

(Nejen) VÁNOČNÍ recepty podle čtenářek

Sušenky s mákem

Suroviny: 60 dg hladké mouky, 5 dkg celozrnné pšeničné mouky, 5 dg celozrnné žitné mouky, 1 lžička soli, 2 lžičky kmínu, 1 Hera (nebo Zlatá Haná nebo jiný tuk), 5 lžic mléka (stačí i voda), olej na vymazání plechu, mák na posypání



Postup: V míse zpracujeme mouky, tuk, sůl, kmín, mléko na hladké těsto. Pokud je příliš suché, doplníme tekutinou. Těsto musí mít takovou konzistenci, aby se dalo rozválet přímo na vymazaný plech. Po rozválení plát těsta rádýlkem rozkrájíme na

malé kostičky a posypeme mákem, který lehce přitlačíme (tak, abychom nezrušili rýhy rádýlkem). V předehřáté troubě upečeme do mírně zlatavé barvy. Pečení probíhá rychle vzhledem ke slabé vrstvě těsta. Po mírném zchladnutí se sušenky velmi dobře lámou na čtverečky.

Toto pečivo je velmi chutné, přitom rychlé a snadné na přípravu.

Pozn.: Uvedený poměr mouky si můžeme upravit, můžeme zvýšit podíl mouky celozrnné nebo naopak ji můžeme úplně vynechat.

Eva Mikysková

Skládaný moučník s jablky

Suroviny: 1 listové těsto, 3 vejce, 20 dg cukru, 1 dcl oleje, vanilkový cukr, 25 dg polohrubé mouky, prášek do pečiva, dvě velká jablka, krájené vlašské ořechy (2 hrsti).

Postup: Na plech dáme plát z listového těsta, který jsme rozválili na požadovanou velikost. V míse ušleháme 20 dg cukru, 1 vanilkový cukr, 3 vajíčka, 1 dcl oleje a 2 lžice vody. Do směsi dále přimícháme polohrubou mouku a prášek do pečiva.



Promíchané těsto nalijeme přímo na listové těsto a rovnoměrně ho rozetřeme po celé ploše. Neoloupaná, vykrojená jablka pokrájíme na tenké plátky po celém koláči. Pak je koláč posypeme dvěma hrsti krájených vlašských ořechů. Upečeme v předehřáté troubě.

Pozn.: 5 dg mouky můžeme nahradit strouhanými vlašskými ořechy, moučník bude mít také velmi dobrou chuť.

Pokud máme raději sladší, můžeme místo 20 dg použít 25 dg cukru. Místo jablek, můžeme použít i jiné ovoce podle toho, co zrovna máme. Hodí se velmi např. meruňky, nakrájené na tenké plátky.

Eva Skoumalová

Celozrnná jablečná buchta

Potřeby: 20 dg celozrnné mouky, 17,5 dg hladké mouky, 2,5 dg sojové mouky, 10 dkg přírodního cukru, 40 dg strouhaných jablek i se slupkou, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, 1 lžice kakaa, 2,5 dl sojového mléka, 1 dl oleje, hrst spařených rozinek

Postup: Všechny suroviny smícháme v míse. Nalijeme na vymazaný a vysypaný plech. Upečeme do světle hněda v předem vyhřáté troubě při teplotě 200 °C.

Jaroslava Skoumalová

Několik tipů na obměnu bramborového salátu od Zuzky Skoumalové

Bramborový salát s jogurtovou zálivkou

Potřeby: 1 kg brambor, 4 vejce, 1 sklenice sterilovaných okurek (0,7 l), 2 střední cibule, 30 dkg kořenové zeleniny (mrkev, petržel, celer), 6 velkých lžic zakysaného smetanového jogurtu.

Na zálivku: 1 lžice medu, šťáva z půlky citronu, 3 lžice oleje, 6 lžic vody, 3 lžice hořčice, sůl.

Postup: Brambory uvaříme ve slupce, kořenovou zeleninu uvaříme doměkka, vejce natvrdo. Vše nakrájíme na menší kostky. Stejně tak nakrájíme okurky a cibuli. Pokud nechceme, aby cibule byla chuťově ostrá a salát nám má vydržet ještě do druhého dne, tak cibuli raději krátce spaříme horkou vodou.

V jiné misce umícháme zálivku.

