

# KOPŘIVOVÁ INSPIRACE

## Ranní polévka s pampeliškou

Pro 4 osoby

- ◆ 100 g navločované kulatozrné rýže natural
- ◆ 1 střední mrkev
- ◆ 10 koleček póru
- ◆ 3 hlavičky brokolice
- ◆ 1 stroužek česneku
- ◆ 1/2 lžičky celého kmínu
- ◆ 2 lístky libečku
- ◆ 3 cm řasy wakame
- ◆ 1 vrchovatá lžička rýžového misa
- ◆ špetka nerafinované soli
- ◆ listy pampelišek

Přivedeme k varu 1 litr vody. Přidáme řasu, libeček, plátky česneku, kmín a vaříme pod pokličkou 10 minut. Přidáme rýžové vločky a špetku soli. Vaříme dalších 5 minut. Během této chvíle nastrouháme mrkev nahrubo, pórek pokrájíme na kolečka a brokolici na velmi drobné kousky. Zeleninu přidáme do polévky a vaříme dalších 5 minut.

Polévku stáhneme s plotny, vmícháme miso, necháme pod poklicí 2 minuty dojít a můžeme podávat s listy pampelišky.

Případně můžeme posypat čerstvě namletým lnem na mlýnku na mák.

## Jarní brokolice

Pro 4 osoby

- ◆ 500 g brokolice
- ◆ 200 g bílého tofu
- ◆ svazek ředkviček
- ◆ malý svazek kopru
- ◆ 1/2 lžičky nerafinované soli
- ◆ bio slunečnicový olej na smažení
- ◆ 1 cibule
- ◆ 3 stroužky česneku

Na oleji osmažíme proužky cibule. Po chvíli přidáme kolečka česneku a kostičky tofu.

Jakmile je vše osmažené, přidáme menší kousky brokolice, kolečka ředkviček a sůl. Dusíme pod poklicí 5 – 7 minut.

V závěru vmícháme pokrájený kopr.

Dle chuti můžeme ochutit sójovou omáčkou. Podáváme například s rýží a čerstvým listem salátu.

## Kopřivy místo pesta

Pro 4 osoby

- ◆ 400 g celozrnných špaget
- ◆ mladé kopřivy – plný 2,5 litrový hrnec
- ◆ 1 cibule a svazek petrželové nať
- ◆ 2 měkká sušená rajčata
- ◆ svazek ředkviček
- ◆ bio slunečnicový olej na smažení
- ◆ 1/2 lžičky nerafinované soli

Kopřivy spaříme vařící vodou a pokrájíme najemno.

Sušená rajčata také pokrájíme najemno, stejně tak petrželku. Pokud jsou rajčata tvrdá, necháme přes noc namáčet (lze použít i naložená sušená rajčata v oleji).

Na oleji osmažíme nadrobno pokrájenou cibulku. Jakmile je osmažená do zlatova přidáme pokrájené kopřivy, rajčata a petrželovou nať. Osolíme a dusíme pod pokličkou 15 minut. Ke konci necháme přebýtečnou vodu odejít párou.

Dle návodu uvaříme špagety. Scedíme a promícháme s pokrájenými ředkvičkami a hotovou kopřivou.

Podáváme s kvašenou zeleninou, jarním salátem. Do kopřiv můžeme vmíchat prolisovaný česnek.

## Evropské kuličky

Pro 2 osoby:

- ◆ 200 g českého mletého krutího masa
- ◆ 50 g anglické slaniny
- ◆ 2 francouzské šalotky
- ◆ 70 g španělských vypeckovaných zelených oliv
- ◆ lžíce italské pasty ze sušených rajčat
- ◆ lžíce zeleninové směsi Ajvar
- ◆ lžička řeckého olivového oleje
- ◆ vanička německého drůbežího vývaru Knorr
- ◆ lžička směsi bylinek z poza okna – rozmarýn, bazalka a dobromysl
- ◆ pepř a sůl

Mleté maso smícháme s polovinou bylinek, osolíme, dobře promícháme a vytváříme drobné kuličky. Na oleji je osmažíme ze všech stran, přidáme nasekanou šalotku a pokrájenou slaninu. Vše společně orestujeme,

podlijeme trochou vody s vývarem a dusíme půl hodiny. Pak přidáme obě zeleninové směsi, zbytek koření a společně ještě podusíme. Podle potřeby podléváme. Na závěr přidáme pokrájené olivy. Podáváme s těstovinami.

Tentokrát jsem pro vás vybrala jídlo, které dobře dokumentuje „evropskou integraci“ v naší kuchyni.

Táňa