

Planě bylinky v kuchyni



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.

Pomazánka z planě rostoucích bylin

šálek žervé
šálek (vanička) tvarohu
sůl, pepř
prolisované stroužky
česneku
nejemno nakrájená cibule
2-3 kapky octa
hrst nakrájených bylin:
bršlice kozí noha, řebříček,
pampeliška, jitrocel...

Vše smícháme, ochutíme,
namažeme na chléb a
nakrájíme na malá sousta.
Ozdobíme květy a plody dle
sezóny (měsíček, kontryhel,
sedmikráska...; maliny, třešně,
josta...)



Polévka z planých bylin

- cca 500 g brambor
- 1 mrkev
- 1 malá cibule
- 1 l vody
- 1 kelímek smetany
- 1 lžice žervé

Bylinky nahrubo posekáme: kopřivu, pampelišku, bršlici, řebříček, jitrocel.

Zeleninu nakrájíme na kostičky, osmahneme na troše oleje, zalijeme vodou a uvaříme doměkka. Polévku rozmixujeme, přidáme bylinky, necháme je chvíli louhovat, rozmixujeme a dochutíme smetanou a žervé. Podáváme v šálcích.



Zapečené bagetky

- 2 bagety
- 2 velké hrsti planých bylin (kopřiva, kontryhel, bršlice, koží noha, jitrocel, svízel, pampeliška, ptačinec, řebříček)
- 1 lžice másla
- 2-3 lžice zeleninového vývaru
- 50 ml smetany
- šálek tuhé zakysané smetany (Schmand)
- 300 g pikantního sýra (Bergkäse) – najemno nastrohat
- 1-2 vejce
- cca 5 lžic celozrnné špaldové mouky
- muškátový oříšek, sůl, pepř
- 1 cibule
- 20 g másla
- 1 červená a 1 žlutá paprika
- 200 g najemno nakrájené šunky

Máslo vložíme do hrnce a zředíme vývarem. Bylinky posekáme a krátce dokřupava podusíme. Cibuli a papriku nakrájíme najemno, cibuli podusíme, přidáme papriku a šunku a mírně opečeme, necháme trochu zchladit. Smetanu, kyselou smetanu, vejce, mouku a sýr smícháme a ochutíme. Přidáme bylinky, cibuli, papriku a šunku.

Bagetu nakrájíme na plátky, potřeme vzniklou hmotou. Zapečeme v troubě při 200 °C asi 20 min. Podáváme se salátem z planých bylin.



Bylinková srdíčka se sýrem

150 g másla
180 g nastrouhaného sýra
½ šálku smetany
½ lžičky soli
½ lžičky prášku do pečiva
250 g mouky
hrst planých bylin (kopřiva,
bršlice, popenec, řebříček,
jitrocel – nahrubo nasekat)

Z mouky, másla, sýra, smetany, soli, kypřicího prášku a bylin uhněteme těsto, necháme asi ¼ hodiny odpočívat v chladu, pak vyválíme 3-4 mm silnou placku. Vykrajujeme srdíčka. Potíráme rozšlehaným vajíčkem. Pečeme na pečicím papíru při 200 °C 10-15 min.



Kostivalové rolky

kostivalové listy
plátky šunky
sýr feta nakrájený na plátky
trochu mouky
1 vejce
strouhanka
olej na smažení

Listy kostivalu opereme,
trochu pomačkáme a na
horní stranu klademe šunku a
sýr. Srolujeme, listy se samy
slepí. Obalíme v mouce,
vejcích a strouhance a
opečeme na oleji.

