

## Švestky 4x jinak

Zkuste si letos místo tradičního švestkového koláče a knedlíků připravit švestky jinak. Rychle, vtipně, v neobvyklých chuťových variacích. Nabízíme vám čtyři recepty pro oživení jídelníčku.



### Lilkové ruličky

**Suroviny:** 2 větší lilky, 400 g sekaných rajčat v konzervě, 100 g bulguru (příp. kuskusu), 100 g sýra feta, 80 g sušených švestek, 20 g piniových semínek, 1 vejce, 1 větší cibule, 4 lžičky krystalového cukru, 2 lžičky skořice, sůl, olej, petrželka na ozdobu

**Postup:** Bulgur přelijte 200 ml vroucí vody a nechte asi 15 minut odstát. Zbylou tekutinu sceďte. Používáte-li kuskus, stačí jej namočit

na 5 minut. Lilek podélně nakrájejte na silnější plátky, ty potřete lehce olivovým olejem a opečte rychle z obou stran na pánvi. K bulguru přidejte sekané švestky, opražené pinie, rozdrobený sýr feta, vejce, 1 lžičku skořice a sůl. Na jednotlivé plátky lilku navrstve směs, lilek srolujte a skládejte do vymaštěné zapékačkové misky těsně vedle sebe. Pokud bulgurová náplň částečně vypadne do misky, vůbec to nevadí. Zapékejte v troubě předehřáté na 200 °C (v horkovzdušné na 180 °C) asi 20 minut. Cibuli nakrájejte nadrobno, nechte zesklivatět na 4 lžičkách olivového oleje, přidejte cukr

a chvíli opékejte. Přidejte 1 lžičku skořice, rajčata se šťávou a dle chuti osolte. Na upečené lilkové ruličky rozprostřete rajčatovou směs a ozdobte petrželkou.

### Proč jíst švestky

- ◆ pro vysoký obsah vlákniny
- ◆ pro vitamíny B, E a provitamin A
- ◆ pro množství hořčíku, vápníku a fosforu
- ◆ protože posilují nervy, zlepšují odolnost proti stresu





## Perníkové boule

**Suroviny:** 4 velké čerstvé švestky (asi 200 g), 200 g listového těsta, 100 g zakysané smetany, 4 lžíce strouhaného perníku, 2 lžíce medu, 2 lžíce citrónové šťávy

**Postup:** Listové těsto rozválejte do silnějšího plátu, rozkrá-

jejte na 4 díly a švestky do něj zabalte. Máte-li menší švestky, udělejte více menších kousků. Vzniklé „boule“ vyskládejte na plech vyložený pečícím papírem a pečte v troubě předehřáté na 220 °C (v horkovzdušné na 200 °C) asi 15 minut do zlatova. Smíchejte zakysanou smetanu, med a citrónovou šťávu do hladkého krému. Teplé boule rozdělte na talířky, polijte krémem a posypte perníkem.



Což takhle dát si...



švestky

Uvedené recepty jsme vybrali ze Zapálené kuchařky Lenky Požárové Což takhle dát si... Švestky.

## Zapečený niváček

**Suroviny:** 8 menších krajíců chleba, 120 g čerstvých vypeckovaných švestek, 100 g nivy, 100 g eidamu, 40 g lískových oříšků, rostlinný tuk

**Postup:** Chleba potřete rostlinným tukem a rozložte na něj pokrájené švestky. Nastrouhejte eidam a smíchejte s rozdrobenou nivou. Směsí sýra zasypete švestky na chlebu. Posypte sekanými oříšky. Zapékejte asi 5 minut do zlatova v troubě s horním grilem při teplotě 200 °C až 225 °C. Servírujte teplé.



## Švestkový kečup



**Suroviny:** Do dvou skleniček (po 150 g) 500 g čerstvých vypeckovaných švestek, 50 ml jablečného octa, 30 g hnědého cukru, 1 stroužek česneku, 1/2 lžičky skořice, 1/4 lžičky perníkového koření, špetka kajenského pepře

**Postup:** Švestky nakrájejte na kousky a zalijte 100 ml vody s jablečným octem. Přidejte cukr, koření a rozmačkaný česnek. Přiveďte k varu a duste asi 20 minut, až se švestky rozvaří. Směs rozmixujte a propasírujte přes sítko. Propasírovanou směs vraťte na plotýnku, přiveďte k varu a horké plňte do šroubovacích skleniček. Ty uzavřete, obraťte dnem vzhůru a nechte vychladnout. Kečup se výborně hodí k sýrům, ale i k masu.