 **ZDRAVÉ RECEPTY ZE ZAHRADNÍ SLAVNOSTI 2016**

**Čočkový salát:** uvařit čočku, do vychlazené přidat nadrobno nakrájenou salátovou okurku, červenou papriku, cibuli, pórek, sterilovaná kukuřice- Svařit nálev z vody, octa, cukru, bobkového listu a nového koření, vlít do salátu, přidat olivový olej a osolit podle chuti.

**Fazolový salát:** uvařit fazole, do vychlazených přidat cibuli, sterilovanou okurku, pórek, červenou papriku, sůl, olivový olej a citronovou šťávu.

**Mrkvový salát:** najemno nastrouhaná mrkev, nakrájený pomeranč, citrón a med.

**Zelný salát s koprem:** bílé hlávkové zelí nadrobno nakrájet, krátce spařit horkou vodou, přidat kopr, sůl, olivový olej a cukr.

**Zelný salát s kukuřicí:** bílé hlávkové zelí nadrobno nakrájet, krátce spařit horkou vodou, přidat sterilovanou kukuřici, olivový olej a sůl.

**Česneková pomazánka:** pomazánkové máslo, tvaroh, utřený česnek, sůl.

**Špenátová pomazánka:** špenátový protlak podusit na cibulce, přidat vejce. Prochladlý špenát zamíchat s pomazánkovým máslem, ochutit česnekem a solí.

**Rybí tvarohová pomazánka:** smíchat tvaroh, olejovky, plnotučnou hořčici, přidat natvrdo uvařená a nastrouhaná vejce a drobně nakrájenou cibuli.

**Pomazánka z Lučiny s chia semínky:** Lučina, pomazánkové máslo, chia semínka, jarní cibulka, libeček, petrželka, pažitka a sůl.

**Celerová pomazánka se slunečnicovými semínky:** pomazánkové máslo, Lučina, strouhaný sterilovaný celer, jarní cibulka, slunečnicová semínka a sůl.

**Pomazánka z Tofu sýra:** pomazánkové máslo, najemno nastrouhaný Tofu sýr, sůl.

**Pomazánka z kozího sýra:** pomazánkové máslo, kozí sýr, šalotka, bylinková sůl.

Pomazánka z červené řepy: Lučina, pečená červená řepa, jarní cibulka a sůl. Do Lučiny ručně nebo ve šlehači vmícháme doměkka upečenou řepu, nakrájíme cibulku (příp. pórek) a osolíme.

**Cizrnový zámecký perník:** 0,5 kg polohrubé mouky, 0,25 cizrnové mouky, 2 celá vejce, 0,25 kg jahodové marmelády, 0,15 kg Hery, 0,3 kg třtinového cukru, 0,5 l svařené melty, 1 prášek do pečiva, 1 prášek do perníku, kakao. Ušlehat (umíchat) hladké těsto, nalít na vymazaný a moukou vysypaný plech, péct při cca 160 stupních asi 30 minut. Povrch jen pocukrovat nebo polít čokoládovou polevou.

**Drobenkový koláč s ovocem**: 300 g špaldové mouky, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, 200 ml mléka, 2 celá vejce, 1 lžíce oleje, 150 g třtinový cukr a meruňky. Na drobenku: 150 g třtinového cukru, 150 g másla a 200 g hrubé mouky. Těsto umícháme, nalijeme na vymazaný a vysypaný plech, poklademe ovocem, posypeme drobenkou a upečeme.