

# Přílohy

PŘÍLOHY MOHOU BÝT NĚKDY  
JEDNÍM Z PROBLÉMŮ, KDYŽ PŘI-  
PRAVUJETE JÍDLO. PROTO JE TATO  
KAPITOLA ZAMĚŘENÁ NA KREATIVNÍ  
PŘÍLOHY, JAKO JE ZELENINOVÁ  
OBLOHA ČI SALÁT, KTERÉ OŽIVÍ  
POKRM CHUŤOVĚ A ZÁROVEŇ ZVÝŠÍ  
JEHO VÝŽIVNOU HODNOTU.

---

## FAZOLE SE SÝREM FETA A SUŠENÝMI RAJČATY

250 g zelených fazolí, očištěných

75 g sýra feta, rozdrobeného

50 g naložených sušených rajčat  
v oleji, nakrájených na tenké  
proužky

sůl a pepř k dochucení

4 porce

*Použití sýra feta a sušených rajčat dodá klasickému jídlu  
příchuť Středomoří. Tyto fazolky se velmi hodí ke grilované-  
mu plátku masa nebo ryby.*

- 1 Ve velkém hrnci vařte fazole v osolené vodě 3–4 minuty, dokud nezměknou. Potom je pořádně osušte.
- 2 Smíchejte fazole se sýrem feta a sušenými rajčaty. Okořeňte je podle chuti a můžete podávat.

## RESTOVANÁ BABY KAROTKA S PARMAZÁNEM A KORIANDREM

600 g baby karotky

1 lžice slunečnicového oleje

1 lžice neslaného másla

sůl a pepř k dochucení

3 lžice čerstvého koriandru, plus  
trochu na ozdobení

50 g parmazánu, čerstvě  
nastrouhaného

4 porce

*Kombinace parmazánu a koriandru je chutná a hodí se  
k většině druhů zeleniny. Přidáním sýra můžete přesvědčit  
i děti, aby zeleninu rády jedly.*

- 1 Rozehřejte elektrickou troubu na 200 °C, plynovou na stupeň 6. Karotky dejte do velkého hrnce s vroucí vodou a vařte 3 minuty. Potom je pořádně osušte.
- 2 Do mělkého pekáče dejte karotky, olej, máslo a koření. Pečte je v troubě 15 minut.
- 3 Mezitím v malé misce smíchejte koriandr s parmazánem. Karotky vyndejte z trouby, posypte je sýrovou směsí a vraťte zpět do trouby na dalších 10 minut, dokud karotky nezměknou a nebudou dozlatova opečené.

### RESTOVANÁ BABY KAROTKA SE SÝREM FETA

Držte se receptu ve výše zmíněných bodech 1 a 2. V hmoždíři roztlučte 1 čajovou lžičku koriandrových semínek, 1 čajovou lžičku mletého kardamomu, 1 bobkový list, 1 čajovou lžičku kmínových semínek, 6 zrnek pepře, 1 čajovou lžičku pálivé papriky a půlku celé skořice. Touto směsí posypte karotky a lehce promíchejte, potom je posypte 200 g sýra feta. Vraťte je do trouby a nechte je tam dalších 10 minut, nebo dokud karotky nezměknou a sýr se neroztaví.

## BROKOLICE NA ASIJSKÝ ZPŮSOB

*Lehce uvařená brokolice je užitečným zdrojem vápníku. Také poskytuje velké množství betakarotenu, vitamínu C, vitamínu B6, folátu a niacinu.*

- 1 Brokolici vařte ve velkém hrnci v osolené vodě 1–2 minuty. Potom ji okamžitě namočte do ledově studené vody, aby déle neměkla. Brokolici dobře scedte a dosušte papírovými utěrkami.
- 2 Rozehřejte sezamový a slunečnicový olej v pánvi wok nebo ve velké teflonové pánvi. Přidejte, česnek, chilli a zázvor a zprudka je smažte 2–3 minuty. Přidejte brokolici a sójovou omáčku a pokračujte ve smažení další 1 minutu. Brokolici posypte sezamovými semínky a můžete ji podávat.

