

TOPINAMBURY V JÍDELNÍČKU

○ topinamburech napsala Pavla Momčilová v posledním Bio roku 2017. Je to zelenina, kterou můžete sklízet od podzimu až do jara, poslouží v jídelníčku přes zimu, jako zdroj vitaminů a minerálů. Inspirujte se dalšími chutnými recepty paní Pavly.



Salát z polníčku a topinamburů s krutím na grilu

Předkrm nebo obědový salát

Potřebujeme:

- ✿ 150 g očištěného polníčku
- ✿ 3 velké hlízy topinamburů
- ✿ 200 g kůtí na steak BIO
- ✿ 1 lžíce BIO grilovací směsi
- ✿ 100 g žampionů
- ✿ 2 lžíce řepkového oleje na ogrilování
- ✿ 1 mrkev, ředkvičky
- ✿ 2 jarní cibulky
- ✿ 1 citrón na šťávu
- ✿ Sůl, cukr, panenský olej
- ✿ Hrst rukoly nebo pažitky

Postup:

1. Opláchnuté a osušené maso nakrájíme na nudličky, prosypeme grilovací směsí BIO a v misce necháme v chladničce zaležet.

2. Topinambury, žampiony, ředkvičky a mrkev očistíme a nakrájíme na tenké plátky. Cibulky očistíme a nakrájíme i se zelenou částí na kousky přes vlákno.

3. Z citrónové šťávy, soli, cukru a panenského oleje připravíme zálivku.

4. Opraný a okapaný polníček dáme do misky, přidáme nakrájenou cibulku, na plátky nastrouhaný topinambur a mrkev (na okurkovém struhadle) a nakrájené ředkvičky. Vše zlehka promícháme, zakápneme zálivkou a dáme do chladničky odpočinout.

5. Zatím na oleji osmahneme žampiony, dáme stranou. Pak ogrilujeme na zbylém oleji marinované kousky krutího na steak. Plátky grilovaného masa nakrájíme na proužky přes vlákno.

6. Odpočinitý polníčkový salát smícháme s opečenými žampiony. Porce salátu dáme na talíře a obložíme proužky grilovaného masa a posypeme lístky rukoly nebo sekanou pažitkou apod.

Vegetariáni si dají místo masa opečené a okořeněné TOFU.

Hamburger z topinamburů

Potřebujeme:

- ✿ 300 g očištěných a nahrubo nastrouhaných topinamburů
- ✿ 1 větší cibule
- ✿ 1 bílek
- ✿ 40 g špaldové mouky celozrnné
- ✿ 30 až 50 g strouhanky (podle hustoty směsi)
- ✿ 3 stroužky česneku
- ✿ 1 lžička mleté papriky
- ✿ 1 lžička polévkové kořenící zeleninové směsi BIO
- ✿ 1 lžička mletého koriandru
- ✿ 3 lžíce worcesterské omáčky (nemusí být)
- ✿ Sůl, pepř, popř. citrónová šťáva
- ✿ Řepkový olej na osmažení cibulky a na smažení hamburgerů, mouka na tvarování hamburgerů.

Postup:

Smoothie z topinamburů nebo červené řepy a mangoldu

- ✿ 2 topinambury nebo 1 uvařená červená řepa
- ✿ 4 listy mangoldu bez řapíků nebo 5 listů endívie zimní, případně hrst čerstvého špenátu
- ✿ 1 lžíce medu či stévie
- ✿ šťáva z pomeranče
- ✿ lžíce ořechů nebo loupaných mandlí a v zimě kousek zázvoru nebo špetka chilli.

Topinambury nebo řepu nastrouháme na hrubém struhadle. Pak vše (kromě šťávy z pomeranče) rozmixujeme s trochou vlažné vody na jemné pyré, dochutíme pomerančovou, popř. i citrónovou šťávou a medem nebo stévií do příjemné chuti a podáváme. Hustotu podle přání a chuti.

