



## ▲ Špenátové těstoviny

*Suroviny na dvě porce:*  
200 g kuřecích prsou  
200 g špenátu  
120 g těstovin  
česnek dle chuti  
100 ml smetany na vaření  
(s 12% obsahem tuku)  
olej, sůl, pepř

Kuřecí prsa nakrájíme na kostičky. Na troše oleje je orestujeme a osolíme, opepříme. Přidáme špenát a necháme jej pod pokličkou podusit. Na závěr přidáme rozdrčený česnek a smetanu, přivedeme k varu a odstavíme. Když se dusí maso se špenátem, začneme vařit těstoviny. Na závěr vše smícháme dohromady.

*Tip: Špenát může být použit v čerstvé podobě nebo zmražený. Rozdrčený lépe obalí těstoviny.*



# Pohanková kaše

*Suroviny na dvě porce:*  
3 hrsti pohanky  
2 lžice rozinek  
vlašské ořechy  
voda  
med

Pohanku nasypeme do misky, přidáme rozinky, vlašské ořechy a zalijeme vodou tak, aby hladina byla asi 2 cm nad povrchem pohanky. Na mírném ohni vaříme do změknutí. Přidáme med nebo cukr dle chuti.

*Pohanka pochází pravděpodobně z Číny. Semena se různě upravují: praží a melou na mouku vhodnou na palačinky, tenké placky a nudle, samotné kroupy se používají do polévky či jako příloha nebo kaše.*

*Tip: Na kaši je dobré použít pohanku lámanku. Příprava bude rychlejší, když necháte pohanku ve vodě několik hodin stát. Můžete přidat i jiné oříšky (mandle, kešu, kokos apod.) nebo semínka (slunečnicová, lněná, sezamová), lze přidat i jiné sušené ovoce (meruňky, švestky atd.) či čerstvé ovoce.*

## Plněné taštičky z listového těsta se špenátem

chlazené listové těsto  
špenát listový nebo drcený  
česnek, cibule  
další suroviny dle varianty –  
se sýrem a pomazánkovým  
máslem, s pomazánkovým  
máslem s bylinkami (bazalka)  
či pomazánkovým máslem  
s kořením (kari)  
vejce na potření

Listové těsto vyválíme na tenký plát, z těsta vykrájíme kolečka (průměr asi 8–10 cm), můžeme použít speciální vykrajovátko nebo skleničku s ostrým okrajem. Taštičky naplníme nadrobno nakrájeným eidamem, ke kterému přidáme půl kávové lžičky pomazánkového másla. Taštičky pevně uzavřeme, aby nevytekla náplň. Kdo nemá speciální vykrajovátko, může taštičky pohodlně spojit pomocí vidličky. Taštičky dáme na plech a potřeme vajíčkem. Pečeme v troubě asi 20 minut. Podáváme se špenátem.

*Ze špenátového protlaku: Na oleji osmahneme cibulku (jednu menší), přidáme špenát a podlijeme trochou vody. Přidáme utřený česnek se solí a naběračku vývaru (místo vývaru můžeme použít zeleninový bujon). Vaříme asi 10 minut. V kalíšku se smetanou rozmícháme asi jednu polévkovou lžici mouky a přidáme do špenátu. Osolíme podle chuti.*

*Z listového špenátu: Na pánev hodíme mražené špenátové listy, necháme pomalu roztát. Až se postupně vyvaří voda, prolisujeme česnek a přidáme jej k listům. Pak už jen max. 1 minutu povaříme s česnekem, aby nezhořkl. Podle potřeby přisolíme, ale česnek by měl stačit.*





## ▲ Těstovinový salát s bazalkovým pestem

*Suroviny na dvě porce:*

120 g těstovin libovolného tvaru

1 polévková lžice bazalkového  
pesta

2 velká rajčata

½ hlávkového salátu

150 g drůbežního masa

sůl, pepř, olej

Drůbeží maso nakrájíme na kostičky, na oleji opečeme, osolíme, opepříme.

Mezitím dáme vařit těstoviny. Omytou zeleninu nakrájíme na kousky – rajčata na kostičky a salát na proužky.

Uvařené těstoviny smícháme s pestem a zeleninou. Přidáme opečené drůbeží maso. Podáváme.

