přidejte passatu nebo rajčata v konzervě, případně čerstvá oloupaná rajčata, povařte, rozmixujte). Smíchejte těstoviny s omáčkou.

Do zapékací nádoby dejte vrstvu těstovin, potom dejte vrstvu lilků a cuket, posypte parmezánem a potřete ricottou, opakujte ještě jednou (případně vícekrát do spotřebování surovin), poslední vrstva jsou opět lilky, cukety a sýr. Zapékejte na 200 stupňů asi 20 minut a potom ještě nechte 10 minut dojít.



Mrkvová polévka s červenou čočkou

Využijete: mrkev, česnek, petrželku

Na oleji nebo ghí osmahněte jednu cibuli, 2 stroužky česneku, přidejte lžičku mletého římského kmínu a mletých semínek koriandru, 750g mrkve nakrájené na kolečka, 100g propláchnuté červené čočky. Zalijte litrem zeleninového vývaru, vařte doměkka, rozmixujte. Dochutěte solí, pepřem, posypte petrželkou, případně máte-li z jara zamražený koriandr, hodí se ještě lépe.



Pikantní salsa z okurek a rajčátek

Využijete: rajčátka cherry, okurku, chilli papričky, natovou cibulku, česnek, hladkolistou petrželku

Rajčátka a okurku nakrájejte na malé kostičky, cibulku, petrželku a chilli papričku/y nasekejte najemno, přidejte prolisovaný česnek, citronovou/limetkovou šťávu, olivový olej, osolte, opepřete. Podávejte jako salát, ke grilované zelenině nebo masu...



Letní těstoviny plné zeleniny

Využijete: naťovou cibulku, cuketu, papriky, mrkev, tymián, bazalku

Na olivovém oleji orestujte naťovou cibulku, česnek, přidejte lístky tymiánu a jíte-li maso, pár plátků slaniny nakrájené na kostičky (lze ale vynechat). Potom přidejte nakrájenou papriku, nastrohanou mrkev, chvíli restujte. Na závěr přidejte na plátky nakrájenou cuketu a na kostky nakrájená masitá rajčata. Osolte, opepřete, a když je hotovo, vmíchejte nasekanou čerstvou bazalku. Podávejte s těstovinami a olivami, posypané sýrem.



Čočkové lečo s tofu a černou solí (podle Luštěninové kuchařky Petra Klímy)

Využijete: papriky, rajčata, petrželku

Na oleji osmahneme 2 cibule, přidáme 2 lžíce uzené papriky, restujeme a pak zalijeme 300ml vody. Vsypeme 80g propláchnuté červené čočky, přidáme nakrájená rajčata (800g, můžete je předem nakrojit do kříže, spařit v horké vodě a oloupat, ale není to nutné), na větší kousky nakrájené papriky (500g), osolíme a vaříme 10-15 minut, dokud se voda téměř nevyvaří.

V misce rukou nebo vidličkou rozmačkáme kostku tofu se lžičkou kurkumy a lžící černé soli, přidáme do hrnce se špetkou mletého pepře a ještě krátce povaříme. K vylepšení chuti můžeme přidat 2 lžíce sojové omáčky.

Servírujeme s pečivem či bramborem, posypané nasekanou petrželkou nebo pažitkou.



Baba ganoush (lilkový dip/pomazánka)

Využijete: lilky, česnek, petrželku

Rozkrojte lilky podélně na poloviny, položte na plech, propíchejte vidličkou a pečte na 200 stupňů asi 30 minut. Potom vydlabejte dužninu a rozmixujte ji se solí, pepřem, česnekem, mletým římským kmínem, tahini, citronovou šťávou a olivovým olejem. Na závěr vmíchejte nasekanou petrželku.



Lilek s čočkou a vejcem podle Kichenette

Využijete: lilky, masitá omáčková rajčata, česnek, petrželku

Rozkrojte lilky podélně na poloviny, položte na plech, propíchejte vidličkou a pečte na 200 stupňů asi 30 minut. Potom vydlabejte dužninu a nasekejte ji na menší kousky. 200g čočky (zelené nebo belugy) uvařte doměkka. Na pánvi osmahněte 4 stroužky česneku, přidejte 1,5 lžičky mletého římského kmínu a 0,5 lžičky mletého koriandru a po chvíli vmíchejte 2 masitá rajčata nakrájená na kostky (můžete je předem spařit a oloupat, ale není to nutné), čočku a trochu vody, aby směs měla konzistenci řidší kaše. V průběhu vaření bude třeba určitě ještě trochu podlévat. Krátce vše povařte a nebojte se při míchání i čočku narušit, aby se lehce rozpadla. Až budou rajčata měkká, přidejte pokrájený lilek a ještě krátce povařte. Na závěr přidejte 60g tahiny, posolte, opepřete a pomocí citrónové šťávy i okyselte. Čočku ochutnejte a případně ještě dochuťte. Servírujte posypané petrželkou (v originále je použit koriandr, ale petrželka funguje taky dobře), pro ostřejší chuť s tenkými plátky červené cibule a vejcem naměkko, nahniličko, ztraceným a nebo i natvrdo, prostě jak máte rádi.