Nakonec opatrně promícháme suroviny na salát s jogurtem a zálivkou. Ochutnáme a podle potřeby dochutíme. Před podáváním necháme přibližně 3 hodiny uležet.

Bramborový salát s kukuřicí

Potřeby: 1 kg brambor (uvařených a oloupaných), 1 cibule, 10 dg sterilovaných okurek, 10 dg hrášku, 10 dg celeru, 10 dg mrkve, 10 dg sterilované kukuřice, 4 vařená vejce

Na zálivku: 150 ml vody + 2 lžice přírodního cukru + sůl + citrónová šťáva + 2 lžice oleje + mletý pepř

Postup: Brambory nakrájíme na malé kostky. Přidáme nakrájenou cibuli a vejce. Uvaříme celer a mrkev, nakrájíme nadrobno. Dále přisypeme uvařený nebo sterilovaný hrášek a kukuřici.

Zvlášť v nádobce promícháme zálivku, s kterou připravené suroviny promícháme a připravený salát dáme vychladit.

Bramborový salát s fazolkami

Potřeby: 1,5 kg brambor, 30 dg sterilovaných okurek, 2 cibule, 20 dkg mrkve, 20 dg petržele, 15 dg celeru, 15 dg zeleného hrášku, 15 dg zelených fazolek, 5 vařených vajec, 5 lžic majonézy, 5 lžic plnotučné hořčice, 5 lžic zakysané smetany, 5 lžic oleje, 5 lžic nálevu z okurek, na dochucení sůl

a pepř, na ozdobení zelená petrželka a kapie.

Postup: Brambory uvaříme ve slupce, nejlépe den předem, necháme vychladnout a oloupeme. Pomocí krájče nakrájíme nadrobno. Kořenovou zeleninu uvaříme v osolené vodě, nesmí být však příliš měkká. Nakrájíme ji na drobné kostičky, stejně tak i cibuli a uvařená vejce. Hrášek a zelené fazolky krátce povaříme. Fazolky nakrájíme na malé kousky.

V misce smícháme majonézu, hořčici, zakysanou smetanu, olej, nálev z okurek, sůl a pepř. Takto připravenou zálivku lehce promícháme s připravenými bramborami, vejci a zeleninou. Hotový salát necháme v chladu několik hodin odležet. Při podávání zdobíme snítkou petržele a proužkem kapie.



Bramborový salát s jablky a olivami

Potřeby: 1 kg brambor, 2 jablka, 1 menší celer, 1 kelímek zakysané smetany, 10 dkg zelených oliv s papričkou uprostřed, 1 cibule, 10 dkg sterilovaného zeleného hrášku, sůl, pepř, rajčata a bazalka na ozdobení, citronová šťáva (na propláchnutí jablek)

Postup: Brambory uvaříme, necháme vychladnout a pak nakrájíme. Celer nakrájíme na kostičky a krátce povaříme. Jablka oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Krátce je propláchneme ve vodě s citronovou šťávou, aby nehnědla. Olivy nakrájíme na tenké plátky. Cibuli nakrájíme nadrobno.

Všechny připravené suroviny dáme do misky. Přidáme hrášek. Posolíme a dochutíme pepřem. Přidáme zakysanou smetanu. Vše zlehka promícháme a necháme v chladu odležet. Na talířích dozdobíme plátky rajčat a bazalkou.

Bramborový salát s olivami – rychlý

Potřeby: 1 kg brambor, 10 dg zelených oliv, 1 cibule, 4 lžíce olivového oleje, 4 lžíce smetanového jogurtu, 1 kapie, 4 rajčata, 20 dg balkánského sýra, čerstvá bazalka na ozdobení, Vegeta, italské koření.

Postup: Předem uvařené brambory nakrájíme nadrobno a dáme do misky. Přidáme nakrájené olivy, rajčata a kapii. Pokapeme olivovým olejem, přidáme smetanový jogurt, dochutíme Vegetou a italským kořením. Promícháme, vychladíme. Rozdělíme na talíře a zdobíme strouhaným balkánským sýrem a čerstvou bazalkou.



Ovocný perníkový závin

Suroviny: 28 dkg mouky (14 dkg grahamové a 14 dkg hladké), 2 celá vejce, 21 dkg přírodního cukru, 7 dkg medu, na špičku nože jedlé sody.

