Děláme zeleninové placky



Nemusíte patřit mezi vegetariány, abyste si pochutnali na zeleninových plackách. Odlehčený jarní i letní oběd přímo vybízí k tomu nechat maso v lednici. A pokud se přece jen bez voňavé flákoty neobejdete, zvolte zelné či zeleninové placky jako netradiční přílohu. Kromě toho budou výborně chutnat také jako svačinka v podobě zeleninových hamburgerů nebo nezvyklá nedělní snídaně s praženými oříšky, javorovým sirupem nebo džemem.

Fantazii se meze nekladou

Falešné karbanátky je možné vytvořit téměř z jakéhokoliv druhu zeleniny. V tuzemských kuchyních **jednoznačně vévodí placky květákové a zelné, ale receptů existuje mnohem širší škála** Od mixu kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel), přes košťálovou zeleninu (květák, brokolice, kapusta, kedlubna, hlávkové zelí), listovou zeleninu (špenát, mangold), luštěniny (čočka, hrách, pohanka) až po tykvovitou zeleninu (cuketa, tykev, dýně).

Nemáte-li po ruce čerstvou zeleninu, sáhněte po zmrazených či naložených variantách. Vynikající večeři vytvoříte např. z placek s kukuřicí, hráškem a červenou kapií. Pokud chcete své strávníky překvapit něčím skutečně neobvyklým, připravte placky z červené řepy. Dokonce i jejich sladká varianta podávaná s jahodami chutná a vypadá báječně.

Zužitkuje se vše

Zeleninové placky nabízí navíc levné a praktické pohoštění, které máte vždy po ruce. Výborně do nich

zužitkujeme zbytky, jež zůstaly po víkendu ve spižírně, i povadlou zeleninu, která se už nehodí do salátu. Zeleninu můžeme používat mraženou, čerstvou, předvařenou, krájenou, strouhanou, mixovanou. Zkrátka a dobře vše záleží na vašich chutích a preferencích.

Abyste oživili fádní recepty a nahradili chybějící chuť masa, sáhněte po pomocnících, jakými jsou ovesné vločky, sója, strouhaný sýr, pohanka i kuskus. Pokud jste zarytými milovníky masných výrobků, přidejte do těsta najemno nakrájené uzené maso, šunku, slaninu či špek. Zelné placky pak k dokonalosti doladí škvarky a smažení těsta na sádle.

Nezapomeňte ani na pestrou škálu bylinek, kterými dodáte plackám skvělou chuť i barevnou strukturu. Nic nezkazíte typicky českou pažitkou a petrželkou, ale za zkoušku stojí také koriandr, bazalka či tymián. Zeleninové placičky můžete připravit tzv. na přírodu, nebo je obalit ve strouhance či kukuřičných lupíncích a získat tím křupavou kůrčičku. Máte-li raději nadýchané jemné těsto na způsob nákypu, pak do mouky přimíchejte lžičku kypřicího prášku nebo sody.

Aby vám zeleninové placky nepřipadaly moc suché, **podávejte je s lehkým zeleninovým salátem, dipy ze zakysané smetany, hořčicovou omáčkou i ostrou thajskou chilli omáčkou.**

Vyzkoušejte naše recepty:

Brokolicové placičky

1 brokolice, 1 červená paprika, 2 cibule, 2 stroužky česneku, ½ šálku strouhanky, ¼ šálku mléka, 2 vejce, sůl, pepř, 1 lžička kopru, chilli dle chuti, olej na smažení

Brokolici dobře očistíme, rozebereme na růžičky a na páře nebo ve vodě uvaříme na skus (zhruba 3-5 minut). Uvařenou brokolici necháme vychladnout, přidáme nahrubo nakrájenou červenou papriku, cibuli, česnek a nasekáme v kuchyňském robotu nahrubo. Výslednou směs vsypeme do větší mísy, přidáme rozšlehané vejce, mléko, koření a postupně přisypáváme strouhanku, dokud nevznikne kompaktní těsto. Placičky smažíme na oleji nejlépe v lívanečníku dozlatova. Podáváme se salátem a dipem.

Sladké mrkvové placičky

3 větší mrkve, 1 a ½ šálku polohrubé mouky, 1/3 šálku hnědého cukru, 1 vejce, 1 šálek mléka, 1 lžíce vlašských ořechů, 2 lžičky prášku do pečiva, ½ lžičky mleté skořice, vanilkový extrakt, špetka soli, olej na smažení

Mrkev očistíme a nastrouháme najemno. Ve větší míse smícháme mouku s práškem do pečiva, drcené vlašské ořechy, skořici, vanilkový extrakt a sůl. Zvlášť smícháme vejce, mléko, cukr a nastrouhanou mrkev. Hmotu vlijeme do sypké směsi. Dobře promícháme a hotové těsto smažíme v lívanečníku na oleji dozlatova. Podáváme s javorovým sirupem, citrusovou marmeládou nebo smetanou.

Dip ze zakysané smetany

200 g zakysané smetany, 1 lžíce limetové/citronové šťávy, 1 šalotka, ½ lžičky tabasco omáčky, 1 lžíce nasekaného čerstvého kopru, špetka soli, bílý pepř

Suroviny smícháme a dip necháme proležet. Podáváme k placičkám všeho druhu.