

# Varíme podľa ročných období



SZŠ Nová Dubnica

## Jarné recepty

K jari neodmysliteľne patrí rôzna zelenina – ako napríklad jarná cibuľka, pažítka, reďkovky, no najmä pravá májová bryndza.

### PEČENÉ ZEMIAKY S BRYNDZOU

#### Potrebuje:

500 g menších zemiakov  
220 g bryndze  
2 lyžice kyslej smotany  
1 červená cibuľa  
3 lyžice najemno postrúhaného tvrdého syra  
mletá rasca  
mleté čierne korenie  
soľ  
petržlenová vňať  
maslo / olej

#### Postup:

1. Zemiaky aj so šupkou umyjeme, osušíme a nakrájame na tenšie kolieska.
2. Okrúhle misky na zapekanie (alebo jednu veľkú) vymastíme olejom.
3. Bryndzu vymiešame s kyslou smotanou.
4. K bryndzi pridáme strúhaný syr, okoreníme, ochutíme mletou rascou, nasekanou petržlenovou vňaťou a podľa chuti osolíme. **4.**
5. Očistenú cibuľu nakrájame na kolieska.
6. Zemiakové kolieska aj s cibuľou rozdelíme do misiek, medzi ne dáme bryndzovú plnku.
7. Naplnené misky pokvapkáme olejom (vytrieme maslom), vložíme do rúry vyhriatej na 180 až 200 °C a upečieme.

### CESTOVINY S JARNOU CIBUĽKOU A BRYNDZOU

#### Potrebuje:

200 g špaldových cestovín  
4 - 5 ks cibuľka jarná  
1 menšia cibuľa  
3-4 strúčiky cesnak  
1 ks chilli paprička  
5-6 ks reďkovky červené  
olivový olej

#### Postup:

1. Cestoviny si uvaríme v osolenej vode. Necháme povariť (cca 10 min.), scedíme a odložíme bokom.
2. Cibuľu, chilli papričku, reďkovky, cesnak a aj jarnú cibuľku si nakrájame na ľubovoľné rozmery.
3. Na olivovom oleji si opražíme nakrájanú zeleninu, pridáme čierne korenie, soľ, bazalku, pažítku a petržlenovú vňať.
4. Pridáme cestoviny, spolu so zeleninou dobre premiešame a chvíľku popražíme.
5. Podávame na tanieri s posýpkou z bryndze a jarnou cibuľkou.

## POLIEVKA Z JARNEJ CIBULKY

### Potrebuje:

1 liter mlieka  
1 cibuľa  
100 g masla  
2 PL hladká múka  
4 vajcia  
1 zväzok jarnej cibulky  
1 téglik kyslej smotany  
1 PL octu  
štipka soli  
štipka korenia

### Postup:

1. Cibuľu a jarnú cibuľku nadrobno nasekáme. Na masle ju opražíme a prilejeme mlieko. Necháme povariť asi 15 minút.
2. V troche vody si rozmiešame múku a vlejeme do polievky, aby sme ju zahustili.
3. Potom pridáme ocot, soľ a korenie. Pred koncom varenia primiešame do polievky kyslú smotanu.
4. Do polievky rozbijeme vajce a ešte pár minút povaríme.
5. Pri podávaní môžeme ozdobiť nakrájaným natvrdo uvareným vajcom a zelenými kúskami cibulky.

## BRYNDZOVO – ZEMIAKOVÉ PLACKY S CIBUĽKOU

### Potrebuje:

4 zemiaky uvarené v šupke  
125 g bryndze  
2 jarné cibulky  
1 vajce  
podľa chuti soľ, mleté čierne korenie  
1 hrst' strúhanky  
trochu masla a olej na vyprážanie

### Postup:

1. Zemiaky uvarené v šupke necháme vychladnúť, ošúpeme ich a rozpučíme vidličkou.
2. Pridáme k nim bryndzu a cibuľku, primiešame vajíčko, strúhanku a celú zmes dochutíme soľou a korením.
3. Všetko poriadne premiešame, aby bola zmes dostatočne tuhá.
4. Zo zmesi formujeme placky, ktoré vyprážame z každej strany cca 3 minúty na rozpálenom masle a oleji.
5. Podávame ich napríklad s kyslým mliekom alebo kyslou smotanou.

