



RECEPTY A JÍDLO 13. 06. 2021

Sezóna chřestu brzy skončí, užili jste si jej dosytosti? Připravili jsme vám recepty, které byste ještě měli rozhodně vyzkoušet

Chřest kraluje mezi ostatními druhy zeleniny. Skvěle chutná a tělu navíc dodává i široké spektrum živin a prospěšných látek. Můžete si dát chřest jako předkrm, uvařit z něj polévku, hlavní chod nebo osvěžující salát. Je jen na vás, čemu dát zrovna dnes přednost. Dobrou chut!

Chřest po maďarsku

Přísady:

- 1 kg vařeného chřestu
- 50 g másla

- 2 lžíce strouhanky
- ¼ l kysané smetany
- sladká mletá paprika

Příprava:

Strouhanku **opražíme na másle**. Na dno pekáčku vymaštěného máslem nalejeme polovinu smetany, posypeme polovinou strouhanky a do strouhanky poklademe chřest. Zasypeme druhou polovinou strouhanky, **zalijeme zbytkem smetany a posypeme paprikou**. Chřest po maďarsku krátce zapečeme v předem vyhřáté troubě.

Chřestová polévka s řeřichou

Přísady:

- [500 g zeleného chřestu](#)
- ½ l vody
- sůl, cukr
- 2 lžíce másla
- 1 a ½ lžíce hladké mouky
- 125 ml mléka
- 200 g ušlehané smetany
- hrst řeřichy

Příprava:

Chřest uvaříme v ½ litru vody **se solí, cukrem a máslem**. Uvařený chřest vyndáme, nakrájíme na kousky a vložíme do polévkové misky. Vývar zahustíme moukou rozmíchanou v mléku, krátce povaříme. Hotovou **polévku nalijeme do polévkové misky na chřest**, přidáme ušlehanou smetanu a ozdobíme nakrájenou řeřichou.

Tofu s chřestem

Přísady:

- 500 g chřestu
- [balení neochuceného nebo bylinkového tofu](#)
- 125 ml bílého vína
- sůl
- ½ lžičky zázvoru
- 2 lžíce kukuřičného škrobu
- ½ l vody
- 1 cibule
- olej

Příprava:

Tofu nakrájíme na kostky a **marinujeme alespoň 12 hodin** ve směsi vína, soli, zázvoru, kukuřičného škrobu, vody a nadrobno nakrájené cibule. Chřest oloupeme, nakrájíme na nudličky a na oleji asi tři minuty opékáme. **Chřest vyndáme, vložíme tofu a rovněž chvíli opékáme**. Přidáme zpět chřest a dohromady ještě dvě minuty opečeme. **Podáváme teplé s rýží** nebo jen se zeleninovou oblohou.

Chřest v sýrovém těstíčku

Přísady:

- 350 g bílého chřestu
- 150 ml mléka
- 2 vejce
- 60 g hladké mouky
- 80 g tvrdého sýra
- sůl
- olej na smažení

Příprava:

Oloupaný chřest **osm minut povaříme v osolené vodě**, scedíme. Z mléka, vajec, mouky, sýru a špetky soli připravíme těstíčko. Chřest obalujeme v těstíčku a smažíme dozlatova. Podáváme **s bramborovou kaší a zeleninovým salátem**.

Chřestový závin se sýrem

Přísady:

- [500 g uvařeného zeleného chřestu](#)
- 1 balení listového těsta
- 200 g tvrdého sýra
- 300 g čerstvého sýra
- 1 vejce
- sůl

Příprava:

Listové těsto rozválíme, **potřeme čerstvým sýrem**, poklademe chřest a posypeme $\frac{3}{4}$ strouhaného sýra. Těsto zavineme. Závin potřeme rozšlehaným vejcem, osolíme a posypeme zbytkem nastrohaného sýra. Pozvolna pečeme v mírně vyhřáté troubě. **Závin můžeme jíst hned ještě horký**, ale skvěle chutná i za studena.

Gratinovaný chřest

Přísady:

- 1 kg vařeného chřestu
- 50 g másla
- [400 g čerstvého špenátu](#)
- 1 šalotka
- 300 g jemného plísňového sýra

Příprava:

Špenátové listy cca **jednu minutu blanšírujeme ve vařící vodě**, hned prudce zchladíme ve studené vodě, necháme okapat. Na části másla osmažíme šalotku nakrájenou na tenká kolečka, přidáme špenát, opět minut dusíme. **Formu na pečení vymažeme máslem**, vložíme do ní dušený

špenát a chřest, pokryjeme sýrem, nakrájeným na plátky. **Zapékáme cca 15 minut** v předehřáté troubě.



Bramboráky s chřestem

Přísady:

- [1 kg vařeného chřestu](#)
- 100 ml tatarské omáčky
- 100 ml bílého jogurtu
- 100 g tvrdého sýra

Na bramboráky:

- 600 g brambor
- hladká mouka
- sůl, mletý černý pepř
- majoránka
- 2 stroužky rozetřeného česneku
- 1 vejce
- olej na smažení

Příprava:

Brambory oloupeme a nastrouháme, přidáme **majoránku, špetku pepře, vejce a mouku**, aby vzniklo polotuhé těsto. Běžným způsobem smažíme bramboráky. Každý bramborák potřeme tatarskou omáčkou smíchanou s jogurtem a **poklademe chřestem**. Bramboráky přeložíme, povrch přelijeme zbytkem omáčky a posypeme strouhaným sýrem. **Podáváme se zeleninovým salátem.**

Chřestový salát s červenou cibulí

Přísady:

- 500 g vařeného chřestu
- ½ hlávky salátu
- 2 červené cibule
- [2 rajčata](#)
- 150 g tvrdého sýra
- 100 ml majonézy
- 150 ml bílého jogurtu
- sůl, mletý černý pepř
- muškátový oříšek
- 1 lžíce bílého vína

Příprava:

Chřest nakrájíme na kousky, salát na proužky. Cibuli nasekáme nadrobno, **rajčata nakrájíme na malé kostky**, sýr nastrouháme. Z majonézy, jogurtu a vína připravíme zálivku, **ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem**. V míse smícháme zeleninu se sýrem a zalijeme zálivkou.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)