

FLORENTĀ•NINA POLĀ%VKA S POHANKOU A SPOUSTOU ZELENINY

PĀjtek, 22 zĀĀ™Ā- 2023

HrĀjt

si mĀ-Ā%ete i s mĀ-rou opeĀ•enĀ- cibulovĀcho zĀjkladu, kterĀ½ polĀovka mĀj. Pro jarnĀ- a letnĀ- verze polĀovky staĀ•Ā- jen mĀ-rnĀ© poduĀjenĀ-, doslova jen proskoĀ•enĀ- na tuku tak, aby cibule s Ā•esnekem jen zmĀkla, rozvonĀla se a zprĀhlednĀla. Na podzim a v zimĀ se nemusĀ-te bĀjt delĀjĀ-ho opeĀ•enĀ- aĀ¾ do zezlĀjtnutĀ-.

KromĀ

cibule s Ā•esnkem mĀ-Ā%ete v chladnĀjĀjĀ-ch mĀsĀ-cĀ-ch nechat v tuku opĀct Ā•Ājst zeleniny z receptu, i tĀ-m se posĀ-lĀ- chuĀ.

Pro

kleneĀ•nĀ© a teplĀ© mĀsĀ-ce roku to ale potĀ™eba nenĀ-, svĀĀ¾Ā- a jemnĀjĀjĀ- chuĀ polĀovky k nim sedĀ- vĀ-c. Zbytek zeleniny tedy pĀ™idĀjĀjĀ, aĀ¾ kdyĀ¾ je zĀjklad zalitĀ½ vodou.

NĀco podobnĀcho platĀ- i pro brambory. V

zimĀ majĀ- vĀ½raznĀjĀjĀ- chuĀ, zatĀ-mco v lĀctĀ se do polĀovky bĀjjeĀ•nĀ hodĀ- ty novĀ©, letoĀjnĀ-, s tenouĀkou slupkou, kterou ani nenĀ- potĀ™eba loupat.

Houby

si takĀ s pohankou rozumĀ-, takĀ¾e pokud nemĀjete nic proti houbĀjĀ, pouĀ¾ijte je. KdyĀ¾ zrovna nenĀ- sezĀna, namoĀ• si suĀjenĀ© houby. Je dobrĀ© na to nezapomenout a namoĀ•it si je tĀ™eba den pĀ™edem do studenĀ© vody a odlo¾it do lednice, tak jsou nejlepĀjĀ-; pokud se vĀjĀm to vĀjak nepovede, aspoĀ je trochu rozdrobte, zalijte vroucĀ- vodou a nechte 15 minut nabobtnat. MezitĀ-m si tak akorĀjt stihnete oĀ•istit a nakrĀjjet ostatnĀ- suroviny, takĀ¾e to hezky vyjde.

KdyĀ¾

zrovna je sezĀna, i tak

houbĀjĀm vĀjĀjte trochu pĀ©Ā•e. OĀ•istĀjte je, rozkrĀjjejte je, a pĀ™idejte je k opeĀ•enĀ© cibuli a Ā•esneku, kterĀ© se pouĀ¾Ā-vajĀ- do zĀjkladu polĀovky. HoubĀjĀm totiĀ¾ svĀĀ¾Ā-, kdyĀ¾ se opeĀ•ou v tuku a zbavĀ- se Ā•Ājsti svĀ© tekutiny, zlepĀjĀ- se jim chuĀ i vĀnĀ. Je to prostĀ lepĀjĀ- varianta, neĀ¾ je hodit do polĀovky syrovĀ©.

A teĀ prosĀ-m pozor. BĀhem vaĀ™enĀ- Ā© a to aĀ¾ do poslednĀ- chvĀ-le Ā© mĀ-Ā%ete trpĀt pocitem, Ā¾e polĀovce poĀ™ĀjĀ jeĀjtĀ nĀco chybĀ-. Ā¾e s chutĀ- jeĀjtĀ nenĀ- vĀje v poĀ™ĀjĀdku. Nenechte se tĀ-m zviklat a zadrĀ¾te, neĀ¾ sĀjhnete po polĀovkovĀ½ch dochucovadlech. Jakmile na samotnĀ½ zĀjvĀr pĀ™idĀjĀte majorĀjĀnku a trochu Ā•esneku, polĀovka se bez varovĀjnĀ- vyloupne v celĀ© svĀ© krĀjse a pak si vĀjs podmanĀ-. KdyĀ¾ budete pohanku vaĀ™it s ostatnĀ-mi surovinami, co se tĀ½kĀj chuti, bude to tak nejlepĀjĀ-. Pohanka pĀjĀĀ- polĀovce trochu svĀ© oĀ™Ā-Ājkovosti a jemnĀj ji zahustĀ- Ā© takovĀ½m tĀ-m ĀjlemovitĀ½m zpĀ-sobem, jako to dovedou ovesnĀ© vloĀky.

