

Jezte v barvách duhy

červená: rajčata, meloun, růžový grep – snižují riziko rakoviny

vínová: červené hroznové víno, brusinky a červená jablka – chrání organismus před volnými radikály

oranžová: karotka a sladké brambory – snižují možnost vzniku rakoviny děložního čípku, chrání srdce

oranžovožlutá: pomeranče, broskve, nektarinky – brání organismus před revmatickou artritidou a karcinomem plic

žlutozelená: špenát, hrášek, kukuřice, avokádo – posilují oči

zelená: růžičková kapusta, brokolice – proti rakovině

modrofialová: borůvky – pomáhají regulovat množství cukru v krvi a snižují hladinu cholesterolu



Což takhle dát si...

...špenát, mrkev, dýně. To jsou jednotlivé díly nové kuchařské edice s nápaditými, originálními a hlavně jednoduchými recepty autorky Lenky Požárové. K vaření lákají už samotné názvy jídel, pobaví i povídání o tom, jak kuchařka vznikala. I když zde dominuje zelenina, nejde o vegetariánskou kuchařku. Zvláštní kapitola je věnována pokrmům z drůbeže, ryb a také sladkostem. Je až k neuvěření, kolik rozmanitých jídel se dá udělat z jedné zeleniny! A protože všechny recepty hodnotil i manžel autorky, dostaly se do knížky jen ty nejchutnější. V dubnu se můžete těšit na díl o chřestu. Více najdete na www.zapalena-kucharka.cz.

Houstička se špenátovým karbošem (pro 4 osoby)

- 600 g čerstvého špenátu
- 100 g balkánu
- ½ červené papriky
- 2 vejce
- 1 cibule
- 4 kulaté housky
- 4 lžičce zakysané smetany
- 4 lžičce strouhanky
- 4 stroužky česneku
- 2 lžičky oregana
- sůl
- olej
- salát na ozdobu

Nakrájený špenát poduste 3–5 minut. Vychladte. Vymačkaný špenát smíchejte se strouhankou, vejcem, solí, oreganem a kostičkami papriky. Vytvořte 4 karbanátky a smažte je pomalu po obou stranách dozlatova. Balkánský sýr rozmačkejte vidličkou, přidejte zakysanou smetanu, rozmačkaný česnek a trochu soli. Housky rozkrojte, rozložte na ně salát a karbanátek, potřete ho syrovou směsí a ozdobte kolečky cibule a salátem. Přiložte vrchní část housky.

