OŠATKA DOBRÉ · ZDRAVÉ · PŘÍRODNÍ

JARNÍ RECEPTY

JARNÍ RECEPTY

Přichází jaro a s odhazováním čepic a rukavic jde v ruku v ruce chuť opustit vydatná zimní jídla a přivítat v kuchyni čerstvé suroviny plné vitamínů a minerálů. Připravili jsme pro vás zelené menu z bylinek a zeleniny, které vám dodá energii a pomůže v boji s jarní únavou i zimními kilogramy. Čekají nás i velikonoční svátky, které jsou nerozličně spjaté s tradičními pokrmy, jako je mazanec nebo nádivka. Těchto pochoutek se nemusíte úplně vzdávat, zkuste je ale letos trochu odlehčit – ubrat cukr nebo použít celozrnnou mouku. Inspirujte se našimi recepty a užijte si krásné jaro!

TIP
Kvalitní suroviny pro přípravu těchto receptů zakoupíte v e-shopu Ošatka.cz.

POLÉVKY

Jarní bylinková polévka 3
Jednoduchá polévka z bílého chřestu 4
Brokolicová polévka s mandlemi a řeřichou 5

SVAČINY

Tvarohová pomazánka s česnekem a bylinkami 6
Hummus 7
Plněná vejce třikrát jinak 8
Matcha smoothie 10

HLAVNÍ JÍDLA

Bulgurové rizoto se zeleninou 11
Hamburger z cizrny, kuskusu a brokolice 12
Noky se špenátem a čerstvým sýrem 13
Velikonoční nádivka 14
Jarní vitamínový salát s quinoou a fazolemi 15

VELIKONOČNÍ PEČIVO

Špaldový mazanec 16
Celozrnné jidáše 17
Tvarohový beránek 18

Jarní bylinková polévka

Využijme toho, že naše zahrádky se začínají po zimě zase zelenat. Náklady na výrobu této polévky jsou minimální a její výživová hodnota je k nezaplacení!

15 minut **4 porce**

INGREDIENCE

- 3 hrsti jarních bylinek (baby špenát, mladé kopřivy, jarní cibulky, jahodové či fialkové listí, řepík)
- 1–2 lžíce másla
- 500 ml zeleninového vývaru
- 500 ml smetany na vaření
- 2 žloutky
- sůl a čerstvý mletý pepř
- nasekaná petrželka a pažitka

POSTUP

1. Všechny bylinky opláchněte a nasekejte nadrobno.
2. V hrnci rozehřejte máslo, poté vložte bylinky a opékejte 2 minuty.
3. Zalijte vývarem a vařte 5 minut.
4. Zvlášť ve smetaně rozmixujte žloutky. Poté vlijte do polévky a prohřejte.
5. Polévku podle chuti nakonec osolte a opepřete.
6. Nalijte na talíře a ozdobte nasekanou pažitkou, petrželkou či několika kuličkami hrášku.

Brokolicová polévka s mandlemi a řeřichou

Delikátní polévka potěší i náročné strávníky. Zařaďte ji jako předkrm slavnostní večeře nebo si ji udělejte pro radost. Pohladí duši na povel.

25 minut **4 porce**

INGREDIENCE

- 300 g chřestu
- 4 brambory
- 1 dl smetany
- sůl
- muškátový oříšek
- olivový olej

POSTUP

1. Brambory oškrábeme, omyjeme a nakrájíme na kostičky, které vaříme ve slané vodě 10 minut.
2. Oloupaný chřest nakrájíme na kousky o délce 3 centimetry a přidáme k vařícím se bramborám. Společně necháme vařit ještě 8–10 minut.
3. Po uvaření vše rozmixujeme do hladkého krému. Můžeme dochutit muškátovým oříškem.
4. Nakonec polévku zjemníme přimícháním smetany. Je možné servírovat teplou i studenou.
5. Polévku v talíři můžeme zakápnout trochou olivového oleje.

Jednoduchá polévka z bílého chřestu

Originální spojení chutí, které dodá vašemu tělu kromě spousty vitamínů i vlákninu, draslík, hořčík nebo vápník.