450 g brokolice, rozdělené na malé růžičky

2 lžičky sezamového oleje

2 lžičky slunečnicového oleje

1 stroužek česneku, oloupaného a najemno nakrájeného

1 chilli paprika, bez semínek, najemno nakrájená

1 cm čerstvého zázvoru, nasekaného

1 lžice světlé sójové omáčky

1 lžička sezamových semínek

4 porce



## MEDOVÝ PASTINÁK SE SEZAMOVÝMI SEMÍNKY

700 g pastináku, oloupaného

50 g másla

2 lžice sezamových semínek,  
pražených

sůl a pepř k dochucení

čerstvé snítky tymiánu na  
ozdobení

4 porce

*Sezamová semínka jsou výborným zdrojem vápníku, hlavně pro lidi, kteří nemohou mléčné výrobky. 1 lžice sezamových semínek vydá přibližně na 10 % doporučené denní dávky železa a 17 % doporučené denní dávky vitamínu B6.*

- 1 Pastinák rozkrojte podélně napůl a potom ještě jednou. (Pokud máte starší pastinák, rozkrojte ho na čtvrtiny a vyřízněte dřevnatější část.) Pastinák dejte do hrnce s vroucí osolenou vodou a vařte 5 minut.
- 2 Mezitím ve velké pánvi rozpusťte máslo. Přidejte med a na mírném ohni za stálého míchání vařte, dokud se med nerozpustí.
- 3 Osušte pastinák, přidejte ho do pánve k medu a pořádně promíchejte, dokud nebude pastinák zcela obalený v medu. Pastinák smažte na mírném ohni asi 10 minut, občas ho promíchejte, dokud nebude dozlatova osmažený. Potom ho posypte sezamovými semínky a vše promíchejte. Okořeňte jej podle chuti.
- 4 Pastinák dejte na přehřátý servírovací talíř a ozdobte snítkou tymiánu.

---

### PASTINÁK SE SLADKOU LIMETKOVOU POLEVOU

Pastinák připravte podle bodu 1. Limetku zbavte kůry a dejte ji stranou. Do velké pánve dejte limetkovou šťávu, 50 g másla a 25 g hnědého cukru a zahřívejte, dokud se máslo nerozpustí a v něm i cukr. Pokračujte ve výše zmíněném receptu, jen medovou směs nahraďte limetkovou směsí. Nakonec vmíchejte 75 g nasekaných vlašských ořechů místo sezamových semínek. Tato sladká směs z limetky může být použita s jakoukoli kořenovou zeleninou, jako jsou sladké brambory nebo mrkve.



## OPÉKANÉ BRAMBORY SE SEZAMOVÝMI SEMÍNKY

*Opékané brambory se vám budou hodit jako příloha k téměř každému masitému jídlu, je však možné je podávat i jen se zeleninovým salátem. Sezamová semínka bramborám dodávají na křupavosti, mají lehce ořechovou chuť a zvyšují obsah vápníku v pokrmu. Jsou také skvělým zdrojem draslíku, který je nezbytnou složkou zdravých kostí.*

- 1 Rozehřejte elektrickou troubu na 180 °C, plynovou na stupeň 4. Brambory dejte do hrnce, přelijte osolenou vodou a přiveďte k varu. Potom je vařte asi 3 minuty. Brambory sceďte a propláchněte pod studenou tekoucí vodou, aby zchladly.
- 2 Použitím ostrého nože nakrojte každou bramboru v 3–5cm intervalu, řez hluboký asi do ¼ brambory.
- 3 V pekáči nebo na plechu rozehejte tenkou vrstvu oleje. Přidejte brambory a obalte je v oleji. Na pekáči nebo na plechu uspořádejte brambory nakrájenou stranou nahoru a posypte je sezamovými semínky.
- 4 Brambory pečte asi 1–1¼ hodiny, občas je podlijte trochou oleje. Zvyšte teplotu v troubě na 220 °C, v plynové troubě na stupeň 7 a brambory pečte dalších 15 minut, dokud nebude povrch brambor dozlatova opečený a křupavý. Podávejte se snítkou petrželky.

