

Brusinko mánie

Brusinky známe hlavně jako přírodní prostředek k prevenci zánětů močového měchýře způsobených bakteriemi. Nejnovější výzkumy navíc prokázaly, že látky obsažené v brusinkách chrání před infekcemi i v jiných částech těla. To se v době, kdy je obranyschopnost organismus oslabena zimou, hodí!

Foto a recepty: www.americkebrusinky.cz

SUROVINY PRO 4 OSOBY

- 4 velká rajčata
- pepř
- 4 kulaté zralé kozí sýry
- 30 g vlašských ořechů
- 2 jarní cibulky
- 80 g sušených Cranberries (amerických brusinek)
- 2 lžičky čerstvých lístků tymiánu
- 1 lžice olivového oleje
- alobal

1. Rajčata opláchněte a odkrojte vršek jako víčko. Vnitřek vydlabejte lžící, rajčata zevnitř osušte papírovou utěrkou a opepřete.
2. Kozí sýry oloupejte a rozdrobte na kousky. Vlašské ořechy nasekejte a krátce opražte na malé pánvi. Jarní cibulku očistěte, opláchněte a najemno nakrájejte. Nahrubo nasekejte Cranberries a smíchejte je s připravenými přísadami, tymiánem a olivovým olejem. Rajčata naplňte vzniklou směsí a přiklopte odkrojeným vrškem jako víčkem.
3. Každé rajče zabalte do přiměřeně velkého kusu alobalu. Grilujte v troubě nebo na horkém grilu s dřevěným uhlím cca 5 minut.

DOBA PŘÍPRAVY:
Cca 25 minut

Výživová hodnota na porci
Energie: 248 kcal/1044 kJ
Bílkoviny: 8,6 g
Tuky: 13,6 g
Sacharidy: 24 g

Plněná rajčata s Cranberries v alobalu

SUROVINY PRO 4 OSOBY

- 1/2 svazku bazalky nebo petrželky
- 60 g sušených Cranberries, amerických brusinek
- 50 g vlašských ořechů
- 40 g změkklého másla
- sůl, pepř
- 8 malých telecích řízků z hřbetu (po 70 g)
- 1 lžice másla
- 1 lžice oleje
- 100 ml portského nebo jiného červeného vína
- 200 ml telecího vývaru
- 1 lžice studených kostek másla

1. Bazalku operte, osušte a lístky otrhajte. Bazalku, Cranberries a ořechy nasekejte (např. v sekáčku na cibuli). Bazalkovo-brusinkovou směs ochuťte solí a pepřem a v malé misce utřete se změkklým máslem.
2. Řízky osušte papírovou utěrkou a rozložte vedle sebe. Lehce posolte, opepřete a potřete máslem. Řízky srolujte a spíchněte párátkem nebo jehlou na rolády. Znovu zlehka dochuťte solí a pepřem.
3. V pánvi rozpusťte máslo s olejem a rolády v pánvi dozlatova opékejte ze všech stran při mírné teplotě. Přitom rolády polévejte tukem z pánve. Opékejte 10 - 15 minut.
4. Dvě až tři minuty před koncem opékání zvyšte teplotu na nejvyšší možný stupeň. Do pánve přilijte portské a nechte krátce povařit. Rolády vyjměte z pánve a nechte odpočívat na talíři. Během této doby znovu přiveďte portské v pánvi téměř k varu, přilijte telecí vývar a nechte tekutinu zredukovat na polovinu. Omáčku ochuťte solí a pepřem, studené máslo našlehejte metličkou a podávejte k roládě.

Telecí roláda



Výživová hodnota na porci
Energie: 417 kcal/1753 kJ
Bílkoviny: 31,5 g
Tuky: 25,3 g
Sacharidy: 12,5 g

Tip: Jako příloha se hodí brambory nebo kapusta na smetaně. Polovinu kapusty očistěte, operte a nakrájejte na proužky. Košťál a silná žebra listů přitom odstraňte. Proužky kapusty poduste 10 minut spolu s 2 - 3 nadrobno nasekanými šalotkami, trochou másla a vody v nízkém hrnci pod pokličkou. Na začátku dušení ochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem, aby kapusta lépe pustila vlastní šťávu. Jakmile je kapusta měkká „na skus“, sejměte pokličku, zalijte 200 ml smetany a povařte, až se vytvoří krémová konzistence.