

Medové recepty



Evropská unie
Evropský fond
pro regionální rozvoj



Cíl EÚS
Česká republika -
Svobodný stát Bavorsko
2014 - 2020



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

Medové křupky s ořechy

15 minut, snadné

100 g pufované hnědé rýže nebo jiné oblíbené obiloviny

50 g kokosových plátků

100 g medu

40 g kokosového oleje

100 g ořechového másla (dle chuti, tip níže)

½ lžičky skořice

¼ lžičky soli

Troubu předehřejeme na 180°C. Ve velké míse smícháme pufovanou rýži a kokosové plátky. V rendlíku společně rozejdeme med, kokosový olej, ořechové máslo, skořici a sůl, dokud se vše nerozpustí a dohledka nepromísí. Hotovou směs vlijeme do mísy k pufované rýži a promícháme tak, aby se vše dokonale obalilo. Přemístíme na pečícím papírem vystlaný plech a vložíme do trouby, kde pečeme zhruba 10 minut do zlatova. Důležité je v polovině pečení směs promíchat. Po vyjmutí z trouby necháme vychladnout na plechu a následně uložíme do vzduchotěsné nádoby, kde křupky vydrží cca 14 dní dokonale čerstvé.

Tip: Ořechové máslo můžete koupit již téměř v každém obchodě nebo si jej za zlomek ceny vyrobit doma. Stačí mít výkonnější robot. Máslo vyrobíte tak, že do trouby předehřáté na 140°C dáte opražit libovolnou směs ořechů a semínek (případně jen jeden druh ořechů) o celkové váze 400 g. Je dobré směs nastavovat například slunečnicovými semínky, protože cena takového másla se výrazně sníží, nicméně chuť semínek se ve výrazné chuti ořechů snadno ztratí. Ořechy pražíte, dokud se nerozvoní, zhruba 15 – 20 minut. Poté z trouby vyjmete, necháte vychladnout a přemístíte do robotu s nožovým nástavcem, společně se ¼ lžičkou soli (dále můžete ochutit skořicí, vanilkou atd.). Směs začnete mixovat, dle potřeby zastavujete robot a stíráte směs ze stěn nádoby. Výroba ořechového másla zabere v závislosti na výkonu vašeho robotu 5 – 15 minut.



Zlaté mléko

1 porce, 10 minut, snadné

1 hrnek mléka (klasické nebo
i oblíbené rostlinné)

½ lžičky mleté kurkumy

¼ lžičky mleté skořice

1 lžička kokosového oleje

špetka mletého černého pepře

½ lžíce medu

Všechny suroviny, kromě medu, dáme do rendlíku a svaříme. Stáhneme z ohně a vmícháme med, dokud se nerozpustí. Horký nápoj můžeme přelít rovnou do hrnku nebo nejdříve napěnit a až poté podávat. Nápoj je ideální v sychravých dnech, kdy dokonale zahřeje a zlepší náladu. Před spaním zklidňuje a zároveň v období chřipek působí protizánětlivě.



Smažená feta s rozmarýnem a medem

4 porce jako předkrm, 15 minut, snadné

1 balení fety (200 g)

3 vrchovaté lžíce hrubší strouhanky

1 vejce

2 snítky rozmarýnu

$\frac{1}{4}$ hrnku medu

$\frac{1}{2}$ lžičky hrubě mletého pepře

pečivo a zelenina k podávání

Smícháme med s drceným pepřem a odložíme stranou.

V pánvi rozežřejeme dostatečné množství oleje a necháme v něm rozvonět snítky rozmarýnu.

Celý bloček fety obalíme nejdříve v rozšlehaném vajíčku a poté ve strouhance, ze všech stran.

V pánvi smažíme sýr z obou stran do zlatova (zhruba 3 minuty z každé strany). Dozlatova osmažený sýr vyjmeme z pánve na kuchyňské utěrky, aby odsály přebytečný olej a na tácu pokapeme medem. Tento předkrm je ideální na party, kdy servírujeme na velkém tácu společně s nakrájeným pečivem a zeleninou, kdy si každý bude moci nabrat dle svého.

Tip: Tento recept je výborný v kombinaci s hlohovým medem.



Medem glazovaná zelenina s balsamikem

4 porce, 1 hodina, snadné

0,5 kg malých brambor

0,5 kg mrkví

½ hrnku medu

2 lžíce balsamica

2 lžíce olivového oleje

sůl & pepř dle chuti

petržel k posypání

Troubu předehřejeme na 200°C. Brambory omyjeme a rozpůlíme, mrkve oloupeme a též podélně rozpůlíme. Zeleninu vsypeme na plech. V misce smícháme med, balsamico, olej, sůl a pepř. Polovinou směsi polijeme zeleninu na plechu, promícháme tak, aby se vše obalilo a vložíme do předehřáté trouby. Takto pečeme zhruba 20 minut, poté plech vytáhneme, zalijeme druhou polovinou směsi, promícháme a pečeme dalších 20 minut nebo tak, aby byla zelenina hotová a místy pěkně křupavá. Pečenou zeleninu posypeme nasekanou petrželkou a podáváme jako přílohu.

Tip: K nasládlé zelenině je skvělý grilovaný slanější sýr, např. kozí halloumi z Farmy Dřevec nebo z farmy Údolíčko na Přimdě.



Kuřecí maso s rýží a mango-medovou omáčkou

4 porce, 40 minut, snadné

2 větší kuřecí prsa

2 hrnky rýže basmati

větší zralé mango

3-4 lžíce limetkové šťávy

2 lžíce medu

2 stroužky česneku

3 lžíce olivového oleje

½ lžičky římského kmínu

čerstvá chilli paprička bez semínek

¼ hrnku nasekaného koriandru (kdo

nemá rád, může použít petržel)

sůl a pepř

Rýži uvařte dle návodu. Maso z obou stran osolte a opepřete. Můžete jej opéct na pánvi či grilu. Na omáčku rozmixujte v kuchyňském robotu dohladka mango, limetkovou šťávu, med, česnek, olivový olej, římský kmín, chilli a bylinky, dochuťte solí a pepřem. Do misek rozdělte uvařenou rýži, nakrájená kuřecí prsa a vše přelijte mangovo-medovou omáčkou, kterou jste nejdříve prohřáli na pánvi.

