

Zeleninové pokrmy	2
Celerové řízky	2
Dušený čerstvý špenát	2
Gratinovaná zelenina s mozzarellou	2
Jemný bratislavský guláš.....	2
Květák po římsku	3
Květák smažený v těstíčku	3
Květák zapečený se sýrem a smetanou	3
Květák zapečený se sýrem a vejci.....	3
Květák zapečený se šunkou.....	4
Květákové řezy.....	4
Lilky s kapustovou náplní	4
Lilky se sýrovým krémem.....	4
Lusky na smetaně	5
Palačinky s křehkou zeleninou	5
Pirožky s brynzou.....	5
Plněná cibule s bylinkami	6
Plněná rajčata s masem a sýrem.....	6
Plněné brambory se špenátem	6
Plněné cukety se sýrem	7
Plněné kapustové listy	7
Plněné kedlubny s mrkví.....	7
Plněné paprikové lusky	8
Plněné papriky s příchutí piva.....	8
Plněný fenykl s čočkou	9
Plněný zelný list na kyselém zelí	9
Řecká musaka 1.....	9
Řecká musaka 2.....	10
Řecká musaka 3.....	10
Smažený květák.....	10
Špenátové karbanátky	11
Špenát na španělský způsob	11
Špenátové omelety	11
Špenát s flíčky	11
Vajíčková rajčata.....	11
Vařený květák s rajčatovým přelivem.....	12
Zapékaná brokolice	12
Zeleninové lívanečky se salámem.....	12
Zeleninový hrnec.....	13
Zeleninový nákyp.....	13
Zeleninový špíz	13

Zeleninové pokrmy

Celerové řízky

1 větší celer, sůl, pepř, 1/2 citronu, 2 vejce, 50g hladké mouky, 100g strouhanky, olej.

Celer oloupejte a omyjte. Rozkrájejte na plátky, které zakapte citronem, osolte a opepřete. Nechte asi 20 minut odpočinout. Obalte v klasickém trojobalu (mouka, vajíčko, strouhanka) a smažte na oleji po obou stranách dozlatova. Podávejte s opečenými brambory, bramborovou kaší nebo bramborovým salátem.

Dušený čerstvý špenát

400g lístků čerstvého špenátu, 50g plátků anglické slaniny, 2 lžíce olivového oleje, 2 lžíce kompotovaných brusinek, sůl.

Anglickou slaninu nakrájejte na proužky a osmahněte ji na olivovém oleji dozlatova. Přidejte překrájené čerstvé lístky špenátu a kompotované brusinky a krátce promíchejte. Odstavte z plotny a podle chuti osolte. Špenát je vhodný jako výborná příloha k pečenému, nebo grilovanému masu.

Gratinovaná zelenina s mozzarellou

2 menší cukety, 4 rajčata, 2 koule mozzarely, 1 červená cibule, 2 stroužky česneku, olivový olej, oregano, sůl, pepř, čerstvé bylinky na zdobení.

Zeleninu omyjte. Cukety nekrájejte na plátky široké asi 1 cm, rajčata i cibuli nakrájejte na kolečka. Do pekáčku vymazaného olivovým olejem vyrovnajte vrstvu cuket, rajčat a cibule, zeleninu mírně osolte, rovnoměrně pokladte prolisovaným česnekem, posypte oreganem, pokapte olejem a vrstvy zopakujte a opět lehce osolte a ochuťte kořením. Zeleninu dejte na 10 minut do vyhřáté trouby. Mozzarellu sced'te a nakrájejte na plátky. Zeleninu pokryjte mozzarellou, posypte sekanými bylinkami a hrubě mletým pepřem. Pekáček vraťte do trouby asi na 8 minut. Pokrm ozdobte zeleninou a podávejte s celozrnným pečivem.

Jemný bratislavský guláš

75g celeru, 50g mrkve, 50g okurek, 50g sterilovaných žampionů, 75g šunky, 50g papriky, 25g rajčat, 50g šlehačky, 1/4 hlávkového salátu, citrón, sůl, bílý pepř, 1/2 vejce uvařeného natvrdo.

Uvařený celer a mrkev nastrouhejte na nudličky, přidejte spařené a na proužky nakrájené papriky, okurky, žampiony a šunku. Osolte, opepřete a přidejte citrónovou šťávu. Vychlad'te a vmíchejte ušlehanou smetanu. Podávejte na salátových listech, zdobené plátky vajíčka.

Květák po římsku

800g květáku, 60g másla, 3 lžíce oleje, 2 stroužky česneku, 2 lžíce usekané petrželky, 2 lžíce rajčatového protlaku, 12 lžic vody, strouhaný sýr, pepř, sůl.

Očištěný květák osušte a rozdělte na růžičky. Na másle a oleji osmažte utřený česnek a petrželku, přidejte květák a opečte jej. Osolte jej, opepřete, pokapte vodou, vmíchejte rajčatový protlak a duste pod pokličkou na malém plaménku do změknutí. Květák urovnejte na talířky a hustě posypte strouhaným sýrem. Podávejte s pečivem nebo s vařenými brambory.

Květák smažený v těstíčku

800g květáku, 2 vejce, 1 bílek, 150g polohrubé mouky, asi 1.5 dl mléka, 2 lžíce oleje, mletá paprika, pepř, sůl, tuk Iva.