Na náplň: sklenice marmelády, ořechy, hrozinky, sušené nebo kandované ovoce

Postup: Ze všech surovin vypracujeme těsto, které necháme půl hodiny odležet. Rozdělíme ho na dva díly, rozválíme placky jako na závin. Pomažeme je hustou marmeládou, posypeme krájenými ořechy a rozinkami nebo kandovaným ovocem. Stočíme jako závin, pomažeme vajíčkem a dáme na pečicí papír péct. Necháme naskočit v rozpálené troubě a potom pomalu dopékáme. Studený závin krájíme na tenké plátky. Před krájením ho můžeme potřít čokoládou a posypat kokosem, není to však nutné. Závin necháme několik dní změkhnout.

Obměna: Pokud ubereme cukr a dáme navíc několik lžic oleje, bude závin měkoučký a hned k jídlu.

Zuzka Skoumalová



Dia cukroví

JABLEČNÉ HRUDKY

Obsah velké sklenice **nastrouhaných sterilovaných jablek ve vlastní šťávě** jsem svařila se **skořicí** dohusta a po vychladnutí z hmoty vypracovala hrudky, které jsem obalila v mletých **vlašských ořechách** a umístila do košíčků.

MAKOVÍ FRANTÍCI

150 g mletého máku a 100 g mletých ořechů jsem spojila dia švestkovými povidly a uhnětla jako homolky. Umístila jsem je do košíčků.

CHALVOVÉ TYČKY

200 g mletého opraženého seznamu a 100 g mletých vlašských ořechů jsem spojila medem rozředěným vodou (1:2) a vypracovala navlhčenou rukou válečky, jejichž polovinu jsem poprášila kakaovým práškem. I při konzumaci tohoto cukroví musíme počítat s pravidly diabetické diety. Můžeme si ho dopřát po kousku od každého třeba k odpolední svačině s mlékem, ale nikdy ne jako dezert po obědě či večeři.

Taťána Lankašová

STOB obezitě

Zkuste prožít předvánoční čas v pohodě, abyste si svátky míru a klidu opravdu užili, bez stresů a beze strachu, že zase přibereme nějaké kilečko. Mohli bychom se vzdát pečení cukroví a dalších lahůdek, ovšem, co by to bylo zase za svátky, že? Odborníci říkají, že není tak důležité, co sníme třeba o nějakém svátku, o víkendu u maminky, ale především to, co jíme zbylých 300 dnů v roce. Nezapomeneme nakoupit v obchodech s biosortimentem.

Přesto si můžeme Vánoc užít s bohatým stolem, ale kaloricky úsporně – nebo spíš joulově, přestože si na Jouly místo kalorií zvyknout nemůžeme...

1 cal = 4,2 J 1 kcal = 4,2 kJ

1 J = 0,24 cal 1 kJ = 0,24 kcal

✱ Začít s přípravami můžeme už na Mikuláše, kdy množství čokoládových figurek nahradíme oříšky, kandovaným ovocem a jablíčky, perníčky... Pak si naplánujeme nákup všeho potřebného k pečení a vánočnímu stolu, i na další svátky. Nákup nepřehánějme množstvím – však to znáte, že zbytky ze svátečního stolu se jedí ještě dlouho potom. Při nákupu myslíme na zdravější tuky především rostlinné, místo bílé mouky zkusíme tentokrát celozrnnou a dáme přednost pro více ovoce a zeleniny, před čokoládou.

✱ Pokud nechcete opravdu přibírat, nepečte cukroví dlouho dopředu před svátky, protože pak se chodí mlsat... Při pečení také mnoho neochutnáváme, nevylizujeme misky ap. Nebo na to myslíme a už se nedoplňujeme dalším jídlem. Pro ochutnávky si vyčleňte malý talířek. Upečené cukroví uložte do převázané krabice na málo přístupné místo. A vězte, že jste u hodiny vaření vydali 980 kJ = 230 kcal.

✱ **Denní doporučený příjem energie je různý pro mladší osoby, ženy a muže i pro práci, kterou vykonáváte – pohybuje se mezi 8 500 kJ pro starší ženy až 14 000 kJ pro těžce pracujícího muže stř. věku.**

✱ Na pečení cukroví je nejhorší kombinace tuku s cukrem.



Proto se pokusíme své oblíbené druhy cukroví méně sladit, nebo použít umělé sladidlo, ale pozor na to, jaké si vybereme. Místo máslových krémů použijte krémy pudinkové, nezapomeňte na želatinu, nebo nízkotučný krém Stabilka. Bílou mouku nahradíme částečně celozrnnou moukou špaldovou.

