

Václav Pach (šéfkuchař restaurace Purkmistr) vám na Bidožínkách 2010 v Plzni předvedl několik zdravých receptů, které si můžete snadno uvařit i doma.



CELOZRNÝ BIO KUSKUS S GRILOVANOU ZELENINOU A INDICKÝM KOŘENÍM

Pro 4 osoby budeme potřebovat:

kuskus 200 g | paprika 100 g | cuketa 100 g | lilek 100 g | cibule červená 100 g |
česnek 3 stroužky | rajče 1 kus | olivový olej 2 lžičce | zeleninový vývar 250 ml | sůl |
pepř | meat masala | petržel kudrnka (listová)

Jak na to?

Na olivovém oleji ogrilujeme cuketu, papriku, lilek a cibuli nakrájené na malé kostičky. Přidáme na kostičky nakrájené rajče a česnek a společně chvíli dusíme, osolíme, opepříme a přidáme koření meat masala. Do vzniklé směsi zarestujeme kuskus a zalijeme zeleninovým vývarem, přivedeme k varu, přikryjeme poklicí a odstavíme. Po cca 5 minutách sundáme poklici, kuskus promícháme, necháme ho vypářit, přidáme nasekanou petržel a podáváme.

Pro zpestření můžeme přidat fazolové boby nebo cizmu a kuskus posypat strouhaným sýrem nebo opraženým sezamem.

HOUBOVÉ KRUPETO Z BIO LÁMANKY A ŽAMPIONŮ Z DOMÁČÍ FARMY

Pro 4 osoby budeme potřebovat:

malé kroupy nebo kroupová lámanka 400 g | žampiony 250 g | cibule 150 g |
česnek 6 stroužků | zeleninový vývar 250 g | olivový olej 2 lžičce | máslo 1 lžičce |
sůl | pepř | mletý kmín | petržel kudrnka (listová)

Jak na to?

Kroupy uvaříme do měkka, přecedíme a propláchneme vodou. V kastrolu na másle zpěníme cibulku, přidáme nadrobno nakrájené žampiony, olivový olej, česnek a kmín. Společně orestujeme, přidáme kroupy, zeleninový vývar a krátce provaříme. Před podáváním vmícháme nasekanou petrželku a podáváme.

Podáváme samotné nebo se zeleninovými saláty, pro zpestření můžeme do krupeta přidat kořenovou zeleninu a pórek.