



RECEPTY A JÍDLO 15. 05. 2022

Sezónní recepty z čerstvé zeleniny. Lehce, rychle a levně. Ochutnejte!

První jarní zelenina je tu a tak je načase využít ji na maximum v kuchyni. Přichystali jsme pro vás sezónní recepty, které jsou rychlé, levné a především zdravé a výživné. Díky čerstvé zelenině a dodáte tělu spoustu cenných látek a budete se cítit skvěle.

Sezónní recepty mají hned několik výhod. Využívají se na ně zcela **čerstvé suroviny**, většinou jde o potraviny lokální a často dokonce od malých farmářů, kteří své čerstvě vypěstované produkty prodávají ať už “ze dvora” nebo například na farmářských trzích. A výhody přináší taková strava i pro naše tělo, neboť stravovat se sezónně je pro organismus přirozené.

Sezónní recepty: Ředkvičky

Ředkvičky jsou plné cenných látek. Ukrývají se v nich **vitamíny skupiny B, vitamín C, vláknina,**

draslík, vápník či karoten. Ředkvičky patří mezi sezónní potraviny s téměř **nulovou kalorickou hodnotou**. A navíc, vypěstovat si je na vlastní zahradě je vcelku hračka.

Ředkvičky - recept: Pečené ředkvičky se slunečnicovými semínky

Přísady:

- [1-2 svazky ředkviček](#)
- bylinky podle chuti
- sůl, pepř
- olivový olej
- citrónová šťáva
- rukolové pesto
- hrst slunečnicových semínek

Příprava:

Nejprve si předehřejeme troubu na 180 stupňů. Ředkvičky **očistíme, odřízneme nať a nakrájíme je na poloviny**. Dáme je do mísy a přidáme přichystané čerstvé bylinky. Skvěle se hodí například bazalka, tymián nebo oregano. Lehce zakápneme olivovým olejem a přidáme i **trošku citrónové šťávy**. Promícháme. Přichystáme si zapékací misku. Buď ji vyložíme papírem na pečení nebo ji jen lehce potřeme olivovým olejem. Vsypte na ni ředkvičkovou směs a **dáme zapékat na cca 20-25 minut** do trouby. Sezónní recepty s ředkvičkami je možno podávat například s rukolovým pestem, které k ředkvičkám báječně ladí. Před podáváním **posypeme pečené ředkvičky slunečnicovými semínky**.

Sezónní recepty: Saláty

Salát je nabitý především vitamínem C a také **kyselinou listovou**. Má nízkou kalorickou hodnotu a dá se připravit na nespočet způsobů. Kombinovat jej můžete **s luštěninami, obilovinami, masem nebo třeba sýry**. Zkrátka možností je nespočet.

Salát - recept: Medový salát s kozím sýrem a dýňovými semínky

Přísady:

- ½ ledového salátu
- [⅓ červeného salátu](#)
- 2 hrsti polníčku
- 2 lžíce medu
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce balzamikového octa
- sůl, pepř
- 100 g kozího sýru
- hrst dýňových semínek

Příprava:

Sezónní recepty sice **ukrývají čerstvou zeleninu**, ale i ta vypěstovaná na vlastní zahradě by se měla omýt. Tedy v první řadě všechny saláty důkladně propereme pod tekoucí vodou. Následně je natrháme nebo nakrájíme na menší kousky. Dáme do větší mísy. **Z medu, oleje, balzamikového octa a koření umícháme dresing**. A salát jím přelijeme. Pořádně promícháme. V dalším kroku

přidáme nadrobno nakrájený kozí sýr. Dýňová semínka nejprve nasucho opečeme na pánvi a pak je **přisypeme k salátu**. Ihned podáváme.

Sezónní recepty: Chřest

Chřest je **ryze jarní zelenina**. Sezónní recepty z něj musíme vyzkoušet, dokud je k dispozici. Díky svému složení je chřest doslova elixírem zdraví. Koktejl vitamínů skupiny B, vitamínu K, C a E a **spousty minerálních látek**, je schopen zajistit, že nám chřest pročistí cévy, sníží krevní tlak a je dokonce schopen zabránit vzniku krevních sraženin.

Chřest - recept: Chřestové risotto

Přísady:

- [10 ks zeleného chřestu](#)
- 3 stonky řapíkatého celeru
- 1 červená cibule
- 1 l zeleninového vývaru
- olivový olej
- 300 g rýže
- 150 ml bílého suchého vína
- 100 g parmazánu
- kousek másla
- sůl, pepř

Příprava:

Některé sezónní recepty **skutečně stojí za vyzkoušení**. A chřestové risotto je právě jedním z nich. V hlubší pánvi rozpálíme olivový olej. Cibuli oloupeme a nadrobno nasekáme. Řapíky celeru nakrájíme nadrobno. Obojí vhodíme současně na pánev, přidáme rýži a chvíli restujeme. Následně **zalijeme vínem a necháme jej chvíli odpařit**. Teď přišel čas na zeleninový vývar, který ke směsi musíme přilévat opravdu pomalu a postupně. Občas promícháváme. A přichystáme si mezitím chřest. Odlomíme dřevnaté konce a stonky **nakrájíme na asi dvoucentimetrové špalíky**. Jakmile se bude zdát, že bude rýže brzy hotová, přihodíme k ní **chřest, máslo a nastrohaný parmazán**. Osolíme, opepríme, odstravíme a přikryjeme pokličkou. Necháme zhruba pět minut dojít.



Sezónní recepty: Špenát

Špenátové listy se pěstují už **velice brzy na jaře**, ale čerstvý špenát je k dispozici prakticky celou sezónu. Špenát obsahuje spoustu minerálních látek, jako je například **vápník, hořčík, zinek, selen nebo železo**. A nechybí ani vitamíny, zejména pak kyselina listová. Sezónní recepty nabízejí špenát vařený, zapékaný, ale rozhodně jej můžete využít **v nejzdravější formě, tedy zasyrova**. Připravit lze podobně jako salát.

Špenát - recept: Jarní těstoviny se špenátovými listy

Přísady:

- 300 g oblíbených těstovin
- [svazek čerstvých špenátových listů](#)

- 2 stroužky česneku
- plátek másla

Na omáčku:

- 1 menší cibule
- malé balení smetany na vaření
- 1 polévková lžíce taveného sýra
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce mouky
- olej
- sůl
- špetka mletého muškátového oříšku

Příprava:

Těstoviny **uvaříme v osolené vodě podle návodu**. V druhém hrnci rozpálíme trochu oleje a orestujeme na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Lehce ji zaprášíme moukou a uděláme světlou jíšku. Zalijeme smetanou a **pořádně promícháme**. Nakonec přidáme tavený sýr a necháme jej zcela rozpustit. Promícháme a odstavíme z plotny. Nyní přidáme na tenké plátky nakrájený česnek a **dochutíme špetkou muškátového oříšku**. V menším hrnci pak rozpálíme máslo, vhodíme na něj na prolisovaný česnek a orestujeme. Přidáme nakrájené špenátové listy a chvíli orestujeme. Uvařené těstoviny scedíme a **přidáme je do připravené smetanové omáčky**. Do té pak přidáme i orestovaný špenát. Vše dobře promícháme, osolíme a případně dochutíme.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)