LETNÃ• ZELENINOVÃ‰ VAÅ˜ENÃ•

StÅ™eda, 20 Ä•erven 2007

Prázdniny se blíÅ¾í mílovými kroky, cena zeleniny v obchodech se pÅ™íjemnÄ› sniÅ¾uje a za chvíli bude dost zeleniny i na zahrádkách. KuchaÅ™kám i strávníkÅ¯m pÅ™ichází Ä•as letních zeleninových obÄ›dÅ¯ a veÄ•eÅ™í. Typickou letní veÄ•eÅ™í myslím, bÄ›Å¾né leÄ•o. Ovšem z kombinace – rajÄ•ata, papriky a vajíÄ•ka se dají vyrobit i rÅ¯zná jiná rychlá jídla jen trochu podobná leÄ•u.

Co byste Å™ekli napÅ™íklad tomuto receptu: PAPRIKY S RAJÄŒATY A NIVOU 4 papriky4 rajÄ•ata4 cibule4 vajíÄ•ka200 g nivy sušeného tymiánu1 lÅ¾iÄ•ka sušené (nebo Ä•erstvé) petrÅ¾elkyolej, sÅ¯l Cibulku nakrájíme najemno a zpÄ›níme na oleji ve vÄ›tší a hlubší pánvi. K lehce osmahnuté cibuli pÅ™idáme od semínek oÄ•ištÄ›nou pokrájenou papriku, spolu s cibulkou mÅ¯Å¾eme malouÄ•ko osmahnout i papriku a pÅ™ihodíme pokrájená rajÄ•ata. Pokud chcete, mÅ¯Å¾ete rajÄ•ata pÅ™edem oloupat, záleÅ¾í na zvyku. Vše dohromady podusíme, aÅ¾ je zelenina skoro hotová a pak pÅ™idáme na kostiÄ•ky pokrájenou nivu. Sýr za obÄ•asného míchání necháme rozpustit, Ä•ímÅ¾ obsah pánve dostane barvu hoÅ™Ä•ice, zasypeme tymiánem s petrÅ¾elkou a rozklepneme do pánve vajíÄ•ka. (Ano, vzorné hospodyÅˆky odchované babiÄ•kami vytÅ™ou i bílek ze skoÅ™ápky). Vše dohromady mícháme tak dlouho, aÅ¾ se vajíÄ•ka srazí. Výsledný výtvor ochutnáme a podle potÅ™eby pÅ™isolíme, ale moÅ¾ná nebude sÅ¯l vÅ¯bec potÅ™eba, protoÅ¾e se vše dost osolí rozpuštÄ›nou nivou. Hotové jídlo na talíÅ™ku dozdobíme Ä•erstvou zeleninou dle vlastního zvyku a vkusu a podáváme s chlebem. PÅ™ípadnÄ› mÅ¯Å¾ete bÄ›hem vaÅ™ení pÅ™idat ještÄ› nÄ›jakou jinou zeleninu, napÅ™íklad kousek cukety, kvÄ›táku, namísto chleba pouÅ¾íít vaÅ™ené brambory a hotovou zeleninu s vajíÄ•ky a nivou pÅ™edloÅ¾it rodince k obÄ›du.

CIBULAÄŒKA 900g cibule2 mrkve (200g)4 brambory (400g)kousek celeru (200g)„brukvovitá zelenina" = trocha bílého zelí, kedlubna nebo kousek kvÄ›táku (nejvýš 300g)1-2 lÅ¾íce hladké mouky1 nebo 2 vajíÄ•kasÅ¯l, olej Mrkev, celer, brambory a zelí oÄ•istíme a nakrájíme na kostiÄ•ky a kousky. 500g cibule oloupeme a nakrájíme na slabé plátky - pÅ¯lkoleÄ•ka. Osolenou zeleninu s cibulí spoleÄ•nÄ› uvaÅ™íme skoro do mÄ›kka a zatím si zbytek (400g) cibule nakrájíme nadrobno a usmaÅ¾íme na oleji do slabounce rÅ¯Å¾ova. Na smaÅ¾enou cibuli pÅ™idáme mouku a dohromady ještÄ› trochu usmaÅ¾íme na svÄ›tlou cibulovou jíšku. Jíšku pÅ™idáme ke skoro dovaÅ™ené zeleninÄ›, vejce rozkvedláme v troše studené vody a pÅ™ilijeme do hrnce a všechno dohromady ještÄ› chvíli povaÅ™íme. Hotovou polévku na talíÅ™i posypeme jemnÄ› pokrájenou cibulovou natí nebo paÅ¾itkou a podle zvyklostí mÅ¯Å¾ete dochutit polévkovým koÅ™ením.

No Å™eknÄ›te, nebude to báječné a hlavnÄ› zdravé? Markétka