## Letné recepty

S letom sa nám určite spájajú najrôznejšie letné druhy ovocia (ríbezle, čerešne, jahody, ...) a z nich upečené voňavé koláče, ako aj rôzne druhy zeleniny hodiace sa do ľahkých polievok, prívarkov a mnohého ďalšieho.

### ČEREŠŇOVÉ GULE

#### Potrebuje:

6 zemiakov uvarených v šupe  
6 PL hrubej múky  
1 vajce  
štipka soli  
1 lyžica práškového cukru  
vykôstkované čerešne alebo višne  
maslo  
Na posyp:  
podľa chuti opražená strúhanka, mak, mleté orechy.....  
práškový cukor

#### Postup:

1. Vychladnuté uvarené zemiaky si ošúpeme, nastrúhame na jemnom strúhadle. Pridáme k nim vajce, štipku soli, cukor a prisypávame postupne múku.
2. Vypracujeme cesto, ktoré by sa nám nemalo lepiť na ruky.
3. Z cesta potom vypracujeme bochniček z ktorého si nakrájame 8 rovnakých častí.. Tie vyšľáme do hrubšieho šľanca.
4. Zo šľanca nakrájame 10 rovnakých častí ktoré potom na pomúčenej doske roztlačíme na placku, do stredu každej z nich dáme čerešňu a tú potom uzavrieme do gule..
5. Dáme si zovrieť do hrnca vodu so soľou. Keď voda vrie vhadzujeme do nej pripravené gule ktoré by nám mali po chvíli vyplávať na povrch.
6. Potom povaríme ešte asi 4 minúty a vyberieme, necháme odkvapkať.
7. Ešte teplé prelejeme roztopeným maslom a posypeme s tým čo máme radi.

### ŠALÁTOVÝ PRÍVAROK

#### Potrebuje:

1 hlávkový šalát  
trochu kôpru  
3 bobkové listy  
podľa chuti - celé čierne korenie, soľ, kryštálový cukor. ocot  
maslo  
5 vajec  
mlieko  
Zápraška:  
trochu hladkej múky  
olej  
1/2 cibule

#### Postup:

1. Umyjeme hlávkový šalát, list po liste, natrháme na kúsky a dáme variť do vody spolu s kôprom, bobkovým listom, celým čiernym korením a soľou.
2. Na oleji opražíme cibuľku, pridáme múku a keď je opražená zalejeme mliekom.
4. Pridáme do prívarku 5 vajec, ktoré necháme rozvariť.
5. Potom pridáme záprašku, ktorú scedíme cez sitko a podľa chuti osladíme či dochutíme octom alebo citrónom.
6. Keď máme prívarek uvarený, necháme na vrchu roztopiť plátok masla a podávame s novými zemiakmi alebo zemiakovou kašou.

## POLIEVKA Z MLADÉHO HRÁŠKU

### Potrebuje:

100 g slaniny

1 strednú cibuľu

lyžica masla

500 g čerstvého hrášku

1 liter zeleninového vývaru

hrst mäty

120 g kyslej smotany

šťava z polovice citrónu

soľ,

čierne

korenie

### Postup:

1. Najskôr pokrájame slaninu na slížiky, opražíme ju a odložíme.
2. Kým sa slanina opraží, nadrobno si pokrájame cibuľu, rozpálime v hrnci lyžicu masla a cibuľku na nej opečieme do zlatista.
3. Potom k cibuľke pridáme hrášok a zalejeme vývarom.
4. Polievku osolíme, okoreníme a pridáme hrst mäty. Trošku mäty si necháme bokom na ozdobu.
5. Polievku varíme 5 minút, potom ju rozmixujeme do hladkého krému. Pridáme kyslú smotanu a zakvapneme citrónom.
6. Polievku podávame s pár lístkami mäty, krutónmi a vypečenou slaninou.

