

Máte přebytek cuket? Vyzkousejte netradiční recepty z cukety



Recept z cukety - přísady: 1 menší cuketa nakrájená na tenké plátky římský salát avokádo jarní cibulka nakrájená najemno čerstvé bylinky ...

Cukety se opět přemnožili. Ostatně jako každý rok i letos jich má každý pěstitel na rozdávání. Zašli jsme proto do kuchyně a připravili pro vás tak trochu netradiční, zato vynikající a zdravé recepty z cukety. Okusíte?

Tahle jídla potěší vaše zažívání. Cuketa je lehká, zdravá a plná vitamínů. Chystejte si pokrmy vždy čerstvé a jezte je hned po přípravě. Jen tak zachováte co největší množství cenných látek, které vašemu organismu určitě prospějí. Tedy dobré zdravé pochutnání!

Recept z cukety: Raw cuketové rolky

Recept z cukety - přísady:

- 1 menší cuketa nakrájená na tenké plátky
- římský salát
- [avokádo](#)

- jarní cibulka nakrájená najemno
- čerstvé bylinky (ideálně estragon)
- mrkev na nudličky
- květy měsíčku
- chia semínka

Recept z cukety - příprava:

Cuketové plátky **namažeme avokádem**, které jsme předtím vydlabali a smíchali s cibulkou a čerstvými bylinkami. Plátky poklademe listem salátu, **jemně krájenými proužky mrkve a stočíme**. [Ozdobíme čerstvými květy měsíčku a chia semínkem](#). Podáváme samotné jako „jednohubky“ nebo se salátem jako hlavní chod. Tahle dobrota patří mezi **recepty z cukety, které se neomrzí**.

Recept z cukety: Raw cuketové špagety se salsou

Recept z cukety - přísady:

- [1 menší cuketa](#)
- 2 rajčata
- 1 zelená paprika
- 1 červená paprika
- 1 větší červená cibule
- 1 citrón
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička čerstvého koriandru
- 1 lžička čerstvé bazalky

Recept z cukety - příprava:

Na spiralizéru nebo kráječi **zeleninových nudliček vytvoříme z cukety špagety nebo nudle**. Ostatní ingredience dáme do robotu (mísa s nožem) a několika otáčkami **nakrájíme zeleninu nadrobno** a zároveň promícháme všechny ingredience. Vzniklou salsu dáme na špagety a **ozdobíme čerstvou bazalkou**. Cuketa na tento způsob je lehká a chutná skvostně.

Recept z cukety: Plněná cuketa s rajskou omáčkou

Recept z cukety - přísady:

Náplň:

- 10 g sojové drti
- špetka mořské soli
- hrst čerstvého libečku
- 3 polévkové lžíce sójové omáčky
- 2 stroužky česneku
- 30 ml vody
- 10 g ovesných vloček
- 1 cibule
- čtvrt hlávky bílého zelí
- pár listů kapusty
- [4x menší mladé cuketa](#)

- mořská sůl

Omáčka:

- 250 ml rajského protlaku - passata
- 1 cibule
- 4 polévkové lžíce oleje
- 3 polévkové lžíce sójové omáčky
- vegeta bez glutamátu
- 2 stroužky česneku
- 1 bobkový list
- 1 kulička nového koření
- špetka skořice

Recept z cukety - příprava:

Cukety **omyjeme, rozpůlíme a vydlabeme střed**. Pokud jsou semínka malá a měkká, necháme si je do náplně. Tu připravíme tak, že na oleji opražíme cibuli, **ovesné vločky, zelí a kapustu** na malé kousky, případně i vydlabanou cuketu. Sójovou drť zalijeme vodou, ochutíme sójovou omáčkou a solí a přidáme ke směsi. **Necháme zchladnout**. [Očištěné cukety naplníme připravenou směsí](#) a dáme do pekáčku zapéct na 30 minut. **Mezitím si uvaříme omáčku**. Orestujeme cibuli a zalijeme ji protlakem - passatou, ochutíme kořením a necháme provařit. Můžeme lehce zředit vodou. **Vyndáme bobkový list a nové koření**. Těstoviny připravíme dle návodu. Plněná cuketa se podává **zalitá rajskou omáčkou s celozrnnými těstovinami**.

Recept z cukety: Zapečená pohanka s bramborem a cuketou

Recept z cukety - přísady:

- 85 g sójové drti
- 5 polévkových lžic sójové omáčky
- 2 stroužky česneku
- mořská sůl
- hrst čerstvého libečku
- 1 cibule
- 1 větší cibule
- rostlinný olej
- majoránka
- kmín
- 250 g brambor
- [150 pohankových krup](#)

Recept z cukety - příprava:

Nejprve uvaříme brambory - **celé ve slupce s kmínem**. Propranou pohanku zalijeme 1,5násobkem vody a dáme vařit s majoránkou. Var udržujeme asi tři minuty. Pak hrnec uzavřeme a **pohanku necháme asi 15 minut stát**. V jiném hrnci povaříme v osolené vodě sójové maso (kvůli co nejlepší stravitelnosti). Nakonec vodu slijeme a **maso ochutíme sójovou omáčkou a protlačeným česnekem**. Na pánvi **orestujeme cibuli a cuketa by měla být na plátky**, dochutíme také sójovou omáčkou. Vymažeme si olejem pekáč. Vychladlé brambory oloupeme a nakrájíme na plátky. **Do pekáče vrstvíme brambory na plátky**, vrstvu pohanky, sójového masa, orestovaných cuket. Dáme

zapéct do vyhřáté trouby na 180 stupňů na 35 minut. **Podáváme se zeleninovým salátem.**

