



RECEPTY A JÍDLO 12. 09. 2021

Elixír mládí na talíři? Na nedělní oběd vám naservírujeme dobroty pro udržení stálé krásy

Odpradávná lidé touží nalézt ten jediný a nejlepší elixír mládí. Ale co když není jeden a je jich hned několik? Našli jsme ty nejlepší elixíry a přichystali jsme vám z nich spoustu dobrot na nedělní oběd. Rozhlédněte se i po své kuchyni, jistě tam nějaký elixír mládí bude.

Nedělní oběd by měl být tak nějak slavnostní. A oproti běžnému jídlu by měl mít něco extra navíc. Dnešní nedělní oběd vám zachová krásu i zdraví. Stačí jen, když okusíte některý z našich receptů. V každém se totiž ukrývá **jedinečný elixír mládí**.

Elixír mládí: Chřest

Chřest je vyhlášenou delikatesou. Jeho sezóna je sice už pryč, ale koupit si můžete například mražený nebo zavařený chřest. Ten mražený je, co se účinků týče, pochopitelně mnohem lepší. A ne nadarmo je to **elixír mládí**. Chřest má totiž obrovské léčivé a regenerační účinky. Ví se o tom už **nejméně pět tisíc let**. Ačkoliv existuje **mnoho druhů chřestu**, my se nejčastěji setkáváme s variantou bílou, fialovou nebo zelenou. Ty patří mezi střeoevropské a jsou pěstovány především ve Francii, Itálii, Belgii či u nás v České republice. **Chřest patří mezi nejzdravější zeleninu**. Co se vitamínů týče, je to jejich obrovská studnice. Snad nejvíce má betakarotenu (provitaminu A) – ten je potřebný pro zdravé oči i kůži, obnovu sliznic. Dále nechybí **vitamíny skupiny B** (B1 – thiamin, B2 – riboflavin, B6 – pyridoxin, B3 – niacin, B5 – kyselina pantothenová a B9 – kyselina listová), vitamín H (biotin) či vitamíny C a E. Z minerálních látek je to pak draslík, hořčík, vápník, železo, fosfor, zinek, sodík a jód. Tato **koktejlová směs hodnotných látek** z něj dělá naprostou jedničku mezi zeleninou. A také velice účinný elixír mládí.

Elixír mládí na nedělní oběd: Smaženice s kuřecím masem a chřestem

Přísady:

- 250 g zeleného chřestu
- 30 g přepuštěného másla (ghí)
- 4 ks šalotky
- 6 vajec
- 250 ml mléka
- 2 lžičky kvalitní hořčice
- 400 g vařeného kuřecího masa
- mletý černý pepř
- 200 g tvrdého sýra

Příprava:

Elixír mládí-chřest oloupeme, **povaříme asi osm minut**, scedíme. Na pánvi osmažíme na přepuštěném másle nadrobno nakrájenou šalotku. Vejce, mléko a hořčici rozšleháme, přimícháme **nakrájené kuřecí maso a pepř**. Směs nalijeme na šalotku a na mírném ohni pečeme asi 15 minut do zhoustnutí. Na povrch smaženice poklademe chřest, posypeme strouhaným sýrem a v předehřáté troubě **krátce zapečeme dozlatova**. Na nedělní oběd podáváme s čerstvým zeleninovým salátem.

Elixír mládí: Hlíva ústříčná

Nejde jen o elixír mládí, ale také **elixír zdraví**. Hlíva ústříčná by v domácí lékárnice ani kuchyni rozhodně neměla chybět. Je nejenom léčitelkou, ale i preventivním prostředkem proti onemocnění kardiovaskulárního systému. Stará se o **zdravé srdce i cévy**. Posiluje imunitu a dokonce se řadí mezi nejlepší imunostimulanty. **Hlíva obsahuje beta-glukany**, které pečují o zdravý tlak, snižuje cholesterol, upravuje hladinu cukru v krvi, a má dokonce i protialergenní účinky.

