

případne ešte dochutíme soľou a necháme vrieť tak, aby sa zelenina a zemiaky uvarili do mäkka. Polievka je hotová, zemiaky a zelenina dostatočne uvarené a taktiež aj samotná hŕstka uvarená do mäkka polievku vypneme. Na záver môžete polievku dochutiť čerstvými bylinkami ako napr. petržlenová vňať alebo kôpor. Zdá sa byť náročná na čas ale výsledok stojí za to.

HUMMUS - CÍCEROVÁ NÁTIERKA

INGREDIENCIE

1 ks plechovka cíceru, 2 strúčiky cesnaku, 3 PL olivový olej, 1 štipka soli, štipka mletého čierneho korenia

POSTUP

Cícer dáme do mixéra a pridáme všetky ostatné suroviny a poriadne rozmixujeme, ak je veľmi hustá môžeme pridať trochu vody, alebo oleja. Podávame na hrianke alebo opraženej bagete. Je to veľmi zdravá nátierka.

HUMMUS Z BIELEJ FAZULE

Variácia hummusu z fazule - rýchlovka

INGREDIENCIE

800g konzerva biele fazule, 2 PL tahini sezamová pasta, 2-4 strúčiky cesnaku, 3PL olivový olej, šťava z ½ citróna, soľ, korenie

POSTUP

Fazuľu scedíme a necháme odkvapkať, ak chcete môžete opláchnuť. Fazuľu ponorným alebo iným mixérom rozmixujeme do hladka, ak je hmota veľmi hustá pridáme trochu horúcej vody. Pridáme soľ, podľa chuti olivový olej, tahini pastu a na jemno postrúhaný cesnak. Ďalej dáme citrónovú šťavu z 1/2 citróna podľa chuti. Dobre premiešame a môžeme podávať.

Vypracovali: D. Benediková, M. Benková, E. Zetochová, I. Čičová
Génová banka SR

ZDRAVÉ RECEPTY ZO STRUKOVÍN



PLACKY S ČERVENEJ ŠOŠOVICE A KUSKUSU

INGREDIENCIE

50 g šošovice, 100g kuskus, 2 vajcia, soľ, majorán, cesnak, petržlenová vňať, 2-3 PL oleja, 1-2 PL olivového oleja, voda, 2 PL chilli sladká omáčka, čierne korenie

POSTUP

Šošovicu uvaríme do mäkka. Kuskus pripravíme tak, že ho zalejeme v miske bez varenia horúcou vodou v pomere 1:2 pridáme olivový olej a soľ, zakryjeme a necháme asi 15 min nasiaknuť kuskus vodou.

Potom dáme do misky šošovicu, vidličkou trochu roztláčime, vyklepneme tam vajcia, pridáme kuskus, sladkú chilli omáčku, premiešame a tvarujeme na dlani placky. Trochu ich roztláčime na panvičke a na troche oleja ich pečieme. Spodná strana placky musí stuhnúť a byť opečená, inak placku neotočíte a rozpadne sa. No je treba si to vyskúšať.

CÍCEROVÉ GULKY

INGREDIENCIE

350g vareného cíceru, 300g uvarenej ryže, 1 cibuľka, 5 strúčikov cesnaku, 2 vajcia, soľ, korenie, bylinková zmes/vegeta domáca, olej na restovanie cibule

POSTUP

Cibuľu nakrájame na kocky, cesnak na plátky a restujeme na troške oleja. Ryžu a cícer dáme do väčšej misy a potlačíme tlačidlom na zemiaky, pridáme restovanú cibuľu s cesnakom, vajičko, soľ, korenie, dochutíme domácou vegetou alebo zmesou bylín, dobre premiešame, aby sa všetky suroviny spojili. Vytvarujeme guľky, ktoré ukladáme na plech s papierom na pečenie. Pečieme pri teplote 180 °C asi 30 minút do zlatista.

Podávame so zemiakovou kašou a zeleninovým šalátom.

PRÍVAROK Z MLADEJ FAZUĽKY

INGREDIENCIE

500-600g strúčikov mladej fazuľky, 250g zemiakov, soľ, zeleninový vývar, 2 PL oleja, 2PL masla, 2PL múky hladkej, 500ml mlieka, 2-3 PL parmezánu, štipka muškátového orecha, mleté korenie, 250 ml kyslá smotana, petržlenová vňať/kôpor, 3 strúčiky cesnaku, 3-4 bobkové listy

POSTUP

Mladú fazuľku očistíme od koncov, umyjeme a nakrájame na menšie kúsky, dáme do hrnca s vodou, pridáme na kocky nakrájané zemiaky, soľ, bobkový list, pretlačený cesnak a necháme pomaly uvariť.

