



RECEPTY A JÍDLO 04. 08. 2015

Recepty z cukety, které máte rádi

Suroviny: 1 cuketa 350 g polohrubé mouky 300 g cukru 2 vejce 2 lžíce oleje prášek do pečiva vanilkový cukr Cuketová buchta - recept:...

Nejrůznější recepty s cuketou jsou mezi domácími kuchaři stále oblíbenější, a to zejména v létě. Léto je obdobím, kdy může mít člověk spoustu skvělých a zdravých surovin k dispozici přímo na zahrádce - a jednou z nich je právě i cuketa. Tato zelenina je velice zdravá a nabízí skutečně obrovské množství možností, jak se s ní dá pracovat. Spousta lidí však její potenciál nevyužívá, protože o něm ani neví a nebo nezná ty nejlepší recepty z cukety, které vám proto přinášíme v tomto speciálním článku věnovaného výhradně receptům s cuketou.

Cuketa není vhodná pouze na gril nebo do salátu. Můžete z ní vytvořit pochoutky, o kterých se vám ani nesnilo. Cuketa je vynikající do všemožných variací slaných pokrmů a kromě toho nachází uplatnění také při tvorbě lahodných jídel sladkých. Obsahuje navíc velké množství karotenu, draslíku a dalších minerálních látek (o cuketě jsme psali také v jednom z našich starších článků [Recepty z cukety](#)). Recepty s cuketou tedy oceníte nejen proto, že jsou chutné, ale rovněž pro blahodárné účinky na zdraví člověka. Máte zájem osvěžit svůj jídelníček něčím zdravým a přitom chutným? Podívejte se na naše nejlepší recepty z cukety.

Cuketová buchta

Suroviny:

- 1 cuketa
- 350 g polohrubé mouky
- 300 g cukru
- 2 vejce

- 2 lžíce oleje
- prášek do pečiva
- vanilkový cukr

Cuketová buchta - recept:

Cuketová buchta patří mezi asi nejoblíbenější recepty z cukety u nás. Postup je velmi jednoduchý. Nejprve si nastrouháme cuketu nahrubo. Vmícháme do ní mouku, vanilkový cukr, prášek do pečiva a olej. V jiné nádobě našleháme vejce s cukrem do pěny. Obě hmoty spolu pořádně promícháme. Vzniklou směs nalijeme do pekáče vymazaného máslem a vysypaného hrubou moukou. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme asi na 180 stupňů do té doby, než je buchta hotová. Kdo chce, může si buchtu ještě osvěžit citronovou polevou, popřípadě osladit polevou čokoládovou.

Cuketová polévka

Suroviny:

- 2 cukety
- 1,5 l vývaru
- 200 g brambor
- 200 g rajčat
- 3 lžíce másla
- mrkev, celer, petržel
- cibule
- sůl
- smetana na zjemnění

Cuketová polévka - recept:

Zeleninu a cibuli očistíme a nakrájíme na kostičky. V hrnci rozpustíme máslo a nakrájené suroviny společně mírně osmahneme. Následně zalijeme vývarem a přidáme brambory nakrájené na menší kousky a osolíme. Mezitím necháme cukety opéct v troubě a poté oloupeme a nakrájíme na plátky. Nakonec přidáme společně s nakrájenými rajčaty do zbytku polévky a povaříme dalších pět minut. Na talíři ještě doplníme smetanou na zjemnění.

Cuketový nákyp

Suroviny:

- 2 cukety
- 500 g jablek
- 250 ml mléka
- 3 vejce
- 2 dl smetany
- 2 lžíce krupice
- 2 lžíce cukru
- skořice

- rozinky či kandované ovoce
- tuk a strouhanka na vymazání a vysypání formy

Cuketový nákyp - recept:

Nastrouhané cukety podusíme v mléce a po chvíli k nim vložíme i nadrobno nakrájená jablka. Přidáme cukr a skořici a ještě rozdušíme. Následně vsypeme krupici a vaříme další asi 4 minuty. Poté vmícháme rozinky či kandované ovoce a necháme chvíli vychladnout. Do chladné směsi vmícháme žloutky a sníh z bílků. Vymažeme a vysypeme formu, celou směs do ní vlijeme a zapečeme. Pro vylepšení chuti můžeme nakonec na nákypu nechat rozpustit máslo.

