



~ ♥ ~

VALENTÝNSKÉ MENU

— VE ZDRAVÉM STYLU —

Polévka: Dýňová

Ingredience:

- 8 hrnků vody
- 1/2 menší dýně
- 2 cibule
- 2 mrkve
- 3 brambory
- špetka soli
- mořská řasa (např. řasa Arame)
- rostlinný olej
- špetka kmínu
- 1 lžice misa (miso je slané asijské koření k dochucení)
- zelená nať (petržel, mladá nať mrkve nebo celeru, cibulová nať, řeřicha, pažitka apod.)
- zakysaná smetana, případně osmažený celozrnný chléb, nebo loupaná dýňová semínka na finální dozdobení

Nejjednodušší na úpravu je dýně máslová, která se nemusí nijak loupat ani složitě čistit. Naopak u ostatních druhů dýně, jako je například Hokkaidó, se nachází tuhá slupka, kterou musíte před samotným vařením pracně odstranit. Vyberte takovou, kterou seženete v obchodě.

Postup přípravy:

Na rostlinném oleji osmahněte cibuli a dvě mrkve nakrájené na kousky spolu s kmínem, přilijte horkou vodu a uveďte do varu. Přidejte sůl, řasu a na kostky nakrájenou dýni a brambory. Vařte asi dvacet minut, dokud dýně nezměkne. Polévku odstavte z ohně, přidejte koření miso a nechte pět minut zchladnout. Potom polévku propasírujte nebo rozmixujte a ochuťte jemně nasekanou zelenou natí, zakysanou smetanou a osmaženým celozrnným chlebem nebo praženými dýňovými semínky. Pokud si chcete pochutnat na jemné polévce s kousky zeleniny bez nepříjemných hrudek, polévku si rozdělte do dvou hrnců, jeden důkladně rozmixujte a slijte dohromady s obsahem druhého.

Valentýnský tip: Do polévky můžete navíc ještě přidat i malinkou špetku muškátové oříšku, který jí nejednom dodá nový chuťový rozměr, ale podpoří chuť na další Valentýnské radovánky. Jedná se totiž o afrodiziakum.

Hlavní chod: Telecí řízek s ratatouille

Ingredience:

- 2 telecí řízky
- 1 velký lilek
- 1 velkou cuketu
- 1 červenou nebo žlutou papriku
- 2 rajčata
- olivový olej
- nejlépe čerstvou bazalku
- 1 cibuli
- 2 stroužky česneku
- 1 lžičku vinného octa
- ½ lžičky krupicového cukru
- špetku provensálského koření
- sůl

Pod pojmem ratatouille se ukrývá směs zeleniny a koření. Ze zeleniny se nejčastěji vyskytují cukety, rajčata, lilky, papriky, cibule nebo česnek, z koření hlavně bazalka a majoránka, ale i další. Záleží ale také na vašich chutích a preferencích. Stejně tak jako o složení, diskutuje si

o samotné přípravě – jedním způsobem je smíchat zeleninu s kořením dohromady a upéct, druhým způsobem je nakrájení části zeleniny, přičemž druhá část má s přidavkem oleje posloužit jako omáčka.

Postup přípravy:

Lilek a papriky si nakrájejte na kostky. Česnek si rozetřete nožem nebo prolisujte v lisu. Ohřejte si v konvici vodu a než se voda připraví, nakrojte rajčata do kříže. Potom je horkou vodou zalijte a nechte minutu odstát. Po minutě vodu slijte a rajčata oloupejte a rozkrájejte na kostky.

Rozehřejete si pánev, pokapejte ji olejem a všechnu pokrájenou zeleninu kromě drceného česneku a bazalky dejte opékat.

Po 5 minutách přidejte česnek, bazalku, sůl, ocet, cukr a ještě 5 minut smažte na pánvi.

Telecí řízky potřete olivovým olejem s bazalkou a nechte půl hodiny odpočinout při pokojové teplotě. Pak je dejte na rozpálenou pánev a opečte z každé strany. Pokud nemáte teploměr na maso, chce to mít dobré oko a odhadnout podle šířky masa, jak dlouho opékat. Pro představu, když centimetrovou flákotu budete opékat 1,5 minuty z každé strany, mělo by to stačit na středně propečený steak. Maso nechte před podáváním 5 – 10 minut odpočinout.

Dezert: Jablkový koláč z mrkvového těsta

Ingredience:

- 300 g špaldové mouky (doporučujeme namíchat polovinu mouky celozrnné a polovinu hladké)
- 300 g nastrouhané mrkve
- 100 ml slunečnicového oleje
- 8 jablek
- 4 lžíce javorového sirupu
- 2 lžíce kukuřičného škrobu
- Prášek do pečiva
- Skořici
- Ořechy
- Rozinky

Postup přípravy:

Nastrouhanou mrkev smícháme s moukou přesátou přes cedník a práškem do pečiva. Přidáme olej a vše důkladně promícháme. Vypracované těsto si rozdělíme na poloviny. Z jedné části vyválíme plát a vyložíme jím plech nebo formu s vyššími okraji.

Následně oloupeme jablka, zbavíme je jádřinců, nakrájíme na měsíčky a každý měsíček ještě najemno pokrájíme do mísy. K jablkům přidáme skořici, škrob, ořechy a rozinky. Směs zamícháme a rovnoměrně poklademe na těsto. Ještě předtím, než směs poklademe na těsto, ji doporučujeme ochutnat. Většinou bývá sladká tak „akorát“, vždy ale záleží na druhu a odrůdě jablek. Pokud by se nám zdála málo sladká, můžeme ji dochutit třtinovým cukrem nebo jakýmkoli ovocným či javorovým sirupem.

Z druhé části těsta vyválíme další plát, kterým koláč přikryjeme. Pláty slepíme po krajích k sobě a koláč propícháme vidličkou. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů a pečeme zhruba 20 minut.

Valentýnský tip: Doporučujeme servírovat s oblíbenou zmrzlinou, a když vám při přípravě zbyde ještě chvilka, připravte si domácí šlehačku. Dá se využít i mimo kuchyni 😊

Víno: Zweigeltrebe rosé

Nákupní seznam jsme vám připravili na následující stránce. Abyste si ji mohli vytištěnou vzít s sebou na nákup.

Valentýnské menu: Nákupní seznam

- Menší dýně (hokkaidó nebo máslová)
- 3 cibule
- 5 větších mrkví
- 3 brambory
- sůl
- mořská řasa (např. řasa Arame)
- slunečnicový olej
- kmín mletý
- miso - slané asijské koření
- zelená nať (petržel, mladá nať mrkve nebo celeru, cibulová nať, řeřicha, pažitka apod.)
- zakysaná smetana
- 2 telecí řízky
- 1 velký lilek
- 1 velkou cuketu
- 1 červenou nebo žlutou papriku
- 2 rajčata
- olivový olej
- čerstvá bazalka
- 2 stroužky česneku
- vinný ocet
- krupicový cukr
- provensálské koření
- špaldová mouka (nebo 1 celozrnná a 1 hladká)
- 8 jablek
- Javorový sirup
- kukuřičný škrob
- Prášek do pečiva
- Skořice mletá
- Ořechy
- Rozinky
- 2 lahve vína Zweigeltrebe rosé
- volitelně: dýňová semínka, celozrnný chléb, šlehačka, zmrzlina dle chuti