

LĀ•VANCE, LĀ•VANEĀĀEKY

ĀĀEtrtek, 07 Ā•erven 2007

Klasické kynuté lívance, bĀĀĀnou to souĀĀást kulinĀĀského repertoĀru našich babiĀĀek, jistĀĀ všichni znáte. Pravda, lívaneĀĀky zĀĀĀejmĀĀ nebudou tak ūplnĀĀ vrcholem zdravé vĀĀĀivy, ale dĀ se to vcelku pĀĀĀijemnĀĀ obejĀt a propašovat do sebe o trošku vĀc minerĀĀĀ a vitamĀĀĀ, pokud je ĀĀlovĀĀk udĀĀlĀ s ovesnými vloĀĀkami. TradiĀĀnĀ jsou lívance pĀĀĀipravované nasladko s marmelĀdou, sladkou ovocnou omĀĀĀkou a tvarohem, ovocem, jogurtem ĀĀi smetanou, ze slaných variant je asi nejbĀĀĀnĀĀjšĀ natĀĀĀit lívance špenĀtem. OVESNĀ LĀVANEĀĀEKY 1l mlĀe droĀĀĀdĀ (42g)1 vajĀĀko250g hladké mouky250g ovesných vloĀĀek malĀ ĀĀĀĀka cukru na kvĀsekolejmarmelĀda, jogurt (ovocĀ ochucenĀ tvaroh, kysanĀ smetana...) ĀĀĀst mlĀka mĀrnĀĀ ohĀĀĀejeme (ne moc, aby se droĀĀĀdĀ nespĀĀĀilo), pĀĀĀidĀme ĀĀĀĀku cukru, rozdrobenĀ droĀĀĀdĀ a nechĀme vzejĀt kvĀsek. ZatĀm v mĀse rozkvedlĀme nebo rozmixujeme zbytek mlĀka s moukou a vejcem, pĀĀĀidĀme ovesnĀ vloĀĀky a potom vzešlĀ kvĀsek. TĀĀsto promĀchĀme, nechĀme pĀĀĀ hodiny v teple vykynout a potom smaĀĀĀme na trošce tuku v lĀvaneĀĀnĀku placiĀĀky. HotovĀ lívance ochutĀme a nazdobĀme dle zvyku a chuti, napĀĀĀklad potĀĀĀeme rybĀzovou marmelĀdou (ze smĀĀsi ĀĀervenĀho a ĀĀernĀho) a pĀĀĀidĀme ĀĀĀĀku bĀlĀho jogurtu… a hlavnĀĀ š v jahodovĀ sezĀnĀĀ by byl vyloĀĀĀenĀĀ hĀĀĀich nepouĀĀĀit k dozdobĀnĀ lĀvaneĀĀkĀĀ ĀĀerstvĀ jahody o). JĀ jsem ovšem ve svĀch kuchaĀĀĀkĀch objevila i lívance s cibulĀ. PĀĀĀiznĀvĀm, nemĀm je vyzkoušenĀ, ale jako inspirace mi to znĀĀlo docela zajĀmavĀĀ. PosuĀĀte sami:

CIBULOVĀ LĀVANEĀĀEKY Do lĀvaneĀĀnĀku dĀme plĀtek - koleĀĀko cibule, zalijeme lĀvancovĀm tĀĀstem a usmaĀĀĀme z c Na talĀĀĀmi sypeme vyškvaĀĀĀenou libovĀĀjšĀ anglickou slaninou, osmahnutĀmi kostĀĀkami mĀĀkkĀho salĀmu n zakĀpneme keĀĀupem a posypeme strouhanĀm sĀrem. Taky si ĀĀĀĀkĀm, ĀĀĀe by urĀĀitĀĀ šlo do lĀvaneĀĀnĀku dĀt ko šunkovĀho salĀmu nebo trochu vaĀĀĀenĀho uzenĀho masa, zalĀt tĀĀstem a usmaĀĀĀit lívance a na talĀĀĀmi je posypat smaĀĀĀenou cibulkou (coĀĀĀ je tedy ponĀĀĀud kalorickĀ bomba) anebo jen zakĀpnout keĀĀupem ĀĀi koupĀnou ĀĀesnekovou nel kĀĀĀenovou omĀĀĀkou a posypat paĀĀĀitkou nebo cibulovou natĀ. AĀĀ uĀĀĀ se rozhodnete pro kteroukoli lĀvancovou variantu, p vĀm všem dobrou chuĀĀĀ, MarkĀtka