Krémová polévka z cukety

Suroviny:

- 2 cukety
- 2 brambory
- 2 mrkve
- 1 cibule
- máslo
- sůl, pepř
- čerstvý zázvor

Krémová polévka z cukety - recept:

Polévkové recepty z cukety mají mnoho variant – jednou z mnoha je také tato krémová polévka z cukety. Jak na ni? Na másle (popřípadě na oleji) osmahneme cibuli nasekanou najemno a po chvíli přidáme na kostičky nakrájenou mrkev, brambory, cuketu a zázvor. Společně lehce orestujeme a zalijeme vodou. Osolíme a opepříme a vaříme tak dlouho, než je zelenina měkká. Poté rozmixujeme ponorným mixérem a popřípadě ještě dochutíme.

Cuketové karbanátky

Suroviny:

- 1 cuketa
- 100 g ovesných vloček
- 100 g tvrdého sýra
- 150 g měkkého salámu
- 1 vejce
- 3 stroužky česneku
- 50 g strouhanky
- lžička drceného kmínu
- majoránka, sůl, pepř
- muškátový květ

Cuketové karbanátky - recept:

Oloupanou cuketu zbavenou jader nastrouháme nahrubo. Stejně tak nastrouháme také sýr a salám. Vše smícháme s ovesnými vločkami, strouhankou, vejcem, česnekem a kořením. Chvilí necháme odležet, aby směs vypustila přebytečnou šťávu. Pokud je i tak ještě řídká, přidáme strouhanku podle potřeby. Následně vytvarujeme z hmoty karbanátky, které obalíme ve strouhance. Na pánvi rozpálíme olej a smažíme dozlatova. Mezi recepty z cukety jsou karbanátky jedny z nejchutnějších jídel.

Cuketové karbanátky pečené v troubě

Suroviny:

- 1 cuketa
- 500 g mletého masa
- 1 vejce
- 2 hrsti strouhanky
- 2 lžíce solamylu
- 2 lžíce kečupu
- česnek
- majoránka, sůl, pepř

Cuketové karbanátky pečené v troubě - recept:

Nahrubo nastrouhanou cuketu osolíme a necháme pustit a odtéct vodu. Poté přidáme mleté maso a ostatní suroviny a důkladně vše promícháme. Z vzniklého těsta vytvarujeme karbanátky. Pokud je těsto příliš řídké, zahustíme strouhanou. Karbanátky položíme na plech s pečicím papírem a vložíme do předehřáté trouby. Na 220 stupňů pečeme asi 40 minut, než jsou karbanátky hotové.



Cuketová nádivka

Suroviny:

- 2 cukety
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 vejce
- 2 lžíce másla
- strouhanka
- petrželka
- majoránka, sůl, pepř

Cuketová nádivka - recept:

Mezi nejlepší recepty z cukety podle českých domácích kuchařů a kuchařek patří také tato cuketová nádivka. Po přípravě všech ingrediencí v hrnci rozežřejeme máslo a přidáme nastrouhané a vody zbavené cukety, nadrobno nakrájenou cibuli, sůl, pepř, petrželku a majoránku. Podusíme a necháme

vychladnout. Poté přidáme žloutky, česnek, strouhanku a sníh. Vše smícháme a pečeme ve vymaštěném pekáči dozlatova.

Cuketové zelí

Suroviny:

- 1 cuketa
- 1 cibule
- olej
- ocet
- cukr podle chuti
- sůl, kmín

Cuketové zelí - recept:

Na pánvi rozpálíme olej a orestujeme nadrobno nakrájenou cibulku. Přidáme oloupanou, nahrubo nastrouhanou a vody zbavenou cuketu a dusíme bez pokličky. Osolíme, přidáme kmín, cukr a ocet podle chuti.