## KELOVÉ PLACKY S REĎKOVKOVOU OMÁČKOU

### Potrebuje:

400 g zemiakov

1 kel

150 ml zeleninového vývaru

3 PL ovsených vločiek

2 PL solamylu

2 žĺtky

štipka soli

2 PL posekaných bylín

5 PL strúhanky

2 PL oleja

### Omáčka:

1 zväzok reďkovky

2 PL zeleninového vývaru

300 g bieleho jogurtu

1 PL smotany

### Postup:

1. Zemiaky ošúpeme, pokrájame na malé kúsky, uvaríme v slanej vode a zemiaky prelisujeme.
2. Kel očistíme, umyjeme, pokrájame na malé kúsky a varíme v zeleninovom vývare asi 10 minút.
3. Uvarený kel vyberieme a necháme dobre odkvapkať.
4. Zo zemiakovej hmoty, z kelu, ovsených vločiek, zo solamylu a žĺtkov vypracujeme cesto, ktoré osolíme, ochutíme posekanými bylinkami a necháme odpočívať asi 10 minút.
5. Reďkovky umyjeme, postrúhame najemno a krátko podusíme v malom množstve vody. Jogurt a smotanu pridáme k reďkovke. Osolíme a zmixujeme.
6. Z kelovej hmoty formujeme malé placky, ktoré obalíme strúhankou.
7. V teflónovej panvici rozpálime olej a placky na ňom vyprážame dozlatista.
8. Kelové placky podávame s reďkovkovou bielou omáčkou.

## Jesenné recepty

Jeseň je ako stvorená na maškrtanie, pretože dozrieva množstvo druhov ovocia na chutné koláče, džemy, zaváraniny, ale aj zelenina a huby, na výborné polievky, prívarky a omáčky.

### RÝCHLY HRUŠKOVÝ KOLÁČ

Potrebuje (na tortovú formu alebo menší plech):

115 g masla

140 ml mlieka

2 vajcia

200 g kryštálového cukru

185 g špaldovej múky

1 a 1/2 lyžičky prášku do pečiva

2 hrušky

Postup:

1. Mlieko spolu s maslom zohrejte v hrnčeku, kým sa maslo nerozpustí.
2. Zatiaľ vajička vymixujte s cukrom (min 2 minúty) a do tejto zmesi potom postupne pridajte rozpustené maslo s mliekom.
3. Na záver pridajte ešte aj múku spolu s práškom do pečiva.
4. Hrušky očistite a nakrájajte na 1-2 cm kúsky. Cesto vylejte do vymastenej a vysypanej zapekacej misy a na vrch poukladajte nakrájané hrušky.
5. Dajte piecť do vyhriatej rúry na 160 stupňov, približne 35-40 minút.

### OBRÁTENÝ SLIVKOVÝ KOLÁČ

Potrebuje:

100 g polohrubej múky

2 PL škrobu

1 KL kypriaceho prášku do pečiva

štipka soli

135 g trstinového cukru

110 g masla

1 vajce

1 balíček vanilkového cukru

80 ml mlieka

700 g sliviek

100 g trstinový cukor

Postup:

1. Vo väčšej mise zmiešame múku, škrob, soľ a kypriaci prášok do pečiva.
2. V druhej miske vymiešame maslo s cukrom, pridáme vajičko a vanilkový cukor.
3. Pomaly primiešame múku s mliekom. Vymiešame hladké cesto.
4. Okrúhlu formu na pečenie vymastíme maslom a vysypeme trstinovým cukrom.
5. Uložíme do nej vykôstkované slivky tesne vedľa seba a na slivky navrstvíme pripravené cesto.
6. Koláč vložíme do rúry vyhriatej na 180°C a pečieme približne 45 minút.
7. Upečený koláč prevrátime a opatrne vyklopíme z formy na tanier.

## TEKVICOVÝ PRÍVAROK

### Potrebuje:

1 kg tekvice (očistenej)  
1 cibuľu  
40 g masla  
200 ml kyslej smotany  
40 g hladkej múky  
pol lyžičky mletej červenej papriky  
soľ  
cukor  
ocot  
čerstvý kôpor

### Postup:

1. Tekvicu očistíme a pokrájame.
2. Ošúpanú cibuľu nadrobno pokrájame a speníme na rozohriatom masle.
3. Pridáme pokrájanú tekvicu, osolíme, poprášime červenou paprikou, prikryjeme a za občasného premiešania dusíme na miernom plameni.
4. Podľa potreby podlejeme troškou horúcej vody.
5. V smotane rozmiešame múku a prilejeme k podusenej tekvici a spolu ešte povaríme.
6. Nakoniec prívarok dochutíme octom, cukrom a posekaným kôprom.

