

## Kuchaři – receptury „zelenina“

### Šťouchané brambory s jáhlami – 4 porce

Suroviny:

- 8 středně velkých brambor
- 100 g jáhel
- 3 středně velké cibule
- olej

**Pracovní postup:** Brambory oloupeme, nakrájíme na čtvrtky a uvaříme ve slané vodě cca 20 minut do měkka. Jáhly 3x spaříme horkou vodou, propláchneme, zalijeme 250 ml studené vody a vaříme 15 minut. Necháme dojít pod pokličkou. Cibuli oloupeme, nakrájíme najemno, restujeme na oleji dozlatova a osolíme. Uvařené brambory, jáhly a restovanou cibuli společně našťoucháme.

### Salát coleslaw – 4 porce

Suroviny:

- 100 g špičatého zelí
- 100 g mrkve
- 1 středně velká červená cibule
- 4 sterilované okurky
- 200 g zakysané smetany
- 1 lžička smetanového křenu
- 2 lžice umeocta
- sůl, pepř

**Pracovní postup:** Zelí nakrájíme na jemné proužky, mrkev nastrouháme na hrubém struhadle, cibuli nakrájíme najemno, okurky nastrouháme na hrubém struhadle. Zeleninu smícháme a přidáme zakysanou smetanu, sůl, pepř, lžičku smetanového křenu a 2 lžice umeocta. Vše promícháme.

### Burger z červené řepy – 4 porce

Suroviny:

- 3 středně velké červené řepy
- 3 kusy jarní cibulky
- 100 g ovesných vloček
- 2 vejce
- sůl, koření na mleté maso
- olej

**Pracovní postup:** Červenou řepu oloupeme, nastrouháme na jemném struhadle a vymačkáme z ní co nejvíce šťávy. Přidáme najemno nakrájenou jarní cibulku, ovesné vločky, sůl, koření na mleté maso a vejce. Vše promícháme a necháme 30 minut nabobtnat. Potom tvoříme placičky, které smažíme na pánvi cca 8 minut.