Slaný cuketový koláč

Suroviny:

- 1 cuketa
- 120 g strouhanky
- 300 g hladké mouky
- 3 vejce
- 200 ml oleje
- 100 ml mléka
- 2 brambory
- 5 stroužků česneku
- kmín, majoránka, sůl, pepř
- sýr, uzenina

Slaný cuketový koláč - recept:

Oloupeme cuketu, oškrabeme brambory a obojí nastrouháme nahrubo. Přidáme mouku, strouhanku, vejce, olej a mléko. Vše smícháme a dochutíme pepřem, solí, majoránkou, kmínem a česnekem. Těsto nalijeme na vymazaný a vysypaný hlubší plech. Posypeme nakrájenou uzeninou (je možno vynechat). Pečeme v předehřáté troubě na 200 stupňů asi 40 minut. Deset minut před koncem posypeme sýrem a necháme ještě zapéct.

Cuketový koláč s jablky

Suroviny:

- 2 cukety
- 500 g jablek
- 100 g mouky
- 130 g cukru
- 50 g másla
- žloutek
- citron
- 50 g rozinek

Cuketový koláč s jablky - recept:

Cukety i jablka omyjeme, oloupeme a nastrouháme na kolečka. Vložíme do ohnivzdorné misky společně s rozinkami a tenkými plátky citronu. Tuto směs pocukrujeme 100 gramy cukru. Navrch položíme natenko vyválené těsto, které vytvoříme z mouky, másla, žloutku a zbytku cukru. Pečeme v rozehráté troubě, dokud těsto není zlatavé.

Cuketová bábovka

Suroviny:

- 2 cukety
- 3 vejce
- 200 ml oleje
- 180 g moučkového cukru
- 300 g polohrubé mouky
- kypřicí prášek
- vanilkový cukr
- 2 lžíce kakaa
- lžička skořice
- tuk a mouka na vymazání a vysypání formy

Cuketová bábovka - recept:

Cuketu nastrouháme a vytlačíme z ní šťávu. Přidáme k ní vejce rozšlehané s moučkovým i vanilkovým cukrem, olej, mouku, skořici, kakao, prášek do pečiva a vše promícháme. Směs nalijeme do vymazané a vysypané bábovkové formy a pečeme v předehřáté troubě. Po vychladnutí bábovku posypeme cukrem, popřípadě místo toho polejeme čokoládou nebo jinou oblíbenou polevou.

Cuketový bramborák - „cukeťák“

Suroviny:

- 3 menší cukety

- 200 g hladké mouky
- 100 g strouhanky
- 3 vejce
- česnek
- olej
- majoránka, sůl, pepř

Cuketový bramborák „cukeťák“ - recept:

Takzvaný cukeťák patří mezi ty recepty z cukety, které budete chtít zkoušet zas a znova. Cuketu nastrouháme nahrubo, zbavíme vody a smícháme s moukou, strouhankou a s vejci. Dobře promícháme a přidáme česnek, majoránku, sůl a pepř podle chuti. Znovu promícháme a postupně těsto šufánkem lijeme na rozpálený olej. Až je placka hotová, vyjmeme ji z pánve a zbavíme přebytečného oleje ubrouskem.

Bramboráky z cukety a brambor pečené v troubě

Suroviny:

- 2 cukety
- 500 g brambor
- 4 vejce
- 6 lžic hladké mouky
- 7 stroužků česneku
- sůl, pepř, majoránka

Bramboráky z cukety a brambor pečené v troubě - recept:

Brambory oškrabeme a nastrouháme. Cuketu oloupeme, zbavíme středu a taktéž nastrouháme do té samé mísy. Promícháme a slijeme přebytečnou vodu. Přidáme prolisovaný česnek, vejce, mouku a zamícháme. Dochutíme majoránkou, solí a pepřem podle chuti. Ze všech ingrediencí vytvoříme těsto, které nalijeme do plechu vyloženého pečicím papírem. Vložíme do trouby předehřáté na 185 stupňů a pečeme asi 25 minut. Tento bramborák lze dochutit oblíbenou uzeninou nakrájenou na drobné kostičky.