Cuketový nákyp se sýrem

Využijete: cuketu, naťovou cibulku, česnek

V míse smíchejte 450g nahrubo nastrouhané cukety (ze které jste vymačkali přebytečnou tekutinu), 100g nastrouhané fety a jednu nastrouhanou mozzarellu, 2 prolisované/nastrouhané stroužky česneku, 3 vejce, $\frac{3}{4}$ hrnku mléka, 200 g celozrnné mouky, lžičku kypřicího prášku do pečiva, lžičku soli, trochu pepře, jednu cibuli a 2 naťové cibulky nakrájené najemno. Pečicí nádobu vymažte máslem a vysypte hrubou moukou nebo strouhankou, nalijte do ní směs, urovnejte a povrch posypte štědře strouhaným parmezánem. Pečte na 200 stupňů 30-35 minut. Podávejte se salátem a spoustou čerstvé letní zeleniny.

image_1714155395_1105907517

Letní minestrone podle J. Oliviera

Využijete: mrkev, petržel, celer (včetně naří), česnek, mangold, cuketu, petrželku

2 cibule a 2 řapíky celeru (nebo celerovou naří) nakrájejte nadrobno a osmahněte na olivovém oleji, přidejte 200g rýže arborio, restujte chvílku a potom přidejte malý svazek tymiánu a rozmarýnu a zalijte 2l zeleninového vývaru. Vařte 15 minut. Mezitím si v hmoždíři připravte pesto: na kašičku rozdrťte 2 stroužky česneku s trochou mořské soli, přidejte 50g nastrouhaného parmezánu, citronovou šťávu dle chuti a 4 lžíce olivového oleje. Do polévky přidejte 600g nadrobno nakrájené zeleniny (mrkev, petržel, cuketa, celer, mangold, ale i fenykl, brokolice, chřest, hrášek...) a povařte ještě 10 minut. Osolte a opepřete. Rozdělte na talíře a navrch přidejte lžící pesta.



Koláč ze špagetové dýně podle Janiny Černé z kuchařky Cukrfree

Využijete: špagetovou dýni, cuketu, masitá omáčková rajčata, česnek, bazalku

Špagetovou dýni podélně rozřízněte, vydlabejte, osolte, opepřete, potřete olivovým olejem, položte na plech a pečte na 200 30minut, nebo dokud nebude dýně hotová. Vidličkou byste měli být schopni vyškrabovat dužninu připomínající špagety. Vydlabejte dužninu, nechte ji zchladit, vložte do cedníku a vymačkejte všechnu přebytečnou tekutinu. V míse smíchejte 200g ricotty, 20g parmezánu, 3 vejce, sůl a pepř a potom vmíchejte i dužninu z dýně.

Jednu větší cuketu nebo 2 menší nakrájejte na kolečka a opečte je na pánvi (nebo v troubě). Osolte a papírkem odsajte přebytečnou tekutinu.

Uvařte si rajčatovou omáčku: Na oleji nebo ghí orestujte 1 cibuli, 4 nasekané stroužky česneku, 250g žampionů. Po chvíli přidejte buď jednu konzervu rajčat nebo nasekaná čerstvá rajčata a nechte probublávat, dokud se omáčka nezredukuje na polovinu. (Je nutné, aby omáčka byla hustá, aby koláč držel tvar).

Formu o průměru 23cm vymažte máslem na dno rozprostřete směs ricotty a dýně. Poté na směs vyskládáme grilovanou cuketu, na cukety opatrně vrstvu

rajčatové omáčky (můžete poklást několika nakrájenými cherry rajčátky) a posypeme 200g strouhaného sýra.

Pečeme na 180 stupňů 30-40 minut dozlatova. Hotový koláč necháme chvilku vychladnout, nakrájíme, posypeme čerstvou bazalkou, zakápneme olivovým olejem a podáváme.



Rajčatová omáčka s mascarpone

Využijete: masitá rajčata na omáčku, česnek, bazalku

Na oleji nebo ghí osmahněte jednu cibuli, 2 stroužky česneku, přidejte nasekaná rajčata a chvilku povařte. Potom rozmixujte, osolte, opepřete, přidejte 1-2 lžičky balsamicového oleje a 250g mascarpone. Podávejte s těstovinami posypané čerstvou bazalkou nebo hladkolistou petrželkou.

Tip: do omáčky můžete po rozmixování přidat i nasekané zelené natě z mangoldu nebo špenát.

