

Bylinkové recepty



Evropská unie
Evropský fond
pro regionální rozvoj



Cil 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.

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

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.

Těsto vytvarujte do koule, potřete olejem a nechte v čisté míse alespoň hodinu kynout (je možné dát těsto do lednice a nechat ho tam kynout přes noc, pokud chcete houstičky péct ráno).

Vykynuté 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. 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.

Troubu předehřejte na 180°C.

Vykynuté 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.



Kuřecí kuličky s bylinkami

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 – není nutná, chuť je ovšem velmi osvěžující

½ lžičky soli

mletý pepř dle chuti

olej na smažení

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

Ve velké míse smíchejte veškeré suroviny. Vytvarujte kuličky o velikosti menšího pingpongového míčku a obalte je ve strouhance.

V pánvi rozpalte tolik oleje, aby pokrýval celé dno.

Kuličky vložte do rozpáleného oleje a smažte zhruba 4 minuty z každé strany (můžete také vytvarovat malé karbanátky, ty jsou obzvláště oblíbené u dětí). Osmažené kuličky odložte na připravený talíř z kuchyňskými utěrkami, aby odsály přebytečný olej.

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 houštičkami z předchozího receptu.



Bezová limonáda s meduňkou

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

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

Převařte 2 litry vody a nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Mezitím pořádně operte bezová květenství od prachu, pylu a broučků.

Vložte květenství do vychladlé vody a luhujte v chladu do druhého dne.

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).

Hotový sirup rozdělte do lahví. Hladinu můžete zalít malým množstvím chuťově neutrálního alkoholu, aby vám sirup déle vydržel. Mám zkušenost, že 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 bazalko-rajčatovou omáčkou a těstovinami

2 porce, snadné, 30 minut

2 filety tresky (po 150 g)
3 lžíce olivového oleje
¼ lžičky chilli vloček
3 stroužky česneku, drcené
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

V pánvi rozehejte 2 lžíce olivového oleje, přidejte chilli vločky a česnek. Smažte zhruba minutu, dokud není česnek voňavý.

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.

Na vedlejší pánvi rozehejte lžíci oleje, tresku z obou stran osolte a opepřete. Z každé strany pečte zhruba 4 minuty, dokud není treska hotová.

Špagety uvařte podle návodu, vmíchejte do omáčky a podávejte s opečeným filetem tresky.

přílohu můžete podávat jednoduchý zeleninový salát.



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
sůl a pepř dle chuti

Nasekejte pažitku a česnek, veškeré suroviny promíchejte a nechte odležet v chladu alespoň hodinu.

Pomazánka je nejlepší na čerstvém kváskovém chlebu nebo ji můžete využít i jako dip ke krájené zelenině či pečeným bramborám.

