

KAPITOLA  
2

*Předkrmy  
a studená jídla*





# Svěží salát s čočkou

Pro 2 osoby

**Suroviny:** 200 g zelené čočky - 1 řapík celeru - ¼ zeleného jablka - ¼ červené cibule - ¼ svazku petržele - 80 g lískových oříšků - 3 polévkové lžice olivového oleje - 2 polévkové lžice jablečného octa - 1 kávová lžička kremžské hořčice - sůl, mletý pepř - (volitelně: 10 g vaječské nebo jiných semínek podle chuti)

## Postup

1. Čočku před vařením nemusíte namáčet.
2. Čočku propláchněte a dejte do hrnce s trojnásobným množstvím studené vody.
3. Přiveďte k varu a vařte pod pokličkou 25 minut. Čočka by měla být *al dente*. Sced'te ji a prolijte studenou vodou.
4. Do mísy nakrájejte nadrobno řapík celeru a nastrouhejte jablko.
5. Přidejte nejmenší nakrájenou cibuli a nasekanou petržel. Všechno smíchejte se studenou čočkou.
6. Připravte si zálivku. Vidličkou smíchejte olej, hořčici, vinný ocet, sůl a pepř.
7. Zálivku vlijte do čočky, promíchejte a posypte drcenými lískovými oříšky.
8. Salát můžete dochutit naklíčenými semínky podle vlastního výběru.

PŘÍPRAVA



10 MINUT

VAŘENÍ



25 MINUT





# Luštěninový salát s pšenicí jednozrnkou a lilkovou zálivkou

Pro 2 osoby

**Suroviny:** 120 g pšenice jednozrnky - 30 g vařené cizrny - 25 g čerstvého nebo mraženého hrášku - 1 lilek - 1 rajče - 1 malá cibule - 1 stroužek česneku - 1 polévková lžičce rozinek - 20 g kešu - 1 polévková lžičce olivového oleje - 1 kávová lžička balsamického octa - 1 špetka mleté kurkumy - šťáva z ¼ citrónu - sůl, mletý pepř

Postup

1. Pšenici jednozrnku vsypte do vařící vody, vařte 10 minut. Sced'te a nechte vychladnout.
2. Hrášek vsypte do hrnce s vařící vodou a vařte 10 minut. Sced'te a odložte stranou.
3. Připravte si zálivku z lilku. Lilek a rajče nakrájejte na kostičky. Nasekejte cibuli a rozdrťte stroužek česneku. V pánvi osmahněte na oleji cibuli. Jakmile začne
4. zlátnout, přidejte lilek, rajče a česnek. Osolte, opepřete a vařte bez pokličky 20 minut na mírném ohni. Směs nechte vychladnout.
4. V míse smíchejte pšenici jednozrnku, cizrnu, hrášek, lilek, rozinky, drcené kešu oříšky a kurkumu. Osolte, opepřete, zakápněte citrónovou šťávou a balsamickým octem. Před podáváním důkladně promíchejte.

PŘÍPRAVA



20 MINUT

VAŘENÍ



40 MINUT

ODPOČINEK



1 HODINA





# Salát niçoise

## Pro 2 osoby

**Suroviny:** 130 g čerstvých nebo mražených zelených fazolek - 100 g konzervovaného tuňáka ve vlastní šťávě - 10 černých oliv - 2 vejce - 2 rajčata - 1 okurka nakládačka - 2 filátka ančoviček - několik listů římského (případně hlávkového) salátu - 1 lahůdková cibulka - 1 polévková lžice vinného octa - 2 polévkové lžice olivového oleje - 1 polévková lžice řepkového oleje - 1 polévková lžice petržele - sůl, mletý pepř

## Postup

1. Vejce vložte do vařící vody, vařte 9 minut. Nechte je vychladnout ve studené vodě, potom je oloupejte.
2. Zelené fazolky uvařte v páře. Scedte je a nechte vychladit.
3. Mezitím si připravte zbytek surovin.
4. Olivы nakrájejte na malé kousky a okurku na plátky.
5. Najemno nakrájejte cibuli a rajčata rozkrájejte na čtvrtky.
6. Do mísy nebo na talíř rozložte všechnu zeleninu: zelené fazolky, rajčata, okurku, cibuli a několik listů salátu.
7. Dozdobte okapaným tuňákem, filátky ančoviček, vejci a olivami.
8. V malé misce připravte zálivku. Smíchejte oleje, vinný ocet, sůl, pepř, petržel. Salát zalijte zálivkou těsně před podáváním.

