



Letní večere s vůní ovoce v netradičních kombinacích



Letní večere - přísady: ¼ l mléka 2 vejce špetka soli 150 g polohrubé mouky 1 sklenička rumu nebo bílého vína máslo na smažení ovoce - větší...

Letní večere vás musí hlavně zasytit. Přes den je vedro, takže není moc chuť k jídlu. Večer to musíme dohnat. Skvělá letní večere zasytí a díky tomu, že je v ní obsažené ovoce, dodá nám i minerály a vitamíny. Sezóna ovoce je v plném proudu, tak se nebojte ani netradičních kombinací.

Letní večere, která zasytí: Smažené jahody

Letní večere - přísady:

- ¼ l mléka
- 2 vejce
- špetka soli
- 150 g polohrubé mouky
- 1 sklenička rumu nebo bílého vína
- máslo na smažení
- ovoce - větší jahody
- vanilkový cukr

Letní večere - příprava:

Připravíme těstíčko - **ušleháme vejce s mlékem**, solí, moukou, rumem nebo vínem. Těstíčko by mělo být **mírně zahouštělé**. Do těstíčka pak **namáčíme jahody a smažíme je na másle**. [Osmážené jahody](#) necháme chvíli na papírovém ubrousku, aby se odsál tuk, a pak je **pocukujeme vanilinovým nebo pravým vanilkovým cukrem**. Letní večere, kterou budou milovat **děti i dospělí**.

Vydatná letní večere: Banánový salát s jahodami a zeleným pepřem

Letní večere - přísady:

- 1 ks hlávkového salátu
- ovoce - 4 ks banánu
- 3 lžice citrónové šťávy
- ovoce - 150 g jahod
- 1 lžice octa
- 10 kuliček [zeleného pepře](#)
- 4 lžice oleje
- ¼ lžičky cukru
- 40 g lískových oříšků
- 1 kelímek smetany na šlehání
- sůl, pepř

Letní večere - příprava:

Salát rozebereme na listy, **opereme a osušíme**, osm jich dáme stranou, ostatní **natrháme do mísy**. Přidáme na kolečka nakrájené a třetinou citrónové šťávy pokapané **banány a jahody překrájené na**

kousky a pokapeme citrónovým octem. Lehce promícháme. Salát v míse zalijeme zbylou **citrónovou šťávou promíchanou se zeleným pepřem**, solí, pepřem a cukrem a dáme vychladit. Před podáváním **vyložíme mísu listy salátu**, přidáme vychlazené ovoce a **posypeme sekanými oříšky**. Letní večere vypadá dobře ozdobená **neslazenou šlehačkou**.

Lehká letní večere: Hrušky s tuňákovým krémem

Letní večere - přísady:

- ovoce - 2 velké zralé hrušky
- citrónová šťáva
- 1 konzerva tuňáka (100-150 g)
- 1 lučina
- 1 malá cibule
- 1 vařené vejce
- 1 lžíce petrželky
- 1 lžíce rukoly
- 1 lžíce sekaných kaparů
- sůl, mletý pepř
- rajčata na ozdobu

Letní večere - příprava:

Hrušky rozpůlíme, zbavíme jádřinců, trochu vyhloubíme a **pokapeme citronovou šťávou**. V misce utřeme lučinu s tuňákem bez šťávy, pokrájenou vydlabanou **hruškovou dužninou**, sekané vejce, krájenou petrželku, rukolu, kapary, opeříme a **lehce osolíme**. rozmícháme a krémem naplníme půlky hrušek. Ovoce **ozdobíme plátkem vařeného vejce** nebo rajčaty či kapary a petrželkou. Letní večere se podává **nejlépe na listu hlávkového salátu**.



Ostrá letní večere: Pikantní borůvkový salát s mozzarellou

Letní večeře - přísady:

- 150 g mozzarely
- 1 ks limetkové šťávy
- 2 lžíce oleje z vlašských ořechů
- 2 lžičky moučkového cukru
- [ovoce - ½ kg borůvek](#)
- 1 pomeranč
- Špetka muškátového oříšku
- máta

Letní večeře - příprava:

Mozzarellu nakrájíme na kostičky. **Limetovou šťávu smícháme s ořechovým olejem a moučkovým cukrem.** Marinádu ochutíme malou **špetkou mletého muškátového oříšku**. Přelijeme jí kousky sýra, promícháme a necháme 15 minut stát. Teď se pustíme do ovoce. **Borůvky** očistíme. **Pomeranč** dobře omyjeme, a i s kůrou nakrájíme na tenké plátky. Borůvky narovnáme na talíř a **posypeme marinovanou mozzarellou**. Mátu natrháme a posypeme jí salát. **Letní večeře je hotová!**

Tekutá letní večeře: Vídeňská jablečná polévka s rybízem

Letní večeře - přísady:

- ovoce - 500 g letních jablek
- 1,5 l vody
- ½ l bílého vína
- 80 g třtinového cukru
- 50 g rozinek
- ovoce - 100 g červeného rybízu
- 2 hřebíčky
- kousek celé skořice
- 40 g kukuřičného škrobu
- citrónová kůra
- malá špetka soli
- citrón

Letní večeře - příprava:

Očištěná jablka nakrájená na **kousky dáme do kastrolu a přilijeme víno**, přidáme citrónovou kůru, cukr, skořice a hřebíčky a pomalu **dusíme doměkka**. Vyjmeme celá koření a přecedíme. Jablka rozmixujeme nebo protlačíme sítím. Dolijeme vodou, přidáme **oprané rozinky a další ovoce - bobule rybízu**. Nepatrně osolíme. Zahustíme **škrobem rozmíchaným v trošce vody** a polévku **povaříme**. Podle chuti ještě přisladíme a přidáme **citrónovou šťávu**. Tahle letní večeře se může **servírovat teplá i studená**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)