

RAJSKÉ BIO RECEPTY

Léto je ideální doba k návštěvám a společným jídlům s přáteli. V ideálním případě nám na zahrádce zrají rajčata, v tom horším se pro ně budeme muset vypravit do nejbližší bioprodějny. A nezapomeneme tam koupit i ostatní ingredience do našich letních receptů! A protože výborná biorajčata jsou přeci jenom nejlepší čerstvá a může nám být líto je zpracovávat, přidáváme i několik receptů z passaty (drcených rajčat) a rajského protlaku.

RAJČATA S OLIVOVÝM OLEJEM

Neuvěřitelně jednoduché, neuvěřitelně výborné. čerstvá zralá biorajčata krétský olivový olej RAPUNZEL mořská sůl

Rajčata nakrájíme na malé kousky, zalijeme olivovým olejem a posolíme. Podáváme jako svačinu nebo lehkou večeři s bagetou nebo celozrnným chlebem.

TIP: Toto jídlo vyžaduje velmi kvalitní olivový olej!

RAJČATA S OLIVOVÝM OLEJEM, BAZALKOU A MOZZARELOU

Ochutnejte tento klasický předkrm v biokvalitě!

Čerstvá zralá biorajčata, bio krétský olivový olej RAPUNZEL, bio mozzarella, čerstvá biobazalka, mořská sůl, bio balsamický ocet z Modeny RAPUNZEL

Rajčata a mozzarelu nakrájíme na proužky, naklademe na talíř spolu s lístky bazalky, zalijeme olivovým olejem a posolíme. Chceme-li, dochutíme. Podáváme jako svačinu nebo lehkou večeři s bagetou nebo celozrnným chlebem.

TIP: Toto jídlo opět vyžaduje velmi kvalitní olivový olej!

CAPONATA

Tento italský předkrm z lilku je vynikající začátek každého večírku.

1 kg lilku, 1 lžice mořské soli, 1 lžice bio olivového oleje RAPUNZEL, 2 hrnky nahrubo nasekaného řapíkatého celeru, 3/4 hrnku nakrájené bio cibule, 1/3 hrnku bio balsamického octa RAPUNZEL, 4 lžičky bio třtinového cukru NATURALA, 3 hrnky bio passaty RAPUNZEL, 2 lžice bioprotlaku RAPUNZEL, 6 zelených oliv, vypeckovaných a nasekaných, 2 lžice bio kaparů RAPUNZEL, 5 ančoviček v oleji

Lilek nakrájíme na 2cm velké kostky, na sítku zasympeme 1 lžici soli a necháme odkapat. Mezitím na troše olivového oleje mírně smažíme 15 minut celer s cibulkou a pak vyndáme. Použijeme velkou pánev. V té samé pánvi smažíme na troše oleje 10 minut lilek. Obojí pak přendáme do hrnce, přidáme ostatní ingredience a dusíme 15 až 20 minut. Osolíme a opepříme dle chuti, necháme vychladnout a podáváme na zeleném salátu s krekry nebo bílým chlebem.

LETNÍ SALÁT

Klasika vylepšená oříškovou chutí pražených slunečnicových semínek. čerstvá biozelenina – hlávkový salát, okurka, rajčata, paprika 100 g bio slunečnicových semínek značky bio*nebio

Zálivka: 2 stroužky bio česneku, 1 lžička bio sušené třtinové šťávy RAPADURA (nebo přírodního třtinového cukru značky bio*nebio),



+



+



2 lžičky bio hořčice, 1/3 hrnku bio olivového oleje RAPUNZEL, šťáva z 1 biocitrónu, mořská sůl

Slunečnicová semínka nasucho opražíme na pánvičce. Česnek rozdrtíme a smícháme s ostatními ingrediencemi zálivky ve sklenici s uzavěrem a důkladně protřepeme. Přiměřené množství zálivky nalijeme na nakrájenou promíchanou zeleninu a posypeme praženými slunečnicovými semínky.

RAJČATOVO ARAŠÍDOVÁ OMÁČKA

Omáčka italského typu s nezvyklou kombinací česneku a arašídů může být skutečně výbornou rychlou letní večeří. Nekažte si ji použitím jiných těstovin než těch z tvrdé pšenice semolina.

1 ks bio RAPUNZEL passaty, 100 g nepražených bio arašídů značky bio*nebio, 1 hlavička biočesneku, 3 lžice bio arašídového oleje RAPUNZEL, mořská sůl, bio olivový olej RAPUNZEL, 1 ks celozrnné bio špagety RAPUNZEL

Na arašídovém oleji rychle osmažíme rozdrčený česnek s nasekanými arašídy. Přidáme passatu a povaříme cca 15 minut. Dochutíme solí a případně olivovým olejem. Podáváme na klubku špaget a ozdobíme čerstvými bylinkami – bazalkou, oregánem či tymiánem.



TIP: Bio passata se velmi hodí k přípravě rajčatových omáček. Příprava netrvá tak dlouho, jako z čerstvých rajčat, ale omáčka si uchová chuť čerstvých rajčat, na rozdíl od omáček připravovaných z rajského protlaku.

KUŘE NA RAJČATECH

1 celé bio kuře, 100 g sušených rajčat značky bio*nebio, 4 čerstvá biorajčata šťáva z 1 biocitrónu, kůra z 1 biocitrónu, nakrájená na proužky, mořská sůl, biobylinky (rozmarýn, oregano, majoránka, tymián), biorýže, pololoupaná kulatozrnná značky bio*nebio

Kuře důkladně opláchneme, zbavíme přebytečného tuku a rozpůlíme. Všechny ingredience kromě rýže dáme do pekáče, přidáme kuře a přidáme vodu. Vše dusíme za občasného přilévání vody, dokud není kuře skutečně měkké. Podáváme s vařenou rýží.

TIP: Bio kuře má méně tuku než normální kuřata a je daleko chutnější.

ŘECKÉ FAZOLE

Jednoduché a vydatné jídlo.

1 cibule, oloupaná, nasekaná bio olivový olej 1 hrnek malých bílých fazolí namočených přes noc, uvařených a slitých, 1/2 hrnku bio passaty RAPUNZEL, 2 stroužky rozdrčeného česneku, 1/2 lžičky oregana, 1/4 hrnku červeného vína, např. bio MERLOT RAPUNZEL, možno dále přidat: vařené maso vepřové, hovězí nebo kuřecí nebo nakrájenou šunku.

Cibulku osmažíme na troše oleje, přidáme všechny ingredience a dusíme 20 minut. Dle chuti osolíme a opepříme. Načatý Merlot můžeme podávat k jídlu!

Připravila Tereza Vrbová

www.bionebio.cz

bio  nebio®