40 minut 6 porcí

INGREDIENCE

- 1 ks brokolice
- 130 g loupaných mandlí
- 2 menší cibule
- 4 lžíce rostlinného oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička saturejky
- 1 brambora
- 1 lžička soli
- šťáva z 1 limety/citronu
- mletý barevný pepř

POSTUP

1. Mandle nasucho orestujte v pánvi.
2. Cibuli nakrájejte najemno a opečte ji na rozehřátém oleji v hrnci doměkka. Česnek nakrájejte na plátky a společně se saturejkou ho přidejte k cibuli. Po 2 minutách restování zalijte 2 l vody.
3. Brambory oloupejte, nakrájejte na kostičky, vsypte do vody, osolte a uvařte doměkka.
4. Mezitím opláchněte brokolici, odkrojte několik růžiček a ponechte je stranou, zbylou část brokolice nakrájejte nahrubo do polévky a uvařte doměkka.
5. Přisypte 2/3 mandlí a odložené růžičky brokolice, zakápněte limetkovou šťávou, opepřete a povařte 4 minuty. Odstavte a rozmixujte na hladký krém.
6. Polévku můžete dozdobit výhonky řeřichy a lupínky mandlí.

Tvarohová pomazánka s česnekem a bylinkami

Tvarohové pomazánky jsou česká klasika. Jsou rychlé, výživné a chutnají dospělým i dětem. Doplněné čerstvými bylinkami, klíčky či výhonky se stanou ozdobou jarního stolu.

10 minut **4 porce**

INGREDIENCE

- 250 g polotučného tvarohu, nejlépe farmářského
- 150g najemno nastrouhaného polotvrdého sýra
- 2-3 stroužky česneku
- sůl
- pepř
- na ozdobu čerstvé bylinky či klíčky

POSTUP

1. Tvaroh a sýr smíchejte dohromady.
2. Česnek prolisujte a přidejte k tvarohu.
3. Dochuťte solí a pepřem.
4. Pomazánku namazejte na pečivo nebo krekry.
5. Bohatě posypejte jarní cibulkou, pažitkou či klíčky ředkvičky nebo řeřichy.

Hummus

Hummus si můžete dát na chleba nebo použít jako dip k nachos, syrové zelenině nebo třeba k pita chlebu. Nejenom, že tahle pomazánka skvěle chutná, ale je zároveň i zdravá. Hlavní ingrediencí je totiž cizrna (římský hrách), která je označována za královnu mezi luštěninami.

10 minut **10 porcí**

INGREDIENCE

- 1 konzerva cizrny
- 3 lžičky sezamové pasty Tahini
- 2 lžíce cizrnového nálevu z konzervy
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/2 lžičky mletého římského kmínu
- 1 stroužek česneku
- šťáva z půlky citrónu
- sůl a čerstvě mletý pepř
- olivový olej
- podle chuti čerstvý koriadr/petrželka, mletá sladká paprika
- bagetka/pita chleba k podávání

POSTUP

1. Cizrnu slijeme (nálev necháme stranou), propláchneme studenou vodou a dáme do mixéru.
2. Přidáme oloupaný česnek, mletý římský kmín, olej, Tahini, cizrnový nálev, sůl a pepř, šťávu z půlky citrónu a vše umixujeme.
3. Pokud vám směs připadá moc hustá, přidejte trochu nálevu, vodu nebo olivový olej.
4. Na závěr vše dochutíme solí, pepřem a citrónem.
5. Připravený hummus naservírujte v misce, zakápnutý trochou olivového oleje, posypaný červenou mletou paprikou a ozdobený koriandrem nebo petrželkou.

Plněná vejce třikrát jinak

Máte noční můru, jak moc bude úspěšné koledování? Bojíte se tance mezi vejci? Máte štěstí, zachráníme Vás! A budete za hvězdu.

20 minut **3 porce**

INGREDIENCE

Vejce plněná hořčičnou pěnou s avokádem a uzeným lososem

- 6 natvrdo vařených vajec
- 2 lžíce majonézy nebo sojanézy
- 1 lžička hořčice (nejlépe dijonské)
- 1 lžička bílého vinného octa
- 1 špetka soli
- 1 avokádo
- 1 balení uzeného lososa
- 1 hrst nasekané petrželky