Cuketová pomazánka

Suroviny:

- 1 větší cuketa
- 100 g taveného sýru nebo lépe sýru typu gervais
- 2 lžíce oleje
- 2 stroužky česneku
- sůl, pepř

Cuketová pomazánka - recept:

Oloupanou cuketu rozkrojíme podélně napůl a zbavíme středu. Poté nastrouháme nahrubo a nasypeme na rozpálený olej. Restujeme asi 10 minut doměkka. Přidáme česnek a sýr a mícháme tak dlouho, než se hmota spojí. Poté necháme vychladnout a namažeme na čerstvé pečivo.

Cuketový perník

Suroviny:

- 1 cuketa
- 400 g polohrubé mouky
- 200 g cukru
- 120 ml oleje
- 2 vejce
- lžíce kakaa
- lžíce pikantní marmelády
- lžička perníkového koření
- lžička mleté skořice
- kypřicí prášek do perníku

Cuketový perník - recept:

Suroviny promícháme a vypracujeme z nich hladké těsto. To nalijeme do plechu vyloženého pečícím papírem. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme asi 20 minut, až je těsto hotové (nelepí se na špejli). Poté perník můžeme potřít marmeládou, polít čokoládovou či jinou polevou.

Sekaná z cukety

Suroviny:

- 2 menší cukety
- 1 cibule
- 4 vejce
- půl balíčku prášku do pečiva
- 100 ml oleje
- 180 g krupice
- 150 g šunky
- 150 g eidamu
- trochu másla
- petrželka
- libeček, koření na mleté maso, sůl, pepř

Sekaná z cukety - recept:

Cuketu oloupeme a nastrouháme společně se sýrem a šunkou. Na pánvi na másle osmahneme nakrájenou cibuli a přidáme k cuketě, sýru a šunce. Vmícháme také žloutky, olej, krupici, prášek do

pečiva, koření a petrželku. Pořádně zamícháme. Ušleháme tuhý sníh z bílků se špetkou soli a lehce vmícháme do směsi. Vše nalijeme na vymazaný a vysypaný hluboký plech a pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů dozlatova. Sekaná podobně jako karbenátky bude u českého strážníka mezi recepty z cukety hodně bodovat!

Cuketový salát

Suroviny:

- 3 cukety
- 70 g čerstvých žampionů
- hlávkový salát
- 1 jablko
- 100 g výraznějšího sýra
- bílý jogurt
- lžíce hořčice
- lžíce majonézy
- ocet
- olej
- pažitka
- sůl, pepř

Cuketový salát - recept:

Recepty z cukety mohou být i poměrně netradiční – třeba tento cuketový salát mnoho lidí nezná, ale přitom vás velmi příjemně překvapí svou chutí. Jak na něj? Salát, cukety, jablko a žampiony očistíme a nakrájíme na kostičky. Žampiony lehce osmahneme. Sýr nakrájíme nadrobno a přidáme ke zbytku surovin. Vytvoříme zálivku z jogurtu, hořčice, majonézy, octu, oleje, pažitky, trochy soli a pepře. Vše promícháme.

Cuketová pizza

Suroviny:

- 2 cukety
- 2 vejce
- 200 g eidamu
- 100 g šunky nebo salámu
- 1 mozzarella
- kečup
- paprika
- kukuřice
- cibule
- česnek
- sůl, pepř

Cuketová pizza - recept:

Nastrouhanou a posolenou cuketu zbavíme vody. Přidáme nastrouhaný eidam, vajíčka, česnek a vše promícháme. Těsto nalijeme na plech vyložený pečicím papírem a dáme péct do trouby na 190 stupňů. Po deseti minutách vytáhneme, potřeme kečupem a naskládáme nahoru mozzarellu, šunku, kukuřici, nakrájenou cibuli a papriku a lehce popepříme. Vratíme do trouby a necháme péct ještě asi 20 minut.



