



Dubnové recepty s sebou přinášejí zásadní otázku: má se ještě pokračovat v lehké jarní očistě? Odpověď je jednoduchá. Dopřávejte si to, po čem zrovna zatoužíte. My vám dodáme drobnou inspiraci a připomeneme suroviny, které jsou sezónní a mohou dělat dobře také vašemu trávení. V následujících receptech jsou ovšem stěžejní vybrané ingredience. Jestliže jsou kvalitní, což poznáte mj. podle značek kvality (Klasa, Regionální potravina, Bio apod.), bude vám více chutnat. Vyzkoušejte s námi polévku ze zeleného chřestu, pečené ředkvičky s mátou a tymiánem, smaženku s uzeným kachním prsem a žemlovku z mazance.

Polévka ze zeleného chřestu s ovčím sýrem

Zelený chřest je už několik let v kurzu. To sice neznamená, že ho musíte nutně jíst, ale rozhodně stojí za to, na něj upozornit. Třeba právě naprosto delikátní záležitostí – chřestovou polévkou, provoněnou cibulí, česnekem a bílým vínem, kterou jsme zjemnili smetanou a posypali hoblíčkami tvrdého ovčího sýru. Proč znovu zažívá zelený chřest renesanci? Snadno se s ním pracuje, skvěle chutná a navíc je velmi výživný. Za všechny jeho benefity jmenujme vysoký obsah kyseliny listové, která podporuje krvevorbou a správnou funkci srdce a cév.



Počet porcí: 4 porce

Doba přípravy: 50 minut

Náročnost: *

Ingredience:

10 stonků zeleného chřestu

1 střední cibule

3 stroužky česneku

100 ml bílého suchého vína

500 ml zeleninového vývaru

200 ml smetany

50 g tvrdého ovčího sýru

50 g máslacukr,

sůl, pepř, čerstvý kopr





Raděčky s paprikou 40 minut





Recepty: 1. Křehký rožník s lososem, cibulí a citronem, 2. Horčice pinctučná

Jaro nabízí sezónní chutě. Zkuste tyto recepty

Neděle, 18 Duben 2021 06:46 - Aktualizováno Neděle, 25 Duben 2021 05:14





Čajová rožinka s citronem a skořicí