Očištěný květák rozeberte na růžičky a uvařte v osolené vodě téměř doměkka. Žloutky rozšlehejte s mlékem, moukou, solí, kořením, olejem a vmíchejte tuhý sníh z bílků. V těstíčku namáčejte růžičky květáku. Vkládejte je do rozehřátého tuku a usmažte po všech stranách dorůžova. Podávejte s vařenými brambory a s tatarskou omáčkou nebo se zeleninovým salátem.

Květák zapečený se sýrem a smetanou

800g květáku, 180g tvrdého tučného sýra, 50g másla, 1.5 dl smetany s obsahem 12% tuku, pepř, sůl.

Očištěný květák rozeberte na růžičky, košťál rozkrojte na čtvrtky, vsypte do vařící osolené vody a uvařte do změknutí. Scezený květák drobně pokrájejte, polovinu urovnejte do vymaštěné zapékací misky, posypte jej větším dílem strouhaného sýra, opepřete a pokapte částí rozehřátého másla. Složení vrstev opakujte, vše přelijte smetanou a zapečte v dobře vyhřáté troubě asi 10 minut. Podávejte s vařenými brambory.

Květák zapečený se sýrem a vejci

1 květák, 150g strouhaného sýra, 4 vejce uvařená natvrdo, 60g másla, 50g hladké mouky, 2 lžíce oleje, 4 dl mléka, pepř, sůl.

Očištěný květák rozeberte na větší růžičky, vsypte do vařící osolené vody a uvařte do změknutí. Z másla a mouky připravte světlou jíšku, zředte ji mlékem, rozšlehejte a povařte v hustší omáčce. Vmíchejte sto dvacet gramů strouhaného sýra a míchejte, až se roztaví. Okapaný květák urovnejte s dílky vařených vajec do vymaštěné nákykové formy, osolte je, opepřete, zalijte omáčkou, posypte zbylým strouhaným sýrem a zapečte ve středně vyhřáté troubě. Podávejte s vařenými brambory a se zeleninovým salátem.

Květák zapečený se šunkou

800g květáku, 200g šunky, 30g másla, 1/4 l kysané smetany, 2 vejce, lžíce strouhanky, sůl.

Očištěný květák rozeberte na růžičky, vsypte je do vařící osolené vody a uvařte do měkka. Do vymaštěné nákytové formy urovnejte polovinu květáku, posypte jej drobně pokrájenou šunkou, nahoru vložte zbytek květáku, vše mírně stiskněte rukou a zalijte smetanou, rozšlehanou s vejcem a solí. Květák posypte strouhankou osmaženou na zbývajícím másle a upečte ve středně vyhřáté troubě. Podávejte s bramborovou kaší nebo s vařenými brambory a se zeleninovým salátem.

Květákové řezy

1 středně velký květák, 1 cibule, anglická slanina, 150g strouhaného sýra, 120g hladké mouky, 1 lžička prášku do pečiva, 1.25 dl oleje, 5 vajec.

Květák rozeberte na co nejmenší růžičky, přidejte pokrájenou cibuli a slaninu, smíchejte s ostatními ingrediencemi a s rozšlehanými vejci a pečte bez vymazávání v teflonovém pekáči přes půl hodiny při 180 stupních dozlatova.

Lilky s kapustovou náplní

200g kuskusu, 300 ml zeleninového vývaru, 2 lilky, šťáva z 1 citrónu, 2 lžíce olivového oleje, 1 cibule, 4 rajčata, 2 stroužky česneku, 250g čerstvých hub štiitake, 250g ovčího sýra, sůl, pepř, 600g pasírovaných rajčat, 100 ml bílého vína, 1 lžička mletého kmínu, 1 lžička mletého anýzu, 1 lžíce karí, bylinky na ozdobu.

Kuskus propláchněte a nechte chvíli okapat. Zeleninový vývar uveďte do varu, vmíchejte do něj kuskus, nechte přejít varem a přikryté 20 minut nechte bobtnat. Lilky pořádně omyjte a rozpulte. Z plodů vyberte dužinu, pokrájте ji na kostky a pokapte citrónovou šťávou. Olivový olej rozehejte. Cibuli a česnek oloupejte, nadrobno pokrájejte a zesklodaďte na oleji. Přidejte kostky lilku a krátce osmahněte. Houby očistěte, rozkrájejte, přidejte k lilkům a krátce opečte. Rajčata spařte, oloupejte, rozpulte, zbavte zrníček a nadrobno pokrájejte. Spolu s kostkami ovčího sýra je vmíchejte do zeleniny. Přidejte kuskus, osolte a opepřete. Hmotou naplněte lilky. Troubu předehejte na 200 stupňů. Plněné lilky vložte do vymazané zapékací formy. Pasírovaná rajčata smíchejte s vínem, okořeňte kmínem, anýzem, karí a směsí přelijte lilky. Pečte asi 30 minut. Potom lilky vyjměte, rozdělte na talíře, ozdobte bylinkami a podávejte.

Lilky se sýrovým krémem

4 lžíce citrónové šťávy, 5 lžic olivového oleje, sůl, čerstvě umletý pepř, 1 lžíce posekaných tymiánových lístků, 2 lilky, 50g vypeckovaných černých oliv, 150g sýra feta, 3 lžíce jogurtu, 2 lžíce nadrobno posekané petrželky.

Z citrónové šťávy, oleje, soli a pepře připravte marinádu a vmíchejte lístky tymiánu. Lilky