

Zelí trochu jinak: 7 nápadů, které překvapí



1. Zelné steaky? Proč ne!

Steak nemusí být vždycky z masa. Když hlávkou zelí nakrájíme na silnější plátky, potřeme olivovým olejem, osolíme a ochutíme česnekem, uzenou paprikou nebo tymiánem, vznikne základ pro nečekaně dobrou zeleninovou pochoutku. Plátky rozložíme na plech a pečeme při 200 °C přibližně 25 až 35 minut, dokud okraje krásně nezezlátnou a střed nezměkne.

Před koncem pečení můžeme zelí posypat parmezánem a nechat ho lehce zapéct. Podáváme s jogurtovým dipem, pečenými bramborami nebo jen s krajícem čerstvého chleba. A pokud chceme ještě výraznější chuť, přidáme trochu citronové šťávy.

2. Křupavé zelné placičky

Bramboráky zná každý, ale co když místo brambor použijeme zelí? Nakrouháme přibližně 300 g bílého zelí, lehce osolíme a necháme chvíli odležet. Poté z něj vymačkáme přebytečnou tekutinu, přidáme dvě vejce, několik lžic hladké mouky, prolisovaný česnek, pepř a trochu majoránky.

Ze směsi tvoříme menší placičky, které opečeme na pánvi dozlatova z obou stran. Výborně chutnají s česnekovým jogurtem, zakysanou smetanou nebo bylinkovým dipem. A kdo má rád výraznější chuť, může do těsta přidat nastrohaný sýr či kousky slaniny.

3. Asijská pánev se zelím

Zelí si skvěle rozumí také s asijskými chutěmi. Stačí ho nakrájet na tenké nudličky a krátce orestovat na rozpálené pánvi s mrkví, česnekem a zázvorem. Přidáme sójovou omáčku, několik kapek sezamového oleje a podle chuti trochu chilli. Zeleninu restujeme jen krátce, aby zůstala příjemně křupavá.

Hotovou směs můžeme podávat s rýží nebo ji promíchat s uvařenými nudlemi. Výborně ji doplní také kuřecí maso, tofu nebo opečené žampiony. Nakonec posypeme sezamovými semínky a jarní cibulkou.

4. Zelná pizza bez klasického těsta

Chcete vyzkoušet něco opravdu neobvyklého? Nakrájíme hlávku zelí na přibližně dvoucentimetrové plátky, položíme je na plech vyložený pečicím papírem, potřeme olivovým olejem a lehce osolíme. Předpečeme při 200 °C asi 15 až 20 minut, aby zelí začalo měknout.

Potom každý plátek potřeme trochou rajčatové omáčky, posypeme oreganem a přidáme oblíbené ingredience – třeba mozzarellu, šunku, žampiony nebo olivy. Vratíme do trouby a pečeme dalších 10 až 15 minut, dokud se sýr nerozpustí a zelí nebude dostatečně měkké.

Výsledkem samozřejmě není klasická pizza, ale zajímavá zeleninová varianta, kterou můžeme podávat jako lehkou večeři nebo originální přílohu.

5. Zelný salát s jablky, ořechy a jogurtem

Klasický coleslaw tentokrát trochu obměníme. Nakrouháme bílé nebo červené zelí, přidáme nahrubo nastrohané jablko, hrst nasekaných vlašských ořechů a trochu citronové šťávy. Vše promícháme s bílým jogurtem, lžičkou hořčice a podle chuti osolíme a opepříme.

Jablko dodá salátu svěžest a jemnou sladkost, ořechy zase příjemnou křupavost. Skvěle chutná k pečenému masu, do sendvičů nebo jako samostatná svačina s čerstvým pečivem. Pokud chceme ještě zajímavější kombinaci, přidáme několik sušených brusinek.

6. Zapečené zelí se smetanou a sýrem

Květák nebo brokolici zapékáme běžně. Proč to nezkusit také se zelím? Menší hlávku nakrájíme na silnější nudličky a krátce podusíme na másle s cibulí a česnekem. Poté zelí přendáme do vymazané zapékací mísy, zalijeme smetanou ochucenou solí, pepřem a špetkou muškátového oříšku.

Povrch posypeme nastrohaným sýrem a pečeme při 190 °C přibližně 20 až 30 minut, dokud se nevytvoří zlatavá kůrčička. Pro sytější variantu můžeme přidat vařené brambory, opečenou slaninu nebo kousky šunky. Vznikne jednoduché jídlo z jednoho pekáčku, které příjemně zasytí.

7. Zelné chipsy ke křupání

A nakonec něco pro všechny, kteří rádi mlsají slané dobroty. Na chipsy se nejlépe hodí listy hlávkové kapusty, které mají jemnější a členitější strukturu. Listy omyjeme, důkladně osušíme, odstraníme tuhé středové části a natrháme na menší kousky.

V míse je lehce promícháme s olivovým olejem, solí a oblíbeným kořením. Rozložíme je v jedné vrstvě na plech a pečeme při 150 °C přibližně 10 až 15 minut. Průběžně kontrolujeme, protože tenké okraje se mohou rychle připálit.

Hotové chipsy necháme krátce vychladnout, aby získaly správnou křupavost. Můžeme je ochutit uzenou paprikou, česnekem nebo jemně nastrohaným parmazánem.

Zelí rozhodně není nudné!

Jedna hlávka, tolik možností! Zelí můžeme péct, restovat, zapékat, smažit i podávat syrové. A často nám k tomu stačí jen několik obyčejných surovin, které už máme doma. Tak až příště při nákupu uvidíme krásnou hlávku zelí, vzpomeňme si, že z ní nemusí být jen klasická příloha. Třeba právě čeká na svou premiéru v úplně nové roli.