1,8kg brambor, oloupaných  
a nakrájených na velké kusy

sůl a pepř na dochucení

rostlinný olej na podlévání

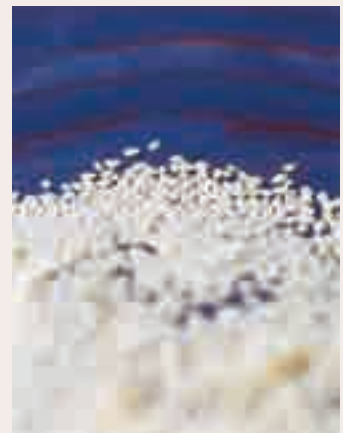
2 lžíce sezamových semínek

čerstvé lístky petrželky na  
ozdobení

6 porcí

### OPEČENÉ BRAMBORY S RAJČATOVÝM PESTEM

Postupujte podle výše zmíněného receptu, jenom vynechejte sezamová semínka. Jakmile se budou brambory péci 1–1¼ hodiny, vyndejte je z trouby. Opatrně rozevřete naříznuté brambory a do každého řezu dejte trochu rajčatového pesta – dohromady použijte asi 3 lžíce pesta. Brambory znovu uzavřete a potřete je svrchu trochou oleje z pekáče. V troubě zvyšte teplotu podle původního receptu a brambory pečte dalších 15 minut. Podávejte se salátem z roket, sýra feta, cherry rajčat, naložených červených paprik a olivového oleje.



## SLADKÉ BRAMBORY S ANČOVIČKOVOU KŮRKOU

450ml plnotučného mléka
150ml smetany na šlehání
máslo na vymazání pekáče
1kg sladkých brambor, nakrájených na plátky
50g ančoviček v plechovce, scezených a podélně přepůlených
2 stroužky česneku, oloupané, nejemno nakrájené
sůl a pepř k dochucení
125g sýra gruyére, nastrouhaného
6 porcí

*Sladké brambory jsou skvělým zdrojem betakarotenu a poskytují také vysoký obsah vitamínu C a draslíku, které jsou nezbytné pro zdraví kostí. Tato příloha je perfektní k pečenému jehněčímu masu.*

