

SEGEDÍN S DOMÁCÍM KNEDLÍKEM



2



30 min

200 g krůtích prsou
 200 g kysaného bílého zelí
 100 g červené cibule
 2 lžíce čerstvého sýra
 (Lučina linie, Gervais
 Light, Cream Spread
 apod.)
 2 lžičky olivového oleje
 sůl
 pepř
 červená paprika
 2 bobkové listy
 2 kuličky nového koření
 lžička celozrnné mouky

NA KNEDLÍKY:

140 g jemných ovesných
 vloček
 2 vejce
 100 g bílého jogurtu
 bylinky dle chuti
 (nemusejí být)
 sůl

Na oleji dozlatova orestujeme nadrobno nakrájenou cibulku. Zelí propláchneme vodou a necháme okapat.

K cibulce na pánvi přidáme maso nakrájené na kostičky a restujeme, okořeníme a po chvíli ještě přidáme zelí. Podlijeme 200 ml vody, v níž jsme rozmíchali malou lžičku celozrnné mouky, a dusíme asi 15 minut. Nakonec vmícháme čerstvý sýr.

Knedlíky připravíme tak, že vločky smícháme s vejcem, osolíme, přidáme bylinky a jogurt. Těsto pořádně propracujeme a rukama tvarujeme kuličky, které vkládáme do osolené vroucí vody a vaříme asi 10 minut.

Na talíř nandáme porci knedlíků, segedín a servírujeme.



POHANKA (BULGUR) S UZENÝM MASEM



4



30 min

280 g pohanky/bulguru
 400 g libového uzeného
 masa
 300 g cibule
 500 g kysaného zelí
 80 g brynzy
 sůl
 pepř
 snítka libečku (nemusí být)
 2 lžičky oleje

Pohanku (bulgur) uvaříme dle návodu, pro lepší chuť přidáme do varu snítku libečku.

Na pánvi rozehřejeme olej a orestujeme najemno nakrájenou cibuli, po chvílce přidáme uzené maso nakrájené na kostičky.

Jakmile je maso opečené ze všech stran, přidáme kysané zelí, které jsme předtím nechali pořádně okapat. Prohřejeme.

Pohanku naložíme na talíř, přidáme maso se zelím, na každou porci nadrobíme 20 g brynzy a můžeme podávat.

Tip:

Místo brynzy můžete podávat se lžící ricotty.



KŘUPAVÝ HERMELÍN S PEČENÝMI BRAMBORY



1



30 min

1 camembert/hermelín
light
1 vejce
250 g brambor
hrst kukuřičné strouhanky
špetka chilli (nemusí být)
lžička olivového oleje
sůl

Troubu rozejdeme na 200 °C. Sýr namočíme v rozšlehaném vajíčku, ke kterému jsme pro pikantnější chuť přidali špetku chilli, a poté jej pečlivě obalíme ze všech stran v kukuřičné strouhance.

Brambory uvaříme ideálně ve slupce. Jakmile jsou hotové, zakapeme je olivovým olejem, lehce posolíme a přeneseme je spolu se sýrem na plech vyložený pečicím papírem.

Pečeme společně asi 10 minut, dokud není strouhanka na hermelínu zlatavá.

Podáváme se zeleninou.



PEČENÉ BATÁTY SE ŠUNKOU A SÝREM



2



60 min

2 střední batáty
 1 menší cibule
 160 g vysokoprocenní šunky
 60 g sýra s tučností do 20 g na 100 g váhy (mozzarella, light varianty tvrdých sýrů)
 2 lžíce zakysané smetany s 8 % tuku
 jarní cibulka
 sůl
 pepř
 2 lžičky olivového oleje

Troubu předehřejeme na 180 °C. Batáty pečlivě omyjeme.

Oba batáty překrojíme napůl, lehce pokapeme lžičkou olivového oleje, osolíme a pečeme v troubě na pečicím papíru asi 30 minut, dokud vnitřky nezměkknou. Vnitřky lehce vydlabeme lžičkou. Stačí trošku, aby v nich držela náplň.

Na druhé lžičce oleje si opečeme nejmenší nakrájenou cibulku a šunku. Opepříme a přidáme vydlabané vnitřky batátů.

Tuto směs přeneseme na batáty, zasypeme jemně nastrouhaným sýrem a vrátíme na 10 minut do trouby.

Každý batát podáváme se lžící zakysané smetany, dozdobený jarní cibulkou.

