



RECEPTY A JÍDLO 08. 08. 2021

## V hlavní roli brusinky. Už víte, co budete dnes vařit?

**Brusinky dokáží v kuchyni doslova čarovat. I tomu nejobyčejnějšímu jídlu dají sváteční chuť. Ať už máte rádi jídla sladká nebo slaná, ručíme vám za to, že s brusinkami neodoláte žádnému z nich. Přichystali jsme pro vás celé denní menu, ať vám tedy chutnají!**

### **Snídaně: Brusinky na sladkém sendviči**

**Přísady:**

- 100 g brusinky
- 2 polévkové lžíce brusinkového džusu
- 50 g cukru
- 4 plátky bílého chleba

- 40 g nízkotučného tvarohu
- 2 polévkové lžíce oblíbeného džemu
- 4 tenké plátky čerstvého ananasu
- 40 g bílé čokolády

#### Příprava:

V hrnci smícháme brusinky **s brusinkovou šťávou a cukrem**. Necháme za stálého míchání 2-3 minuty lehce povařit, až brusinky změkknou a lehce pukají. Necháme vychladnout. Plátky bílého chleba opečeme v toastovači a vyřízneme z něj **kolečka o průměru asi 10 cm**. Smícháme tvaroh s džemem a namažeme jím chléb. Z ananasových plátků vyřízneme tvrdý střed. Na toasty položíme **ananasové plátky**. Ananasové plátky přelijeme brusinkovým kompotem z čerstvých brusinek. Škrabkou **naškrábeme hoblinky z bílé čokolády** a ozdobíme jimi sladké brusinkové sendviče.

## Oběd I: Zeleninové polévka s kachním prsem, creme fraîche a nechybí ani brusinky

#### Přísady:

- 1 svazek polévkové kořenové zeleniny
- 1 cibule
- 1 hlávka červeného zelí
- 40 g přepuštěného másla (ghí)
- 100 g uzené prorostlé slaniny
- 1 1/2 l instantního zeleninového vývaru
- sůl, cukr
- 1 čajová lžička celého pepře
- 1 čajová lžička jalovcových bobulí
- 1-2 bobkové listy
- **120 g nasekané brusinky**
- 1 kachní prso
- 6 polévkových lžic octa
- čerstvá majoránka
- 150 g creme fraîche

#### Příprava:

Očistíme polévkovou zeleninu, omyjeme ji a **nakrájíme na kostičky**. Oloupeme a rozčtvrtíme cibuli. Omyjeme červené zelí a nakrájíme ho na drobné kousky. Rozehřejeme přepuštěné máslo. Slaninu nakrájenou na kostky na něm opečeme dozlatova. Slaninu vyjmeme a **na pánvi opečeme polévkovou zeleninu** a cibuli. Přidáme červené zelí a krátce zpěníme. Podlijeme vývarem. **Přidáme koření, brusinky** a vaříme necelou hodinu a půl. Chvilí před koncem orestujeme na pánvi kachní prso pokrájené na plátky. Z polévky vyjmeme bobkový list a jalovec, rozmixujeme ji najemno a **přecedíme přes jemné síto**. Dochutíme octem a creme fraîche. Nakonec **polévku posypeme zbylými brusinkami** a majoránkou. Podáváme s plátky kachního prsa.

## Oběd II: Brusinky ve fenyklovém salátu s lososem

#### Přísady:

- Na zálivku: 1 malá salátová okurka, 2 bio citróny, sůl, pepř, 1 špetka cukru, 4 polévkové lžíce

olivového oleje

- Ostatní ingredience: 4 ks fenyklu, 125 g uzeného lososa, 80 g brusinky

### Příprava:

Okurku omyjeme, oloupeme a podélně ji rozpůlíme. Odstraníme jadérka a **dužinu okurky nakrájíme na malé kostičky**. Citrón omyjeme horkou vodou, rozkrojíme a půlku **vymačkáme na šťávu**. Tu pak smícháme se špetkou soli, pepřem a cukrem. Metličkou pak ke směsi zašleháme olivový olej. Přidáme okurky a kůru z jednoho citrónu. **Fenykl omyjeme a očistíme** (nazelenalé části fenyklu odložíme stranou) a nastrouháme najemno. Lososa nakrájíme na kostičky. Smícháme fenykl, lososa, brusinky a **okurkovo-citrónovou zálivku** a ihned podáváme. Zelenou část fenyklu opláchneme, nasekáme nahrubo a **ozdobíme s ní salát**.

## Brusinky na svačinu: müsli tyčinka s brusinkami

### Přísady:

- 100 g vlašských ořechů
- 100 g másla
- 500 g vloček ze 4 druhů obilnin
- 500 g tekutého medu
- 100 g směsi sezamu a konopných semínek
- 2 vanilkové cukry
- [250 g sušené brusinky](#)

### Příprava:

Ořechy nahrubo nasekáme. **Máslo rozpustíme ve velké hluboké pánvi** nebo ve velkém hrnci a opražíme na něm směs vloček. Přidáme med, sezam a konopné semínko. Směs ještě chvíli za stálého míchání lehce pražíme dozlatova. Přimícháme **vanilkový cukr a brusinky**. Plech na pečení vyložíme pečícím papírem. Hmotu mírně **naolejovanými rukama** tlakem vyhladíme. Necháme asi 40 minut sušit v troubě vyhřáté na maximálně 150°C. Vyjmeme a nožem lehce naznačíme místa, kde budeme krájet tyčinky. Necháme **zcela zchladnout**, teprve pak dokrojíme.



## Brusinky k večeři: Italský salát s jablky a brusinkovou zálivkou

### Přísady:

- 200 ml červeného vína
- ocet
- 3 polévkové lžíce třtinového cukru
- 100 g brusinky
- sůl, pepř
- 100 g slaniny
- 1 jablko
- 1-2 kousky římského salátu
- 40 g parmazánu

### **Příprava:**

Červené víno, ocet a cukr **společně svaříme**. Odstavíme až ve chvíli, kdy směs zhoustne. Přidáme brusinky. Ochutíme solí a pepřem. Odstavíme a necháme zcela zchladnout. Mezitím opečeme na pánvi dokřupava slaninu. Vyjmeme a **necháme okapat na ubrousku**. Jablko rozčtvrtíme, zbavíme jádřince a nakrájíme na tenké plátky. Salát očistíme, omyjeme, **natrháme na malé kousky** a necháme okapat. Parmazán nastrouháme na hoblinky. Smícháme salát, brusinkovou zálivku, plátky jablek a slaninu. **Dozdobíme hoblíčkami parmazánu** a podáváme.

**Autor článku:** [Monika Poledníková](#)