

Recepty z Jiřáku

07.06.2022

Prodejci z Trhů na Jiřáku se s námi podělili o vybrané recepty. Připravte si doma jejich speciality!



Bezlepkové jahodové knedlíky



Restaurace Podolka (na [Jiřáku](#) ve středu, ve čtvrtek a v pátek)

Půl kila bezlepkových ovesných vloček rozmixujeme v kuchyňském robotu, potom z nich odebereme 360 g, které spaříme v 600 ml vody s cukrem a solí. Spařené vločky pak vložíme do mixéru a mícháním vychladíme, nakonec přidáme skořici, zbytek vloček a jedno vejce od šťastných slepic. Z těsta pak vytváříme knedlíky, do kterých zapracujeme jahody a vaříme je ve vroucí vodě, než vyplavou na hladinu. V mezitím si uděláme studenou omáčku vyšleháním sýru maskarpone (200g) a šlehačky (200 g) s vanilkovým cukrem (60g). Velké jahody nakonec nakrájíme na kostičky a servírujeme jako ozdobu.

Restovaná maďarská tykev



Maďarské lahůdky (na [Jiřáku](#) ve čtvrtek, v pátek a v sobotu)

V hrnci rozpálíme asi 3 lžíce oleje a přidáme najemno nakrájenou cibuli a necháme ji zesklivatět. Přidáme trochu mouky a uděláme si jíšku, kterou jemně zaprášíme sladkou paprikou a sundáme z plamene. Přidáme studenou vodu asi do půlky hrnce, paprikovou jíšku rozmícháme metlou a vaříme. Mezitím si připravíme tykve. Oloupeme je a na struhadle na větších dírách nastrouháme. Pokud mají větší semínka vydlabeme je lžící a nepoužijeme je. Pokud jsou tykve mladounké, dáme je do hrnce celé a vaříme asi 15 minut, poté je trochu osolíme. Podle potřeby přidáme vodu, ale polévka by měla mít hustší konzistenci. Zahustíme zakysanou smetanou,

ideální je 20% maďarská. Do větší misky vyklopíme alespoň 300 g smetany, přidáme asi 3 lžíce hladké mouky, trochu vývaru a metlou smícháme, aby tam nebyly hrudky a přilejeme zpět do vývaru. Nakonec přidáme velkou snítku čerstvého kopru, který svážeme, aby se nerozpadl. Povaříme ho se smetanou asi 5 minut a když se krásně rozvoní, je hotovo. Celý proces trvá asi 30 minut. V letních měsících je nejlepší ho nechat odležet den nebo dva v lednici. Můžeme ho podávat vlažný nebo i studený. Servírujte ho s čerstvým bílým chlebem nebo dietně bez pečiva.

Čočkový stroganoff s hubami



LUSK (na [Jiřáku](#) ve středu, ve čtvrtek, v pátek a v sobotu)

Nechte přes noc odmočit ve vodě půl kila zelené čočky a druhý den ji uvařte v nové vodě doměčka. Na oleji osmahněte 200 g cibule a 3 stroužky česneku, přidejte půl lžice červené papriky a dvě lžice dijonské hořčice. Restujte asi minutu a pak přidejte půl litru zeleninového vývaru, 3 deci bílého vína, hrst sušených hub (odmočených předem ve vodě) a 20 g lahůdkového droždí. Nechte spolu vařit 10 minut a pak omáčku rozmixujte tyčovým mixérem. Do omáčky přidejte nakrájené čerstvé houby (půl kila žampionů a půl kila hlívy) a přiveďte do jemného varu. Přidejte 1 konzervu kokosového mléka, šťávu z 1 citronu a čočku.

Povařte spolu 10 minut, dochuťte solí a pepřem, podle chuti přidejte cukr a vinný ocet. Nakonec vypněte oheň pod hrncem, v malém množství vody rozpusťte lžičku bramborového škrobu a za stálého míchání ho přidejte do stroganoffu. Podávejte s uvařenou rýží, navrch můžete přidat nakrájené kyselé okurky.

Citrónová rozkoš v malinách



Len's Delights (na [Jiřáku](#) ve středu a v pátek)

Bezlepkové veganské nepečené citronové kuličky jsou jednoduchým a zdravým receptem vyrobeným pouze z čistých, skutečných potravinových bio přísad. Jsou perfektním rostlinným dezertem nebo svačinou, kterou si připravíte za méně než 10 minut. Připravte si plech vyložený pečicím papírem a dejte stranou. Do kuchyňského robotu vložte 165 g mandlové moučky, 4–5 lžic šťávy a jednu lžičku kůry z čerstvého organického citrónu, 32 g rozpuštěného kokosového oleje, 30 g organické kokosové mouky, 15 g strouhaného kokosu, 6 lžic organického javorového sirupu (lze také použít datlový, rýžový nebo agáve sirup), 2 lžičky vanilkového bio extraktu a 2 špetky Himálajské soli. Vše zpracujte do hladkého a hustého těsta. Vyzkoušejte směs vyjmutím lžice, abyste zjistili, zda je dostatečně tuhá, aby se dala stočit do tvaru kuličky. Případně dejte směs na asi 10–15 minut do lednice. Potom berte po lžičkách cca 27g hmoty, kterou naplníte jednou čerstvou či mraženou ostružinou a válejte ji v dlaních do tvaru koule. Pokud se hmota začne lepit na dlaně, stačí si je potřít malým množstvím kokosového oleje a pokračovat. Nakonec můžete kuličky obalit v prášku z lyofilizovaných malin, ve strouhaném kokosu nebo v nasekaných mandlích. Kuličky položte na připravený plech nechte je v lednici asi 15–30 minut ztuhnout. Hotové kuličky uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě bez BPA v lednici do 2-8 °C, dokud nejsou připraveny k podávání, protože při pokojové teplotě změknou a ztratí svůj tvar

JZT Ferments – Kombucha (na [Jiřáku](#) v sobotu)



Vyzkoušejte jednoduchý recept na JZT klasiku GinBuchu! Budete potřebovat: 125 ml OG Kombuchy (zakoupíte u nás na trhu), 40 ml kvalitního ginu, např. Hendrick's, pár kostek ledu, 10 ml limetové šťávy a plátek limety na ozdobu. Příprava je jednoduchá. Vložíte do sklenice pár kostek ledu, přidáte gin a limetovou šťávu. Sklenici poté dolijete JZT OG kombuchou a ozdobíte například plátkem limety nebo okrajem ze sušených malin.