## DUBÁKOVÁ POLIEVKA

### Potrebuje:

300g čerstvých dubákov  
50 g masla  
1 šalotka  
1 liter mlieka  
2 PL hladkej múky  
250 ml smotany na šľahanie  
soľ  
mleté čierne korenie  
sušený rozmarín  
1 PL olej

### Postup:

1. Dubáky si očistíme a nakrájame na plátky.
2. Cibuľku nakrájame na jemno a dáme podusiť na maslo a lyžicu oleja, pridáme dubáky a dusíme do mäkka (cca 10 min).
3. Ochutíme mletým korením, rozmarínom a soľou.
4. Zalejeme mliekom.
5. V šálke si v troche mlieka rozhabarkujeme hladkú múku a keď začne polievka vriieť za stáleho miešania do nej vlejeme mlieko s hladkou múkou.
6. Necháme cca 5 min prevriieť a na záver vlejeme šľahačkovú smotanu, rozmiešame a počkáme kým začne vriieť.
7. Hneď po zovretí odstavíme a polievku rozmixujeme do hladka ponorným mixérom.

## Zimné recepty

Zima nie je práve úrodným obdobím a preto sa varí predovšetkým zo zásob, z predchádzajúcich mesiacov.

### ZÁVIN S KYSLOU KAPUSTOU

#### Potrebuje:

500g uvarených zemiakov  
200 g polohubej múky  
1 vajce  
3 PL rozpusteného masla  
700 gramov kyslej kapusty  
100 gramov slaniny  
150 gramov kyslej smotany  
štipka rasce  
štipka soli  
štipka mletého čierneho korenia  
trocha oleja na potretie

#### Postup:

1. Slaninu a cibuľu nakrájame na kocky a na miernom ohni osmažíme.
2. Pridáme kapustu, rascu, osolíme, okoreníme a za občasného miešania udusíme do mäkka, necháme vychladnúť a zamiešame smotanu.
3. Uvarené, vychladnuté zemiaky olúpeme, pretlačíme a pridáme k nim štipku soli, maslo, vajce a múku.
4. Vymiesime cesto a na pomúčenej doske vyvaľkáme na obdĺžnik.
5. Rovnomerne rozotrieme vychladnutú plnku a zvinieme, prenesieme na vymastený pekáč a potrieme olejom.
6. Pečieme na 180°C, 40 minút a po miernom vychladnutí nakrájame.

### ZAPEČENÉ ZEMIAKY S HUBAMI

#### Potrebuje:

1 kg zemiakov  
4 hrste vopred namočených sušených húb  
4 šalotky  
250 g kyslej smotany  
50 ml vývaru  
200 g slaniny  
2 lyžice nasekaných sušených paradajok  
4 lyžice nasekaných vlašských a lieskových orieškov  
syr na posypanie  
soľ a čierne korenie

#### Postup:

1. Zemiaky očistíme a nakrájame ich na tenké plátky.
2. Slaninu a šalotku nakrájame na jemné kúsky.
3. Do vývaru pridáme kyslú smotanu, soľ a korenie.
4. V zapekacej mise zmiešame zemiaky, šalotky a smotanu, prelejeme zmesou vývaru a smotany a posypeme orechmi a paradajkami.
5. Celú zmes rovnomerne posypeme nastrúhaným syrom.
6. Zapekáme na 180 °C asi 45 minút.



## ŠOŠOVICOVÁ NÁTIERKA

### Potrebuje:

200 g šošovice  
5 PL olivový olej  
3 strúčiky cesnaku  
2 cibule  
2 mrkvy  
500 ml vody  
citrónová šťava  
bazalka  
soľ  
koriander

### Postup:

1. Šošovicu niekoľkokrát prepláchneme a necháme odkvapkať.
2. Na oleji opečieme cibuľu a pretlačený cesnak, po chvíli pridáme mrkvu a za občasného miešania spoločne opečieme.
3. K zmesi pridáme šošovicu, spoločne opekáme cca 5 min, občas premiešame, podľa potreby pridáme olej, aby sa šošovica nepripaľovala.
4. Zalejeme vriacou vodou a za občasného miešania varíme pod pokrievkou na veľmi miernom ohni cca 10 – 15 min.
5. Voda by sa mala vyvariť, šošovica by mala byť mäkká.
6. Niekoľko minút pred koncom pridáme soľ.
7. Túto kašu necháme vychladnúť a následne pridáme bazalku, citrónovú šťavu, ďalší prelisovaný cesnak, soľ a mletý koriander podľa chuti, poprípade ďalší olivový olej.