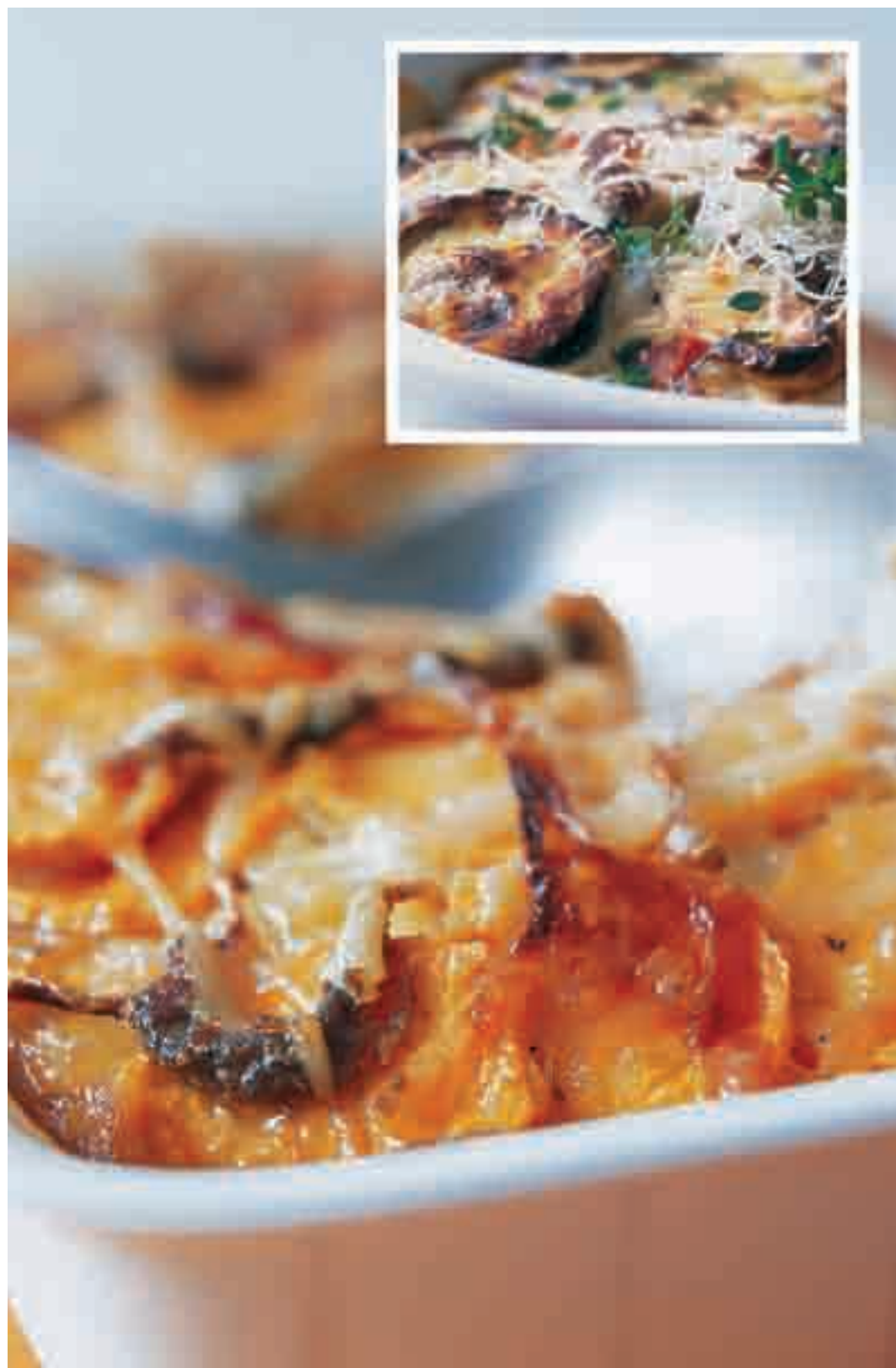
- 1 V hrnci smíchejte mléko se smetanou, přiveďte je k varu, sundejte z vařiče a dejte je stranou.
- 2 Rozehřejte elektrickou troubu na 200 °C, plynovou na stupeň 6. Potom vymazejte pekáč s objemem 1,8 litru.
- 3 Do pekáče naskládejte ve vrstvách brambory, cibuli, ančovičky a česnek, každou vrstvu okořeňte zvlášť.
- 4 Bramborovou směs v pekáči přelijte teplým mlékem se smetanou. Pekáč překryjte alobalem a pečte 1 hodinu. Potom sundejte alobal, povrch posypte sýrem a pečte dalších 15–20 minut, dokud brambory nezměkknou a sýr nezezlátne. Podávejte horké.

## ZAPEČENÝ LILEK S RAJČATY

*Příloha z rajčat a lilku se výtečně hodí k jehněčímu masu. Z této přílohy můžete také udělat chutný vegetariánský hlavní chod, když ji budete podávat třeba s těstovinami.*

250g sýra mascarpone
4 lžice parmazánu, čerstvě nastrouhaného
sůl a pepř k dochucení
2 střední lilky
olivový nebo rostlinný olej na smažení
6 podlouhlých rajčat, nakrájených na plátky
2 stroužky česneku, oloupaného a nahrubo nasekaného
2 vejce, ušlehaná
čerstvý tymián na ozdobení
6 porcí

- 1 Rozehřejte elektrickou troubu na 200 °C, plynovou na stupeň 6. V pánvi rozehřejte sýr mascarpone, dokud se nerozpustí, potom do něj vmíchejte polovinu parmazánu a dochuťte. Pak dejte sýrovou směs stranou.
- 2 Lilky nakrájejte na silné plátky. Do velké teflonové pánve dejte dostatek oleje, aby pokryl celé dno. Jakmile je olej rozpálený, přidejte do něj plátky lilku a smažte je z obou stran dozlatova – pravděpodobně je budete muset osmažit na 2 dávky. Plátky vyndejte z pánve a osušte je pomocí papírových utěrek. Proces zopakujte s druhou polovinou lilku, dolijte trochu oleje, pokud bude třeba.
- 3 Do vymazaného pekáče kladte střídavě vrstvy lilku a rajčat. Mezi každou vrstvou dejte trochu česneku, soli a pepře podle chuti.
- 4 Do sýrové směsi přidejte vejce a přelijte jimi lilek a rajčata v pekáči. Povrch posypte zbylým sýrem. Pečte 20 minut, nebo dokud povrch nezezlátne a sýr nezačne bublat. Přílohu ozdobte snítkou tymiánu a podávejte ji horkou.