*Tip: Místo drůbežního masa můžete přimíchat mozzarelu nebo tuňáka.*

*Bazalkové pesto se připravuje z bazalky, piniových oříšků, oleje, česneku, octa, bylinek a koření. Je výborné jako omáčka k těstovinám, do zapečených brambor či ke grilované zelenině.*

## Pestrý těstovinový salát

<i>Suroviny na dvě porce:</i>	
120 g těstovin	Těstoviny uvaříme na skus do poloměkka, vychladíme, zeleninu nakrájíme na kostičky (papriky jsou dobré i barevné – červená, oranžová, žlutá), připravíme zálivku z oleje a bylinek, promícháme s těstovinami, přidáme zeleninu a nakonec vmícháme ricottu. Dosolíme a opepříme. Dle chuti možno přidat například i černé nebo zelené olivy.
1 rajče	
½ papriky	
½ salátové okurky	
½ malé konzervy kukuřice nebo mražená	
100 g ricotty	
sůl, pepř	
olivový olej, bylinky	

*Tip: Na zálivku můžete použít například bazalku, ale může být i sušená petrželová nebo celerová nať nebo libovolná salátová kořenící směs apod.*

---

## Kuskus s drůbežím masem a meruňkami

<i>Suroviny na dvě porce:</i>	
120 g kuskusu	Připravíme kuskus ve vývaru dle návodu na obalu. Na oleji 2–3 minuty restujeme cibuli, přidáme kuřecí prsíčka a z každé strany je opékáme 5–6 minut. Přisypeme mandle, a až zezlátnou, vmícháme jemné kari. Ještě minutu povaříme. Přidáme kuskus, meruňky a bylinky. Promícháme, aby se směs prohřála, a podáváme s bílým jogurtem.
1,5 lžičce olivového oleje	
½ jemně nakrájené cibule	
100 g kuřecích prsou nakrájených na proužky	
40 g mandlí	
1 lžička jemného kari koření	
50 g rozpůlených meruněk (či nektarinek, broskví apod.), jemně sekané čerstvé bylinky (bazalka, koriandr, pažitka)	
200 g bílého jogurtu	
sůl a pepř na dochucení	

*Tip: Máte-li více meruněk a máte-li na ně větší chuť, můžete jich přidat klidně dvojnásobné množství.*





## Zapečené farfale s pórkem

*Suroviny na dvě porce:*  
120 g těstovin farfale (mašliček)  
200 g pórků  
3 stroužky česneku  
větší cibule  
2 vejce  
100 ml mléka  
lžice oleje, sůl  
červená paprika

Mašličky uvaříme na skus, pórek nakrájíme na kolečka, cibuli a česnek nadrobno a vše orestujeme na oleji. Smícháme s těstovinami, dáme do pekáčku a zalijeme mlékem s rozšlehaným vejcem. Vše zapečeme v troubě. Podáváme s červenou paprikou krájenou na proužky.

*Tip: Tento pokrm je velice jednoduchý a poskytuje spoustu možností k obměně. Místo pórků můžete použít brokolici, zelené fazolky (oboje předem mírně povařte v páře) nebo třeba červenou a žlutou papriku. Mašličky jsou použity čistě z estetických důvodů, můžete samozřejmě použít jakékoliv těstoviny.*

## ◀ Vločkové karbanátky

200 g ovesných vloček  
600 ml vody  
olej  
větší cibule  
1–2 vejce  
strouhanka podle potřeby  
2 stroužky česneku  
pepř, sůl

Vločky povaříme v osolené vodě na kaši (trvá to 5–10 minut) a necháme vychladnout. Mezitím si nakrájíme cibulku nadrobno a osmažíme ji na troše oleje. Do vychladlé kaše zamícháme vejce a osmaženou cibulku, zahustíme strouhankou, přidáme lisovaný česnek, trošku soli, případně i pepře. Ze směsi lžící vykrajujeme kousky, zaoblíme z nich placičky a obalíme je ve strouhance. Z uvedeného množství uděláme asi 25 karbanátků. Karbanátky pečeme na pečicím papíru nebo vymaštěném pekáči dozlatova.