Bešamelový základ: Pripravíme si svetlú zápražku (2 PL oleja, masla a hladkej múky), za stáleho miešania vlejeme dobrého ½ litra studeného mlieka, pridáme strúhaný parmezán a čerstvo nastrúhaný muškátový oriešok, pridáme ešte dobrú hustú kyslú smotanu a povaríme asi 5 min. Uvarenú fazuľku s kockami zemiakov ocedíme a presypeme do bešamelového základu, dochutíme bylinkami, soľou, citrónovou šťavou.

HŔSTKOVÁ POLIEVKA

INGREDIENCIE

Toto jedlo je vo svojej podstate skôr jesenné jedlo, ale vrelo odporúčam v každom ročnom období.

200 g sušenej zmesi strukovín (dá sa kúpiť hotové, alebo si urobíme zmes sami: fazuľa, hrach, šošovica, cícer a pod.), 4 zemiaky, 2 mrkvy, soľ, čierne korenie, bobkový list, 2 strúčiky cesnaku, 1 ks cibuľa, 1 kocka bujónu, voda.

POSTUP

Namočíme si hŕstku aspoň na 2 hodiny, potom zlejeme prebytočnú vodu a dáme variť do vody. Tesne po začatí varu pridáme kocku bujónu, soľ, bobkový list a čierne korenie celé. Varíme na strednom ohni asi pol hodinu, postupne prilievame vodu ak sa bude veľmi odparovať.

Medzi tým si očistíme zeleninu zemiaky, cesnak a cibuľu. Mrkvu si nakrájame na kolieska a zemiaky na kocky. Po polhodine varu pridáme do polievky rozotrený cesnak, cibuľu v celku a asi tretinu nakrájaných zemiakov. Necháme variť ďalšiu pol hodinu a zase postupne podľa potreby dolievame vodu. Potom pridáme zvyšok zemiakov a nakrájanú mrkvu,

CÍCEROVO-MRKVOVÁ NÁTIERKA S CHRENOM

INGREDIENCIE

200 g uvareného cíceru, 200 g mrkvy, 2 PL masla, 1 PL olivový olej, 1 KL sterilizovaného chrenu, 1 KL soľ, 1 PL citrónová šťava, 1 PL sójová omáčka, 1/2 KL bylinky (ligurček, pažítka, alebo talianske kari)

POSTUP

Cícer môžeme deň vopred namočiť do vody a uvariť do mäkka, alebo jednoduchšia varianta je kúpiť už hotový sterilizovaný cícer. Ušetríte si tým čas. Na tento recept bol použitý sterilizovaný cícer s čistou hmotnosťou 200 g. Uvarený cícer vložíme do mixéra, pridáme olej, maslo, soľ, korenie, citrónovú šťavu, sójovú omáčku, chren a rozmixujeme na hladkú kašu. Mrkvu očistíme, nakrájame na malé kusy a uvaríme do mäkka. Uvarenú mrkvu pridáme k rozmixovanej kaši. Všetko spolu poriadne rozmixujeme dohladka a nakoniec primiešame podľa chuti čerstvé bylinky. Najlepšie chuti pomazánka vychladená.

FAZUĽOVÁ KAŠA - PIEŠŤANSKÁ

INGREDIENCIE

Biela suchá fazuľa asi pol litrový hrnček, ryža 500g, soľ, kačací tuk, cibuľka osmažená na ozdobu.

POSTUP

Fazuľu večer namočíme do vlažnej vody, ráno zlejeme dáme čistou vodu a varíme (v tlakovom hrnci cca. 20-30 min). Po uvarení preložíme do kastróla, alebo hrnca kde zvyčajne varíme ryžu i s vodou v ktorej sa varila, pridáme umytú ryžu, soľ a ďalej varíme ako ryžu, na malom ohni, ak je treba dolejeme vodu. Po uvarení cca za 15-17 min vypneme, necháme asi 15 minút odstáť a podávame tak že omastíme s kačacím tukom, alebo osmaženou cibuľkou. Podávame so šalátom, kyslou uhorkou a pod.

CÍCEROVÉ FAŠÍRKY FALAFEL

INGREDIENCIE

1 hrnček uvareného cez noc namočeného cíceru, 1 cibuľu, 2 roztláčené strúčiky cesnaku, 2 lyžičky rasce, 2 lyžičky petržlenovej vňate, 2 lyžičky mletého koriandru, 1 lyžičku na oleja na potretie plechu, 2 vajcia a soľ a korenie podľa chuti

POSTUP

Cícer, ktorý sme namočili cez noc vo vode, uvaríme domäkka. Scedíme ho a dáme do mixéra spolu s cibuľou, cesnakom, rascou, koriandrom a petržlenovou vňaťou a dobre mixujeme na kašu. Pridáme vajcia a zmes dochutíme soľou a korením, dáme do misky zakryjeme a dáme do chladničky na hodinu odpočívať. Rúru predhrejeme na 200 stupňov, plech potrieme olejom a z cícerovej zmesi tvarujeme malé okrúhle koláčiky, ktoré uložíme na plech, jemne stlačíme a potrieme olejom. Pečieme asi 15 minút potom obrátíme a pečieme ďalších 15 minút dohnedá. Podávame teplé z cesnakovým, jogurtovým alebo syrovým dresingom.