## ZEMIAKOVÉ PLACKY S KYSLOU KAPUSTOU

### Potrebuje:

6 väčších zemiakov  
1 vajce  
4 lyžice hladkej múky  
2 strúčiky cesnaku  
hrst' kvasenej kapusty  
1 menšia cibuľa  
drvená rasca  
soľ  
olej na vyprážanie

### Postup:

1. Zemiaky nastrúhame najemno, pridáme odkvapkanú kapustu, vajce, múku, roztlačený cesnak a nadrobno posekanú cibuľu.
2. Zmes ochutíme soľou, rascou a vymiešame cesto.
3. Placky vyprážime na malom množstve rozpáleného oleja z oboch strán do chrumkava.

**Bonusová časť:**

**Varíme zo zvyškov ako šéfkuchári ☺**



Suchú vianočku (alebo iné sladké pečivo bez náplne) už viac nemusíte vyhadzovať.

### **VIANOČKOVÝ CRUMBLE:**

#### Potrebuje:

##### OVOCNÁ VRSTVA:

3 hrušky (alebo ľubovoľné sezónne ovocie)

1 PL trstinového cukru

2 PL citrónovej šťavy

##### POSÝPKA:

70 g masla

70 g jemných ovsených vločiek

50 g strúhanky zo suchej vianočky (približne 3 krajce)

50 g trstinového cukru

1/2 ČL škorice

štipka mletého klinčeka

štipka soli

+ maslo na vymazanie zapekacej nádoby

#### Postup:

1. Suchú vianočku (pečivo) pomelieme na strúhanku.

2. Rúru predhrejeme na 180 stupňov. Menšiu zapekaciu nádobu vymažeme maslom.

3. Príprava posýpky - všetky suroviny zmiešame v mise dohromady a posýpku odložíme bokom.

4. Hrušky zbavíme jadier, šúpať ich však netreba. Nakrájame ich na kocky a zmiešame s citrónovou šťavou a cukrom.

5. Do dvoch tretín výšky zapekacej nádoby navrstvíme hrušky a rovnomerne ich prekryjeme posýpkou.

6. Pečieme pri teplote 180 stupňov približne 15 – 20 minút.

A čo s prezretými banánmi?

### **BANÁNOVÝ KOLÁČ**

#### Potrebuje:

##### CESTO:

90 g špaldovej celozrnnej múky

120 g ovsených vločiek

1/4 čajovej lyžičky soli

1 kopcovitá čajová lyžička prášku do pečiva (5 g)

1/2 čajovej lyžičky jedlej sódy

80 g trstinového cukru

100 g masla

2 vajcia

300 g banánovej dužiny

1 čajová lyžička vanilkového extraktu

šťava z 1 citróna

##### POSÝPKA:

70 g ovsených vločiek

40 g trstinového cukru

40 g masla

25 g nasekaných mandlí

1/2 čajovej lyžičky škorice

##### VYMAZANIE A VYSYPANIE FORMY:

troška masla

špaldová hrubá múka

#### Postup:

1. Rúru predhrejeme na 180 stupňov. Formu alebo plech vymažeme maslom a vysypeme špaldovou hrubou múkou alebo krupicou.

2. Suroviny na posýpku zmiešame v mise a odložíme zatiaľ do chladničky.

3. Vo veľkej mise zmiešame špaldovú múku, ovsené vločky, trstinový cukor, soľ, prášok do pečiva a jedlú sódu.

4. Zmäknuté maslo vymiešame s trstinovým cukrom do peny. Potom pridáme vajcia. Banány rozmačkáme vidličkou na kašu, a spolu s citrónovou šťavou a vanilkovým extraktom vmiešame k maslu s vajcami.

5. K mokrým ingredienciám vmiešame po častiach suché suroviny a dôkladne ich premiešame aby sa spojili. Cesto vyleme do vymazanej a vysypanej formy, uhladáme a posypeme pripravenou posýpkou.