Recept z cukety: Krémová cuketová polévka

Recept z cukety - přísady:

- 1 větší cuketa
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- rostlinný olej
- 3 polévkové lžíce hladké špaldové mouky
- 3 polévkové lžíce ovesného sušeného nápoje
- 2 litry vody
- vegeta bez glutamátu
- jarní cibulka (zelená nať)

Recept z cukety - příprava:

Ve větším hrnci si na oleji **osmažíme cibulku, přidáme cuketu na kostičky a necháme chvíli opékat.** Zalijeme $\frac{3}{4}$ vody, přidáme vegetu a protlačený česnek. Ve zbytku vody rozmícháme mouku a sušený nápoj a přidáme ke směsi. Přivedeme k varu a **necháme chvíli povařit a zahustit.** Nakonec **rozmixujeme tyčovým mixerem dohladka** a podle chuti dosolíme. Podáváme ozdobené natí jarní cibulky a s **opečenou houstičkou.**

Recept z cukety: Cuketové muffiny s karobem

Recept z cukety - přísady:

- 500 g nahrubo nastrouhané cukety
- 400 g jemně mleté špaldové mouky
- 200 g třtinového cukru
- 2 vejce
- 250 ml rostlinného oleje
- 1 polévková lžíce prášku z vinného kamene
- špetka mořské soli
- 3 polévkové lžíce karobu (prášek ze svatojánského chleba)

Recept z cukety - příprava:

Všechny ingredience smícháme a naplníme jimi **muffinové košíčky do 2/3.** Dáme do vyhřáté trouby a pečeme **na 160 stupňů 20** minut. Muffiny patří mezi naše oblíbené recepty z cukety.

Recept z cukety: Ricottové noky s cuketovým pestem

Recept z cukety - přísady, cuketové pesto:

- $\frac{1}{2}$ velké cukety
- 1 stroužek česneku
- 6 lístků čerstvé bazalky
- hrst petrželky
- 2 lžíce nastrouhaného parmazánu

- 1 lžíce piniových oříšků
- olivový olej
- sůl a pepř

Recept z cukety - příprava, cuketové pesto:

[Cuketa se nejprve nakrájí na kousky](#) a orestujeme ji doměkka **na olivovém oleji i s česnekem**. Poté cuketu nasypeme do mixéru, přidáme **bylinky, parmazán a ořechy a rozmixujeme**. Dochutíme solí a pepřem.

Recept z cukety - přísady, ricottové noky:

- 250 g ricotty nebo tučného tvarohu
- 1 žloutek
- sůl
- ½ hrnku hladké špaldové mouky

Recept z cukety - příprava, ricottové noky:

Do velkého hrnce **dáme vařit osolenou vodu**. Z ricotty, žloutku, soli a hladké špaldové mouky **vytvoříme lehce lepkavé tužší těsto a pomoučenýma rukama z něj vytvarujeme válečky**. Ty pak rozkrájíme na proužky o tloušťce 1 cm a zmáčkneme je vidličkou, aby hezky vypadaly. Noky vhodíme do vroucí vody a povaříme 1-2 minuty, **až vyplavou na hladinu**. Uvařené noky **smícháme s cuketovým pestem** a ozdobíme čerstvými bylinkami.



Recept z cukety: Studená polévka gazpacho

Recept z cukety - přísady:

- 5 rajčat
- 2 jarní cibulky
- 1 řapíkatý celer
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 salátová okurka
- 1 kapie

- šťáva z jednoho vymačkaného citrónu
- 3 stroužky česneku
- [hrst bazalkových lístků](#)
- ½ čajové lžičky kurkumy

Recept z cukety - příprava:

Vše nakrájíme a **dáme do mixéru**, ale nemixujeme dohladka, **necháme hrubší strukturu**. Přendáme do misek a **dáme vychladit**. Před podáváním **ozdobíme čerstvou bazalkou**.

Recept z cukety: Lehké cuketové palačinky se špenátovou náplní

Recept z cukety - přísady:

Na palačinky:

- 2 vejce
- 250 ml vody
- cca 100 g polohrubé [špaldové mouky](#)
- cca 200 g nahrubo nastrohaná cuketa
- 1 lžička vegety

Na špenátovou náplň:

- 3 hrsti baby špenátu
- 1 cibulka
- olej na smažení
- mletý černý pepř
- mořská sůl
- stroužek česneku

Recept z cukety - příprava:

Vejce rozšleháme s vodou, přidá se **nastrohaná a vymačkaná cuketa** a tolik polohrubé mouky, aby vzniklo středně husté palačinkové těstíčko. **Necháme asi půl hodiny odstát**. Na pánvi s trochou oleje smažíme palačinky, které hned za horka plníme špenátovou náplní. A jak na ni? **Čerstvý špenát propláchneme a necháme okapat**. Cibulku oloupeme a nasekáme nahrubo. Rozehřejeme si pánev. **Vlijeme do ní olej, vsypeme cibulku a orestujeme ji dozlatova**. Přidáme špenát a necháme ho na horké pánvi povadnout. **Špenát osolíme, opeříme**, případně ochutíme česnekem.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)