Pavla Momčilová,
Sama doma



1. Topinambury očistíme kartáčkem, zbavíme oček apod. a pak nastrouháme na hrubém struhadle a dáme do mísy.

2. Lehce osolíme a přebytečnou vodu slijeme, nevyléváme, dáme ji např. do polévky. Ke směsi nastrouháme polovinu očištěné cibule. Druhou polovinu nakrájíme na jemno a osmahneme do růžova na lžici oleje a přidáme k nastrouhané zelenině.

4. Přidáme bílek, prolisovaný česnek, všechno koření a polévkovou kořenici směs, worcesterskou omáčku, podle potřeby dosolíme, popř. dochutíme citrónovou šťávou a vše promícháme.

5. Nakonec vmícháme špaldovou mouku a pak přidáváme tolik strouhanky, až dosáhneme hustoty směsi jako hamburgery. Směs necháme asi 15 minut zaležet.

6. Na prkénku sypaném špaldovou moukou tvoříme hamburgery, které osmažíme na řepkovém oleji do zlatova a hned podáváme.

Masožrouti mohou dát jen část topinamburů, zbytek do 300 g si doplní kvalitním mletým BIO hovězím.

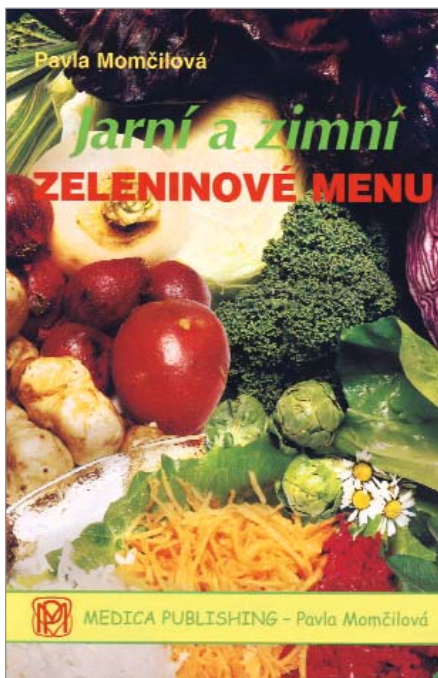
Podávání:

1. Do hamburgerové housky, endivie, hlávkový salát a jiná zelenina, dressing.

2. Jako karbanátky s vařeným bramborem, oblohou z čerstvé zeleniny a tatarskou.

Do vegetariánským pokrmů v podstatě po celý podzim, zimu a časné jaro a přísun vitaminů a minerálů máme tak zajištěn přímo ze zahrádky.

Pavla Momčilová



Recepty z topinamburů a jiných jarních, zimních a přezimujících zelenin najdete pro inspiraci v knize nakladatelství MEDICA PUBLISHING

„Jarní a zimní ZELENINOVÉ MENU“, ISBN 978-80-85936-64-3.

Brožovaná 99 Kč.

www.medicapublishing.cz

Odborná literatura k pěstování topinamburů:

MOUDRÝ, Jan; STRAŠIL, Zdeněk: *Alternativní plodiny*

1. vyd., České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 1996, 90 s.

ISBN 80-7040-198-2.

Špaldovo-ořechové halušky s bazalkou

4 porce

Ingredience

- 200 g celozrnné špaldové biokrupice
- 200 ml vody (možná budete potřebovat o 10–20 ml více vody, záleží na velikosti vajec)
- 200 g špaldové mouky hrubé (nejde o celozrnnou mouku, lze nahradit pšeničnou hrubou) – všechny druhy biomouky, celozrnné i bílé, včetně špaldové krupice
- 1 lžice ořechového (nebo olivového) oleje
- 200 g čerstvého kozího biosýru nebo lze použít brynz
- nasekat ponorným mixérem nebo nastrouhat na ručním mlýnku na strouhanku
- několik opražených vlašských ořechů na servírování
- 3 lžičky sušené bazalky
- v zimě přidejte hrst zelené řeřichy, v létě hrst čerstvé bazalky
- 2 celá biovejce
- 2 lžičky mořské soli

