

# REBARBORA NEBOLI REVEĀĤ

ĀĖtrtek, 10 kvĀĥten 2007

Prvním jarním &bdquo;ovocem&ldquo; v na&scaron;í kuchyni bývá pravidelnĀĥ rebarbora. Letos nám na zahrádce kvĀĥli suchu zrovna moc neroste, ale na pultech obchodĀĥ je celkem bĀĥĀĥnĀĥ k dostání. Rebarbora je docela zajímavá rostlinka. Je to zelenina, i vypadá jako zelenina, ale pouĀĥívá se jako ovoce. Pochází ze severního Mongolska a ĀĖíny. Pro úpravu v kuchyni pouĀĥíváme ĀĤmápiky.

ReveĀĥ podporuje krevní obĀĥh, je moĀĥopudná a pĀĥsobí protiskleroticky. Obsahuje znaĀĥné množství draslíku, vápníku, fosforu a hoĀĤmĀĥíku, dále Āĥelezo a jód. Vitamínu C kupodivu nemá mnoho (aĀĥkoli chutná hroznĀĥ kysele), asi polovinu co citron, ale na jaĀĤme, v dobĀĥ její sklízňĀĥ, je pro organismus velice cenný. Dále obsahuje provitamin A, vitamín E, vitamíny skupiny B a ĀĤmadu kyselin.

ObĀĥasně pouĀĥítí rebarbory z jara je prospĀĥné (pozdĀĥji uĀĥ obsahuje pĀĤmĤli&scaron; mnoho kyseliny &scaron;Āĥavelové), ne v&scaron;ak lidem s moĀĥovými kameny, ĀĥluĀĥníkovými a jaterními chorobami. Ke zmĤrnĀĥní úĀĥinkĀĥ kyseliny &scaron;Āĥavelové doplĀĥujeme vĀĥdy pokrmy z revenĀĥ mlĀĥnými výrobky. REBARBOROVĤ MĀĤĤKOVĤ KOLĀĥ

300g polohrubé mouky

150g pískového cukru

1 balĀĥek vanilkového cukru

1 Āĥíce citrónové &scaron;Āĥavy

1 Āĥíce rumu

6 Āĥic oleje

1/8 l vody

1/2 kypĀĤícího prá&scaron;ku do peĀĥiva

2 Āĥloutky 2 bílky vy&scaron;lehané do snĀĥhu

3-4 velké ĀĤmápiky rebarbory + 3-4 Āĥíce pískového cukru

rozinky na ozdobu na mĀĤĤky:

kostka nebo vaniĀĥka tvarohu

1 vajiĀĥko

2 Āĥíce pískového cukru

1 balĀĥek vanilkového cukru

1 ĀĥĀĥka citrónové &scaron;Āĥavy

OĀĥistíme, oloupeme rebarboru a nakrájíme na slabé plátky &ndash; asi 3 mm silné.

U&scaron;leháme tvaroh na mĀĤĤky, kostkový tvaroh dle potĀĤeby malounko naĀĤedíme mlékem. V&scaron;echno urĀĥe

&bdquo;na tĀĥsto&ldquo; společnĀĥ dobĀĤme vy&scaron;leháme, pak opatrnĀĥ zamĤcháme/zabalíme sníh, hotové tĀĥsto vylijeme

na hluboký plech vyloĀĥený peĀĥícím papírem a stĀĥrkou rovnomĀĥrnĀĥ rozhrneme po plechu. Na pĀĤmĤipravené tĀĥsto pravidelnĀĥ

rozloĀĥíme rebarboru a lehce pocukrujeme asi tĀĤemi aĀĥ ĀĥmĤmi Āĥicemi cukru. Navrch ozdobnĀĥ do mĀĤĤek nastříkáme

pokud nám vyzbyde, tak zbytek rozdĀĥlíme do kopeĀĥkĀĥ uprostĀĤed ĀĥtverĀĥ a &bdquo;esteticky doladíme&ldquo; rozinkami

Hotový kolĀĥ bĀĥĀĥným zpĀĥsobem upeĀĥeme. P.S. MĀĤĤky na kolĀĥ si udĀĥlá kaĀĥdá kuchaĀĤinka podle toho, co má

cukráĀĤské koncovky na sĀĥky nebo pistolku/stĀĤkaĀĥku. VýbĀĥr je na trhu docela zajímavý a &scaron;iroký, takĀĥe u tvarohu

záleĀĥí jen na tom, co kdo zrovna najde doma. Já dĀĥlala kopeĀĥky klasickou hvĀĥzdiĀĥkou a mĀĤĤky placatou-zubatou

koncovkou :o). Pokud ov&scaron;em tĀĤeba nemáte Āĥas Āĥi náladu

piplat se s kolĀĥem,

mĀĥla bych pro vás

jednoduchou rychlovku:

REBARBOROVĤ KRĚM

1 - 2 velké ĀĤmápiky rebarbory pokrĀĥíme na men&scaron;í kousky, malouĀĥko podlijeme vodou a

podusíme. Du&scaron;enou rebarboru pĀĤelijeme do hlub&scaron;í mísy, pĀĤidáme sĀĥek vanilkového cukru, malý kelĤmek

bĤlého jogurtu (anebo dva malé jogurty, jak chcete) a společnĀĥ rozmixujeme.

K hotovému základu pĀĤidáme litr bĀĥĀĥným zpĀĥsobem uvaĀĤeného a oslazeného vanilkového pudingu a znovu

promĤcháme nebo umixujeme. Pokud vám krĤm vy&scaron;el moc ĀĤĤdký, mĀĥĀĥete a nemusíte do nĀĥj rozmixovat

je&scaron;tĀĥ kousek tvarohu v kostce (ne ve vaniĀĥce). Hotový krĤm, pokud je potĀĤeba, dosladíme vanilkovým nebo

obyĀĥejným pískovým cukrem a je&scaron;tĀĥ lehce promixujeme (aĀĥ se cukr rozpustí), rozlijeme do mistiĀĥek a dozdobíme dle

vlastního vkusu. VĀĤele doporuĀĥuju, pokud máte tu moĀĥnost, ozdobit lĤteĀĥky Āĥerstvé meduĀĥky &ndash; má úĀĥasnĀĥ

jemnĀĥ citrónovou vĀĥni i chuĀĥ a ke zdobení pudingĀĥ a krĤmĀĥ se skvĀĥle hodí. S pomĀĥrem pudingu, jogurtu a tvarohu lze u

rebarborového krĤmu rĀĥznĀĥ experimentovat, nĀĥkdy to chutná víc do pudingu, nĀĥkdy spĤ&scaron; do ovocného tvarohu,

prostĀĥ si to namĤchejte tak, jak se vám bude chtĤt. PĀĤĤjemné jarní pochutnání vám v&scaron;em pĀĤeje MarkĤtka