Cuketový moučník

Suroviny:

- 2 cukety
- 300 g cukru
- 500 g polohrubé mouky
- 2 vejce
- 10 lžic oleje
- lžička kakaa
- lžička skořice
- marmeláda
- kokos
- tuk a mouka na vymazání a vysypání plechu

Cuketový moučník - recept:

Cuketu nastrouháme najemno, přidáme cukr, mouku, vejce, olej a skořici a vytvoříme hladké těsto. Polovinu z něj nalijeme na vymaštěný a vysypaný plech, do druhé poloviny přimícháme kakao a nalijeme na první polovinu těsta. Dáme péct do předehřáté trouby a pečeme tak dlouho, než se těsto nelepí na špejli. Nakonec potřeme marmeládou a posypeme kokosem (v případě zájmu lze vyměnit za ořechy či hoblíčky čokolády).

Matesy z cukety

Suroviny:

- 3 cukety
- 2 menší cibule
- 100 ml octa
- 50 ml oleje
- lžička cukru
- bobkový list, nové koření, lžíce soli, lžička pepře

Matesy z cukety - recept:

Nakrájíme cuketu na hranolky, cibuli na kolečka, posolíme a promícháme. Necháme 3 hodiny

společně odležet a poté vmícháme ocet, olej, cukr a pepř. Promícháme a celou směs dáme do sklenice, na jejíž dno vložíme bobkový list a 2 kuličky nového koření. Zavřené sklenice sterilujeme 20 minut na 80 stupňů.

Cuketová hořčice

Suroviny:

- 7 cuket
- 500 ml hořčice
- 280 ml oleje
- 200 g cukru
- lžička soli
- 100 ml octu
- 8 stroužků česneku
- 2 lžičky pepře
- 2 feferonky (nemusí být)

Cuketová hořčice - recept:

Cuketu nakrájíme na malé kousky a společně s octem, cukrem, česnekem, olejem, pepřem, solí a případně feferonkami dusíme pod pokličkou. Poté necháme vychladnout a rozmixujeme tyčovým mixerem. Nakonec smícháme s hořčicí. Pokud chceme hořčici sterilovat, učiníme tak na 80 stupňů asi 15 minut.

Cuketové špagety

Suroviny:

- 2 cukety
- 100 g špaget
- 1 cibule
- 1 vejce
- 2 rajčata
- hrnek mléka
- česnek
- tvrdý sýr
- lžička másla
- tymián, bazalka, sůl, pepř

Cuketové špagety - recept:

V hrnci uvaříme v osolené vodě špagety. Vymažeme zapékací misku máslem a dno poklademe oloupanou cuketou nakrájenou na kolečka. Lehce posolíme. Jako další vrstvu položíme část špaget a na to kolečka rajčat a cibule. Následně zase špagety, potom cukety a tak dále, než budeme asi 2 cm od okraje misky. Do hrnku mléka přidáme vejce, česnek, sůl a koření. Nalijeme taktéž do zapékací misky. Pečeme v troubě na 180 stupňů asi půl hodiny. Poté posypeme sýrem a ještě chvíli dopečeme.

„Sachr dort" z cukety

Suroviny:

- 1 cuketa
- 200 g polohrubé mouky
- 7 lžic cukru
- vejce
- 2 lžíce kakaa
- čokoláda na vaření
- lžička prášku do pečiva
- marmeláda
- tuk a mouka na vymazání a vysypání formy

„Sachr dort" z cukety - recept:

Tento sachr dort z cukety samozřejmě není pravým Sachr dortem, ale nazýváme ho tak podle jeho čokoládové příchuti a promazání marmeládou. Oloupanou cuketu nastrouháme najemno a přidáme k ní mouku, cukr, vejce, kakao a prášek do pečiva. Směs nalijeme do vymazané a vysypané dortové formy a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme na 180 stupňů asi 20 minut. Po vychladnutí dort opatrně horizontálně rozkrojíme, namažeme marmeládou a nakonec obě slepené části přelejeme hořkou čokoládou.

