

# BĀ•JEÄCENĀ% ZELĀ• NA DALĀ Ā• ZPĀ@SOB

PondĀ•lĀ-, 08 duben 2024

Pokud jste aspoĀ^ jednou v Ā<sup>3</sup>/<sub>4</sub>ivotĀ

pĀ<sup>TM</sup>ipravovali duĀ;jenĀ© zelĀ-, pak vĀ-te, Ā<sup>3</sup>/<sub>4</sub>e se jednĀ; o jednu z nejjednoduĀ;Ā;Ā-ch pĀ<sup>TM</sup>Ā-loh. OvĀ;jem i jednoduchĀ© pĀ<sup>TM</sup>Ā-lohy si zaslouĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>Ā- patĀ<sup>TM</sup>iĀ•nou pozornost; dĀ-ky tomu se Ā•asto z prostĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ch vĀ;ciĀ- stĀ;vajĀ- vĀ;ci skvostnĀ© a z bĀ;Ā<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ch pĀ<sup>TM</sup>Ā-loh pĀ<sup>TM</sup>Ā-lohy dlouze opĀ;vovanĀ©. JakĀ© duĀ;jenĀ© zelĀ- mĀ;jte nejradĀ;ji?

BĀ-lĀ©, nebo Ā•ervenĀ©? KysanĀ©, sterilovanĀ©, nebo Ā•erstvĀ©? ZahuĀ;Ā;ovanĀ©, nebo bez zahuĀ;itĀ;nĀ-? ĀĒeskĀ©, anebo moravskĀ©? Na cibulce? Na slaninĀ? Na vĀ-nĀ? S jablkem? S bramborou? S brusinkami? A nenĀ- to nĀ;jhodou pĀ<sup>TM</sup>Ā-liĀ; mnoho otĀ;zek na jednu snadnou pĀ<sup>TM</sup>Ā-lohu?

OKOK â€“ tak zaĀ•neme

receptem z Ā•erstvĀ©ho zelĀ-Ā•kaâ€!

Jako prvnĀ- si pĀ<sup>TM</sup>ipravte asi 90 ml

vĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>nĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub> vody a ponoĀ<sup>TM</sup>te do nĀ- bobkovĀ© listy. Ty se v prĀ;bhĀ;hu pĀ<sup>TM</sup>Ā-pravy vymĀ;Ā•Ā- a vĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>slednĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub> macerĀ;it pouĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>ijete do zelĀ- namĀ-sto samotnĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ch listĀ, Ā•Ā-mĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub> docĀ-lĀ-te lepĀ;Ā-mu rozptĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>lenĀ- jejich aroma v celĀ©m objemu duĀ;jenĀ©ho zelĀ-.

HlĀ;vkovĀ© zelĀ- zbavte svrchnĀ-ch

zneĀ•iĀ;itĀ;nĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ch a poĀ;kozenĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ch listĀ, rozkrojte hlĀ;vku napĀ;l a z vnitĀ<sup>TM</sup>nĀ- strany ji ostrĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>m noĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>em nakrouhejte na tenkĀ© nudliĀ•ky Cibuli nakrĀ;ijejte na drobnĀ© kostiĀ•ky a mrkev nastrouhejte nahrubo. Do hlubokĀ© pĀ;jnve nebo do kastrĀ;lku nalijte rostlinnĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub> olej, rozehĀ<sup>TM</sup>ejte ho na sporĀ;ku, aby byl pĀ;knĀ; horkĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, a nechte v nĀ;m zesklivatĀ;t nakrĀ;ijenou cibuli. PotĀ© pĀ<sup>TM</sup>idejte strouhanou mrkev a pokraĀ•ujte v restovĀ;nĀ-, dokud nepustĀ- barvu do oleje.

K zeleninĀ; v pĀ;jnvi pĀ<sup>TM</sup>idejte

rajĀ•atovĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub> protlak, mletĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Ā•ernĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub> pepĀ<sup>TM</sup> a polovinu uvedenĀ©ho mnoĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>stvĀ- soli. PromĀ-chejte a nechte vĀ;je dobĀ<sup>TM</sup>e zasmaĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>it, aby v zelĀ- nezĀ-stala pĀ<sup>TM</sup>Ā-liĀ; silnĀ; pĀ<sup>TM</sup>Ā-chuĀ; syrovĀ©ho protlaku. Po chvilce mĀ-chĀ;nĀ- pĀ<sup>TM</sup>idejte do hrnce asi polovinu pĀ<sup>TM</sup>ipravenĀ©ho zelĀ-. PromĀ-chejte, aby zelĀ- leĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>elo na dnĀ; hrnce a smaĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>ilo se, pak pĀ<sup>TM</sup>idejte dalĀ;Ā- zelĀ- aĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub> po okraj hrnce, zakryjte poklicĀ- a duste na mĀ-rnĀ©m ohni asi 5 minut.

Obsah hrnce promĀ-chejte, abyste

dostali spodnĀ- zmĀ;klĀ© zelĀ- do vyĀ;Ā;Ā-ch vrstev a pĀ<sup>TM</sup>idejte do hrnce dalĀ;Ā- Ā•Ā;st zelĀ- tak, aby dosahovalo opĀ;t aĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub> po okraj. PotĀ© opĀ;t pĀ<sup>TM</sup>iklopte pokliĀ•kou a na velmi mĀ-rnĀ©m ohni duste zelĀ- 35 minut. PotĀ© opĀ;t promĀ-chejte a pĀ<sup>TM</sup>idejte dalĀ;Ā- zbytek zelĀ- a po dalĀ;Ā-ch 35 minutĀ;jch postup opakujte.

KdyĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub> pĀ<sup>TM</sup>idĀ;jte poslednĀ- vĀ;rku zelĀ-,

posypejte jej zbylou solĀ- a pĀ<sup>TM</sup>ilijte macerĀ;it z bobkovĀ©ho listu, kterĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub> z nĀ;levu pĀ<sup>TM</sup>edtĀ-m odstraĀ;te. PokraĀ•ujte ve vaĀ<sup>TM</sup>enĀ- na mĀ-rnĀ©m aĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub> stĀ<sup>TM</sup>ednĀ-m ohni dalĀ;Ā-ch 10 aĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub> 15 minut, dokud nebude poslednĀ- vrstva zelĀ- tak akorĀ;it na skus.

HotovĀ© zelĀ- nechte trochu

zchladnout a podĀ;vejte k jĀ-dlĀ-m, jak jste zvyklĀ-, tedy k peĀ•enĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>m masĀ-m, bramborovĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>m knedlĀ-kĀ-m Ā•i rĀ-znĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>m smaĀ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>enĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>m bramborovĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>m a jinĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>m zeleninovĀ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>m plackĀ;jm.

PĀ<sup>TM</sup>ejtu vĀ;jem dobrou chuĀ; â€“ je to nejen dobrĀ©, ale i velmi zdravĀ©!

JITKA

