

## Kuchaři – receptury „zelenina“

### Pomazánka z lučiny a bílé ředkve s klíčky – 4 porce

Suroviny:

- 60 g bílé ředkve
- polovina malé zelené papriky
- 40 g sýru Lučina
- 20 g kvalitního bílého jogurtu
- sůl
- pepř mletý
- naklíčené fazole mungo na ozdobu – hrst
- 2 celozrnné rohlíky

**Pracovní postup:** Ředkev oloupeme a nastroháme na hrubém struhadle. Papriku nakrájíme na malé drobné kostičky. Lučinu a jogurt dáme do misky, přidáme sůl a pepř, promícháme s již připravenou zeleninou. Podáváme s celozrnným pečivem a zdobíme naklíčeným mungem.

**Poznámka:** Pomazánku můžete ozdobit také pažitkou, ale mungo dodá pokrmu lepší výživovou hodnotu z hlediska bílkovin i mikroživin.

### Podzimní dýňovo-řepné ragú s rozmarýnem a rýží – 4 porce

Suroviny:

- 130 g dýně hokkaido
- 90 g červené řepy
- 40 g mrkve
- slunečnicový olej
- rozmarýn
- 1 střední cibule
- kadeřavá petržel
- 1 rovná lžice kukuřičného škrobu
- 100 ml vody
- 40 g červené čočky
- sůl
- 140 g rýže basmati
- hrst pražených mandlových plátků

**Pracovní postup:** Dýně omyjeme a rozpůlíme, vydlabeme vnitřní dužninu se semínky. Dýně nakrájíme na rovnoměrné kostky cca 4 x 4 cm a smícháme s trochou oleje a rozmarýnem. Osolíme a dáme na plech péct do trouby na 180 °C do poloměkka – cca 15 minut. Cibuli nakrájenou na větší kostky osmahneme na oleji dorůžova, zalijeme horkou vodou a přidáme sůl. Promícháme a doplníme o očištěnou mrkev a řepu nakrájené na stejné kostičky – cca 2 x 2 cm. Následně přisypeme propláchnutou červenou čočku a vše společně vaříme doměkka. Bude to trvat zhruba 20 minut. Kukuřičný škrob dáme do hrnečku, zalijeme studenou vodou, dobře rozmícháme vidličkou a za stálého míchání vlijeme do zeleniny. Pokud nechceme zahustit škrobem, můžeme 1/3 uvařené směsi rozmixovat a zahustit takto přirozeně právě bez použití škrobu. Nakonec přidáme upečenou dýně, nasekanou čerstvou petrželku, promícháme a dochutíme solí. Podáváme s dušenou rýží basmati. Na ozdobu a zvýšení mikroživin v pokrmu můžeme ozdobit plátky mandlí, které jsme nasucho za občasného míchání pražili 5 minut na pánvičce.

**Poznámka:** Pokud chcete zlepšit výživové vlastnosti celého pokrmu, nahraďte rýži basmati její celozrnnou variantou, případně oba druhy rýže smíchejte napůl. V tomto případě nepřipravujte rýži společně, protože celozrnná rýže se připravuje cca o 10 minut déle než rýže bílá. Pokud máte dostatečně velkou troubu, připravte rýži v troubě ve chvíli, kdy budete péct dýně. Propláchnutou rýži dáte do hrnce, který na sobě nemá žádné plastové a dřevěné části, zalijete horkou vodou cca 1 cm nad plochu rýže, osolíte, přiklopíte pokličkou a dusíte v troubě.