Cuketový guláš

Suroviny:

- 2 větší cukety
- 2 cibule
- 0,5 l vývaru (z masoxu)
- 1 lžíce oleje
- 2 lžíce sójové omáčky
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička sladké papriky, špetka chilli, sůl, pepř
- mouka na zahuštění (popřípadě chleba)

Cuketový guláš - recept:

Nejprve pokrájíme cibuli na kostičky a necháme osmahnout na oleji do zlatova. Poté přidáme na kostičky nakrájené cukety. Až cuketa lehce změkne, přidáme vývar, česnek a koření. Pro lepší chuť přidáme sójovou omáčku a v případě potřeby můžeme zahustit moukou či chlebem.

Cuketové čatní

Suroviny:

- 5 cuket
- 2 cibule
- červená paprika
- 2 citrony
- 30 g cukru
- 400 ml bílého vína
- 2 hřebíčky
- lžička zázvoru
- tymián, sůl, pepř

Cuketové čatní - recept:

Cukety a papriku zbavíme jader a nakrájíme na kostičky. Oloupeme citrony a cibuli a také nakrájíme nadrobno. Smícháme a zalijeme v hrnci vínem. Přidáme víno, cukr, zázvor, tymián, sůl a pepř a na mírném ohni vaříme asi hodinu a půl. Občas promícháme a případně ještě podlijeme vínem. Za horka nalijeme do malých skleniček a ty necháme otočené dnem vzhůru vychladnout.

Musaka z cukety

Suroviny:

- 2 větší cukety
- 350 g mletého jehněčího masa
- 2 cibule
- 2 vejce
- 2 lžíce másla
- 2 lžíce hladké mouky
- 380 ml mléka
- 200 ml drůbežího vývaru
- 100 g rýže
- 200 g čerstvého špenátu
- 240 g rajčatové omáčky
- olivový olej
- 2 stroužky česneku
- 50 g parmazánu
- skořice, oregano, muškátový oříšek, sůl, pepř

Musaka z cukety - recept:

Cuketu nakrájíme na plátky a dáme vařit v 750 ml vody asi 15 minut. Poté vodu slijeme. Mezitím na pánvi rozpálíme olej a na něm osmahneme najemno nakrájenou cibuli a maso. Přidáme česnek, skořici, oregano, sůl, pepř, rýži, špenát a zalijeme vývarem. Přiklopíme pokličkou a dusíme asi 10 minut. Občas zamícháme. Poté vmícháme rajčatovou omáčku a vše promícháme. Směs nalijeme do větší zapékací misky vymazané tukem a vyložené polovinou připravené cukety. Na směs položíme druhou polovinu cukety.

Bokem si připravíme pokrývku musaky. Rozpustíme máslo, do něj přisypeme máslo a dvě minuty mícháme. Poté přidáme mléko a za stálého šlehání vaříme 5 minut. Až hmota zhoustne, oddělíme menší část a promícháme s vejci. Následně přidáme i zbytek a opět promícháme, osolíme a přidáme trochu muškátového oříšku. Touto směsí přelijeme celý obsah misky a necháme zapékat asi 20 minut na 180 stupňů.

Čalamáda z cukety

Suroviny:

- 7 cuket
- 260 g mrkve
- 260 g cibule
- 4 stroužky česneku
- 0,5 kg červené papriky
- 100 ml octu
- 100 ml oleje
- 100 g cukru
- 50 g soli

Čalamáda z cukety - recept:

Cuketu zbavíme semínek a nastrouháme nahrubo. Stejně tak nastrouháme i mrkev. Cibuli, česnek a papriku nakrájíme na proužky. Všechno dobře promícháme spolu s olejem, octem, cukrem a solí. Necháme uležet, nalijeme do skleniček a sterilizujeme asi 25 minut na 80 stupňů.

Tatarák z cukety

Suroviny:

- 1 cuketa
- 1 cibule
- 130 g kečupu
- 130 g hořčice
- 130 g nakládaných okurek
- 100 ml oleje
- 2 lžíce papriky
- 3 lžíce sójové omáčky
- třška worcesteru
- 4 stroužky česneku
- sůl, pepř

Tatarák z cukety - recept:

Cuketu očistíme a nastrouháme. Postupně vmícháme nakrájenou cibuli, a okurky, olej, prolisovaný česnek, hořčici, kečup, sójovou omáčku a koření podle chuti. Vše promícháme tak, aby vznikla pomazánka. Tu mažeme nejlépe na topinky, ale i na jakékoli pečivo.