Postup

1. Dejte vařit vodu do velkého hrnce a osolte ji.
2. Smíchejte krupici, mouku, namleté ořechy, vejce, sůl, lžici oleje, vodu a zamíchejte. Vznikne vám haluškové těsto. Vody dejte do těsta nejdříve 200 ml, a až pokud by se vám těsto zdálo příliš tuhé, tak přidejte po troškách ještě 10–20 ml vody. Těsto by mělo být husté, ale jen tak, abyste ho poměrně snadno protlačili lisem na halušky. Pokud bude těsto moc řídké, bude lisem protékat a vznikne vám spíše dlouhé kapání než halušky.

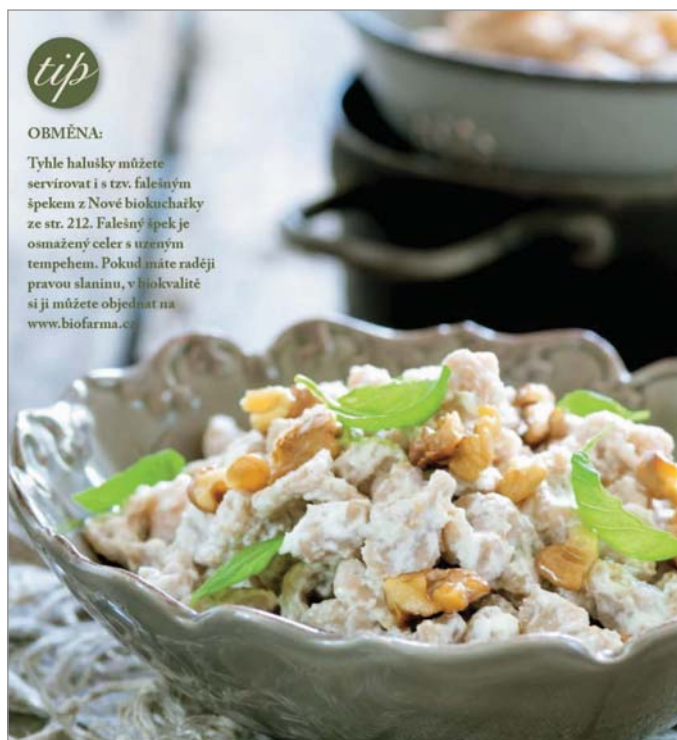
3. Nenechávejte těsto dlouho stát a co nejdříve ho do vroucí osolené vody protlačujte přes lis na halušky. Je lepší těsto rozdělit na dvě várky. Počkejte, až halušky vyplavou a voda se bude opět vařit. Pak halušky povařte ještě cca 4–5 minut a potom vylovte cedníkem.

4. Hned je dávejte do hrnce nebo mísy s brynzou nebo s kozím sýrem a ještě horké promíchejte. Ochutťte bazalkou, solí, popřípadě troškou čerstvé umletého pepře a servírujte v zimě s řeřichou v létě s bazalkou a s hrstí opražených ořechů.

OBMĚNA:

Tyhle halušky můžete servírovat i s tzv. falešným špekem z Nové biokuchačky ze str. 212. Falešný špek je osmažený celer s uzeným tempehem. Pokud máte raději pravou slaninu, v biokvalitě si ji můžete objednat na www.biofarma.cz.

Hanka Zemanová: Bioabecedář



tip

OBMĚNA:

Tyhle halušky můžete servírovat i s tzv. falešným špekem z Nové biokuchačky ze str. 212. Falešný špek je osmažený celer s uzeným tempehem. Pokud máte raději pravou slaninu, v biokvalitě si ji můžete objednat na www.biofarma.cz.