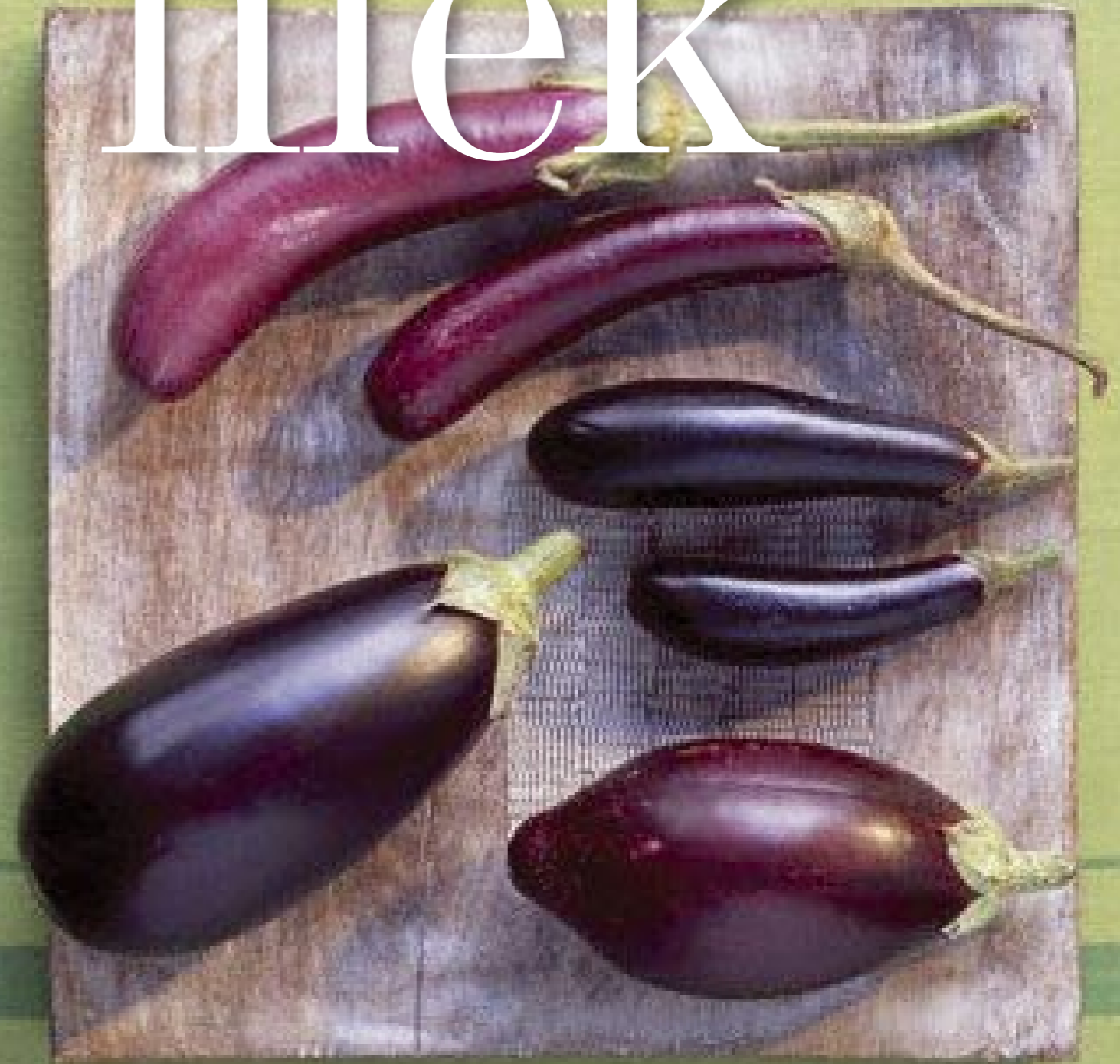


Což takhle dát si...

lilek



MOŽNÁ JE TO PRO VÁS STÁLE NEZNÁMÁ A NEPROBÁDANÁ ZELENINA. MOŽNÁ JSTE HO OCHUTNALI - A NEHCETE NIKDY VÍCE. DEJTE LILKU JEŠTĚ ŠANCI. TŘEBA U VÁS TEĎ VYHRAJE NA CELÉ ČÁŘE.



