Plané bylinky v kuchyni











Evropská unie
Evropský fond pro regionální rozvoj

Cíl EÚS
Česká republika - Svobodný stát Bavorsko 2014 - 2020

ÚHLAVA obecně prospěšná společnost

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
najemno 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 lžíce žervé
divoké bylinky

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 chvilku louhovat, rozmixujeme a dochutíme smetanou a žervé. Podáváme v šálcích.

.



Zapečené bagetky

2 bagety
2 velké hrsti planých bylin (kopřiva, kontryhel, bršlice kozí noha, jitrocel, svízel, pampeliška, ptačinec, řebříček)
1 lžíce másla
2-3 lžíce zeleninového vývaru
50 ml smetany
šálek tuhé zakysané smetany (Schmand)
300 g pikantního sýra (Bergkäse) – najemno nastrouhat
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.

