BÃ•JEÄŒNÃ• ZELENINA - ÃšPLNÄš JINAK

StÅ™eda, 18 Ãºnor 2026

Zelenina je
nepostradatelnou souÄ•Ã¡stÃ- pokrmÅ¯, mnohdy pÅ™ipravovanÃ¡ jako pÅ™Ã-loha Ä•i salÃ¡t.
Obsahuje velkÃ© mnoÅ¾stvÃ- Å¾ivin a vlÃ¡kniny, kterÃ© jsou pro lidskÃ½ organismus
velmi dÅ¯leÅ¾itÃ©. a mÅ¯Å¾ete
si z nÃ- vytvoÅ™it samostatnÃ© jÃ-dlo, kterÃ© jen tak nÄ›co nepÅ™ekonÃ¡! VyzkouÅ¡ejte
zapeÄ•enou zeleninu â€žz jednoho plechuâ€œ, kterÃ¡ je naprosto vynikajÃ-cÃ-. PÅ™Ã-prava
nezabere ani tolik Ä•asu a o zbytek se uÅ¾ postarÃ¡ trouba. OriginÃ¡lnÃ-, snadnÃ© a
hlavnÄ› zdravÃ©! RychlÃ¡ veÄ•eÅ™e je hotovÃ¡ raz dva. ZdravÃ¡ a fantastickÃ¡. VÄ›Å™te - pokud jste zatÃ-m "zeleninu nemus
dÃ-ky tÃ©to ÃºpravÄ› zÃ-skÃ¡te dalÅ¡Ã- super recept.

PouÅ¾Ã-t mÅ¯Å¾ete v podstatÄ› absolutnÄ› cokoliv: NapÅ™Ã-klad kvÄ›tÃ¡k,
brokolici, mrkev brambory Ä•i batÃ¡ty, rajÄ•ata, cuketu, lilek, dÅ½ni nebo
Å¾ampiony. ZkrÃ¡tka takovou zeleninou, kterÃ¡ vÃ¡m chutnÃ¡. JednotlivÃ© vrstvy potÃ©
mÅ¯Å¾ete stÅ™Ã-dat s bramborami Ä•i uÅ¾ zmÃ-nÄ›nÃ½mi batÃ¡ty â€“ inu, dle vaÅ¡Ã- chuti a
tvoÅ™ivosti. A koÅ™enÃ-? SÅ¯l, pepÅ™, a dalÅ¡Ã- - podle vaÅ¡Ã- chuti. DÃ-ky koÅ™enÃ- a bylinkÃ¡m mÅ¯Å¾e
zÃ-skat pokaÅ¾dÃ© jinÃ½ nÃ¡dech â€“ jednou si vystaÄ•Ã-te jen s moÅ™skou solÃ- a Ä•esnekem,
pÅ™Ã-Å¡tÄ› pouÅ¾ijete provensÃ¡lskÃ© bylinky a jindy tÅ™eba aromatickou orientÃ¡lnÃ-
smÄ›s. Nebojte se experimentovat a
vyzkouÅ¡ejte, jakÃ½ druh koÅ™enÃ- vÃ¡m nejvÃ-ce chutnÃ¡. NÃ¡vod na peÄ•enÃ- je nesmÃ-rnÄ› jednoduchÃ½: plech pok
peÄ•Ã-cÃ-m papÃ-rem, ten lehce stÅ™Ã-knÄ›te olejem a pak uÅ¾ jen pokryjte nakrÃ¡jenou zeleninou.Pokud mÃ¡te tvrdÅ¡Ã- ze
krÃ¡jejte na menÅ¡Ã- kousky, mÅ¯Å¾ete ji i zaÄ•Ã-t pÃ©ci pÅ™edem a ostatnÃ- pÅ™idat aÅ¾
zhruba po 8 minutÃ¡ch. DrobnÃ½m zmÄ›nÃ¡m a vylepÅ¡enÃ-m se meze nekladou: kdyÅ¾ uÅ¾ zaÄ•ne bÃ½t zelenina hotovÃ¡,
mÅ¯Å¾ete posypat nÄ›kterÃ© jejÃ- Ä•Ã¡sti (brambory,
batÃ¡ty, cuketu) sÃ½rem a vÅ¡e pak semÃ-nky. A dejte jeÅ¡tÄ› na cca 5 minut pÃ©ci. MÅ¯Å¾ete
zapnout gril svrchu, zelenina je pak hezky kÅ™upavÃ¡. Doba peÄ•enÃ- zeleniny zÃ¡visÃ- na
velikosti nakrÃ¡jenÃ½ch kouskÅ¯, prÅ¯mÄ›rnÄ› se vÅ¡ak pohybuje kolem 40 minut pÅ™i
teplotÄ› do 200 Â°C. A samozÅ™ejmÄ›, dalÅ¡Ã- je jeÅ¡tÄ› dip - ale to je takÃ© zÃ¡vislÃ© na vaÅ¡ich chutÃ-ch: napÅ™Ã-klad
smÃ-chejte se zakysanou smetanou,
pÅ™idejte hoÅ™Ä•ici, prolisovanÃ½ Ä•esnek a jemnÄ› nasekanou paÅ¾itku. Podle
potÅ™eby dochuÅ¥te solÃ-.

vÅ¡em pÅ™eju moc
dobrou chuÅ¥!

LENKA