NEOBVYKLÉ ZOBÁNÍ

Parmazánové klínky mlsných Tatarů

1,2 kg lilku (4 kusy po 300 g) ● 100 g nastrohaného parmazánu ● olivový olej ● sůl ● tatarská omáčka ● listový salát na ozdobení

Lilek nakrájíme na klínky (trojúhelníkové plátky), osolíme je a necháme vypotit. Pak klínky osušíme, pokapeme olejem, promícháme a obalíme v parmazánu. Rozložíme je na plech vyložený papírem na pečení, znovu pokapeme olejem a pečeme asi 20 minut při 200 °C dozlatova. Na posledních 5 minut můžeme troubu zapnout na gril. Horké klínky rozdělíme spolu s natrhanými listy do misek, pokapeme tatarskou omáčkou a podáváme.

S RICOTTOU A PARMAZÁNEM
Špenátovo-lilkové lasagne

800 g lilku (asi 2 velké lilky) ● 250 g čerstvého syrovátkového sýru Ricotta ● 12 plátků lasagní (240 g) ● 200 g mraženého listového špenátu ● 5 dl mléka ● 4 lžíce hladké mouky (40 g) ● 2 lžíce strouhaného parmazánu ● 4 stroužky česneku ● olivový olej ● strouhaný muškátový oříšek ● sůl

Lilek nakrájíme na silnější plátky, posypeme je solí a necháme vypotit. Pak plátky osušíme, potřeme olejem a na suché pánvi je z obou stran zlehka opečeme. Na omáčku rozšleháme mouku s mlékem. Přidáme polorozmražený špenát a za občasného míchání zahřejeme. Jakmile se směs začne vařit, pečlivě mícháme asi 2 minuty do mírného zhoustnutí, odstavíme z ohně a vmícháme ricottu, sůl, 1 lžičku muškátového oříšku a rozmačkaný česnek. Do pekáčku vyloženého papírem na pečení rozložíme 4 pláty lasagní, potřeme je omáčkou a poklademe plátky lilku. Takto dále vrstevíme a vše zakončíme vrstvou omáčky. Povrch posypeme strouhaným parmazánem a lasagne zapečeme asi 15 minut v troubě vyhřáté na 200 °C. Ještě horké je nakrájíme na porce, opatrně rozdělíme na talíře a podáváme.

S LILKEM A CIBULKAMI

Hřebíčkové kuřecí špízky

800 g kuřecích prsíček ● 600 g lilku ● 16 malých cibulek ● olivový olej ● sůl ● máta na ozdobení

Marináda: 4 lžíce citronové šťávy ● 4 lžíce olivového oleje ● 4 prolisované stroužky česneku ● 4 lžičky mletého hřebíčku ● sůl

Lilek nakrájíme na silná kolečka, která ještě rozkrojíme na čtvrtky, osolíme je a necháme vypotit. Kuřecí prsa nakrájíme na větší kousky, potřeme je marinádou smíchanou ze všech uvedených přísad a necháme odležet 30 minut (nebo i přes noc). Vypocené kousky lilku osušíme, smícháme s trochou oleje a napíchneme je střídavě s marinovaným masem a cibulkami (menší necháme v celku, větší rozkrojíme na čtvrtky) na grilovací jehly. Špízky rozložíme na plech a opečeme je ze všech stran na venkovním grilu nebo v troubě zapnuté na gril při 200 °C (z každé strany asi 7 minut). Špízky podáváme ozdobené mátou.



Nechte ho vypotit!

Před každou úpravou se doporučuje lilek nechat vypotit, aby pak nenasál tolik tuku a také nebyl hořký. Nakrájejte ho (na plátky, hranolky...), osolte z obou stran a nechte odležet asi 10 minut v misce nebo v cedníku. Nahnědlou tekutinu, kterou lilek pustí, osušte.



POZDRAV OD JACKA

Rozpáraný lilek

4 lilky (každý asi 300 g) ● 2 balení sýru Cottage ● 2 jarní cibulky s natí ● 4 lžíce slunečnicových semínek ● 4 lžíce dýňových semínek ● olivový olej ● mletý pepř ● sůl

Z lilků odkrojíme stopky, propíchneme je ze všech stran vidličkou, položíme je na plech vymazaný olejem (nebo do zapékačích misek) a pečeme doměkka asi 30 minut v troubě vyhřáté na 200 °C. Lilky by měly mít v závěru zkrabacenou slupku. V misce smícháme cottage, nasekané cibulky a nasucho opražená semínka a krém podle chuti osolíme. Upečené lilky podélně navrchu nařízneme, opatrně rozevřeme a naplníme sýrovou směsí. Okořeníme je pepřem a podáváme se salátem nebo s rozpečenou bagetou potřenu česnekem.

