

### **Zelí dušené - české**

*1 hlávka zelí (3/4 kg), 60 g sádla, (másla, jiného tuku), 40 g cibule, kmín, sůl, 10 g mouky, 15 g cukru, 6 lžic octa.*

Bílé zelí nakrájíme, posolíme, přidáme kmín, jemně nakrájenou cibuli, tuk a dusíme na mírném ohni za pomalého podlévání horkou vodou. Občas zkontrolujeme a zamícháme vařečkou. Když je zelí dost měkké, poprášíme je moukou a přilijeme ocet. Také můžeme zelí dusit bez cibule. Tu dáme do omastku osmažit, zaprášíme ji moukou, necháme zpěnit a dáme do zelí.

### **Zelí moravské**

*500 g naloženého zelí, 60 g slaniny, 20 g cibule, kmín, sůl, 2 lžičky mouky.*

Zelí vaříme až je měkké (je-li zelí příliš kyselé, vodu, ve které se zelí vařilo, slijeme nebo zelí před vařením opereme). Mezi tím nakrájíme slaninu, rozškvaříme, a v ní upražíme nakrájenou cibuli. Když je zelí uvařené, uděláme asi ze dvou lžic mouky kvásek, vlijeme do zelí, zamícháme a necháme povařit. Zelí nesmí být příliš řídké. Když je zelí povařené, dá se do něho cibule se slaninou. Máme-li šťávu z vepřové pečeně, můžeme ji přidat do zelí. Osolíme a přidáme kmín.

### **Zelí modré**

*1 hlávka červeného zelí (750 g), 80 g tuku, 40 g cibule, sůl, 4 lžičky červeného vína, 2 lžičky octa, 6 kostek cukru, 150 g mouky.*

Hlávku zelí nakrájíme, dáme do osolené vařící vody a necháme přejít varem. Potom zelí ocedíme a dáme dusit na cibuli, kterou jsme před tím osmažili a podléváme vodou. Když je zelí měkké, zaprášíme je moukou, zalijeme červeným vínem a necháme ještě povařit. Přidáme trochu octa, soli a cukru.

### **Zelí pečené**

*500 g naloženého zelí, 40 g sádla, 1 kg brambor, sůl, 2 polévkové lžičky mléka, 40 g parmazánu, 1/8 litru kyselého smetany.*

Zelí uvaříme v troše vody a přidáme k němu sádlo. Po dobu co vaříme zelí, vaříme současně oškrabané brambory, které osolíme. Když jsou brambory uvařeny, rozšťouchají se s mlékem na jemnou kaši. Dáváme na pekáč vrstvu zelí a vrstvu bramborové kaše, nvrch však musíme dát zelí, které posypeme strouhaným parmazánem, zalijeme kyselou smetanou a dáme péci.

### **Zelí z kedluben**

*6 kedluben, sůl, kmín, 6 kostek cukru, 1 lžička octa, 50 g tuku.*

Kedlubny nakrájíme na nudličky a dusíme na másle se solí a kmínem. Pak přidáme cukr a lžičku octa a necháme ještě podusit. J.J.



**ZELENINA V KUCHYNI**

## **Dyně jako zelí**

*500 g dyně, 2 lžice vinného octa, 10 g cukru, 20 g cibule, osmina litru smetany, sůl.*

Dužinu z dyně nakrájíme na nudle a vaříme v horké slané vodě s octem. Musíme vařit opatrně, aby se dyně nerozvařila na kaši. Potom ji osladíme a přidáme smaženou cibuli. Také ji můžeme zalít kyselou smetanou a necháme povařit.

## **CHŘEST**

Aby chřest zůstal bílý, loupeme ho teprve krátce před vařením. Opatrně oškrabeme šupinaté lístky, u silnějších oloupeme vrchní vrstvu aniž bychom poškodily hlavičky a odřízneme dřevnaté části. Ty použijeme pro polévku nebo omáčku.

## **Chřest zadělávaný**

*500 g chřestu, zelená petržel, sůl, pepř, 3 lžice strouhané žemle, maggi.*

Chřest nakrájíme na drobné kousky a necháme vařit ve slané vodě. Přidáme pepř nebo zelenou nasekanou petržel, dobře povaříme, procedíme, přidáme uvařený chřest, strouhanou žemli, osolíme a ještě povaříme. Dochutíme kořením maggi.

## **KAPUSTA**

*1 kapusta (500 g), 30 g tuku, sůl, 2 stroužky česneku, tlučený pepř a 20 g cibule.*

Kapustu napůl uvaříme, na hrubo nakrájíme a dáme na tuk dusit až je měkká tak, že se dá měchačkou rozmačkat. Uvařenou ji zalijeme vodou ve které se vařila a osolíme. Potom přidáme rozetřený česnek, pepř a usmaženou cibuli a necháme vše povařit.

