Co s nepovedenými přílohami?

Rozvařené brambory

Mnoho hospodyněk si stěžuje na to, že uvařit brambory mimo sezónu jejich pěstování je leckdy nadlidský úkon. **V jednu chvíli jsou ještě tvrdé, o minutu později se rozpadají na prach**

Ne nadarmo se prodává několik druhů brambor. Některé se hodí jako příloha, jiné do salátů, další zužitkujete třeba v bramborácích. Pokud jste se ještě nepustili do vaření, zkuste jednoduchou babskou radu. Bramboru rozpůlte a rozkrojenou částí o sebe chvíli třete. Pokud brambora pouští vodu, hodí se jako příloha nebo do salátů. Jestliže ale hmota lepí a je plná škrobu, budou se hlízy hodit spíše na bramborové těsto nebo kaši.

Některé hospodyňky doporučují brambory těsně před uvařením sejmout z tepla a nechat v horké vodě pouze dojít.

Někdy ale můžete kolem plotny tančit třeba indiánský tanec a brambory stejně nezachráníte.**Tragédii se vyhnete, pokud z rozvařených brambor připravíte rychlou bramborovou kaši nebo je jednoduše rozmačkáte nahrubo, přidáte orestovanou cibulku se slaninou, případně strouhaný sýr nebo máslo a čerstvé bylinky.** Stolovníci to budou považovat za záměr a neplánovanou přílohu vám jistě pochválí. Máte-li chuť na něco nezvyklého, přidejte k rozvařeným bramborám na sádle orestovanou cibulku spolu se zelím, vyšperkovat je můžete i opraženou slaninou nebo škvarky.

Neslavně uvařené brambory výborně zužitkujete do bramborového těsta. Stačí vystydlé brambory nastrouhat nebo rozmačkat, přidat k nim vejce, krupici, hrubou mouku a špetku soli a použít na bramborové knedlíky, taštičky nebo halušky.

Případně z nich **usmažte bramborové placky naslano i nasladko**. Takové dobroty můžete uchovat v mrazničce na horší časy.

Nebráníte-li se experimentům, připravte **z rozvařených brambor slaný koláč nebo je přidejte do moučníkových těst**.

Za zkoušku stojí **i bramborový tatarák**. Rozmačkané brambory smíchejte s najemno nasekanou cibulí, mletou červenou paprikou, mletým kmínem, sojovou a worcesterovou omáčkou, špetkou chilli, osolte, opepřete a podávejte na opečeném chlebu potřeném česnekem.

Rozvařená rýže

Ani s rýží není snadné pořízení. Existuje spousta druhů a každý z nich si zaslouží jinou úpravu. Dříve platila univerzální rada – na jeden díl rýže stačí dva díly vody, spoléhat se na to vždycky nelze. Někdo vaří rýži stejně jako těstoviny a po dosažení optimální měkkosti přebytečnou vodu scedí, další ji zvolna dusí a peče v troubě. V poslední době také roste obliba rýžovarů, které se o celou „rýžovědu“ postarají samy.

Rozvařená rýže jako dusivá příloha žádného strávníka nepotěší. Ani s ní však nemusíte pospíchat k „sousedovic slepicím či vepříkům“. **Můžete z ní připravit sladkou rýži přidáním vyšlehané smetany, pudinku s cukrem a čerstvého či kompotovaného ovoce, případně směs odlehčete ušlehanými bílky a zapečte dozlatova jako rýžový nákyp.** Menší množství rozvařené rýže zužitkujete jako nastavení masa do plněných paprik, karbanátků nebo masových rolád.

Rozvařené těstoviny a knedlíky

Jídlo, co dům dá, vytvoříte i z rozvařených těstovin. Přidejte k nim orestovanou cibulku, uzeninu, zeleninu či sýr, dobře promíchejte, zalijte rozšlehaným vejcem ochuceným bylinkami a kořením dle chuti a na pánvi vytvořte vynikající zapečené těstoviny.

U rozvařených knedlíků je jejich „znovuoživení“ otázkou kuchařské cti. **Nepovedený výtvor můžete použít jako základ knedlíku nového.** Stačí přidat vejce, mouku, případně strouhanku a znovu vypracovat pevné těsto. U bramborového knedlíku to je poměrně běžnou praxí, zato v případě kynutého těsta je lepší rozloučit se s rozvařenou přílohou a začít pěkně od začátku. Výsledek by totiž nikdy nenaplnil vaše očekávání.

Knedlíky, které se příliš nepodařily, můžete nakrájet na kostičky, orestovat na cibulce spolu se slaninou a rozšlehaným vejcem. Když přidáte nakládanou zeleninu nebo čerstvý zeleninový salát, máte postaráno o výbornou a levnou večeři.

Al dente je zdravější!

Věděli jste, že podávat přílohy „al dente“, tedy uvařené takzvaně na skus, není pouze výhodné kvůli zachování jejich chuťových vlastností? Dietologové to doporučují také **kvůli nižšímu glykemickému indexu výsledného pokrmu**

. Díky němu vám pocit sytosti vydrží mnohem déle, než když se cukrová křivka v krvi zprudka vyšvihne a stejně rychle také spadne dolů. A to už se přece vyplatí pohlídat minutovník, nemyslíte?