Ale jelikoĀ¾ pohanka obsahuje cennĀ½ rutin, kterĀ½ pĀ™Ā-znivĀj pĀ-sobĀ- na pruĀ¾nost cĀv, takĀ¾e pomĀjhĀj pĀ™i kĀ™eĀ•ovĀ½ch Ā¾ilĀjch, popraskanĀ½ch Ā¾ilkĀjch nebo krvĀjcenĀ- z nosu, je vhodnĀjĀjĀ- se k nĀ- chovat ĀjetrnĀjĀ.

MĀkkou pohanku sceĀte a pĀ™idejte do talĀ-Ā™e, neĀ¾ pĀ™ilijete polĀovku.

Suroviny

Ā.

2 cibule

Ā.

5 strouĀ¼kĀ Ā•esneku

Ā.

1 lĀ¼iĀ•ka celĀ©ho kmĀ-nu

Ā.

2 lĀ¼Ā-ce mĀĵsla nebo sĀĵdla

Ā.

500 g brambor

Ā.

100 g pohanky

Ā.

1 mrkev

Ā.

1 petrĀ¼el

Ā.

Ā¼-Ā½ celeru (podle velikosti)

Ā.

jedno z nĀsledujĀ-cĀ-ho: 1 kedlubna, Ā¼ kvĀtĀĵku, 1 malĀ½
pĀrek nebo Ā¼ malĀ© hlĀĵvky zelĀ-

Ā.

1 hrst suĀĵenĀ½ch hub

Ā.

1-2 lĀ¼iĀ•ky soli

Ā.

1 lĀ¼Ā-ce majorĀĵinky Postup

SuĀĵenĀ© houby rozdrobte na menĀĵ-

kousky, vhoĀte do misky a zalijte 300 ml vrouĀ- vody. Nechte stĀĵt stranou, stejnĀ tak si stranou odloĀ¼te jeden strouĀ¼ek Ā•esneku, a oĀistĀte a nakrĀĵejte veĀĵkerou ostatnĀ- zeleninu: cibuli a Ā•esnek nadrobno, brambory na kostky velikosti sousta, celer, petrĀ¼el a mrkev nastrouhejte nahrubo. K sezĀnnĀ- zeleninĀ se zachovejte podobnĀ: nastrouhejte ji nahrubo, rozeberte na maliĀ•kĀ© kousky nebo pokrĀĵejte na nudliĀ•ky Ā• kostky, jak vĀĵm bude vyhovovat. Pohanku proplĀchnĀte na cednĀ-ku studenou vodou.

V hrnci rozehĀ™ejte tuk, staĀĀ- na

stĀ™ednĀ-m Ā¼ĵru. Jakmile se rozpustĀ-, pĀ™idejte cibuli, Ā•esnek, kmĀ-n a velkou Āĵpetku soli. Nechte chvĀ-li jemnĀ pobublĀĵvat, obĀas promĀchejte, nic vĀ-c nenĀpotĀ™eba. Jakmile cibule zmĀkne a zprĀsvitnĀ-, na nic dalĀĵĀ-ho neĀekejte, zalijte 900 ml vody, pĀ™ihoĀte pokrĀĵenĀ© brambory, pohanku, vĀĵechnu ostatnĀ- zeleninu a 1 zarovnanou lĀ¼iĀ•ku soli. Houby vyjmĀte z vody a pĀ™idejte tĀ©¼. Vodu, ve kterĀ© se namĀĀely, opatrnĀ pĀ™ilijte do hrnce, ale dĀĵejte pĀ™itom pozor, abyste neĀistoty ze dna misky nepĀ™idali omylem taky.

PĀ™iveĀte k varu, zakryjte poklicĀ- a

nechte zvolna vaĀ™it 20 minut, nebo aĀ¼ vĀje vĀetnĀ pohanky zmĀkne. BĀhem vaĀ™enĀ- se nebojte polĀĵvku jednou nebo dvakrĀĵt ochutnat, ale jeĀtĀ nehodnoĀte chuĀŷ; pouze zkuste, zda je polĀĵvka dost slanĀĵ. Pokud ne, dosolte ji. PrĀbĀĀ¼nĀ½m solenĀ-m se dopracujete lepĀĵ- a hlubĀĵ- chuti, neĀ¼ kdyĀ¼ polĀĵvku dosolĀ-te aĀ¼ na

samotn½ zÅivÅr. SÅl se postupnÅ vstÅ™ebÅivÅi do zeleniny, takÅ¾e to mÅ-Å¾e vypadat, Å¾e mizÅ- z polÅvky.

K hotovÅ© polÅvce vmÅ-chejte majorÅnku, prolisovan½ Åesnek a naposledy dosolte, pokud je to znovu potÅ™eba.

vÅjem dobrou chuÅŕ

k tÅhle bÅijeÅnÅ© polÅvce

pÅ™eje FLORENTÅNA