

Kuchaři – receptury „obiloviny“

Amarantové rizoto s mandlemi – 4 porce

Suroviny:

- 100 g rýže pololoupané
- 24 g amarantového zrna
- sůl
- 300 ml vody
- 60 g bílého zelí
- 60 g kapusty
- 100 g mražené zeleniny do rizota (mix hrášek mrkev nebo hrášek, kukuřice, mrkev)
- 24 g loupané mandle půlené
- slunečnicový olej
- 30 g cibule
- lžíce sypkého kvalitního zeleninového bio bujónu

Pracovní postup:

Propláchnutou rýži a amarantové zrno uvaříme každé zvlášť v mírně osolené vodě doměkka. Doba vaření amarantu je podobná jako rýže, přibližně 20 minut. Poměr vody k zrnu je 1 díl amarantu na zhruba 2 díly vody. Rýži vaříme dle návodu na obale. Plátky mandlí nasucho opražíme na pánvičce do zlatova. Následně smícháme rýži, amarant a mandle. Cibuli nakrájíme na hrubší kostky, zelí na širší krátké nudličky. Kapustu nakrájíme stejně jako zelí a následně spaříme horkou vodou – viz poznámka. Cibuli, zelí a kapustu restujeme na slunečnicovém oleji. Až bude zelenina měkká na skus, přidáme mraženou zeleninu a restujeme ještě 5 minut. Uvařenou rýži s amarantem postupně smícháme s restovanou zeleninou a dochutíme sypkým zeleninovým bujónem, případně dosolíme.

Poznámka ke spaření kapusty – blanšírování:

Na spaření 60 g pokrájené kapusty budeme potřebovat 600 ml vroucí vody. Do vroucí vody postupně vhodíte pokrájené kousky kapusty. Opravdu vhadzujte kousky postupně, aby voda prudce neochladla, efekt blanšírování by nebyl tak znatelný. Všechnu kapustu necháme minutu ve vroucí vodě. Následně vše nalijeme do cedníku a kapustu rychle přehodíme do předem připravené nádoby se studenou vodou. Necháme ve vodě cca 5 minut. Tento postup zajistí, že listy zelené zeleniny zůstanou křehké a krásně sytě zelené. Blanšírování můžete vyzkoušet např. i se špenátem.

Domácí granola – 4 porce

Suroviny:

- 50 g ovesných vloček celých (nepůlených, ne jemných)
- 15 g směsi semínek (slunečnice, dýně, sezam)
- 6 g nasekaných vlašských ořechů nebo stejné množství sušeného ovoce
- 15 g tekutého medu
- 15 g oleje
- 20 g rozinek
- 150 g bílého jogurtu
-

Pracovní postup:

Všechny výše uvedené suroviny kromě rozinek, případně sušeného ovoce smícháme dohromady a přemístíme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme 40 minut při 160 °C (v horkovzdušné troubě na 140 °C). Na posledních 10 minut pečení přimícháme na drobnější kousky nakrájené sušené ovoce a rozinky. Podáváme s bílým jogurtem teplé či studené.

Poznámka:

Budete-li granolu podávat studenou, můžete po jejím vychladnutí vmíchat 4 lžíce strouhané/sekané vysokoprocentní čokolády. Granolu můžete ochutit také čtyřmi lžícemi strouhaného kokosu či kokosových chipsů. Kokos přidávejte na pekáč až 10 minut před koncem doby pečení, aby nezežloutl.