*Tip: Do směsi můžete přidat 150 g udušených hub, případně vařené mleté maso nebo šunku. Ke karbanátkům se skvěle hodí už jen syrová zelenina, na jakou zrovna budete mít chuť.*

## Rýže z Orientu

*Suroviny na dvě porce:*  
120 g rýže  
cibule, česnek  
majoránka, dobromysl, šalvěj,  
lístky máty a jiné bylinky  
mrkev  
ořechy  
olej, koření, špetka soli  
sýr: eidam/niva

Uvaříme rýži. Do rozpáleného oleje nasypeme koření, sůl a nakrájené bylinky a necháme provonět. Přidáme nastrouhanou mrkev a restujeme. Vmícháme rýži, vsypeme oříšky, semínka a lístky máty. Jednotlivé porce na talíři skryjeme pod nastrouhaný sýr.



*Rýže je velmi důležitá obilovina, je základní potravinou poloviny lidstva. Existuje přes sedm tisíc odrůd, které se dělí do tří skupin: rýže dlouhozrná (po uvaření se zrnka sypou a neslepují, což je vhodné do salátů a k dušeným pokrmům), krátkozrná a střednězrná (vařením měkne a slepuje se, snadněji se tvaruje prsty a nabírá hůlkami).*



## ▲ Pohankové zeleninové rizoto

*Suroviny na dvě porce:*

- 120 g pohanky
- 300 g mražené zeleninové směsi
- 1 velká cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce oleje

Pohanku uvaříme doměkka. Na oleji orestujeme cibuli a česnek, přidáme zeleninu a koření podle chuti, podusíme, smícháme s pohankou a podáváme.



*Tip: V obchodě můžete narazit na různé druhy pohanky (kroupy, lámanku, krupici, mouku, vločky). Na rizoto je vhodné použít kroupy, lámanka se snadněji rozvaří na kaši. Pro urychlení přípravy můžete pohanku předem namočit do vody. Aby byl talíř kompletní a nechyběl zástupce třetího patra pyramidy, je vhodné rizoto posypat sýrem, anebo do základu přidat maso na kostičky.*

# Jahelník

*Suroviny na dvě porce:*

100 g jáhel  
2 vejce  
60 g moučkového cukru  
špetka skořice  
rozinky, vlašské ořechy, čerstvé  
či sušené ovoce (švestky,  
meruňky, jablka)

Jáhly připravíme jako rýži: nasypeme do cedníku, spaříme horkou vodou a vaříme v osolené vodě (cca 450 ml) asi 20 minut, dokud z nich není hustá kaše. Necháme chladnout asi 30 minut. Do jahelné kaše vmícháme žloutky, rozinky, ořechy, polovinu cukru. Z bílků ušleháme sníh, do kterého vmícháme zbytek cukru – a šleháme do zhoustnutí, tj. asi 2 minuty. Vmícháme do kaše. Pečeme v pekáči vyloženém pečicím papírem či vymazaném máslem a vysypaném hrubou moukou. Jahelné kaše do pekáče rozetřeme asi polovinu, posypeme ovocem a překryjeme druhou polovinou. Pekáč vložíme do rozehráté trouby a pečeme asi hodinu.



# Slaný závin z listového těsta

chlazené listové těsto  
listový špenát  
tvrdý sýr  
trocha kysaného zelí  
drůbeží maso (množství  
i kombinace dle vlastní chuti)  
vejce na potření

Do velké mísy dáme špenát (spařený či rozmražený), nastrouhaný tvrdý sýr, pokrájené kysané zelí, podušené na nudličky nakrájené drůbeží maso a důkladně promícháme. Z listového těsta vyválíme plát, na který navrstvíme připravenou směs. Zabalíme jako štrúdl, potřeme rozšlehaným vajíčkem a dáme do předehřáté trouby. Pečeme dozlatova.

*Tip: Závin můžete před zapékáním posypat celým kmínem, mákem, sezamem, strouhaným sýrem, bylinkami... Z jednoho kusu listového těsta uděláte snadno dva záviny. Udělejte si každý jiný, podlé své fantazie. Stačí třeba jen lehce potřít kečupem, posypat oreganem, poklát plátky šunky a sýra a naplnit rajčaty a paprikou nebo třeba kukuřicí, žampiony apod. Možností je spousta. Závin můžete podávat teplý, ale i studený.*