7. Formu s koláčom vložíme do rúry vyhriatej na 180 stupňov a pečieme 40 – 55 minút.

Alebo vám ostali zemiaky?

## **ŠPALDOVÉ ŠŪLANCE**

### Potrebuje:

varené zemiaky

hladká špaldová múka

*(v pomere cca 20 g múky na 50 g zemiakov)*

### Postup:

1. Zemiaky pomelieme na mäsovom mlynčeku.
2. Rozprestrieme ich na dosku, pridáme potrebné množstvo múky a štipku soli a vypracujeme cesto (ak sa príliš lepí, pridáme trocha múky).
3. Cesto rozdelíme na niekoľko častí.
4. Z každej časti cesta rukou vyvaľkáme valček s priemerom cca 2 cm a nožom ho nakrájame na cca 1 cm hrubé valčeky. Každý valček ešte jemne pošúľame rukou aby sa zaoblili jeho rezné strany.
4. Šŕľance vhadzujeme do vriacej osolenej vody a varíme, kým nevyplávajú na povrch.
5. Podávame posypané orechmi, tvarohom alebo makom, osladené medom a preliate roztopeným maslom.

A čo takto využiť celú brokolicu aj s hlúbom, nie len ružičky?

## **BROKOLICOVÁ NÁTIERKA**

### Potrebuje:

1 hlúb z 500 g brokolice (cca 200 g, môže byť však aj menej)

1 balenie krémového syra – napr. Lučina (120 g)

1/2 stonky stonkového zeleru

1 čajová lyžička olivového oleja

1 čajová lyžička citrónovej šťavy

1/4 čajovej lyžičky soli

1 malý strúčik cesnaku

čierne korenie

### Postup:

1. V hrnci privedieme k varu cca 1,5 litra vody, hlúb nakrájame na kocky. Vriacu vodu osolíme čajovou lyžičkou soli a vhodíme do nej kúsok hlúbu.
2. Varíme približne 5- 7 minút, kým hlúb nezmäkne.
3. Hlúb scedíme a necháme ho vychladnúť. Vodu, v ktorej sa brokolicový hlúb varil, môžeme použiť napríklad na prípravu polievky.
4. Do misky vložíme uvarený a vychladený hlúb, pridáme k nemu olivový olej, citrónovú šťavu, prelisovaný cesnak a polovičné množstvo soli. Tyčovým mixérom zmixujeme do hladka.
5. K rozmixovanej brokolici pridáme krémový syr a vyšľaháme do jemnej peny.
6. Podľa potreby pridáme zvyšok soli a mleté čierne korenie.
7. Pokvapkáme olivovým olejom a posypeme sezamom. Podávame s čerstvým pečivom alebo domácimi pizza štangľami.

Ak ste počas sezóny už prejedení cuketového prívarku, čo tak skúsiť muffiny?

## CUKETOVÉ MUFFINY

### Potrebuje:

400 g nahrubo nastrúhanej cukety (cca 2 hrnčeky)  
100 g roztopeného masla  
100 ml mlieka  
2 vajcia  
175 g polohrubej pšeničnej múky  
175 g hladkej špaldovej múky  
150 g trstinového cukru  
10 g prášku do pečiva  
2 ČL mletej škorice  
1/8 ČL mletého muškátového orieška  
1/4 ČL soli  
2 ČL vanilkového extraktu

### Postup:

1. Rúru rozohrejeme na 180 C, muffinovú formu vymažeme olejom.
2. Roztopíme maslo, necháme ho chladnúť, nachystáme si vajcia, mlieko a vanilkový extrakt. Dohromady ich zmiešame až keď budeme mať pripravené suché ingrediencie a nastrúhanú cuketu.
3. Do veľkej misy odvážime múku, cukor, pridáme prášok do pečiva, soľ, mletú škoricu a muškátový oriešok. Dôkladne ich premiešame.
4. Cuketu strúhame až nakoniec, aby príliš dlho nestála.
5. Zmiešame všetky prísady, mokré suroviny pridáme do misy k suchým ingredienciám.
6. Premiešame a nakoniec vmiešame cuketu do cesta.
7. Rozdelíme cesto do formy, cesta je tak akurát na 12 muffinov.
8. Pečieme vo vyhriatej rúre, na 180 stupňov, približne 25 minút.

Máte chuť si zamaškrtiť? Pripravte si domáce bake rolls.

