

# CUKETOVÁ HOŘAČICE

Číslo: 18 z 2007

Cuketa, stejně jako ostatní tykve, má nízkou energetickou hodnotu; obsahuje 91% vody, vlákninu, navíc málo sacharidů a dalších složek. Má bohatou skladbu minerálních látek. Obsahuje zvláště draslík, který vyplavuje z těla nadbytečnou vodu a soli. Má velmi málo sodíku, naopak mnoho fosforu, vápníku, hořčíku, obsahuje také železo, měď, fluor, zinek aj.

Vitamin má málo - ve 100 g jen asi 14 mg vit. C, navíc vitamín B skupiny, kys. listové, niacinu aj. Pokrmy z tykve působí ovlivňují činnost srdce, ledvin, trávicího ústrojí. Prospívají diabetikům, obezním, aterosklerózám, pátmi ateroskleróze, revmatismu, dně. Cukety jsou nejchutnější ve velikosti 20 - 30 cm. V té době je neloupeme. Využit se dají na zeleninové, zvláště zapékané pokrmy, k plnění, na placky jako bramborák, na polévky, pátmi jako zelí, obalované a smažené, lze z nich připravit moučníky, knedlíky, saláty. Chuť jsou nevýrazné, často je doplňujeme česnekem, zelenými natami, kořením.

## Cuketová hořačice

### Seznam ingrediencí:

800 g cukety

1 palička česneku

1 lžíce octa

1/2 lžíce chilli

200 ml oleje

130 g cukru

50 g soli

2 lžičky pepře

1 kelímek plnotučné hořačice

### Postup přípravy:

Cuketu nakrájíme na kostičky a přidáme všechny ingredience kromě hořačice. Vaříme do měkka. Necháme vychladnout, přidáme hořačici, rozmixujeme a plníme do malých sklenek. Sterilujeme 20min. při teplotě 90C.

d@niela