## KVĚTÁK A BROKOLICE SE SÝROVOU KRUSTOU

350 g květákových růžiček
350 g brokoliceových růžiček
1 lžička rostlinného oleje
4 jarní cibulky, najemno nasekané
500 g sýra mascarpone
125 g čedaru, nastrouhaného
sůl a pepř k dochucení
3 lžíce čerstvé hrubozrné strouhanky
čerstvé listy kořenové petržele, nasekané, na ozdobení
6 porcí

*Zdravou a zároveň velmi chutnou přílohu si jistě oblíbí celá vaše rodina.*

- 1 Rozehřejte elektrickou troubu na 200 °C, plynovou na stupeň 6. Brokolici a květák dejte do vroucí osolené vody, přiveďte ji znovu k varu a vařte je 6–7 minut, dokud nezměkknou. Pořádně je sceďte a dejte do pekáče.
- 2 Na pánvi rozehřejte olej a smažte na něm jarní cibulky 2–3 minuty, dokud nezměkknou. Přidejte sýr mascarpone a vařte další 1–2 minuty, dokud se sýr nerozpustí. Do pánve ještě vmíchejte polovinu čedaru a směs dochuťte.
- 3 Brokolici a květák v pekáči rovnoměrně přelijte sýrovou omáčkou, posypte strouhankou a zbylým sýrem a pečte 25 minut, dokud sýr nezezlátne a nezačne bublat. Přílohu ozdobte petrželkou a mletým pepřem.

## SALÁT S ŘEŘICHOU, JABLKY A VLAŠSKÝMI OŘECHY

50 g vlašských ořechů, púlených
2 lžičky sherry octa
3 lžíce olivového oleje
1 lžíce oleje z vlašských ořechů
sůl a pepř k dochucení
1 malá červená cibule, oloupaná a nakrájená na tenké plátky
2 křehká zelená jablka, oloupaná a bez jádřince, rozčtvrcená
100 g řeřichy
4 porce

*Jablka a vlašské ořechy jsou klasickou kombinací, která činí salát šťavnatým a křupavým. Řeřicha zase poskytuje užitečný vápník, hlavně pro ty z vás, kteří nejedí mléčné výrobky.*

- 1 Pro salátovou zálivku nasekejte nožem nebo v kuchyňském robotu polovinu vlašských ořechů. Dejte je do misky a smíchejte s octem, oběma druhy oleje a podle chuti okořeňte. Zálivku můžete dát stranou, dokud nebudete přílohu podávat.
- 2 Smíchejte cibuli, jablka a řeřichu v míse. Znovu promíchejte zálivku a přelijte s ní salát. Zbylé půlky ořechů dejte navrch salátu.



## BRAMBOROVÝ SALÁT S DRESINKEM Z NIVY

*Tato varianta populární přílohy má vysoký obsah vápníku a je perfektní jako příloha nebo jako kompletní pokrm na piknik nebo jako studená večeře.*

- 1 Brambory dejte do vroucí osolené vody a vařte je 15–20 minut, dokud nebudou zcela uvařené.
- 2 Smíchejte fromage frais s mlékem, potom přidejte nivu.
- 3 Brambory scedte a dejte je na servírovací talíř. Přelijte je sýrovou omáčkou a posypte pažitkou. Před podáváním se ujistěte, že jsou brambory v sýru zcela obalené.

550 g nových brambor,  
rozpůlených

---

5 lžic čerstvého sýra fromage  
frais (lze nahradit lučinou či  
žervé)

---

3 lžičce polotučného mléka

---

125 g nivy nebo jiného sýra  
s modrou plísní, rozdrobeného na  
malé kousky

---

2 lžičce čerstvé pažitky, nasekané

---

4 porce

---