## **Kapustové knedlíčky**

*1 hlávka menší kapusty, sůl, 40 g slaniny, 20 g cibule, 2 rozmočené žemle, 1 vejce, 10 g másla, 2 snítky zelené petržele, tlučený pepř, 20 g strouhané žemle.*

Kapustu očistíme, jemně nakrájíme, dáme do mísy, promícháme se solí a necháme asi půl hodiny odležet. Mezi tím rozpustíme kousek slaniny, a v ní usmažíme cibuli, nejlépe rozstrouhanou. Když je cibule do žluta usmažená, dáme do ní vymačkanou kapustu a dusíme ji do měkka. Potom dáme do

Polorozmražený špenát rozkrájíme na kousky a v kastrolku rychle rozežřejeme, osolíme, přidáme vejce, utřený česnek a pepř, zamícháme a zaprášíme moukou. Ještě chvilku prohřejeme a ihned sundáme z plotny. Necháme trochu zchladit a použijeme na plnění palačinek.

## **Špenátové placičky**

*1 balíček zmrazeného špenátu, 3 vejce, 3 lžice jemné strouhanky, 40 g másla, sůl, pepř, tuk na smažení.*

Máslo utřeme se žlutky do pěny, přidáme polorozmražený špenát, osolíme, opepříme, lehce vmícháme strouhanku a sníh z bílků. Na pomaštěném lívanečnicku smažíme po obou stranách placičky. Podáváme je s vařenými brambory, ale jsou výborné i studené.

## **Zeleninové lívance se sójou**

*1 kapusta nebo květák, 150 g sójových vloček, 2 vejce, sůl, pepř, trochu mléka, podle potřeby polohrubou mouku, 1 cibuli, tuk na pečení.*

Kapustu nebo květák uvaříme do měkka a jemně nasekáme. Přidáme sójové vločky, vejce, mléko, koření a necháme asi 10 minut odpočinout. Potom přidáme podle potřeby polohrubou mouku a pečeme na lívanečnicku.

## **Zeleninový mozeček**

*250 g kapusty, 180 g kvěťáku, 130 g mrkve, 60 g cibule, 5 vajec, pepř, sůl, 60 g másla.*

Očištěnou a opláchnutou kapustu, květák a mrkev vložíme do vařící osolené vody a uvaříme. Okapanou vychladnou zeleninu jemně nasekáme. Na másle osmahneme cibuli, přidáme zeleninu a za stálého míchání do růžova orestujeme. Zalijeme vejci a zvolna promícháme. Podle potřeby osolíme a přikořeníme pepřem.

## **Zeleninový nákyp**

*200 g vařeného uzeného masa nebo salámu, 50 g slaniny, 3 kapusty, 5 rohlíků, 2 vejce, 120 g cibule, 250 g strouhanky, mletý pepř, česnek, sůl, olej na pekáč.*

Maso nebo salám, slaninu a ve slané vodě vařenou kapustu na drobno nakrájíme. Dáme do mísy, přidáme vejce, pepř, sůl, česnek, usmaženou cibuli a v mléce nebo ve vodě namočené a vymačkané rohlíky. Promícháme a zahustíme strouhankou. Směs vložíme na vymaštěný pekáč a v troubě upečeme. Podáváme s brambory.

## Mrkev na pepři

*1 kg mrkve, 2 lžíce másla, pepř, 2 dl bujónu, sůl, pepř, 2 lžíce zelené petrželky.*

Mrkev oškrábeme a omyjeme. Zahřejeme pánev a na ni dáme rozpustit máslo, na kterém zpěníme na tenká kolečka naprájenou mrkev. Osolíme ji, opepříme, podlijeme vývarem (bujónem) a vaříme 20-25 minut. Na závěr varu přidáme na drobno pokrájenou petrželku a promícháme.

## Mrkvové placičky s jablky

*8 velkých mrkví, 2 jablka, šťáva z jednoho citronu, 80 g pšeničné mouky, 8 kávových lžiček medu, 4 vejce, skořice podle chuti, 4 lžíce slunečnicového oleje.*

Mrkev omyjeme, očistíme a nastrouháme. Smícháme ji s ostatními poživatinami a necháme asi 10 minut odstát. Z připravené směsi tvoříme malé ploché placičky a po obou stranách je opečeme do zlatohněda.

