

Jaro
na venkově



Bylinkové recepty



Projekt "Udržitelný venkov v česko-bavorském příhraničí". Tento projekt je spolufinancována z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj a státního rozpočtu ČR.



Evropská unie
Evropský fond
pro regionální rozvoj



Cíl EÚS
Česká republika -
Svobodný stát Bavorsko
2014 - 2020

ÚHLAVA
obecně prospěšná společnost

Bylinkové houstičky s česnekem

15 kousků, snadné, 40 minut + kynutí

440 g hladké mouky + na posypání válu, 1 lžíce cukru,
sáček instantního droždí (7 g) , 1 hrnek vody, 3 lžíce
olivového oleje, 1 a ¼ lžičky soli + špetka navíc
90 g másla, 4 stroužky česneku (drcené)
2 vrchovaté lžíce sekané petržele nebo bylinek dle chuti

1. V míse robotu smíchejte mouku, cukr, droždí, vodu, olej, 1 a ¼ lžičky soli a nechte těsto hníst zhruba 10 minut nebo dokud se již nelepí na stěny mísy a je dokonale hladké.
2. Těsto vytvarujte do koule, potřete olejem a nechte alespoň hodinu kynout (je možné dát těsto do lednice a nechat ho tam kynout přes noc, pokud chcete houstičky péct ráno).
3. Vykyнутé těsto rozdělte na 15 stejných dílů, každý vyválejte do zhruba 20 cm dlouhého válečku, ze kterého stočte uzlík. Uzlíky rozmístěte na plech s dostatečnými rozestupy, zakryjte utěrkou a nechte ještě zhruba hodinu kynout.
4. Mezitím si v rendlíku rozehejte máslo, vsypte do něj drcený česnek a zhruba minutu až dvě ho smažte, aby ztratil svou štiplavost (pozor, aby se nespálil, byl by hořký). Poté stáhněte z ohně, do horkého másla vmíchejte sekanou petržel a sůl a odložte stranou.
5. Troubu předehřejte na 180°C.
6. Vykyнутé uzlíky potřete polovinou bylinkové směsi a dejte na 15 minut péct do předehřáté trouby. Poté vytáhněte, potřete zbytkem směsi a ještě 5-8 minut dopečte dozlatova.
7. Podávejte ještě teplé jako přílohu, ideálně ke grilování



Bylinkové kuřecí kuličky

4 porce, snadné, 30 minut

750 g mletého kuřecího nebo krůtího masa, 1/3 hrnku strouhanky + na obalení, 1/3 hrnku strouhaného parmazánu, 1 vejce, 2 vrchovaté lžíce sekaných bylinek dle chuti (ideální je kombinace petržel/kopr nebo rozmarýn/bazalka), kůra z poloviny bio citronu, ½ lžičky soli, mletý pepř dle chuti, olej na smažení

k podávání: bageta, na nudličky krájená zelenina, salát, oblíbený dresing

1. Ve velké míse smíchejte veškeré suroviny. Vytvarujte kuličky o velikosti menšího pingpongového míčku a obalte je ve strouhance.
2. V pánvi rozpalte tolik oleje, aby pokrýval celé dno.
3. Kuličky vložte do rozpáleného oleje a smažte zhruba 4 minuty z každé strany (můžete také vytvarovat malé karbanátky, ty jsou obzvlášť oblíbené u dětí). Osmažené kuličky odložte na připravený talíř z kuchyňskými utěrkami, aby odsály přebytečný olej.
4. Kuličky jsou nejlepší v obložené bagetě s jemně krájenou mrkví, okurkou, paprikou, mixovaným salátem, domácím rajčatovým dipem a sýrem. Můžete je však také podávat s těstovinami, bramborovou kaší nebo například bylinkovými houstičkami z předchozího receptu.



Bezová limonáda s meduňkou

2 litry sirupu, snadné, 20 minut + odležení a sběr

30 bezových květenství, 1 kg cukru krystal, 1 lžice kyseliny citronové, šťáva ze 2 citronů, 1 menší svazek meduňky
1 biocitron na plátky, perlivá voda, led

1. Převařte 2 litry vody a nechte vychladnout na pokojovou teplotu.
2. Květenství zbavená nečistot vložte do vychladlé vody a nechte v chladu do druhého dne louhovat.
3. Druhý den přecedte do hrnce přes jemné plátýnko, květy vyhodte. Přidejte cukr, kyselinu citronovou, citronovou šťávu a zahřívejte na mírném plameni, dokud se cukr zcela nerozpustí. Nevařte, přišli byste o cenné látky (zahřívejte na max 35°C).
4. Hotový sirup rozdělte do lahví. Hladinu můžete zalít malým množstvím chuťově neutrálního alkoholu, aby vám sirup déle vydržel. Takto nám vydrží celý rok, nicméně pro svůj klid můžete sirup zavařit. Bohužel tak přijdete o většinu léčivých látek, ale výborný sirup vám zůstane stále. Limonádu připravíte tak, že do velkého džbánu nasypete led, natrhanou meduňku, přidáte plátky citronu, přilijete sirup dle chuti a zalijete perlivou vodou. Podávejte v horkých dnech jako výborné a zároveň léčivé osvěžení.



Treska s bazalkovo-rajčatovou omáčkou

2 porce, snadné, 30 minut

2 filety tresky (po 150 g), 3 lžíce olivového oleje, ¼ lžičky chilli vloček, 3 stroužky česneku, 500 g cherry rajčat, ¼ hrnku suchého bílého vína, ½ svazku bazalky, kůra a šťáva z poloviny bio citronu, sůl a pepř dle chuti, 250 g špaget

1. V pánvi rozehejte 2 lžíce olivového oleje, přidejte chilli vločky a nadrcený česnek. Smažte zhruba minutu, dokud není česnek voňavý.
2. Poté přidejte na poloviny pokrájená rajčata a za občasného míchání vařte zhruba 5 minut (až jsou rajčata měkká, ale stále drží tvar). Vlijte do pánve bílé víno, přidejte nasekanou bazalku (pouze listy), citron (kůru i šťávu), ochuťte solí a pepřem, zvyšte plamen a povařte zhruba dvě minuty, až omáčka zhoustne.
3. Na vedlejší pánvi rozehejte lžici oleje, tresku z obou stran osolte a opepřete. Z každé strany pečte zhruba 4 minuty, dokud není treska hotová.
4. Špagety uvařte podle návodu, vmíchejte do omáčky a podávejte s opečeným filetem tresky.



Pažitková pomazánka

4 porce, snadné, 10 minut

250 g tvarohu ve vaničce, 2 lžíce majonézy, půl svazku pažitky (v sezóně lze část nahradit např. medvědí česnekem), 1 stroužek česneku

1. Nasekejte pažitku a česnek a smíchejte s ostatními surovinami. Nechte odležet v chladu alespoň hodinu.
2. Pomazánka je nejlepší na čerstvém kváskovém chlebu nebo ji můžete využít i jako dip ke krájené zelenině či pečeným bramborám.

