

ŠPAGETY S RYBÍ RAJČATOVOU OMÁČKOU

KA R

Pro 1 osobu

Doba přípravy: 15–20 minut

Suroviny

100 g těstovin
1 malá cibule (asi 30 g)
1 lžička oleje na opékání
200 ml drcených rajčat
2 filety z tresky tmavé, okouníka nebo jiné ryby (asi 150 g), co nejčerstvější nebo rozmražené
1 lžice sýra cottage
1 lžička kaparů
pepř, bylinková sůl, mletá paprika

Příprava

- Těstoviny uvařte ve vroucí osolené vodě na skus (al dente).
- Mezitím oloupejte cibuli a nastrouhejte ji nebo nasekejte nadrobno. Opečte ji v pánvi na oleji, přidejte rajčata a na mírném ohni nechte zvolna zhoustnout.
- Rybí filety omyjte, vložte do omáčky k rajčatům a duste přibližně 10 minut, dokud se maso nezačne při doteku vidličkou snadno oddělovat.
- Na závěr do pánve vmíchejte sýr cottage a kapary a celou směs podle chuti okořeňte. Hotovou omáčku podávejte přelitou přes těstoviny.

SÓJOVÝ NÁKYP S KADEŘÁVKEM

KA

Pro 3–4 osoby

Doba přípravy: asi 60 minut

Suroviny

100 g bio sójového granulátu
200 ml zeleninového vývaru (u osob citlivých na sůl se sníženým obsahem soli)
1 větší cibule (asi 100 g)
2 stroužky česneku
½ lžice olivového oleje
300 g kadeřávku
1–2 jablka (asi 150 g)
1 červená paprika
500 g hotové bramborové kaše nebo vařených brambor nakrájených na plátky
1 vejce
50 g sladké nebo zakysané smetany, ještě lépe sójové smetany
trochu bylinkové soli
100 g nízkotučného strouhaného sýra
2 lžice ovesných otrub v biokvalitě
2 lžice strouhanky

Příprava

- Sójový granulát zalijte zeleninovým vývarem a nechte ho asi 5 minut bobtnat.
- Mezitím oloupejte cibuli a česnek, nakrájejte je nadrobno a opečte na olivovém oleji. Přidejte nabobtnalý sójový granulát a poduste v cibulové směsi asi 10 minut.

- V mezičase omyjte a očistěte kadeřávek a odstraňte stonky. Omyjte jedno celé jablko (případně půlku, dle velikosti), očistěte ho, zbavte jádřince a nakrájejte na plátky.
- Přibližně třetinu kadeřávku nasekejte velmi najemno a nechte stranou. Zbylé listy poduste v troše vody asi 10 minut a v posledních minutách k nim přidejte plátky jablka.
- Do zapékací misky urovnejte připravenou sójovou směs a posypte ji polovinou odloženého syrového kadeřávku.
- Očištěnou papriku nakrájejte na proužky a rozložte ji do misky. Na ni navrstvěte dušené listy kadeřávku s jablky a navrch nasypete druhou polovinu jemně nasekaného syrového kadeřávku.

- Bramborovou kaši (případně plátky vařených brambor) prošlehejte s vejcem a smetanou, dochuťte bylinkovou solí a vmíchejte případné zbylé kousky jablka. Tuto směs rozetřete na povrch nákypu a pečte v nepřehřáté troubě při 200 °C přibližně 20 až 30 minut.
- Nakonec smíchejte nastrouhaný sýr s otrubami a strouhankou, posypte jím nákyp a nechte ještě asi 10 minut zapékat, dokud se sýr zcela nerozpustí.

Tipy a poznámky

Sójový granulát seženete v prodejnách zdravé výživy, bioprodejnách i ve větších supermarketech.