## Pažitkové placičky

*3 vejce, svazek pažitky, pepř, sůl, podle potřeby strouhanka - podle velikosti vajec, aby vzniklo polořídké těstíčko, 1 lžíce mléka, kečup a plátky okurky na ozdobení, případně 50 g měkkého salámu, tuk na pánev.*

Vejce rozšleháme s mlékem, přidáme strouhanku, osolíme, opepříme a doplníme omytou nakrájenou pažitkou. Pro chuť můžeme přidat i na drobno rozsekaný salám. Polořídké těstíčko lijeme malou naběračkou na pánev a tvoříme placičky velikosti dlaně. Opečeme je po obou stranách do zlatova s podáváme s vařenými brambory. Na talíři zdobíme rajčatovým protlakem a plátky syrové okurky.

## Pórek dušený

*1 kg pórku, 25 g hladké mouky, 25 g másla, sůl, pepř, ocet a voda podle potřeby.*

Pórek zbavíme vrchních listů a odkrojíme kořen. Omyjeme jej a pokrájíme na kolečka, která dáme do vroucí osolené vody na dvacet minut povařit. Pak slijeme vývar do jiné nádoby a odložíme stranou, zatím co uvažený pórek dáme okapat. Mezi tím připravíme světlou jíšku z mouky a másla a zalijeme ji vývarem z pórku (stačí 2-3 dl). Dobře promícháme a povaříme, až vznikne hustší omáčka. Do ní vložíme uvažený pórek, ochutíme octem a pepřem a velmi krátce prohřejeme. Je možno připravit i bez jíšky.

## Špenátová náplň

*1 balíček zmrazeného špenátu, 3 stroužky česneku, pepř, sůl, 3 vejce, trocha hladké mouky na zaprášení.*

mísy rozmočené vymačkané žemle, 1 vejce, máslo, dušenou kapustu, nasekanou zelenou petržel, trochu pepře, vše dobře utřeme a přidáme nastrouhané žemle, tolik, aby byly knedlíčky tuhé. V polévce se knedlíčky nechají přejít varem.

## Kapustové záviný

*1 kapusta (asi 500 g), sůl, 40 g másla, 1 rozemletá žemle, 2 vejce, 30 g parmazánu, sůl, 40 g cibulky, 30 g tuku, maggi.*

Velké listy kapusty očistíme, polijeme vařící osolenou vodou a asi 5 minut je ve vařící vodě ponecháme. Potom je sušíme utěrkou nebo z nich necháme vodu zcela okapat. Uděláme nádivku, sestávající z másla, rozemleté žemle, vajíčka, parmazánu a soli. Vše promícháme a namažeme na rozložené listy kapusty, které svineme. Na kastrolu usmažíme cibuli, sbalené listy na ni položíme, podlijeme vodou nebo šťávou z pečeně a dáme péci do trouby. Do vody na podlití kápneme maggi.

## Kapusta zapečená s rajčaty

*500 g kapusty, 500 g rajčat, 2 dl mléka, 5 vajec, 30 g másla, sůl, vegeta.*

Dobře vypranou kapustu uvaříme v osolené vodě do poloměkka a necháme okapat. Po vychladnutí ji nasekáme na drobné kousky a vkládáme do vymaštěného kastrůlku střídavě po vrstvách s rajčaty nakrájenými na kolečka. Potom rozkvedláme v mléce vejce, osolíme a ochutíme je vegetou a kapustu s rajčaty jimi zalijeme. Pokapeme rozehřátým máslem a dáme péci do trouby.

## Kapusta růžičková s muškátovým oříškem

*1 kg růžičkové kapusty, 20 lžíce másla, mletý muškátový oříšek, sůl.*

Kapustičky očistíme a dobře pod tekoucí vodou omyjeme. Dáme je do osolené vroucí vody na dvacet minut povařit (jsou-li kapustičky menší, stačí 15 minut). Pak je slijeme, vmícháme do nich máslo a posypeme muškátovým oříškem. Hodí se jako příloha k vařenému libovému masu.

## KEDLUBNY

Kedlubny oloupeme, nakrájíme na plátky a spaříme. Dáme dusit na kastrol s kouskem másla nebo jiného tuku a cukru. Při dušení podléváme kedlubny horkou vodou nebo polévkou až změknou. Mladé lístky uvaříme ve slané vodě, drobně je nasekáme a přidáme do měkkých kedluben. Přisolíme, opepříme a trochu osladíme.

## **Kedlubny na kyselo**

*1 kg oloupaných kedluben, sůl, na špičku nože kmín, kávová lžička octa, 10 g cukru.*

Kedlubny nakrájíme na nudle, dáme je povařit, scedíme, nalijeme na ně teplou vodu, přidáme sůl, kmín a vaříme do měkka. Osolíme, přidáme ocet a cukr a necháme ještě chvíli povařit.

