

# BĀ•JEÄCENÄ%o ZELÄ• NA DALÄ Ä• ZPÄ@SOB

PondÄ•lÄ-, 08 duben 2024

Pokud jste aspoÄ^ jednou v Ä¾ivotÄ

pÄ™ipravovali duÄjenÄ© zelÄ-, pak vÄ-te, Ä¾e se jednÄ; o jednu z nejjednoduÄ;Ä;Ä-ch

pÄ™Ä-loh. OvÄ;em i jednoduchÄ© pÄ™Ä-lohy si zaslouÄ¾Ä- patÄ™iÄ•nou pozornost; dÄ-ky tomu se Ä•asto z prostÄ½ch vÄ;Ä- stÄ;vajÄ- vÄ;ci skvostnÄ© a z bÄ;Ä¾nÄ½ch pÄ™Ä-loh pÄ™Ä-lohy dlouze opÄ;vovanÄ©. JakÄ© duÄjenÄ© zelÄ- mÄ;jte nejradÄ;ji?

BÄ-lÄ©, nebo Ä•ervenÄ©? KysanÄ©, sterilovanÄ©, nebo Ä•erstvÄ©? ZahuÄ;Ä;ovanÄ©, nebo bez zahuÄ;itÄ•nÄ-? Ä•eskÄ©, anebo moravskÄ©? Na cibulce? Na slaninÄ;? Na vÄ-nÄ;? S jablkem? S bramborou? S brusinkami? A nenÄ- to nÄ;jhodou pÄ™Ä-liÄ; mnoho otÄ;zek na jednu snadnou pÄ™Ä-lohu?

OKOK ä€“ tak zaÄ•neme

receptem z Ä•erstvÄ©ho zelÄ-Ä•kaâ€!

Jako prvnÄ- si pÄ™ipravte asi 90 ml

vÄ¾nÄ½ vody a ponoÄ™te do nÄ- bobkovÄ© listy. Ty se v prÄ;bu pÄ™Ä-pravy vymÄ;Ä•Ä- a vÄ½slednÄ½ macerÄ;it pouÄ¾ijete do zelÄ- namÄ-sto samotnÄ½ch listÄ, Ä•Ä-mÄ¾ docÄ-lÄ-te lepÄ;Ä-mu rozptÄ½lenÄ- jejich aroma v celÄ©m objemu duÄjenÄ©ho zelÄ-.

HlÄ;vkovÄ© zelÄ- zbavte svrchnÄ-ch

zneÄ•iÄ;itÄ•nÄ½ch a poÄ;kozenÄ½ch listÄ, rozkrojte hlÄ;vku napÄ;l a z vnitÄ™nÄ- strany ji ostrÄ½m noÄ¾em nakrouhejte na tenkÄ© nudliÄ•ky Cibuli nakrÄ;ijte na drobnÄ© kostiÄ•ky a mrkev nastrouhejte nahrubo. Do hlubokÄ© pÄ;jnve nebo do kastrÄ-lku nalijte rostlinnÄ½ olej, rozehÄ™ejte ho na sporÄ;ku, aby byl pÄ;knÄ; horkÄ½, a nechte v nÄ;m zeskvovatÄ; nakrÄ;ijenou cibuli. PotÄ© pÄ™idejte strouhanou mrkev a pokraÄ•ujte v restovÄ;nÄ-, dokud nepustÄ- barvu do oleje.

K zeleninÄ; v pÄ;jnvi pÄ™idejte

rajÄ•atovÄ½ protlak, mletÄ½ Ä•ernÄ½ pepÄ™ a polovinu uvedenÄ©ho mnoÄ¾stvÄ- soli. PromÄ-chejte a nechte vÄ;e dobÄ™e zasmaÄ¾it, aby v zelÄ- nezÄ-stala pÄ™Ä-liÄ; silnÄ; pÄ™Ä-chuÄ; syrovÄ©ho protlaku. Po chvilce mÄ-chÄ;nÄ- pÄ™idejte do hrnce asi polovinu pÄ™ipravenÄ©ho zelÄ-. PromÄ-chejte, aby zelÄ- leÄ¾elo na dnÄ; hrnce a smaÄ¾ilo se, pak pÄ™idejte dalÄ;Ä- zelÄ- aÄ¾ po okraj hrnce, zakryjte poklicÄ- a duste na mÄ-rnÄ©m ohni asi 5 minut.

Obsah hrnce promÄ-chejte, abyste

dostali spodnÄ- zÄ;klÄ© zelÄ- do vyÄ;Ä;Ä-ch vrstev a pÄ™idejte do hrnce dalÄ;Ä- Ä•Ä;st zelÄ- tak, aby dosahovalo opÄ;t aÄ¾ po okraj. PotÄ© opÄ;t pÄ™iklopte pokliÄ•kou a na velmi mÄ-rnÄ©m ohni duste zelÄ- 35 minut. PotÄ© opÄ;t promÄ-chejte a pÄ™idejte dalÄ;Ä- zbytek zelÄ- a po dalÄ;Ä-ch 35 minutÄ;jch postup opakujte.

KdyÄ¾ pÄ™idÄ;jte poslednÄ- vÄ;rkou zelÄ-,

posypejte jej zbylou solÄ- a pÄ™ilijte macerÄ;it z bobkovÄ©ho listu, kterÄ½ z nÄ;levu pÄ™edtÄ-m odstraÄ™te. PokraÄ•ujte ve vaÄ™menÄ- na mÄ-rnÄ©m aÄ¾ stÄ™ednÄ-m ohni dalÄ;Ä-ch 10 aÄ¾ 15 minut, dokud nebude poslednÄ- vrstva zelÄ- tak akorÄ;it na skus.

HotovÄ© zelÄ- nechte trochu

zchladnout a podÄ;vejte k jÄ-dlÄ™, jak jste zvyklÄ-, tedy k peÄ•enÄ½m masÄ™m, bramborovÄ½m knedlÄ-kÄ™m Ä•i rÄ-znÄ½m smaÄ¾enÄ½m bramborovÄ½m a jinÄ½m zeleninovÄ½m plackÄ;jm.

PÄ™eju vÄ;em dobrou chuÄ; ä€“ je to nejen dobrÄ©, ale i velmi zdravÄ©!

JITKA