## BAKE ROLLS

### Potrebuje:

staršie rožky – ideálne 2-3 dni staré

### NA PIZZOVÚ PRÍCHUŤ:

4 polievkové lyžice olivového oleja  
1 polievková lyžica kečupu  
1/4 čajovej lyžičky sušeného cesnaku  
1/4 čajovej lyžičky soli  
+ 1/2 polievkovej lyžice nastrúhaného parmezánu a sušených bylín na posypanie (sušený rozmarín, oregano...)

### NA PRÍCHUŤ S PESTOM:

1 polievková lyžica pesta, ideálne domácej výroby  
1 polievková lyžica olivového oleja  
+ 1/2 polievkovej lyžice nastrúhaného parmezánu na posypanie

### NA CESNAKOVO-SYROVÚ PRÍCHUŤ

5 polievkových lyžíc olivového oleja  
1/4 čajovej lyžičky sušeného cesnaku  
1/4 čajovej lyžičky soli  
+ 1/2 polievkovej lyžice nastrúhaného parmezánu na posypanie

### Postup:

1. Rúru rozohrejeme na 180 stupňov.
2. Rožky nakrájame na kolieska hrubé cca 3 mm a rozložíme ich na plech.
3. Zmiešame suroviny na zvolenú príchuť a kolieska ňou potrieme.
4. Posypeme na jemno nastrúhaným parmezánom resp. bylinkami a pečieme cca 6 – 8 minút pri teplote 180 stupňov.

Ak sa vám hromadia v špajzi zásoby zaváraných marhúľ, skúste tento koláč...

## MARHUĽOVÝ KOLÁČ

### Potrebuje:

#### CESTO:

200 g špaldovej múky  
75 g krupicového cukru  
1 vajce  
1 biely jogurt (145 – 150 ml balenie)  
50 ml mlieka  
1/2 balíčka prášku do pečiva  
1 balíček vanilínového cukru  
1 čajová lyžička mletej škorice

#### OVOCNÁ VRSTVA:

1 fľaša zaváraných marhúľ

#### MRVENIČKA:

50 g kokosovej múčky  
25 g špaldovej múky  
25 g práškového cukru  
25 g masla

+ plátok masla a kokosová múčka alebo polohrubá múka (na vymastenie tortovej formy)

### Postup:

1. Marhuľový kompót zlejeme a necháme ho odkvapkať. Šťavu z kompótu nemusíme vylievať, môžeme ju pridať napríklad do smoothie.
2. Suroviny na mrveničku dáme do misy a prstami spracujeme na sypkú zmes a odložíme do chladničky.
3. Rúru rozohrejeme na 180 stupňov, formu vymastíme maslom a vysypeme kokosovou múčkou.
4. Múku vysypeme do väčšej misy, pridáme krupicový a vanilínový cukor, prášok do pečiva a premiešame.
5. K sypkým surovinám primiešame vajcia a jogurt a vymiešame ručnou metličkou do hladka.
6. Cesto vylejeme do formy, poukladáme naň ovocie a rozmrvíme na koláč mrveničku.
7. Vložíme do vyhriatej rúry a pečieme cca 40-45 minút.

Už žiadna cuketa nevyjde nazmar s týmto rýchlym receptom:

## MIEŠANÉ VAJCIA S KUSKUSOM A CUKETOU

### Potrebuje:

3 vajcia  
1 porcia (100 g) uvareného kuskusu  
1 malá cibuľa  
½ cukety  
1 polievková lyžica parmezánu, nastrúhaného na jemno  
soľ, čierne korenie  
čerstvé bylinky (napríklad šalvia)  
trocha tuku

### Postup:

1. Cibuľu nakrájame nadrobno, parmezán nastrúhame na jemno a cuketu nakrájame na drobné kocky.
2. Vymiešame žĺtky s bielkami a potom do nich zamiešame parmezán.
3. V panvici rozpálime tuk a cibuľku na ňom opražíme do zlatista. Pridáme cuketu a necháme ju pražiť dve až tri minúty.
4. Potom pridáme kuskus a zalejeme ho s vajcami a parmezánom. Miešame, kým vajcia nestuhnú.
3. Ozdobíme čerstvými bylinkami a hoblinkami parmezánu. Podávame ešte teplé.