## **Kedlubny dušené**

*1 kg oloupaných kedluben, 30 g sádla, 4 kostky cukru, 20 g cibule, 20 g mouky, sůl.*

Do kastrolku dáme sádlo a cukr, který upražíme do hněda. Potom přidáme na nudle nakrájené kedlubny, osmaženou cibuli, podlijeme vodou nebo polévkou a dusíme do měkka. Dusíme do sucha, potom zaprášíme moukou, ještě na sucho mícháme aby se mouka poněkud osmažila. Potom podlijeme vodou a ještě vaříme. Na konec osolíme.

## **Kedlubny zadělávané**

*600 g kedluben, 50 g hladké mouky, 50 g másla nebo jiného tuku, 2 dl jogurtu bez příchuti, 2 dl vývaru z masoxu, pepř, sůl, 100 g měkkého salámu, zelená petrželka.*

Kedlubny oloupeme, omyjeme a na hrubém struhadle nastrouháme. Ihned dáme do vroucí, mírně osolené vody a do poloměkka povaříme. Mezi tím jsme si v kastrolku připravili z tuku a mouky světlou jíšku, kterou za stálého míchání spojíme s jogurtem. Kedlubny odcedíme a do vývaru přidáme trochu masoxu (na půl litru půl kostky). Oddělíme 2 dl vývaru, přidáme ho k jíšce, do které po chvíli zavaříme kedlubny a ještě krátce povaříme. Okořeníme a doplníme nasekanou petrželku. Můžeme připravit i bez jíšky.

## **VODNICE nebo TUŘÍN**

Vodnici nebo tuřín připravujeme jako kedlubny, jen nedáváme listy. Je-li však vodnice peprná, tak ji nakrájenou trochu spaříme.

## **Květák smažený**

*1 velký květák, sůl, 30 g strouhané housky, 80 g másla.*

Květák očistíme, uvaříme ve slané vodě, ale ne úplně do měkka. Potom jej vyndáme, necháme oschnout a rozebereme na menší růžičky. Ty obalujeme v těstě připraveném jako na kapání, ve strouhané housce a smáčíme v rozpáleném másle. Růžičky můžeme také obalovat jen ve vejci a housce.

## **Květák s houskou**

*1 velký květák, sůl, 30 g strouhané housky, 80 g másla.*

Květák očistíme, rozdělíme na větší kousky, a dáme do slané vařící vody uvařit do měkka. Potom jej vyndáme na talíř, posypeme houskou, kterou jsme na másle osmažili, a pomastíme máslem. Takto můžeme upravit i chřest.

## **Květákové balenky**

*1 velký květák, 120 g šunky, 1/6 l mléka, 60 g hladké mouky, sůl, tuk na smažení.*

Mléko, vejce, mouku a sůl rozšleháme na hustší těstíčko, do kterého přidáme na nudličky nakrájenou šunku. Uvařené a přepůlené růžičky kvěťáku dáme do těstíčka a zlehka v něm obalíme. Lžící hmotu nabíráme, vpouštíme do rozpáleného tuku a po obou stranách usmažíme.

## **Květákové placičky**

*1 velký květák, 200 g měkkého salámu, 5 vajec, sůl, česnek, trochu hladké mouky, tuk na smažení.*

Květák omyjeme a syrový nastrouháme na hrubé nudle do mísy. Přidáme na jemné nudličky nakrájený salám a podle chuti prolisovaný česnek (více je lépe). Vejce rozšleháme se solí, směs v míse jimi zalijeme, přidáme 4 lžice hladké mouky a promícháme. Do rozpáleného tuku vkládáme lžící hmotu, kterou upravíme do tvaru placičky. Smažíme po obou stranách do zlatova.

## **MRKEV**

*750 g mrkve, 50 g tuku, trochu cukru, sůl, pepř, 2 kostky cukru.*

Na kastrolek dáme kousek másla nebo jiného tuku, na něj na nudličky nastrouhanou mrkev, podlijeme a dusíme. Když je mrkev měkká, podlijeme podle potřeby vodou, osolíme, opepříme, přidáme trochu cukru a povaříme. Podáváme k hovězímu masu.

## **Mrkev se smetanou**

*750 g mrkve, 50 g másla, sůl, pepř, 2 kostky cukru, 2 lžice sladké smetany.*

Na nudle nastrouhanou mrkev dusíme a přidáme kousek másla. Když je mrkev měkká, osolíme, opepříme, přidáme cukr, sladkou smetanu a necháme trochu povařit.