POSTUP

1. **Vejce plněná hořčičnou pěnou s avokádem a uzeným lososem:** Podélně překrojte uvařená vejce. Vyjměte žloutky a dejte je do mísy. Přidejte k nim majonézu, hořčici, vinný ocet a sůl. Vše dobře promíchejte a vzniklou směsí plňte prázdné bílky. Použít můžete buď lžičku, nebo zdobící sáček. Avokádo rozkrojte, vyjměte pecku a krájejte na plátky. Plněná vejce ozdobte částí plátku avokáda a kouskem plátku uzeného lososa. Nakonec můžete posypat nasekanou petrželkou.
2. **Vejce plněná pěnou z červené řepy:** Uvařte červenou řepu ve vodě. Je-li uvařená, poznáte vidličkou stejně jako u brambor. Slijte vodu a řepu nechte vychladnout nebo ji zchlaďte ve studené vodě. Poté ji oloupejte a nakrájejte na menší kousky. Podélně překrojte uvařená

INGREDIENCE

Vejce plněná pěnou z červené řepy

- 6 natvrdo vařených vajec
- 1 střední červená řepa
- 1 lžíce olivového oleje
- ½ lžičky soli
- čerstvé bylinky na ozdobu

Vejce plněná avokádovou pěnou

- 6 natvrdo uvařených vajec
- 1 avokádo
- 3 lžičky šťávy z limetky
- ½ červené cibule najemno nakrájené
- 1 lžička čerstvého koriandru najemno nakrájeného
- ½ lžičky soli
- chilli nebo sladká paprika

vejce. Vyjměte žloutky a dejte je do mísy. K nim přidejte červenou řepu, sůl, olivový olej a vše rozmixujte. Vzniklou směsí plňte prázdné bílky. Ozdobte bylinkami dle chuti.

3. **Vejce plněná avokádovou pěnou:** Podélně překrojte uvařená vejce. Vyjměte žloutky a 3 z nich dejte je do mísy. Rozřízněte avokádo, vyjměte pecku a lžící vydlabejte dužinu. Tu přidejte do mísy ke žloutkům, dále přidejte šťávu z limetky, nakrájenou cibuli a koriandr. Rozmixujte dohladka. Vzniklou směsí plňte prázdné bílky. Dle chuti můžete posypat chilli kořením nebo paprikou.

Matcha smoothie

Příroda se postupně zelená a tato barva by na jaře rozhodně neměla chybět ve vašem jídelníčku. Smoothie z matcha čaje a kiwi je plné energie a (nejen) ráno vás hravě postaví na nohy.

10 minut **1 porce**

INGREDIENCE

- půl polévkové lžíce Matcha Tea
- jedno středně velké jablko
- jedno kiwi
- hrstku baby špenátu
- 280 ml vody
- 2 lžíce medu nebo agávového (či jiného) sirupu
- půl lžičky skořice

POSTUP

1. Jablko odpeckujte, kiwi oloupejte a špenátové listy zbavte stonků.
2. Všechny ingredience dejte do mixéru a mixujte dokud nezískáte jemou konzistenci nápoje.

Bulgurové rizoto se zeleninou

Bulgur je předvařená, nalámaná celozrnná pšenice. Je výživnější než klasické těstoviny i rýže a potěší vás příjemnou oříškovou chutí.

40 minut 4 porce

INGREDIENCE

- 350 g bulguru
- 200 g tempehu
- 200ml smetany Provamel
- 1 větší mrkev
- 1 menší brokolice
- 1 cibule
- 1 mladá cuketa
- 1 lžíce biomásla
- 1 lžička Tandoori Masala
- 1 lžička sladkého curry
- mořská sůl

POSTUP

1. Bulgur uvařte podle návodu do měkka.
2. Zeleninu nakrájejte na tenké proužky a kostičky, tempeh na kostičky.
3. Na pánvi rozehřejte máslo, přidejte zeleninu a tempeh a řádně promíchejte. Až zelenina zesklovatí, přidejte bulgur a koření, promíchejte a prohřejte.
4. Na závěr zalijte smetanou Provamel a krátce provařte.

Hamburger z cizrny, kuskusu a brokolice

20 minut

4 porce

INGREDIENCE

- 1/3 šálku kuskusu
- 1 a ½ šálku brokolice
- 1 lžíce olivového oleje
- ½ šálku najemno nakrájené cibule
- ½ šálku najemno nakrájené jarní cibulky
- 2 lžičky římského kmínu
- 400 g uvařené cizrny nebo opláchnuté a osušené cizrny v nálevu
- 1 lžička tahini
- ½ šálku strouhanky

POSTUP

1. Troubu si předehřejte na 200° C Celsia. Uvařte kuskus podle návodu a mezitím povařte brokolici 5–7 minut, aby byla měkká.
2. Na pánvi rozehřejte olivový olej, přidejte obě nadrobno nakrájené cibule a osmahněte je do zlatova. Nakonec přimíchejte římský kmín.
3. V míse smíchejte uvařený kuskus, brokolici, obě cibulky s kmínem, cizrnu a tahini. Vytvořte těsto a z něj pak vytvarujte hamburgery. Ty vyskládejte na plech vyložený pečícím papírem. Pečte 50 minut a během té doby je jednou otočte.
4. Servírujte v hamburgerových houskách se salátem, rajčetem, sojánezou, tofunézou nebo jinou omáčkou dle vlastní chuti.

Noky se špenátem a čerstvým sýrem

Čerstvé noky, sýr a špenát je dokonalá kombinace pro rychlý oběd nebo večeři.

35 minut 4 porce

INGREDIENCE

- 200 g směsi na bramborové těsto
- 200 ml mléka
- 150 g čerstvého sýru
- 1 vejce
- 100 g čerstvého špenátu
- trochu másla nebo ghí
- sůl
- pepř
- parmazán na posypání

POSTUP

1. Ze směsi, mléka, čerstvého sýru a vejce umícháme těsto, ze kterého tvarujeme noky.
2. Vhodíme do mírně vroucí osolené vody a vaříme cca 3 minuty, dokud nevyplavou. Pak necháme okapat.
3. Dáme na talíř a do pánve vhodíme špenát. Opepříme, opatrně osolíme a pár minut necháme špenát podusit.
4. Vše smícháme a posypeme dle chuti parmazánem.

Velikonoční nádivka

Velikonoční nádivka nazývaná také sekanice, velikonoční svítek či hlavička se podává tradičně na Bílou sobotu k večeři. Její nezbytnou přísadou jsou zelené bylinky, které symbolizují jaro.

20 minut + pečení **4 porce**

INGREDIENCE

- 5 kusů celozrnného pečiva (rohlík, houska, bagetka)
- 5 vajec
- 200 g vařeného, pečeného či orestovaného masa (drůbež, králík, telecí)
- 50 g másla
- miska nasekaných zelených listů (kopřivy, polníček, rukola, špenát)
- 2 stroužky česneku
- sůl, pepř
- masový vývar nebo mléko
- máslo na vymazání zapékací formy (dortová)
- strouhanka nebo krupice na vysypání zapékací formy

POSTUP

1. Pečivo nakrájíme na kostičky, zvlhčíme vývarem nebo mlékem.
2. Vajíčka oddělíme a z bílků ušleháme sníh.
3. Žloutky utřeme se změklým máslem.
4. Přidáme na kostky nakrájené orestované maso, změklé pečivo, česnek, zelené listy, sůl, pepř. Dobře promícháme a přidáme ušlehaný sníh z bílku.
5. Vymažeme dortovou formu máslem, vysypeme strouhankou nebo krupicí.
6. Směs dáme do formy a pečeme zhruba 30 minut při 180° C.

TIP: Pokud máme rádi křupavou nádivku, na povrch můžeme položit několik tenkých plátků másla.

Jarní vitamínový salát s quinoou a fazolemi

Fazole jsou skvělým zdrojem vlákniny a železa, quinoa obsahuje vitamíny skupiny B a zelenina z tohoto salátu vám dodá spoustu vitamínu C, A a E.

20 minut **4 porce**

INGREDIENCE

- 1 plechovka sterilovaných fazolí
- 400 g cherry rajčat
- 150 g quinoy
- 4 stonky řapíkatého celeru
- 2 červené/žluté papriky
- čerstvé bylinky - bazalka, petrželka, koriandr
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce umeocta
- sůl
- pepř

POSTUP

1. Quinou důkladně propláchneme, dáme do hrnce a zalijeme zhruba trojnásobným objemem vody. Osolíme a uvaříme doměkka, asi 15 minut. Uvařenou quinou scedíme a necháme okapat.
2. Papriku očistíme, zbavíme jádřince a nakrájíme na kostičky. Celer očistíme a nakrájíme na kostičky. Rajčata nakrájíme na menší kousky.
3. Ve větší míse smícháme pokrájenou zeleninu, fazole a quinou.
4. Dochutíme olivovým olejem, solí, pepřem, umeoctem a čerstvými bylinkami podle chuti - doporučujeme bazalku, petrželku, pažitku nebo koriandr.

Špaldový mazanec

Zkuste letos na velikonoční stůl naservírovat zdravější variantu klasického mazance z bílé pšeničné mouky. Pokud použijete obyčejnou hladkou špaldovou mouku, rozdíl téměř nepoznáte.

60 minut **8 porcí**

INGREDIENCE

- 500 g špaldové mouky jemně mleté
- 150 g řepného tmavého cukru (může být i agávový sirup)
- 200 g másla (ghí)
- 250 ml mléka (může být i rostlinné)
- 1 vejce
- 1 žloutek
- 20 g droždí
- Mandle, rozinky, oříšky, semínka (sezam…)
- Sůl (mořská, himálajská…)

POSTUP

1. Připravíme si kvásek z droždí, lžičky cukru a vlažného mléka.
2. Do mísy dáme mouku, přidáme máslo, vejce, vykynutý kvásek, špetku soli a třeba i rozinky, mandle, oříšky a vypracujeme těsto.
3. Hotové těsto necháme v teple vykynout. Propracujeme, dáme na plech s pečícím papírem ve tvaru hezkého bochánku a opět necháme vykynout.
4. Pak potřeme žloutkem, posypeme semínky nebo mandlemi a uděláme do těsta malý křížek.
5. Pečeme v předehřáté troubě na 170–180 °C dozlatova.

Celozrnné jidáše

Jidáše by neměly chybět na žádném velikonočním stole, tradičně se pekly na Zelený čtvrtek. Motání jidášů má symbolizovat provaz, na kterém se oběsil právě Jidáš – zrádce Ježíše Krista. Zkuste letos zdravější, celozrnnou variantu.

60 minut **15 porcí**

INGREDIENCE

- 500 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 250 ml mléka
- 30 g droždí
- 3 polévkové lžíce třtinového cukru (medu)
- 70 g rozpuštěného másla
- špetka soli
- rozinky a mandle
- žloutek

POSTUP

1. Do části vlažného mléka vmícháme zarovnanou polévkovou lžíci mouky, rozdrobené droždí, cukr nebo med, promícháme a necháme vzejít kvásek.
2. Do větší mísy přelijeme kvásek, přidáme rozpuštěné máslo, zbytek mléka a vmícháme zbytek mouky se špetkou soli. Těsto vypracujeme tak, aby bylo hladkéale nelepivé. Přikryjeme čistou utěrkou a necháme kynout 35 minut.
3. Vál pomoučíme, z těsta odebíráme kousky a tvarujeme dlouhé válečky (15–30 cm), ze kteých splétáme a zakrucujeme libovolné tvary.
4. Vyskládáme na plech s pečícím papírem. Potřeme žloutkem a zdobíme rozinkami nebo mandlemi.
5. Pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 °C. Menší jidáše budou trvat zhruba 15–20 minut.
6. Po upečení můžeme pomazat jednotlivé jidáše směsí medu, másla a rumu.

Tvarohový beránek

Můžete ho vytesat z piškotového, třeného, šlehačkového, nebo i mramorovaného těsta... Testovali jsme, zkoušeli, a teď vám s dojetím představujeme našeho šampiona.

15 minut + pečení **8 porcí**

INGREDIENCE

- 3–4 vejce
- 1 tvaroh
- 14 dkg přepuštěného másla
- 1 hrnek třtinového cukru
- citronová kůra
- vanilkový cukr
- 1 prášek do pčiva
- 2 lžíce pudinkového prášku
- 1 hrnek celozrnné hladké mouky
- moučkový cukr

POSTUP

1. Rozdělíme vajíčka a z bílků ušleháme sníh.
2. Všechny ostatní suroviny smícháme se žloutky a vytvoříme základ těsta.
3. Na závěr lehce vmícháme sníh, tak aby se těsto provzdušnilo.
4. Formu vytřeme máslem a vnitřek lehce vysypeme moukou.
5. Těsto vylejeme do formy a pečeme při 160˚C zhruba 40 minut.
6. Beránka lehce pocukrujeme mletým cukrem.