✱ Oříšky můžeme nahradit obilnými klíčky. Cukroví pečeme také jako menší kousky. Do cukroví se pokusíme vbudovat vlákninu – přidáme vločky, jemně nastrouhanou mrkev, fíky, jablka, švestky či meruňky.

✱ Mezi pečením, mytím nádobí, při úklidu si nezapomenem protáhnout tělo několika cviky.

✱ Oblíbené je také nepečené cukroví. Letos bychom se mohli inspirovat jednoduchým receptem **na ovoce namočené v čokoládě**:

Dílek čerstvé mandarinky, jablka, kuličky vína nebo jiné ovoce, rozkrájené – nebo vykrájené malými tvořítky – dáme na špejli a namočíme do roztavené čokolády, v lednici necháme ztuhnout a naaranžujeme do hrnečku nebo do odložené bonboniéry (1 kousek ovoce 4 g = kolem 10 kJ, 2 g čokolády = 50 kJ).

Jednohubkové nápady

Tofu sýr 8 g (18 kJ) s olivou 25 g (10 kJ) = 28 kJ

Tofu sýr s ředkvičkou 20 kJ

Eidam 20% 3 g (27 kJ) s mandarinkou 8 g (15 kJ) = 42 kJ

Eidam s hrozny 46 kJ

Podkladem jednohubky může být plátek mrkve, kedlubny, ředkvičky nebo okurky s nastříknutou pomazánkou z tvarohu, ochuceného česnekem, křenem a pažitkou...

Podklady ke článku převzaty z informačního

letáku STOB MUDr. Ivy Málkové Vánoce a kila

TIPY PRO ZDRAVĚJŠÍ VÁNOČNÍ PEČENÍ



Špaldové celozrné sušenky

Univerzální těsto na vykrajování i do formiček

300 g – špaldová mouka celozrná hladká

200 g – Provamel tuk nebo Rapunzel tuk

100 g – sladěnka ječmenná

Suroviny zpracujeme v těsto a pak necháme vychladit v lednici.

Těsto lze použít na vykrajování vánočních motivů. Pečeme v mírné troubě – kolem 150 °C.

Po vychladnutí můžeme plnit šipkovým džemem, carobellou nebo mandlovým máslem, které osladíme BIO pšeničným sirupem. Do tohoto těsta můžeme přidat dvě lžíce carobu – pak máme těsto carobové, nebo tři lžíce mletých ořechů – pak máme těsto ořechové. Obdobně lze přidávat skořici nebo kokos apod. Toto těsto můžeme plnit i do vánočních formiček!

TIP pro zkušenější: 1/3 špaldové mouky lze nahradit moukou kukuřičnou nebo pohankovou!

TIPY NA TRADIČNÍ VÁNOČNÍ JÍDLA

✱ Rybí polévka s jáhlami (jáhly jako symbol bohatství...) ✱ houbový kuba (z krup či jablek, ne z bílé rýže jak se „moderně“ často dělá...) ✱ Houbové omáčky ✱ Jáhlík se švestkami ✱ Celozrné nudle s mákem a medem, sypané perníkem ✱ Ovocné omáčky ze sušeného ovoce – tzv. muzika (obdoba je tzv. černá omáčka nebo vodvárka) a jejich základem jsou sušené hrušky, švestky, jablka, vaří se se špetkou soli, smíchá s povídly (není nutné), povaří s trochou vody a vánočním kořením, nakonec se tam libovolně sypou mandle, rozinky či perník. Servíruje se s tzv. křechtíky – kynutými anýzovo-fenyklovými bochánky ✱ hrách na různé způsoby, dokonce i na sladko s medem nebo na slano se zelím, nebo zelňáky (prý proti zimnici...) ✱ Hrách připravíme jako pučálku: hrách necháme několik dní ve vodě naklíčit, poté opražíme se solí nebo na sladko

Univerzální celozrné těsto na pirožky, závin, šnečky, slané krekry...

1 hrnek celozrné mouky špaldové (nebo pšeničné)

1 balíček okary (nebo bílého tofu), okara je drť vznikající při výrobě tofu špetka mořské soli

4 lžíce za studena lisovaného oleje, slunečnicový či sezamový

1 lžíce citrónové šťávy nebo jablečného octa

4 lžíce javorového sirupu – není nutné, lze přidat místo sirupu vodu, zejména pro slanou variantu kreků...