CÍCEROVÁ NÁTIERKA S MRKVOU

INGREDIENCIE

1 hrnček uvareného cíceru, 1 hrnček strúhanej mrkvy, 2 strúčiky cesnaku, podľa chuti soľ, korenie

POSTUP

Cícer rozmixujeme ponorným mixérom, pridáme surovú strúhanú mrkvu, koreniny, prelisovaný cesnak, soľ a všetko spolu zmiešame.

CÍCEROVÁ NÁTIERKA S CIBUĽKOU

INGREDIENCIE

1 konzerva sterilizovaný cícer, 3 PL rastlinný tuk Flora Gold, limetková šťava z 1/2, 1 ks cibuľa, 1 strúčik cesnaku, soľ, korenie, pažítka

POSTUP

Cibuľu nakrájame na malé kocky a orestujeme na rastlinnom tuku Flora Gold do sklovita. Do mixéru dáme cícer, orestovanú cibuľku spolu s rastlinným tukom Flora Gold, limetkovou šťavou, prelisovaným cesnakom, korením a štipkou soli a dôkladne rozmixujeme na jemnú pastu. Pokiaľ je nátierka príliš tuhá, pridáme trochu nálevu z cíceru. Dochutíme soľou a korením a nakoniec vmiešame posekanú pažitku. Táto atraktívna nátierka je výborná s opečeným teplým pečivom alebo s kukuričnými lupienkami Nachos.

ZDRAVÉ BROWNIES Z CÍCERU

Zdravý brownies dezert bez múky (lepku) aj bez cukru.

INGREDIENCIE

500 g vareného cíceru, 3 banány, 5-6 PL kakao, 4-5 PL kokosový olej, 1 prášok do pečiva, 4 vajcia, kešu orechy na posypanie, horká čokoláda na polevu, podľa chuti osladíme stéviou

POSTUP

Všetko spolu dobre rozmixujeme, vylejeme na plech a dáme piecť na 200 stupňov cca 30min.

Rozpustenou horkou čokoládou po upečení natrieme brownies a posypeme posekanými kešu orieškami alebo inými orechmi.

FAZUĽOVÁ NÁTIERKA - PEČENÁ PAŠTÉTA

INGREDIENCIE

biela fazuľa z konzervy 1 hrnček, ½ hrnčeka cibuľa, ½ hrnčeka surovej mrkvy, 3 strúčiky cesnaku, 2 celé vajcia, ¼ hrnčeka petržlenovej vňate, 1 PL vňate šalvie, 2 PL citrónovej šťavy, ¼ hrnčeka olivový olej, soľ, korenie čierne, maslo na vymastenie formy

POSTUP

Bielu uvarenú fazuľu z konzervy precedíme a prepláchneme na sitku studenou vodou a necháme odkvapkať. Cibuľu, mrkvu a cesnak nakrájame na drobno dáme do panvice na polovicu oleja, 5 minút to popražíme a nakoniec pridáme nasekaný petržlen a šalviu. Hotovú zmes necháme vychladnúť.

Fazuľu, zvyšok oleja, citrónovú šťavu a vajcia rozmixujeme na hladko, pridáme vychladnutú cibuľovú zmes a všetko spolu znova rozmixujeme, ochutíme soľou a korením. Formu na pečenie vymastíme maslom a naplníme. Pečieme asi 45 minút v rúre predhriatej na 160 °C. Hotová pomazánka chuti výborne teplá aj studená s chlebom, alebo slaným pečivom.

CÍCEROVÁ NÁTIERKA S REĎKOVKOVÝMI LÍSTKAMI A AVOKÁDOM

Málokto používa chrumkavé, pikantné lístky reďkovky do šalátov, či v kuchyni. Kým sú pevné, pružné a čerstvé, je ich škoda vyhadzovať. Pomery si odhadnite sami, nakoľko je to nátierka zo zvyškov a každý si konzistenciu prispôsobí svojim chutiam.

INGREDIENCIE

uvarený cícer, hrst' umytých reďkovkových mladých lístkov, 1 PL balzamikového octu, 1/2 ks avokádo, 1 hrst' namočených ovsených vločiek, soľ, čierne korenie.

POSTUP

Cícer si namočíme najlepšie na noc do vody. Potom ho uvaríme (v tlakovom hrnci cca.30 min). Uvarený cícer zmixujeme na jemno. Ak sa nám zdá hustý zriedime si ho vodou, v ktorej sa varil. Následné primiešame pretlačený cesnak a ostatne koreniny podľa chuti.