PŘÍPRAVA



15 MINUT

VAŘENÍ



20 MINUT



# Rybářská quinoa

Pro 2 osoby

**Suroviny:** 100 g quinoy - 300 g slávek - 300 g mušlí - 60 g mořského salátu (porost locikový) - 10 cl bílého vína - 10 cl vody - 1 šalotka - 1 polévková lžice vinného octa - 2 polévkové lžice olivového oleje - sůl, mletý pepř

Postup

1. Mušle a slávky propláchněte. Rozložte je do hrnce s vodou a vínem, zahřejte na prudkém ohni, míchejte a počkejte, až se otevřou. Šťávu přecedte a uchovejte ve sklenici.
2. Mušle a slávky nechte vychladnout, pak je vyjměte z lastur. Pár jich odložte na ozdobu.
3. Propláchněte quinou a vložte ji do hrnce. Přidejte šťávu z mušlí a dolijte vodou do dvojnásobného objemu quinoy. Vařte 15 minut a pak nechte zchladnout.
4. Opláchněte a osušte mořský salát, nasekejte ho.
5. Připravte si zálivku. Najemno nasekejte šalotku a v míse ji smíchejte s olejem, vinným octem, solí a pepřem.
6. Přidejte vlažnou quinou, mušle, slávky a mořský salát. Promíchejte a konzumujte vlažné.

PŘÍPRAVA



15 MINUT

VAŘENÍ



25 MINUT





# Nudle s lilkem a granátovým jablkem

Pro 2 osoby

**Suroviny:** 160 g nudlí soba - 1 lilek - 1 granátové jablko - 5 cl vody - ¼ červené cibule - 2 stroužky česneku - 1 cm čerstvého zázvoru - 2 polévkové lžíce sójové omáčky - 1 polévková lžíce rýžového octa - 1 kávová lžička olej z praženého sezamu - 2 polévkové lžíce ořechů - 2 polévkové lžíce čerstvého koriandru - 2 polévkové lžíce petržele - sůl

Postup

1. Oloupejte a najemno nasekejte česnek, cibuli a zázvor.
2. Lilek nakrájejte na centimetrové kostičky. Posolte a nechte půl hodiny vypotit.
3. Z kostiček vyždímejte rukou vodou a osušte je papírovou utěrkou.
4. V pánvi zahřejte olivový olej a sezamový olej, potom na něm osmahněte směs česneku, cibule a zázvoru. Přidejte lilky a vařte ještě 5 až 7 minut, dokud kostičky lilku nezměkknou.
5. Přilijte vodu, zvyšte teplotu a přiveďte k varu. Jakmile směs začne bublat, var zastavte, a směs odložte stranou.
6. Na přípravu nudlí soba přiveďte v hrnci vodu k varu. Do vroucí vody ponořte nudle a nechte je vařit 4 až 5 minut. Nudle musí být *al dente*. Scedte je a propláchněte studenou vodou, oddělte je od sebe prsty, aby se neslepily. Odložte do mísy.
7. Granátové jablko překrojte napůl a vyklepejte zrníčka. Nasekejte bylinky a nadržte ořechy.
8. Smíchejte omáčku z lilku, nudle, bylinky, granátové jablko a ořechy.

PŘÍPRAVA



15 MINUT

VAŘENÍ



15 AŽ 17 MINUT

ODPOČINEK



30 MINUT