Okaru nebo tofu rozmačkáme a smícháme s ostatními přísadami na těsto.



Tip 1: Sladké skořicové šnečky – těsto přisladíte rýžovým biosirupem (nebo pro sladkomilnější – javorovým sirupem), rozválejte tenkou placku, prosypte skořicí a zaviňte. Nakrájejte na roládky a upečte.

Tip 2: Slané krekry na Silvestra – vyválejte placku, rozválejte se seznamem, solí, nebo nějakým druhem koření a upečte

Tip 3: Pirožky z okarového těsta s mako-vo-švestkovou plnkou:

Maková plněna se švestkami do pirožků

1 hrnek mletého máku

1 hrnek nastrohané mrkve

1 hrnek vody, citrónová šťáva, rýžový sirup či jablečný koncentrát a rozinky – dle vaší chuti

špetka soli

sušené švestky

Všechny přísady smícháme a uvedeme k varu. Zmírníme oheň a vaříme kolem 30 minut pod pokličkou. Je-li potřeba podlijte mírně vodou (nebo čajem Hojicha – působí proti překyselení). Po uvaření nechte zchladnout. Dle potřeby lze dohustit maizenou. Plněnku lze použít do závinu, do pirohů, do koláčů apod.

MÁK

Mák obsahuje 12krát více vápníku než mléko. Je proto výborný při osteoporóze, neurózách, lámání nehtů, vypadávání vlasů, pálení žáhy. Pravidelná konzumace

máku zlepšuje hladinu nejen vápníku, ale i železa v organismu. Na 100 g obsahuje mák téměř čtyřikrát více Fe než hovězí maso! Je dobré mák nejprve před mletím lehce opražit, pak umlít a uvařit například s nastrohanou mrkví a rozinkami nebo jáhlami – je tak lépe stravitelný a nepřekyseluje organismus.

Švestkové suky

150 g sušených švestek

100 g ovesných vloček

130 g ječmenného sladu

100 g vlašských ořechů

Švestky povaříme a spolu s ořechy pomeleme na masovém stroju. Vločky opražíme a na sucho rozmixujeme, pak vše smícháme a vypracujeme těsto. Utvoříme váleček, který na šikmo krájíme a obalujeme v mletých oříšcích.

Recept od čtenářky:

Jeřabinová buchta

2 vejce, 3 lžíce karobu

1 sklenka oleje

50 dkg hladké mouky

půl litru kefiru

1,5 lžičky sody

1 sklenka krystalového cukru

1 a půl sklenky černých jeřabin

Čerstvé jeřabiny na hrubo rozmixujeme, tak aby pustily šťávu. Můžeme použít i mražené nebo sterilované. Následně všechny suroviny včetně rozmixovaných jeřabin smícháme v míse. Můžeme opět použít tyčový mixér pro lepší rozmíchání. Směs pak nalijeme na vymazaný a vysypaný plech, volíme raději hlubší, protože buchta hodně naskočí. Upečeme ji v předehřáté troubě. Její chuť je díky jeřabinám a karobu neobvyklá, ale dobrá. Navíc jeřabiny jí dodávají velmi tmavou, zajímavou barvu.

Místo karobu je možné použít kakao. Karob (neboli svatojánský chléb) je vlastně zdravější náhrada kakaa, kterou koupíme ve zdravé výživě. Jeřabiny, jež mám ze své zahrady, se snažím různě využívat, protože jsou velmi hodnotné svým obsahem vitamínů.

Eva Mikysková



Chorvatská rybí polévka

4 porce, 230 kcal, 960 kJ, chol. 86 mg, obtížnost **

600 g porcí různých ryb
4 rajčata
1 velká cibule
1 hlavička česneku petrželka
1 bobkový list olivový olej
100 ml bílého vína
sůl, mletý bílý pepř

Rajčata na spodní straně křížem nařízneme a ponoříme na deset vteřin do vařící vody. Potom z nich sloupneme slupku, nakrájíme je na menší kousky a vložíme do širokého kastrolu. Přidáme nadrobno nasekanou a na oleji do sklovita osmaženou cibulku, nadrobno nasekaný česnek, nejmenší nakrájenou zelenou petrželku, bobkový list, sůl a pepř. Přilijeme 1,5 litru studené vody a uvedeme do varu.

