

CUKETA PLNENÁ QUINOOU, TUNIAKOM, CÍCEROM, FETOU A OLIVAMI

◆ 60 MINÚT

◆ 4 PORCIE

1 veľká žltá cuketa (alebo tekvica)
250 g červenej quinoj (alebo inej)
200 g fety
260 g cícera z konzervy
2 konzervy tuniaka vo vlastnej šťave
70 g vykôstkovaných zelených olív
1 konzerva krájaných paradajok
1 cibuľa
4 strúčiky cesnaku
1 ČL mletého čierneho korenia
2 ČL oregana
olej

1. Cuketu nakrájame na hrubšie kolieska (asi 5 cm), ktoré vydlabeme lyžičkou tak, aby spodok zostal neporušený.
2. Potrieme ich olejom, poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov 20 minút.
3. Medzitým pripravíme quinou podľa návodu.
4. Kým sa varí, opražíme v panvici na oleji cibuľu pokrájanú nadrobno, pridáme pretlačený cesnak, okoreníme, chvíľu popražíme a pridáme paradajky z konzervy. Necháme vychladnúť.
5. Opláchneme cícer, olivy prekrojíme, fetu rozdrvíme a z tuniaka zlejeme šťavu.
6. Všetky suroviny (cícer, tuniak, olivy, feta, quinoa) zamiešame do vychladnutej paradajkovej omáčky. Zmesou naplníme predpečené cuketové košíčky.
7. Vložíme ich späť do rúry zapieť približne na 15 minút.
8. Podávame so zeleninovým šalátom.

Tento recept som si vymyslela, keď som od kamarátky dostala extra veľkú žltú cuketu, ktorú bežne v obchode nedostať a bolo mi jej ľúto na placky alebo iné obyčajné jedlo. Z uvedeného množstva surovín vám ostane aj na ďalší deň a plnku môžete pokojne jesť aj ako samostatné jedlo. Ak varíte iba na jeden deň, stačí suroviny vydeliť dvoma.





JARNÝ JAHODOVÝ ŠALÁT S VYPRÁŽANÝMI MOZZARELLOVÝMI GUL'KAMI

◆ 30 MINÚT

◆ 4 PORCIE

250 g jahôd
zmes rôznych zelených listových
šalátov
1 balenie mozzarellových guliek
1 balenie hráškových strukov
(cukrového hrášku)
vajce
hladká múka
pomleté mandle namiesto
strúhanky

Zálievka:

2 PL olivového oleja
1 PL balzamikového octu
1 PL medu
soľ, citrónová šťava

1. Mozzarellové guľky necháme odkvapkať, zľahka osušíme papierovou utierkou, obalíme v múke, vajičku a pomletých mandliach a ešte raz vo vajičku a mandliach, aby syr pri vyprážení nevytiekol. Guľky dáme na chvíľu do mrazničky, aby syr stuhol.
2. Očistíme a nakrájame jahody.
3. Syrové guľky môžeme buď vypražiť na panvici, alebo upiecť v rúre postriekané olejom pri 180 stupňoch asi 15 – 20 minút. Pozor, aby nevytiekol syr, niekedy stačí aj minúta navyiac a môže sa to stať.
4. Na tanier naaranžujeme listy šalátu, hráškové struky a jahody, pokvapkáme dresingom, prípadne aj redukovaným balzamikom.
5. Môžeme pridať aj rozdrobenú gorgonzolu alebo fetu.

Najväčší pozor treba dať na to, aby syr nevytiekol, preto priebežne kontrolujeme rúru. Nech vás nezmýli, že povrch je svetlý – to kvôli mandliam. Pokojne však môžete syr obaliť aj v klasickej strúhanke.





ŠOŠOVICOVÝ ŠALÁT S PEČENÝMI BATATMI, CVIKLOU A VAJÍČKAMI

◆ 80 MINÚT

◆ 4 PORCIE

600 g batatov
500 g cvikly
300 g šošovice
1 červená cibuľa
50 ml bieleho octu
100 g rukoly
1 bobkový list
vločky čili
4 varené vajcia

Dressing:

200 ml kyslej smotany
1 PL kremzskej horčice
2 – 3 PL majonézy
čerstvo pomleté čierne korenie

1. Neošúpané bataty nakrájame na plátky, premiešame ich s olejom a ľubovoľným korením (ja som dala vločky čili), osolíme. Rozložíme na pekáč a pečieme v rúre pri 180 stupňoch asi 20 minút.
2. Cviklu osolíme, okoreníme obľúbeným korením, zabalíme do alobalu a pečieme v rúre pri 180 stupňoch podľa veľkosti asi 40 minút. Potom ju olúpeme a nakrájame na plátky.
3. Šošovicu uvaríme v osolenej vode s bobkovým listom.
4. Bataty a cviklu naložíme na tanier (alebo premiešame v miske), na vrch dáme šošovicu, nakrájanú cibuľu a vajcia, ozdobíme rukolou.
5. Všetky suroviny na dressing zmiešame a pokvapkáme ním šalát.

Môžete si kúpiť aj varenú cviklu v obchode. Vždy mám v chladničke jeden balík. Využívam ju do rôznych šalátov či polievok. Ak máte prepeličie vajčička ako ja, šalát vyzerá efektnejšie.