Cuketové řezy

Suroviny:

- 2 cukety
- 350 g polohrubé mouky
- 300 g cukru
- 3 vejce
- 2 zakysané smetany
- 1 lžíce oleje
- kypřicí prášek
- vanilkový cukr
- kyselejší marmeláda
- hořká čokoláda
- tuk a mouka na vymazání a vysypání plechu

Cuketové řezy - recept:

V misce ušleháme vejce s cukrem a olejem. Do vzniklé pěny pomalu vmícháme najemno nastrouhanou a přebytečné vody zbavenou cuketu, mouku a kypřicí prášek. Vytvoříme těsto a nalijeme ho na vymazaný a vysypaný hluboký plech. Vložíme do předehřáté trouby a na 175 stupňů pečeme asi 20 minut. Poté necháme koláč vychladnout a potřeme ho marmeládou. Mezitím smícháme zakysanou smetanu s vanilkovým cukrem a touto směsí potřeme koláč s marmeládou. Na závěr ještě posypeme nastrouhanou čokoládou.

Cuketové řízky

Suroviny:

- 2 cukety
- hrubá mouka
- 2 vejce
- strouhanka
- sůl
- tuk na smažení

Cuketové řízky - recept:

Cuketu omyjeme a nakrájíme na asi 1 cm silná kolečka. Posolíme, obalíme v mouce, vajíčku a strouhance a smažíme na rozpáleném tuku. Podáváme například s vařeným bramborem nebo bramborovou kaší.

Čína z cukety

Suroviny:

- 1 cuketa
- 2 cibule
- 2 žloutky
- lžička cukru
- 2 lžíce kečupu
- chilli, kari, sůl, pepř

Čína z cukety - postup přípravy:

Oloupanou cuketu nastrouháme nahrubo a smícháme s cukrem, kečupem, lžičkou soli, lžičkou pepře, lžičkou kari a trochou chilli. Vmícháme žloutky a nadrobno nasekanou cibuli a dobře promícháme. Necháme uležet a poté opečeme na rozpáleném oleji.

Dráteník z cukety

Suroviny:

- 1 cuketa
- 1 cibule
- 3 vejce
- 150 g polohrubé mouky
- prášek do pečiva
- 120 gramů sýra
- 150 gramů šunkového salámu
- 4 stroužky česneku
- 80 ml oleje
- bylinky, sůl, pepř

Dráteník z cukety - recept:

Oloupanou cuketu, salám a sýr nastrouháme nahrubo. Cibuli a česnek nakrájíme na malé kousky. Vše smícháme i s vejci, olejem, moukou, práškem do pečiva, solí, pepřem a s bylinkami. Vytvoříme těsto, které nalijeme do vymazaného pekáče a pečeme v troubě na 200 stupňů asi 20 minut.

Cmunda z cukety plněná masovou směsí

Suroviny:

- 4 cukety
- 1 cibule
- 200 g kuřecích prs
- 100 gramů šunky
- rajčatový protlak

- 2 vejce
- 6 lžic mouky
- 8 lžic mléka
- 5 stroužků česneku
- mletý kmín, chilli, majoránka, sůl, pepř

Cmunda z cukety plněná masovou směsí - recept:

Nejprve si připravíme těsto na cmundu. Cukety oloupeme, nastrouháme a zbavíme vody. Vmícháme mouku, vejce, česnek, sůl, majoránku, trochu pepře a kmínu. Přidáme mléko a promícháme. Nachystáme si dvě pánve – jednu na smažení placek, jednu na smažení masové směsi. Placky smažíme na větší pánvi, aby byly dost velké, ale nemusí být vůbec tlusté. Masovou směs vyrobíme velice jednoduše. Na oleji osmahneme cibuli a přidáme na kostičky nakrájené kuřecí maso a na malé kousky nakrájenou šunku. Lehce posolíme a popepříme, přidáme trošku chilli a rajčatový protlak. Vše promícháme a necháme podusit asi 10 minut. Nakonec nalijeme masovou směs na cuketové placky a lehce zamotáme.

