



Zelený chřest jako příloha

Ingredience

zelený chřest - svazek: **1 ks**

citrónová šťáva: **1 PL**

sůl

pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Z chřestu odkrojíme dřevnaté části, které bývají v nejširším místě stonku. Ve vyšším hrnci přivedeme k varu osolenou vodu s citrónovou šťávou,...

Zelený chřest jako příloha - recept

Z chřestu odkrojíme **dřevnaté části**, které bývají v nejširším místě stonku. Ve vyšším hrnci přivedeme k varu osolenou vodu s citrónovou šťávou, vložíme do ní chřest na stojato tak, aby hlavičky byly nad hladinou a připravovaly se v páře. Před vařením můžeme chřest svázat. Chřest **vaříme 3 - 6 minut** podle tloušťky stonků a ihned schladíme velmi studenou vodou, aby si zachoval krásně zelenou barvu. Podle chuti osolíme a opepříme.

Zelený chřest jako příloha se může připravovat také na grilu. Každý stonek můžeme omotat italskou slaninou a grilovat na rozpáleném grilu ze všech stran, **dohromady asi 5 minut**. Otáčení si

můžeme usnadnit tak, že stonky propíchneme špejlí s hrotem a otáčíme jich hned několik naráz.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí