



OŠATKA

DOBŘÉ · ZDRAVÉ · PŘÍRODNÍ

PODZIMNÍ RECEPTY





PODZIMNÍ RECEPTY

Stejně jako je pestré podzimní listí, je barevná i podzimní kuchyně. Po odlehčených letních receptech je teď potřeba, aby nás jídlo nejen zasytilo, ale i prohřálo a dodalo energii do sychravých dnů.

Dýně, jablka, zelí nebo ořechy by na vašem podzimní stole rozhodně neměly chybět. S těmito podzimními surovinami plnými vitamínů a minerálů vytvoříte skvělá slaná i sladká jídla pro celou rodinu. Nevěříte? Nechte se inspirovat našimi osvědčenými recepty.

TIP

Kvalitní suroviny pro přípravu těchto receptů zakoupíte v e-shopu [Ošatka.cz](https://www.osatka.cz).

SLADKÉ RECEPTY

| | |
|--|---|
| Halloweenské dýňové sušenky se skořicí | 3 |
| Dýňový koláč | 4 |
| Jablečný štrúdl | 5 |
| Lokše s mákem a povidly | 7 |
| Pečená mrkvová granola s pekanovými ořechy | 8 |
| Masala chai | 9 |

SLANÉ RECEPTY

| | |
|--|----|
| Dýňová polévka s kokosovým mlékem | 10 |
| Dýňová omáčka na římském kmínu s cizrnou | 11 |
| Slaný koláč s kysaným zelím | 12 |
| Pečená panenka po staročesku | 13 |
| Červené kari s tofu | 15 |
| Cuketové placičky | 16 |
| Zeleninový tajine | 18 |
| Špaldoto se špenátem a sýrem | 19 |
| Fazolová pomazánka se sušenými rajčaty | 20 |



Halloweenské dýňové sušenky se skořicí

Halloween je sice původně americký svátek, ale poslední roky se zabydlel i u nás. Vydlabejte si s dětmi dýni, zapalte v ní svíčku, uvařte čaj nebo kakao a k němu si upečte tyhle výborné sušenky. Sychravý podzim bude hned příjemnější.



INGREDIENCE

- ▶ 250 g špaldové hladké mouky
- ▶ 175 g třtinového cukru
- ▶ 125 g dýňového pyré
- ▶ 100 g másla
- ▶ 1 vejce
- ▶ 1 lžička skořice
- ▶ 0,5 lžičky zázvoru
- ▶ 1 lžička prášku do pečiva

POSTUP

1. Dýňové pyré získáme rozmixováním vařené nebo pečené dýně. Nejvhodnější na pečení je dýně muškátová nebo dýně hokkaido.
2. Suché suroviny promísíme v míse. Přidáme vejce, rozpuštěné máslo a dýňové pyré a promícháme v soudržnou hmotu.
3. Z připraveného těsta lžící dávkujeme kopečky, které vyskládáme na plech.
4. Pečeme v troubě rozehřáté na 180 °C asi 10 až 15 minut.



Dýňový koláč

Nebojte se poněkud netradičního použití dýně nasladko – tento koláč vás příjemně překvapí svou lahodnou a vláčnou chutí.



NA TĚSTO

- ▶ 50 ml vody
- ▶ 175 g hladké špaldové mouky
- ▶ 15 g třtinového cukru
- ▶ 1 špetka soli
- ▶ 110 g ghí

NA NÁPLŇ

- ▶ 1 lžička skořice
- ▶ ½ lžičky mletého zázvoru
- ▶ 400 g dýňového pyré z hokaido
- ▶ 3 ks vejce
- ▶ 2 ks hřebíčku
- ▶ 120 ml mandlové smetany
- ▶ 100 g třtinového cukru
- ▶ 1 špetka soli

POSTUP

1. Promíchejte mouku s cukrem a špetkou soli. Přidejte ghí a zpracujte v drobenku. Poté přilijte trochu studené vody a zpracujte v hladké těsto, které zabalíte do fólie a uložte do lednice odpočinout na 60 minut.
2. Mezitím, co těsto odpočívá v lednici, si připravte náplň. Vejce rozklepněte do misky a rozšlehejte. Přisypte třtinový cukr, špetku soli a promíchejte. Do vzniklé směsi přisypte skořici, roztlučeny hřebíček a mletý zázvor.
3. Dýni si rozkrojte, vydlabejte a nakrájejte na kostky. Kostky povařte ve vodě asi 5 minut, slijte a mixérem rozmixujte do pyré.
4. Dýňové pyré vlijte do vaječné náplně, přidejte smetanu a promíchejte.
5. Odpočaté těsto rozvalte na kulatý plát a přeneste do kulaté nízké formy. Přečnávající okraje odřízněte. Těsto propíchejte vidličkou a vlijte dýňovou náplň.
6. Koláč pečte dozlatova na 190 °C 40–45 minut.



Jablečný štrúdl

Využijte nadílku jablek a zpracujte je do voňavého taženého závinu, který vám zpříjemní zkracující se dny.



INGREDIENCE

- ▶ 220 g hladké mouky
- ▶ 5 jablek
- ▶ 80 g másla
- ▶ 80 g cukru krupice
- ▶ 2 lžíce oleje
- ▶ 1 vejce
- ▶ 6 lžic strouhanky
- ▶ sekané vlašské ořechy
- ▶ rozinky
- ▶ moučkový cukr na posypání
- ▶ 1 lžička mleté skořice
- ▶ špetka soli

POSTUP

1. Mouku prosejeme na pracovní plochu a uprostřed utvoříme důlek. Do něj rozklepneme vejce, přidáme olej a trochu teplé vody a osolíme. Mouku pomalu přihrujeme k důlku a postupně vypracujeme vláčné těsto. Pokud je moc tuhé, přidáme vodu, pokud moc řídké, přidáme mouku.
2. Těsto propracováváme dokud není úplně hladké a nelepivé. Pak z něj vytvoříme bochánek, zabalíme do fólie a necháme asi 30 minut odpočívat v lednici.
3. Troubu rozejdeme na 160 °C a v malém hrnci si rozejdeme máslo.
4. Oloupaná jablka nastroháme nahrubo. ↘



5. Těsto vyndáme z lednice a rozdělíme na 2 díly. Každý rozválíme na tenký obdélníkový plát. Aby bylo těsto co nejtenčí, vytáhneme ho rukou. Přeneseme ho na čistou utěrku poprášenou moukou a hřbety rukou, které vložíme pod těsto, opatrnými pohyby vytáhneme do všech směrů.
6. Když je plát dokonale tenký, posypeme ho strouhankou, poklademe na něj nastrouhaná jablka, zasypeme skořicí smíchanou s cukrem, rozinkami a vlašskými ořechy.
7. Pomocí utěrky závin opatrně zabalíme a přeneseme na plech vyložený pečicím papírem tak, aby spojená část zůstala vespod.
8. Potřeme rozpuštěným máslem, vložíme do rozehřáté trouby a pečeme asi 30 minut do zlatova. V průběhu pečení můžeme štrúdl ještě jednou či dvakrát potřít máslem.
9. Hotový vychladlý štrúdl lehce posypeme moučkovým cukrem.



Lokše s mákem a povidly

Zbyly vám od oběda vařené brambory? Zpracujte je na bramborové placky neboli lokše podle receptu našich babiček – získáte rychlou večeři, po které se jen zapráší.



INGREDIENCE

- ▶ 400 g brambor vařených ve slupce
- ▶ 130 g hladké mouky
- ▶ mouka na podsypání
- ▶ sůl
- ▶ povidla
- ▶ mletý mák
- ▶ 2 lžice moučkového cukru
- ▶ rozpuštěné máslo

POSTUP

1. Brambory nastrouhejte na jemno, přidejte k nim mouku a trochu soli.
2. Zpracujte ručně těsto (podle potřeby přidejte víc mouky, aby se těsto nelepilo) a nechte ho chvíli odpočinout.
3. Těsto rozdělte na 6 dílů a na pomoučené ploše vyválejte placky.
4. Placky opečte na suché pánvi nebo plotýnce z obou stran, dokud se placky nezačnou nadouvat.
5. Hotové placky namažte povidly, zarolujte a posypejte mákem.
6. Nakonec přelijte rozpuštěným máslem.



Pečená mrkvová granola s pekanovými ořechy

Milujete granolu a chcete si její přípravu vyzkoušet sami? Pak určitě doporučujeme verzi s mrkví a pekanovými ořechy. Přestože si ji můžete upéct a skladovat, garantujeme, že vám dlouho nevydrží!



INGREDIENCE

- ▶ 2 hrnky ovesných vloček
- ▶ 1 hrnek strouhané mrkve
- ▶ 1 hrnek pekanových ořechů
- ▶ 1 hrnek vlašských ořechů nebo mandlí
- ▶ ½ hrnku kokosových lupínků
- ▶ ½ hrnku rozinek nebo goji
- ▶ ¼ hrnku javorového sirupu
- ▶ ¼ hrnku kokosového oleje
- ▶ 1 čajová lžička mleté skořice
- ▶ ½ lžičky soli
- ▶ špetka mletého muškátového oříšku

POSTUP

1. Předehřejte si troubu na 200 °C
2. Veškeré ingredience kromě rozinek/goji smíchejte ve velké míse. Kokosový olej před přidáním rozehřejte ve vodní lázni.
3. Směs rovnoměrně rozprostřete na pečící plech a pečte po dobu 25 minut. Poté granolu vyndejte, promíchejte a opět vložte do trouby na dalších 25 minut.
4. Po druhém cyklu pečení granolu vyndejte a nechte vychladnout. Teprve poté přidejte rozinky/goji.
5. Granolu můžete uchovat v uzavřené nádobě po dobu až 2 týdnů.



Masala chai

Teplý, kořeněný a velmi sladký mléčný nápoj, hojně rozšířený zejména v Indii, vám v chladných podzimních dnech rozproudí krev, zvedne náladu a nastartuje imunitu.



INGREDIENCE

- ▶ 1/2 skořice
- ▶ 4 lžičky medu
- ▶ 4 tobolky kardamomu, rozlomené
- ▶ vanilkový lusk
- ▶ 4 hřebíčky
- ▶ 1/2 hvězdičky badyánu
- ▶ 2 silné plátky čerstvého zázvoru
- ▶ 2 zarovnané lžičky sypaného černého čaje
- ▶ 500 ml plnotučného mléka

POSTUP

1. V rendlíku přiveďte na středním plameni k varu 500 ml vody s kořením, vanilkou a zázvorem.
2. Vypněte a nechte 15 minut stát. Poté přiveďte znovu k varu a vsypte čaj. Zase vypněte a nechte 3–5 minut louhovat podle toho, jak silný čaj máte rádi.
3. Přecedte a vmíchejte mléko a med podle chuti. Krátce zahřejte a podávejte.



Dýňová polévka s kokosovým mlékem

Dýňová polévka se stala stálící podzimních kuchyní. Spolehlivě zahřeje, zasytí a dodá vitamíny.



INGREDIENCE

- ▶ 1 kg dýně hokaido (neloupaná) nakrájená na kostky
- ▶ 1 cibule
- ▶ 1 l kuřecího nebo zeleninového vývaru
- ▶ 350 ml kokosového mléka
- ▶ dýňová semínka
- ▶ dýňový olej
- ▶ zakysaná smetana
- ▶ sůl
- ▶ pepř

POSTUP

1. Na lžici olivového oleje zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli.
2. Přidáme na kostky nakrájenou dýni a chvíli opekáme.
3. Vše zalijeme horkým vývarem.
4. Necháme vařit doměkka asi 20 minut a rozmixujeme dohladka mixérem.
5. Poté dáme polévku opět vařit a pomalu přiléváme kokosové mléko.
6. Necháme 3 minuty probublávat na mírném ohni, dle chuti osolíme a opeříme.
7. Na závěr na talíři zakápeneme dýňovým olejem, ozdobíme zakysanou smetanou a dýňovými semínky.



Dýňová omáčka na římském kmínu s cizrnou

Dýně obsahuje velké množství rozpustné vlákniny, díky níž má schopnost zahánět hlad. Skvěle se tedy hodí při redukční dietě – zasytí, ale přitom je bez tuku, s nízkou energetickou hodnotou a minimem sacharidů. Tato jednoduchá omáčka je ideální s rýží nebo těstovinami a určitě zachutná celé rodině.



INGREDIENCE

- ▶ 200 g kulatozrné rýže
- ▶ střední dýně hokkaido, cca 500 g
- ▶ 1 cibule (cca 50 g)
- ▶ 2 mrkve (cca 200 g)
- ▶ 60 g suché cizrny
- ▶ 1 lžička ghí (přepuštěné máslo)
- ▶ 1 lžíce sójové omáčky
- ▶ 1 lžička římského kmínu
- ▶ 2 bobkové listy
- ▶ špetka mletého koriandru
- ▶ lžičky nerafinované soli

POSTUP

1. Kulatozrnou rýži propláchneme. V tlakovém hrnci přivedeme k varu dvojnásobné množství vody se špetkou mořské soli, vložíme rýži a vaříme 45 minut (pokud použijeme dlouhozrnou rýži natural, vaříme v hrnci 40–50 minut).
2. Dýni omyjeme, zbavíme jader, neloupeme a pokrájíme na 1–2 cm kostičky. Zpěníme na ghí cibulku, v polovině smažení přidáme římský kmín a na závěr mletý koriandr, několik vteřin smažíme. Pak přidáme nastrohanou mrkev, dýni, bobkový list, podlijeme vodou, mírně osolíme a dusíme dokud se dýně nerozvaří (vytvoří hustou omáčku, kterou není potřeba zahušťovat).
3. Na závěr dosolíme, přidáme uvařenou cizrnu a chvíli povaříme. Rýži servírujeme kopečkovou lžicí na zmrzlinu nebo naběračkou, podáváme s omáčkou, sypeme čerstvou pažitkou nebo petrželkou.



Slaný koláč s kysaným zelím

Odmítají vaše děti jíst kysané zelí? Zamaskujte ho do tohoto lahodného koláče a budete mít co dělat, aby na vás zbyl aspoň kousek.



INGREDIENCE

- ▶ 200 g kysaného zelí
- ▶ 100 g sýra
- ▶ 200 g hladké mouky
- ▶ 100 g másla nebo ghí
- ▶ 1 vejce
- ▶ sůl
- ▶ slanina, špenátové lístky dle chuti

TIP

Pro vylepšení přidejte do zelí kostičky nakrájené slaniny. Hotový koláč můžete posypat lístky čerstvého špenátu.

POSTUP

1. Mouku, ½ lžičky soli, 1 vejce a máslo rychle zpracujte v hladké těsto. Zabalte ho do fólie a nechte v chladničce 30 minut odpočinout.
2. Těsto vyndejte z lednice a rozválejte ho na plát o trochu větší, než je velikost koláčové formy a přeneste ho do ní – mělo by pokrýt i stěny formy. Těsto k formě trochu přimáčkněte, propíchejte vidličkou a vložte do trouby na 10 minut předpéct.
3. Po 10 minutách těsto vyndejte a nechte zchladnout.
4. Zelí nechte okapat, překrájejte na menší kousky a nandejte na předpečené těsto. Můžete posypat nastrohaným sýrem nebo i sýr zamíchat do zelí.
5. Zapečte zhruba 30–40 min. při 180 °C.



Pečená panenka po staročesku

Štavnatá voňavá panenka s trochu netradiční přílohou je jako stvořená pro sváteční nedělní oběd.



INGREDIENCE

- ▶ 800 g vepřové panenky
- ▶ 500 g namočených pohankových krup
- ▶ 1 kostka zeleninového vývaru
- ▶ 2 lžičce slunečnicového oleje
- ▶ sůl
- ▶ pepř
- ▶ 2 lžičce přepuštěného ghí
- ▶ cibule
- ▶ 8 stroužků česneku
- ▶ lžička sušené majoránky
- ▶ 1 lžička drceného kmínu

POSTUP

1. Vařte pohanku 10-15 minut (u lámanky postačí 3-5 minut) a poté ji nechte asi 30 minut změkhnout pod pokličkou. Vždy používáme dva díly vody na jeden díl pohanky. Tímto postupem si pohanka zachová důležité živiny.
2. Vepřovou panenku opečte na přepuštěném másle zprudka ze všech stran dozlatova. Do zapékačké mísy dejte 2 lžičce oleje, přendejte do ní opečenou panenku, osolte a opeřete.
3. Panenku pečte odkrytou v troubě předehřáté na 180 °C asi 5 minut. Poté panenku obraťte a přiklopené 15 minut dopečte. Po dopečení si potřebuje panenka chvíli odpočinout (6-8 minut). Poté ji nakrájejte na spíše tenčí plátky. ↘



4. Mezitím rozpalte ve větší pánvi lžíci přepuštěného másla a orestujte na ní nakrájenou cibuli a česnek do zlatova. Následně přidejte kroupy a krátce osmahněte a dle chuti přidejte majoránku, kmín, pepř a sůl.
5. Na talíř nandejte pohankovou kaši a navrch položte plátky pečené panenky. Jídlo můžete dozdobit podle chuti, my rádi dáváme výhonky ředkviček nebo lístky petržele.



Červené kari s tofu

Ideální jídlo pro rodinu i přátele v chladném období -zasytí a zahřeje, přitom je hotové za chvíli.



INGREDIENCE

- ▶ 200g tofu
- ▶ 3 lžíce arašídového oleje
- ▶ 1 žlutá cibule
- ▶ 3 lžíce červené kari pasty
- ▶ 1 plechovka kokosového mléka
- ▶ 1 plechovka sekaných rajčat
- ▶ 1 červená a jedna žlutá paprika
- ▶ sójová omáčka na dochucení
- ▶ čerstvý koriandr
- ▶ jarní cibulka
- ▶ limetka

POSTUP

1. Na rozpáleném oleji osmahněte kari pastu.
2. Přidejte osušené tofu, nakrájené na kostičky a na proužky nakrájenou cibuli a papriky.
3. Po několika minutách přimíchejte rajčata a kokosové mléko, dobře promíchejte a nechte asi 10 minut probublávat.
4. Na závěr dochuťte sójovou omáčkou, troškou chilli, limetkou a jarní cibulkou.
5. Podávejte s basmati rýží.



Cuketové placičky

Snadná a rychlá večeře, která vám bude mizet pod rukama. Dejte si záležet na dochucení a servírujte třeba s jogurtovým dipem.



PLACIČKY

- ▶ 1 velká cuketa
- ▶ 2-3 vejce
- ▶ cca 150 g hladké mouky
- ▶ 1 lžička majoránky
- ▶ 1 lžička oregana
- ▶ 2 stroužky česneku
- ▶ sůl
- ▶ čerstvě mletý pepř
- ▶ rostlinný olej na smažení

DIP

- ▶ 150 g tučného bílého jogurtu
- ▶ hrst bylinek (pažitka, petržel)
- ▶ sůl
- ▶ pepř

POSTUP

1. Omytou cuketu nastrouhejte najemno, přidejte k ní lžičku soli a promíchejte.
2. Nechte 15 minut odležet, aby cuketa pustila vodu. Rukou vymačkejte přebytečnou vodu a dejte do čisté misky.
3. Přidejte vajíčka, mouku, prolisovaný česnek, majoránku, oregano, pepř a promíchejte. Vajíček a mouky dávejte nejdříve raději méně a postupně přidávejte podle potřeby a konzistence. Každá cuketa je jiná, pouští jiné množství vody a nejde proto úplně přesně odhadnout potřebné množství.





4. Rozpalte pánev s olejem a upečte jednu zkušební placku. Ochutnejte ji, poté případně dochuťte. Těsto by mělo být spíš hustší a na pánvi by se nemělo trhat. Pokud je řídké, přidejte ještě mouku, pokud se na pánvi bude trhat, přidejte vejce.
5. Ve chvíli, kdy má těsto ideální konzistenci a chuť, začněte pomocí lžice vytvářet placky. Smažte nejlépe na středním stupni, aby se placky propekly uvnitř a zároveň byly krásně dozlatova.
6. Hotové placky odkládejte na papírové kuchyňské utěrky, které odsají přebytečný olej.
7. Na dip smíchejte jogurt s najemno nasekanou pažitkou a petrželkou, pepřem a trochou soli a podávejte k plackám.



Zeleninový tajine

Specialita plná zeleniny, luštěnin a voňavého koření, která vás zasytí na dlouhou dobu. V Maroku, odkud pochází, se připravuje ve speciálním hrnci, podle kterého získala svůj název. Vám ale dobře poslouží i hlubší pánev nebo hrnec.



INGREDIENCE

- ▶ 1 plechovka rajčat
- ▶ 4 lžíce panenského olivového oleje
- ▶ 1 cibule
- ▶ 3-4 stroužky česneku
- ▶ 1 lžička mletého zázvoru
- ▶ 1 lžička mletého římského kmínu
- ▶ 1 lžička mleté skořice
- ▶ pepř
- ▶ 2 menší cukety
- ▶ 3 velké mrkve
- ▶ 1 střední lilek
- ▶ 1 hrnec vývaru
- ▶ 1 plechovka cizrny
- ▶ čerstvá máta nebo petrželka na ozdobu

POSTUP

1. Nakrájejte zeleninu. Mrkev na větší špalíčky, cuketu a lilek na cca 2 cm velké kusy.
2. Na středně silně rozpálené hlubší pánvi nebo větším hrnci smažte cibuli, dokud nezačne měnit barvu. Pak přidejte česnek, všechno koření a smažte dalších pár minut za stálého míchání.
3. Přidejte cukety, mrkve, lilek a smažte ještě dalších pár minut. Za 2-4 minuty přisypte rajčata, vývar, cizrnu, dosolte a opepřete podle chuti. Přiveďte vše k varu, stáhněte na minimum a přikloptejte nechte probublávat dokud zelenina nebude měkká, přibližně 15 minut.
4. Kuskus zalijte vroucí vodou, přidejte lžici olivového oleje, zakryjte a nechte stát asi 5 minut nebo dokud se nevstřebává veškerá voda. Promíchejte vidličkou a podávejte s připravenou zeleninou.



Špaldoto se špenátem a sýrem

Omrzely vás klasické těstoviny? Zkuste pro změnu kernotto, které obsahuje spoustu vlákniny a je výborně stravitelné.



INGREDIENCE

- ▶ 300 g špaldové kernotto
- ▶ 2 hrsti vlašských ořechů
- ▶ 450 g špenátu
- ▶ 3 lžíce olivový olej
- ▶ 2 ks cibule
- ▶ mořská sůl
- ▶ 300 g balkánský sýr
- ▶ máslo
- ▶ muškátový oříšek
- ▶ kmín
- ▶ 3 stroužky česneku

POSTUP

1. Kernotto propláchněte a vsypte do hrnce se silnějším dnem.
2. Zalijte jedenapůlnásobkem vody; když špaldu předem orestujete na oleji, bude ještě chutnější.
3. Osolte, přikryjte poklicí a vařte na co nejmírnějším ohni asi půl hodiny, až se voda vyvaří a zrnka změknou. Nemíchejte.
4. Orestujte ořechy a připravte si špenát: čerstvý očistěte a nakrájejte, z rozmraženého vymačkejte vodu. Cibuli orestujte na oleji. Přimíchejte špenát, sůl, muškátový oříšek, pepř, kmín a všechno společně restujte.
5. Přihodte nastrouhaný nebo rozmačkaný sýr balkánský (nebo třeba kozí), prolisovaný česnek, kernotto a ořechy. Promíchejte a dochuťte.
6. Všechno přesuňte do vymazané zapékací misky a 20-30 minut zapékejte.
7. Po upečení posypte sýrem.



Fazolová pomazánka se sušenými rajčaty

Zdravá luštěninová pomazánka, která skvěle chutná na čerstvém chlebu nebo třeba namazaná na krekrech jako netradiční malá chuťovka.



INGREDIENCE

- ▶ 1 plechovka bílých sterilovaných fazolí
- ▶ 2 prolisované stroužky česneku
- ▶ 80g sušených rajčat
- ▶ sůl
- ▶ pepř
- ▶ olivový olej
- ▶ petržel

POSTUP

1. Fazole slijte a propláchněte. Nechte je okapat a poté vložte do mixéru a umixujte najemno.
2. Přisypte česnek, nadrobno nakrájená sušená rajčata a petrželku, dobře promíchejte.
3. Dochuťte solí, pepřem a olejem. Podávejte s pečivem.