Elixír mládí na nedělní oběd: Hlíva v kari omáčce

Přísady:

- strouhaný sýr
- máslo

- kari koření
- 250 ml mléka
- 500 g hlívy ústřičné
- 5 lžic zeleninového vývaru
- lžíce hladké mouky
- 250 g mletého masa
- 1 žloutek
- sůl, mletý pepř

Příprava:

Hlívu-elixír mládí, nakrájíme na **tenké plátky**. Na másle opečeme mleté maso, přidáme houby a vývar, vše **dušíme asi pět minut**. Dochutíme a připravíme si omáčku. Uděláme si světlou jíšku, přilijeme mléko, mícháme a vaříme asi 5 minut, dochutíme kari. Žloutek rozmícháme se smetanou, přidáme do omáčky a už nevaříme. Do formy vymazané tukem dáme maso s houbami, přelijeme omáčkou, **posypeme sýrem a dáme péct do trouby**. Nedělní oběd můžeme podávat třeba s rýží.

Elixír mládí: Chilli

Neskutečné množství **cenných látek** se nachází v jediné extrémně pálivé papričce. [Chilli je oblíbený elixír mládí](#). Někdo ho nesnese, jiný jejich extravagantní chuť miluje. Ostatně, věděli jste, že chilli **dokáže zastavit nástup infarktu** za pouhých 60 vteřin? Při srdeční slabosti můžete kousek sníst nebo – ještě lépe – si z ní uvařit čaj. Respektive z chilli koření. Musí být však **opravdu kvalitní**.

Elixír mládí na nedělní oběd: Chilli con carne

Prísady:

- 500 g hovězího mletého masa
- 200 g červených fazolí
- 2 lžíce oleje
- cibule
- 2 zelené papriky
- 500 g rajčat
- 2 stroužky česneku
- lžíce sladké papriky
- ½ lžičky chilli koření
- ½ lžičky oregana
- ¼ lžičky pepře
- bobkový list
- petržel
- sůl

Příprava:

Fazole namočíme přes noc do studené vody a **druhý den je uvaříme doměkka**. Ve velkém hrnci osmažíme nadrobno nasekanou cibuli, přidáme utřený česnek a společně restujeme asi minutu. Přidáme mleté maso a dále restujeme, až maso ztratí růžovou barvu. Přisypeme **nasekaná rajčata, papriky, vařené fazole, petržel, koření** (i chilli-elixír mládí), sůl a vše důkladně promícháme. **Hrncem přiklopíme** a směs velmi zvolna dušíme za občasného míchání asi 2 hodiny. Pokrm na nedělní oběd můžeme podávat **s opečenými brambory**, k večeři pak třeba zase jen s čerstvým pečivem.



Elixír mládí: Červená řepa

Naši předci ji považovali **za velmi cennou součást jídelníčku**. Je proto škoda, že nám se [červená řepa](#) z jídelního lístku vytratila. Kdysi se hojně používala jako zelí, ve starém Římě se **řepné listy dokonce nakládaly**. Výhradně na našem území pak byla předchůdcem brambor. Řepa se často podávala v chudých rodinách k večeři. Červená řepa je hotový elixír mládí. Skrývá v sobě **kyselinu listovou, vitamín C nebo B12**. Z minerálních látek je to zinek, jód, mangan, fluor nebo kobalt. Díky tomuto koktejlu chrání řepa před kornatěním cév, chudokrevností a u těhotných žen snižuje riziko potratů i předčasných porodů. **Řepa se stará o zdravý kardiovaskulární systém**, čistí tělo, pečuje o zdravý zrak, o dobrou peristaltiku střev a upravuje menstruační cyklus.

Elixír mládí na nedělní oběd: Dušená červená řepa na smetaně

Přísady:

- 500 g červené řepy
- 1 cibule
- 100 ml vývaru
- 100 ml zakysané smetany
- ½ lžíce hladké mouky
- lžíce oleje
- pepř, sůl
- lžíce strouhaného křenu

Příprava:

Neoloupanou červenou řepu-elixír mládí uvaříme, necháme ji pak vychladnout, oloupeme a nastrouháme. Mezitím si z oleje, cibule, mouky a vývaru připravíme jíšku, do které dáme nastrouhanou řepu. **Chvilí povaříme**, přidáme sůl, pepř a pak křen dle libosti. Můžeme **dochutit ještě octem**. Červená řepa na smetaně se na nedělní oběd **báječně hodí k masu** nebo k bramborovým knedlíkům.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)