Stáhneme plamen, vložíme očištěné rybí porce a vlijeme víno. Necháme přikryté poklicí táhnout tak dlouho, až se rybí maso začne uvolňovat od kostí. V tomto okamžiku odstavíme ze zdroje tepla, odkryjeme a necháme ještě 10 minut dojít.

Polévku při vaření nemícháme, pouze s kastrolu tu a tam potřese, aby se ryby nerozbily a zůstaly v porcích.

Milan Palička: *Sladkovodní kuchařka*, Smart Press 2009

Přes 250 receptů s uvedenou energetickou hodnotou a obsahem – předkrmy, polévky, hlavní jídla, saláty z ryb, uzené a marinované ryby, k tomu další dobré rady a informace



Jak poznáme, že je ryba skutečně čerstvá?

Ne všichni máme možnost během roku, nebo právě na Vánoce, koupit čerstvou rybu. V biokvalitě, alespoň těch z naší republiky je opravdu málo. Některé obchody nabízejí i ryby chlazené, které jsou zpravidla čerstvější a chutnější než ryby mražené. Přestože jsou chlazené ryby uloženy na ledové tříšti (nesmí v ní být zahrabány, ale musí ležet na jejím povrchu!), je nutné si zapamatovat několik maličkostí, které bychom měli zkontrolovat.

Čerstvá ryba musí splňovat tyto podmínky: * oči jsou jasné, nezamlžené, * povrch ryby nebo rybí porce není oschlý, ale je vlhký a lesklý, * žábry jsou jasné červené, nejsou zašedlé ani na okrajích, * při mírném tlaku prstem na masitou část ryby je znát odpor, * je cítit pouze rybí vůně.

Pokud není byt' jen jeden z těchto bodů splněný, pokud si čerstvosti ryby zkrátka nejste jisti, kupte raději rybí maso mražené.



Radegastův kapr

4 porce, 480 kcal, 2010 kJ, chol. 144 mg, obtížnost **

800 g filetů z kapra
citrónová šťáva
4 plátky anglické slaniny olej
1 cibule, 2 bobkové listy
6 kuliček pepře, 6 kuliček nového koření
3 lžíce strouhaného perníku
500 ml piva Radegast
30 g másla sůl

Filety osolíme, pokapeme citrónovou šťávou a dáme odležet do chladu. Odleželé nakrájíme na porce a každou porci obalíme plátkem slaniny. Na pánvi rozejdeme olej a rybu na něm z obou stran osmažíme. Přidáme cibuli nakrájenou nadrobno, všechno koření, perník a zalijeme pivem do poloviny výšky masa. Stáhneme teplotu a necháme táhnout do změknutí, v případě nutnosti podlijeme pivem. Hotové porce kapra vyjmeme, omáčku propasírujeme přes jemné síto a dáme zpět na zdroj tepla. Uvedeme do mírného varu, přidáme máslo, dochutíme a povaříme do zhoustnutí. Porce ryby vložíme zpět, prohřejeme a podáváme.

Milan Palička: *Sladkovodní kuchařka*, Smart Press 2009

Vianočná morka s gaštanovou plnkou

1 mlada morka (krúta) okolo 3 kg a soľ

Plnka: 1 morčacia pečeň, 2 lyžice koňaku,
250 g šunky, 1 cibuľa, 1 kg jedlých gaštanov,
100 g ryže, mleté čierne korenie,
postrúhaný muškátový oriešok,
zelená petržlenová vňať.

Plnka: Morčaciu pečeň pokvapkáme koňakom a necháme postáť 2 až 3 hodiny. Potom ju rozotrieme alebo pokrájame na malé kúsky, pridáme šunku pokrájanú na tenké rezance, očištenú cibuľu posekanú nadrobno a premiešame. Jedlé gaštany uvaríme alebo upečieme, olúpeme, rozotrieme na kašu a pridáme k pečeni spolu s dusenou ryžou. Všetko osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, postrúhaným muškátovým orieškom a premiešame so zelenou petržlenovou vňaťou posekanou nadrobno.

Vypitvanú a umytú morku osušíme, zvnútra i zvonka osolíme, naplníme plnkou, zašijeme, dáme na pekáč a upečieme vo vyhriatej rúre do mäčka.

Marek Fojta

www.biospotrebiteľ.sk