

4x jinak... chřest

Chřest, lidově špargl, je v právě květnu v nejlepší kondici. Proto vám nabízíme čtveřici skvělých receptů, díky kterým se do této úžasné zeleniny rázem zamilujete! ŠÁRKA HAMANOVÁ



Expresní příprava

Sýrová polévka s bílým vínem

PRO 4 OSOBY **VELMI SNADNĚ**  

PŘÍPRAVA 15 minut

Přestože se do téhle polévky nepřidává žádná smetana, je krásně krémová – postará se o to tavený sýr. Pochutnáte si!

500 g oloupaného bílého chřestu
400 ml zeleninového vývaru
100 ml bílého vína
100 g taveného sýra
2 bobkové listy
1 lžička strouhaného muškátového oříšku
sůl
pažitka na ozdobu

Chřest nakrájejte na dvou- až třicentimetrové kousky, zalijte vývarem a vínem, přidejte bobkový list a vařte osm minut. Potom vyjměte bobkový list, přidejte tavený sýr a rozmixujte. Ochutťte muškátovým oříškem a solí. Servírujte v miskách, ozdobené nasekanou pažitkou.

TIP Pokud jste předtím vařili chřest třeba do salátu nebo jako přílohu, zjednodušte si práci a použijte místo vývaru slitou vodu.

Šunkové válečky

PRO 4 OSOBY **VELMI SNADNĚ** 

PŘÍPRAVA 15 minut **CHLAZENÍ aspoň 2 hodiny**

Dokonalá chuťovka – ať už na party, nebo jen tak k televizi. Pokud nemáte čerstvý křen, můžete ho nahradit křenovou pastou.

200 g sýra typu žervé, například lučiny
5 silných stonků oloupaného bílého chřestu
5 obdélníkových plátků šunky (asi 100 g)
3 lžičky čerstvého strouhaného křenu
hrst nasekaných vlašských ořechů
sůl
petrželka na ozdobu

1 Stonky chřestu povařte pět minut, scedte a nechte vychladnout. Žervé smíchejte s křenem, ořechy a solí a směsí tence potřete plátky šunky. Na delší okraj položte stoněk chřestu a pevně zabalte. Dejte aspoň na dvě hodiny chladit – krém ztuhne a pak půjde lépe krájet.

2 Ostrým nožem překrojte každý váleček na tři kousky a ozdobte snítkou petrželky. Pro snadnější servírování je můžete propíchnout párátkem jako jednohubky.

TIP Jestli je šunka moc tenká a trhá se, dejte na sebe dva plátky. Vegetariánům doporučujeme skvělou obměnu s tvrdým sýrem.



Chřestová party

Stehýnka na medu

PRO 4 OSOBY **SNADNĚ** 

PŘÍPRAVA 20 minut

Kuřecí stehýnka nasladko tvoří s chřestem skvělý pár. Jestli zrovna nemáte chuť na maso, zkuste variantu s tofu nebo seitanem. Výtečné!

4 lžíce medu

4 lžíce sójové omáčky

4 lžíce citronové šťávy

4 vykostěná kuřecí stehýna, každé o váze zhruba 200 g

olej na vymazání pekáčku

hrubá sůl a pepř

600 g oloupaného zeleného chřestu

4 středně velké červené cibule

1 V misce smíchejte med, sójovou omáčku a citronovou šťávu; směsí jemně potřete kuřecí maso. Troubu předehřejte na 220, horkovzdušnou na 200 C. Pekačec vymažte olejem, rozložte do něj plátky masa, opepřete, posypte hrubou solí a pečte pod grilem tři až pět minut.

2 Vždy pět stonků chřestu svažte provázekem a vše pak dvě minuty povařte. Pak je potřete zbylou marinádou a přidejte spolu s cibulemi do pekáčku. Maso trochu podlijte, posypte hrubou solí a ještě osm minut grilujte. Podávejte s chřestem, cibulemi a vypečenou šťávou. Můžete odstranit provázek.

Kokosové nudle

PRO 4 OSOBY **VELMI SNADNĚ**  

PŘÍPRAVA 10–15 minut

Toto báječné jídlo v sobě nezapře inspiraci thajskou kuchyní. A navíc je bleskurychle hotové!

400 g oloupaného zeleného chřestu

400 g rýžových nudlí

400 ml kokosového krému

4 velké stroužky česneku

sůl

1 Nudle zalijte vřelou vodou a nechte pět minut odstát. Chřest nakrájejte na kousky a pět minut povařte.

2 Chřest i nudle scedte, promíchejte s kokosovým krémem, rozmačkaným česnekem a osolte. Rozdělte na talíře a podávejte.

TIP Kokosový krém (běžně k dostání v supermarketech, například v cizokrajném koutku v Delvitě) je hustší než kokosové mléko. Pokud máte pouze kokosové mléko, stačí, když ho mírně zahustíte škrobem.



Dozlatova grilované



Orientální chuť



TIPY LENKY POŽÁROVÉ, autorky kuchařky COŽ TAKHLE DÁT SI... CHŘEST

Půlkilové balení bílého chřestu stojí v sezoně kolem 30 korun; zelený vyjde zhruba na padesátikorunu, protože jeho pěstování i sklizeň jsou náročnější. Doporučuju odolat lákavým slevám – anebo obzvlášť důkladně zkontrolovat, jestli je chřest opravdu čerstvý, tedy že má zavínuté hlavičky, a naopak nemá ohebné a hnědé stonky ani plesnivé řezné plochy. Zabalte ho do vlhké utěrky; v lednici chřest vydrží dva až čtyři dny. Zelenému před přípravou oloupejte dolní třetinu stonku, bílý se loupe celý. Zdravnatělé konce nemilosrdně okrojte.