SKVĚLÁ SMĚS ZELENINY

Sladkokyselý úsměv italské krásky

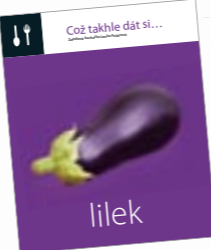
200 g lilku ● 1 kapi (100 g) ● 6 lžíc červeného balsamického octa ● 1 lžice hnědého cukru ● 1 lžice rozinek ● 1 lžička soli ● 1/4 lžičky kajenského pepře ● olivový olej

Lilek nakrájíme na sousta, vložíme do pánve s rozehřátým olejem, zakryjeme a opékáme za občasného zamíchání asi 10 minut. Pak přidáme rozinky a nakrájenou kapii, vše zalijeme balsamickým octem smíchaným s cukrem, solí, pepřem a 1 dl vody, dusíme dalších 10 minut. Hotovou směs necháme vychladnout a v dobře těsnící nádobě ji uložíme na den nebo dva do chladničky. Výborná je jen tak samotná, s kuličkami mozzarely nebo jako doplněk k masu.



Zábavné čtení a vaření s lilkem

Jen a pouze tmavě fialovému lilku je věnován další díl oblíbené kuchařky z edice Což takhle dát si... od Lenky Požárové. Máte-li zájem o tento hravý speciál, najdete více informací a ukázky z kuchařky na www.zapalena-kucharka.cz.



S ČESNEKOVÝM PRŮVANEM

Ořechové nudličky s lilkem

600 g lilku ● 400 g těstovin tagliatelle ● 100 g vlašských ořechů ● 4 lžice zakysané smetany ● 6 stroužků česneku ● olivový olej ● sůl ● meduňka na ozdobení

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Lilek nakrájíme na plátky a opečeme na pánvi s trochou olivového oleje a soli do zlatova. V závěru vmícháme nasekané ořechy a ještě 1–2 minuty opékáme. Směs odstavíme z plotny a vmícháme do ní nadrobno nakrájený česnek (teplem se nádherně rozvoní). Uvařené těstoviny sceďíme, vmícháme do nich olivový olej, zakysanou smetanu a mírně osolíme. Přidáme lilkovou směs, rozdělíme na talíře, ozdobíme nasekanými lístky meduňky a podáváme.



I PRO VEGETARIÁNY

Rajčatové minipizzy

500 g hladké mouky ● 2 lžice olivového oleje ● 1 kostka droždí (42 g) ● 2 lžičky moučkového cukru ● 2 lžičky soli ● hladká mouka na vál ● listy rukety na ozdobení
Náplň: 700 g lilku (s menším průměrem) ● 2 bochánky mozzarely v nálevu (200 g) ● 6 sušených rajčat v oleji ● 4 lžice kečupu ● sůl ● olivový olej

Cukr a rozdrobené droždí smícháme s 2,5 dl teplé vody a necháme 15 minut stát, až kvásek vzejde. Pak ho smícháme s moukou, olivovým olejem a solí a vypracujeme tužší těsto, které necháme 30 minut kynout na teplém místě. Mezitím nakrájíme lilek na silnější kolečka, osolíme je a necháme vypotit. Pak kolečka osušíme, potřeme olivovým olejem a na suché pánvi je opečeme z obou stran do zlatova. Z vykynutého těsta vytvarujeme na pomoučeném válu malé placky a rukama je roztlačíme do průměru 10–12 cm. Placky potřeme kečupem, poklademe kolečky lilku a kousky mozzarely, rozložíme na plech vyložený papírem na pečení a v troubě vyhřáté na 220 °C pečeme asi 15–20 minut, až budou okraje zlatavé. Pizzy necháme 10 minut prochládnout, pak je obložíme nasekanými sušenými rajčaty, ozdobíme listy rukety (případně ještě pokapeme olejem z rajčat) a podáváme.



LILEK JE IDEÁLNÍ ZELENINA NA GRILOVÁNÍ. VYPOCENÉ A OSUŠENÉ PLÁTKY LILKU POTŘETE OLEJEM SMÍCHANÝM S ČESNEKEM, OSOLTE, OPEPŘETE A PEČTE ASI 2 MINUTY NA ROZPÁLENÉM GRILU. PODÁVEJTE JE S BÍLÝM CHLEBEM.

Inzerce