

Recepty z akce „Zelenina a ryby jinak a zdravě“.

Všechny recepty jsou upraveny na 5 porcí.

Chuťovky s červenou řepou

100 g pečené červené řepy
3 lžíce kysané smetany nebo Lučiny
1 lžíce sekaných vlašských ořechů
sůl

Řepu jemně nastrouháme, přidáme ostatní suroviny a dáme vychladit. Při podávání zdobíme snítkou salátu. (můžete použít i kousek sýra).



Polévka z červené čočky se zeleninou

150 g červené čočky
100 g pečených paprik bez slupky
100 g pečené dýně
vývar bez glutamátu

Čočku vaříme na mírném ohni asi dvě hodiny. Pak přidáme pečené papriky a pečenou dýni a dále vaříme další dvě hodiny. Nakonec polévku rozmixujeme a dochutíme. Zdobíme nasekanou petrželovou natí.



Pečený africký sumeček s jablky

600 g africký sumeček chlazený
100 g jablka
sůl

Sumečka osolíme, dáme na plech, zakápneme citronem a pokryjeme plátky jablka. Pečeme při 180°C asi 12 – 15 minut.



Jarní salát s jogurtovým přelivem

- 4 kusy listových salátů
- 250 g cherry rajčat
- 1 salátová okurka
- 1 svazek ředkviček
- 100 g syrové červené řepy
- 120 g bílého jogurtu
- citrónová šťáva
- cukr, sůl



Listy salátů natrháme na menší kousky, rajčátka a ředkvičky překrájíme na půlky, okurku a červenou ředkev nakrájíme na úhledné kousky. Jogurt ochutíme citrónovou šťávou, solí a cukrem. Při podávání dáme na talíř směs salátu a ostatní zeleniny, zakápneme jogurtovou zálivkou a položíme porci sumečka.

Dýňová roláda s čerstvým sýrem

- 100 g pečené dýně
- 115 g hnědého cukru
- 85 g hladké mouky
- půl prášku do pečiva
- mletá skořice
- 2 vejce
- sůl
- 115 g čerstvý sýr
- 75 g hnědý cukr
- 40 g máslo



Vejce a cukr našleháme, přidáme rozmixovanou pečenou dýni, mouku a prášek do pečiva. Na pečícím papíru upečeme roládu, kterou svineme. Čerstvý sýr smícháme s máslem a cukrem, potřeme jím roládu a dáme vychladit. Při podávání pocukrujeme a ozdobíme snítkou meduňky a kouskem cukrového melounu.