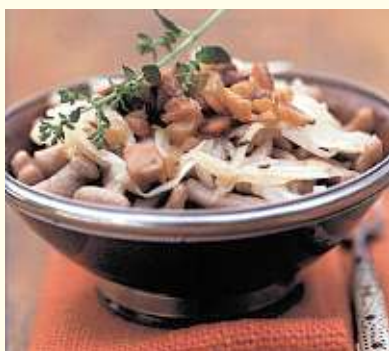


JÍDLO

in.ihned.cz/jidlo

Vařte s námi



REPRO: BIOKUCHAŘKA

Žitné halušky se zelím a falešným špekem

5 – 6 porcí

Špek

- 1 větší celer • 1 balíček uzeného tempehu (uzený sojový sýr) • sezamový olej

Halušky

- 1/2 kg celozrnné žitné mouky • 1 vejce
- 70 g jemné hrašky (bezlepková směs) • sůl
- tradiční dušené zelí • máslo

Nakrájejte celer a tempeh na kostičky, osolte a společně smažte ve větším množství oleje, až celer změkne a vypadá jako kousky opečené slaniny. Smíchejte suroviny na halušky, vodu do mouky přilévejte postupně, aby vzniklo velmi husté těsto. Do vroucí vody protlačujte těsto přes lis na halušky a vařte je tak dlouho, až vyplavou. Vylovte je cedníkem a propláchněte studenou vodou. Před podáváním je orestujte na přepuštěném másle nebo na sezamovém oleji. Dejte na ně dušené zelí a přelijte je horkým „špekem“.

zeleninu a mořské řasy, rychlá jednoduchá bezmasá jídla, přípravu biomas, zapomínané přílohy, chleba a kašičky a sladká jídla a dezerty. Každý recept je doplněn tipem, jak dané jídlo vylepšit, a informací o jednotlivých použitých surovinách. ■

LIBOR ŠEVČÍK
libor.sevcik@economia.cz

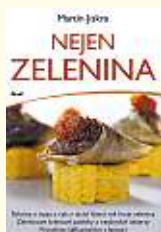
Knižní tipy

Martin Jiskra: Nejenom zelenina

Euromedia Group – Knižní klub,
cena: 279 Kč

Hana Zemanová: Biokuchařka

Grada, kód knihy: 00037,
cena 399 Kč



Tuto knihu lze objednat na adrese: *Economia, VTÚ Dobrovského 25, 170 55 Praha 7*, na e-mailu: *dagmar.suchmova@economia.cz*, nebo na *http://knihy.ihned.cz*. Členové *ECONOMIA Benefitklubu*, kteří uvedou číslo klubové karty a kód knihy, obdrží slevu 30 % z ceny.



REPRO: NEJEN ZELENINA

Pečené jehněčí kotletky s dýňovou nádivkou a brusinkovou omáčkou

Vařte s námi

Křehká nádivka ze žluté dýně, pečené jehněčí kotletky, máslové kaštiny a omáčka z teplých brusinek

4 porce

350 g oloupané žluté dýně • 8 housek • bazalka a kudrunka • 4 vejce • 200 ml mléka • 180 g másla • strouhanka • sůl • 500 g jehněčích kotlet • olivový olej • čerstvý rozmarýn, bazalka, • šalvěj, koriandr • 16 – 20 jedlých kaštanů • 50 g čerstvých brusinek • 100 g brusinkového kompotu • 150 ml červeného vína

Oloupanou a vydlabanou dýni nakrájíme na malé kostičky, bazalku s kudrunkou nasekáme nadrobno. Housky nakrájíme na malé kousky. Z bílků vyšleháme sníh a mléko rozšleháme se žloutky a pokropíme tím pečivo. Lehce osolíme, přidáme nasekané bylinky, kousek másla, kostičky dýně a opatrně vmícháme sníh. Hmotu dáme do vymazané a strouhankou vysypané formy a pečeme ve vyhřáté troubě půl hodiny při 130° C přikryté a potom při stejné teplotě 10 minut odkryté.

V olivovém oleji smícháme jemně nasekané bylinky a potřeme tím jehněčí kotlety. Kostičky necháme čisté. Kotlety krátce orestujeme po obou stranách a pak je dáme péct do trouby vyhřáté na 200 °C. Kaštiny nařízneme do křížku, aby šly po upečení dobře oloupat. Pečeme je nasucho při teplotě 10 – 15 minut. Potom je oloupeme a odstraníme z nich tmavou chlupatou slupku. Potom je osolíme a marinujeme v rozpuštěném másle. Do výpečku z masa přidáme brusinky, brusinkový kompot a červené víno a vše prohřejeme.



REPRO: BIOKUCHAŘKA

Pohár s ovocem, zalitý agarem čistě rostlinného původu s vysokým obsahem vlákniny