Kečup z cukety - omáčka na těstoviny

Suroviny:

- 3 cukety
- 800 g rajčat
- 700 g cibule
- 500 g mrkve
- 500 g červených paprik
- 500 ml kečupu
- 500 ml rajčatového protlaku
- 6 lžic sójové omáčky
- 3 lžice worcestru
- 2 lžice cukru
- 100 ml oleje
- česnek podle chuti
- chilli, sůl, pepř

Kečup z cukety - omáčka na těstoviny - recept:

Cuketu zbavíme semínek a nakrájíme na kostičky. Stejně tak nakrájíme i mrkev, papriky a rajčata. Cibuli nakrájíme nadrobno a česnek prolisujeme. Nachystáme si velký hrnec a rozpálíme v něm olej. Necháme restovat cibulku do zesklivatění. Poté přidáme všechnu další zeleninu, osolíme a restujeme dalších 15 minut. Následně přidáme všechno ostatní, směs dobře promícháme a povaříme asi 5 minut. Naplníme skleničky a sterilujeme asi 15 minut při 80 stupních.



Bramborový salát z cukety

Suroviny:

- 2 cukety
- 2 brambory
- 2 jablka
- 2 mrkve
- 1 cibule
- 2 vejce
- majonéza podle chuti
- citron
- sůl, pepř

Bramborový salát z cukety - recept:

Cukety zbavíme jader, oloupeme, nastrouháme a zbavíme přebytečné vody. Smícháme s nastrouhanou mrkví, jablky a s jemně nakrájenou cibulí. Uvaříme brambory a vejce natvrdo, necháme vychladnout, nakrájíme na kostičky a smícháme se zbytkem ingrediencí. Dochutíme majonézou, solí, pepřem a citronovou šťávou.

Buchta na plech z cukety

Suroviny:

- 1 větší cuketa
- 1 hrnek oleje
- 400 g cukru
- 500 g polohrubé mouky
- 3 vejce
- mletá skořice
- prášek do pečiva
- vanilkový cukr
- tuk a mouka na vymazání a vysypání plechu

Buchta na plech z cukety - recept:

Oloupanou cuketu nastrouháme najemno. Ušleháme vejce do pěny a přidáme k nim cukr, mouku, kypřící prášek, olej, vanilkový cukr, trochu skořice a nakonec cuketu zbavenou vody. Vše důkladně promícháme. Vzniklé těsto nalijeme na vymazaný a vysypaný plech a pečeme v předehřáté troubě přibližně 20 minut, než je těsto hotové a nelepí se na špejli.

Marmeláda z cukety

Suroviny:

- 1 kg žluté cukety
- 1 šálek vody
- 1 kg cukru
- 1 lžička kyseliny citronové
- 1 pektogel

- 1 ovocná příchut'

Marmeláda z cukety - recept:

Cuketu zbavenou jader oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Společně s vodou vaříme na mírném stupni do měkka, cca 10 minut. Poté přimícháme ostatní suroviny a vaříme tak dlouho, než směs zhoustne. Ještě za horka naplníme skleničky. Ty necháme vychladnout obrácené dnem vzhůru.

Salát z grilované cukety

Suroviny:

- 2 cukety
- ledový salát
- kozí sýr
- hrst oliv
- 1 cibule
- česnek podle chuti
- sůl, pepř
- olej
- citronová šťáva

Salát z grilované cukety - recept:

Cukety nakrájíme na kostičky, potřeme lehce olejem, posolíme a necháme 5 - 10 minut opékat na rozpáleném grilu. Mezitím necháme na oleji osmahnout cibulku s česnekem. V misce smícháme nakrájený ledový salát, olivy a kozí sýr (kdo nemá rád, může nahradit sýrem balkánským). Přidáme ugrilovanou cuketu, osmahnutou cibulku s česnekem a dochutíme citronovou šťávou, solí a pepřem.