

Kuchař **Martin Havlík** pro vás na Plzeňských farmářských trzích **26. listopadu** připravil menu sestavené z vítězných regionálních potravin Plzeňského kraje 2011.

Přejeme vám dobrou chuť.



**PLZEŇSKÉ
FARMÁŘSKÉ
TRHY**

Kontakty a další informace najdete na **www.plzensketrhy.cz**

Recepty z regionálních potravin Plzeňského kraje 2011

Jemná pěna z uzeného klatovského tolstolobika s přírodním sýrem na víkendovém chlebu

Suroviny: Uzený tolstolobík, přírodní sýr, víkendový chléb, sůl, bílý pepř, smetana ke šlehání nebo zakysaná smetana, citronová šťáva, čerstvá pažitka

Postup: Obrané maso tolstolobika zbavené kostí rozmixujeme s čerstvým sýrem, dochutíme solí a bílým pepřem, popř. citronovou šťávou a zjemníme našlehanou smetanou nebo zakysanou smetanou. Podáváme na soustech chleba sypané nakrájenou čerstvou pažitkou.

TIP: Pro odlehčenou variantu použijte namísto šlehačky kvalitní bílý jogurt, nebo přidejte do pomazánky spařeně ovesné vločky.

Smetanová zelňačka s přešínskou klobáskou a zelím z Domažliček

Suroviny: Zelí kysané, olej, cibule, brambory, přešínská klobása, hladká mouka, smetana na vaření, kudrnka nebo kadeřávek, neslaný vývar, mletá červená paprika

Postup: Na oleji zpěníme jemně krájenou cibulku a po chvíli na cibulce orestujeme nakrájenou klobásu. Přidáme mletou červenou papriku, rozpustíme a zalijeme vývarem. Přidáme okapané překrájené kysané zelí a vaříme do poloměkka. Pak přidáme překrájené brambory zvlášť uvařené v osolené vodě, zahustíme světlou jíškou a provaříme. Nakonec zjemníme smetanou na vaření, přidáme hrubě krájenou kudrnku nebo jemně krájený spařený kadeřávek, dochutíme a krátce provaříme.

Vegetariánská varianta: Namísto klobásy přidejte do polévky uvařené sójové boby. Pro snížení kalorické hodnoty nahraďte při zahušťování jíšku jemně nastrohaným bramborem. Smetanu na vaření můžete vynechat a namísto ní přidat lžičku zakysané smetany přímo do talíře až při servírování.

Přešínské špekáčky na tmavém Purkmistru, víkendový chléb

Suroviny: Špekáčky, olej nebo sádlo, cibule, Purkmistr tmavý ležák 12°, drcená loupáná rajčata, chilli, sůl, čerstvě mletý pepř, med, víkendový chléb

Postup: Na oleji nebo sádle orestujte nahrubo krájenou cibuli s jemně krájenou chilli papričkou, zbavenou jader. Přidejte oloupané špekáčky, krájené na kolečka a po pár minutách podlijte černým pivem. Přidejte drcená loupáná rajčata a důkladně provařte. Nakonec dochuťte, medem, solí a čerstvě mletým pepřem a podávejte teplé s čerstvým chlebem nebo pečenými bramborami.

TIP: Pro jednodušší přípravu všechny suroviny smíchejte a pečte i s celými oloupanými špekáčky asi 30 minut v pekáčku v troubě na 180°C. Nakonec můžete upečené špekáčky vyjmout a omáčku propasírovat přes jemný cedník. Pro zpestření můžete přidat česnek, tymián nebo divoké koření.

POŘADATEL

HLAVNÍ PARTNER

PARTNEŘI

