Nebojte se zeleniny



Jistě, ono není úplně jednoduché je v klasickém supermarketu sehnat. Takové batáty tam už čas od času najdete, ovšem ostatní zmiňované spíše jen výjimečně. Zkuste proto občas zavítat třeba na zeleninové trhy, kde nejenže vše najdete, ale dostanete i skvělé a čerstvé kusy, které vaše vaření pozdvihnou na vyšší úroveň.

Že ale nevíte, jestli z takovýchto surovin vůbec dokážete vařit, a bojíte se experimentovat? Obavy stranou! V naprosté většině případů je příprava stejně snadná jako s každou jinou běžně používanou zeleninou, tudíž nemusíte mít strach a můžete se rovnou vrhnout na přípravu některého z námi vybraných receptů. Nejprve si ale pojďme několik netradičních druhů zeleniny blíže představit.

Topinambur

Na první pohled ne příliš lákavá pochutina. Jde vlastně o hlízy slunečnice topinambur, které svým vzhledem připomínají kořen zázvoru a chuťově se velmi podobají bramborám, které se snoubí s chutí opražených slunečnicových semínek. **Topinambur obsahuje velké množství inulinu, zásobního sacharidu, je tudíž vhodný i pro diabetiky**. Ovšem zároveň je nutné dát si pozor na konzumované množství, jelikož mohou nadýmat. Po uvaření chutnají lehce nasládle a díky jemné slupce není třeba je před přípravou loupat. Úplně nejlépe si pochutnáte na jednoduchém grilovaném topinamburu.

Vyberte kusy, které mají na první pohled nazlátlou či načervenalou barvu a nepůsobí vyschle. Pokud chcete, můžete slupku oloupat jako klasický brambor, ale není to třeba. Úplně postačí topinambur omýt a očistit jemným kartáčkem. Rozkrojte jej na půl nebo na čtvrtky a vhoďte do misky. Zakapejte trochou olivového oleje a osolte. Vložte na rozpálený gril, případně na pánev a takto zprudka opékejte do té doby, než slupka zčerná. Snadno ji pak oloupete nebo vnitřek vyjídejte lžící. Můžete přidat trošku másla, případně čerstvé

bylinky a na stole máte naprostou lahůdku.

Patison

Na první pohled roztomilá zelenina připomínající malou rozpláclou dýni nebo létající talíř. Uvnitř se ale schovává notná dávka minerálů a vitamínů, například železo a draslík. **Díky velkému obsahu vody a nízkému počtu kalorií jsou patisony skvělou volbou i do redukčních jídelníčků.** Malé dýně nebo cuketky nejen připomínají, mají i vcelku podobné vlastnosti a obdobná je i jejich příprava. Velmi často se připravují třeba jako klasický řízek v trojobalu, jelikož krásně drží tvar. Výborná je i patisonová krémová polévka.

Krémová polévka z patisonu

- 1 střední patison
- 1 šalotka
- 1 malá palička česneku
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce másla
- šťáva z 1 pomeranče
- ¼ lžičky čerstvě nastrouhaného zázvoru
- 1 litr vody
- špetka chilli
- 3 lžíce zakysané smetany
- větvička čerstvého rozmarýnu (případně ½ lžičky sušeného)
- sůl, pepř

Patison omyjte, můžete okrájet kůru, ale pokud máte mladý měkčí kus, není to nutné. Nakrájejte na větší kusy a vložte na plech s pečicím papírem. Česnek rozkrojte horizontálně napůl a přidejte na plech. Vše zakapejte olejem, osolte, opepřete a přidejte rozmarýn. Pečte při 200 °C, dokud není patison při píchnutí vidličkou měkký. V hrnci rozehřejte máslo a vhoďte nadrobno nakrájenou šalotku, po chvilce přidejte zázvor a chilli. Jakmile se vše rozvoní, přidejte patison a pečený česnek vymačkejte ze slupky. Vše zalijte vodou a pomerančovou šťávou. Chvilku povařte a poté rozmixujte do hladkého krému. Nakonec přidejte smetanu a dochuťte solí a pepřem. Podávejte s krutony nebo opraženými slunečnicovými či dýňovými semínky.

Fenykl

Jedna ze super potravin, u které lze zužitkovat naprosto vše. Fenyklový čaj je známý díky svým léčivým schopnostem, jelikož zklidňuje žaludek a tiší bolesti břicha. Semínka jsou perfektní pro přípravu marinád nebo nejrůznější těst, dodají jedinečnou vůni vánočním perníkům, ale na vyšší level pozdvihnou i chuť masa. Dokonale doplňují třeba křehké jehněčí a především pak ryby.

Fenykl se dá konzumovat jak za syrova, tak tepelně zpracovaný. Syrový stačí nakrájet na tenké plátky a na pár minut ponořit do ledové vody, krásně tak zkřehne a může se použít třeba jako příloha do zeleninových salátů. Za tepla lze použít do těstovin, polévek, do nejrůznějších zapečených pokrmů či na přípravu přílohy.

Bruschettu určitě znáte, vyzkoušejte ji připravit netradičně se sardinkami a fenyklem.

Bruschetta s fenyklem

- 1 střední fenykl
- 2 lžíce másla
- 1 francouzská bageta
- 1 konzerva sardinek v oleji
- 1 malá šalotka
- 1 lžíce kopru
- ½ malého pomeranče
- šťáva z citronu
- 1 lžíce kvalitního olivového oleje
- 1 lžíce balsamika octa
- sůl a pepř

Fenykl oloupeme a pokrájíme na tenké plátky. Restujeme na másle dozlatova. Bagetu nakrájíme na širší plátky a v toustovači nebo na pánvi opečeme z obou stran. Do mísy dáme okapané a trochu pokrájené sardinky, přidáme na nudličky nasekanou šalotku a kopr. Pomeranč oloupeme a nakrájíme na malé klíny, vhodíme k sardinkám. Přidáme opečený fenykl. Nakonec zakapeme citronovou šťávou, osolíme a opepříme. Směs navrstvíme na opečené toasty a shora zakápneme olivovým olejem a balsamikem.