



RECEPTY A JÍDLA 13. 05. 2010

Chřest - král zeleniny

Chřest podporuje srdeční činnost a má močopudné účinky. Působí blahodárně při revmatismu a bolesti zubů a užívá se také jako afrodiziakum. Chřest má...

Zdravotní účinky

Chřest podporuje srdeční činnost a má močopudné účinky. Působí blahodárně při revmatismu a bolesti zubů a užívá se také jako afrodiziakum. Chřest má zanedbatelné množství kalorií, proto je vhodnou stravou při redukční dietě. Nedoporučuje se konzumace chřestu při dně, jelikož zvyšuje hladinu solí kyseliny močové v kloubech.

Pěstování chřestu

Tuto velice zdravou rostlinu si můžete bez větší námahy vypěstovat i na svojí zahrádce. Ze začátku chřest potřebuje dostatečně hlubokou, kyprou, humózní půdu, nejlépe dopředu vyhnojenou kravským hnojem. První sazenice vypěstujete za 3 roky, poté se vám ale chřest za čekání odmění bohatou úrodou každý rok. Důležité je, abyste po seřezání nadzemní části na podzim rostlinu přihnojili kompostem, zjara pak kompost zaryjete do půdy a ještě přihrňte další. Až se nad zemí objeví šedozelené hlavičky, odhrábněte je a co nejhlouběji vyřízněte. Jestliže nestihnete všechn chřest sklídit a začnou podrůstat výhonky, můžete je také sklídit, dokud jsou ještě měkké. Mají dokonce více vitamínů, než ty bílé. Nejsilnější výhonky ale nechejte, aby rostlina měla sílu na další rok.

Skladování chřestu

Chřest skladujeme ve vlhké utěrce nebo papíru při teplotě kolem 5 st.C. max. 7 dní. Déle skladovaný chřest se může použít na zakonzervování. Chřest, který je mimo chladničku, bychom měli spotřebovat do 3 dnů. Čerstvý chřest nezmrazujeme, pouze uvařený. Před konzumací musíme chřest oloupat, nejlépe škrabkou na brambory a dřevnaté konce okrájet. Chřest se může konzumovat i čerstvý, vařený je však chutnější.

TIPY při vaření:

- Slupky loupeme od špiček směrem dolů
- Při loupání chřestu podložíme křehké špičky prsty, aby se neulámaly
- Slupky a odřezky chřestu můžeme po omytí použít k ochucení polévky nebo je usušíme a používáme jako koření do polévek
- Povadlý chřest ponoříme do studené vody, opět získá svoji čerstvost

Zde jsme pro vás vybrali nejznámější RECEPTY Z CHŘESTU:

Chřest - recepty

• Vařený chřest

Čerstvý chřest oloupeme, opláchneme, svážeme nití do svazečku, vložíme do vroucí vody s trochou soli a cukru a vaříme do měkka asi 20 minut.

• Vařený chřest se strouhankou

24 ks chřestů, 80 g másla, 2 lžíce strouhanky, sůl

Chřest oloupeme a svážeme nití do svazečků po šesti kusech. Vložíme do osolené vody a vaříme 15 minut. Necháme okapat, odstraníme nit a posypeme nasucho opraženou strouhankou, přelijeme rozpuštěným máslem. Podáváme s vařenými brambory a hlávkovým salátem, nebo jako předkrm či jako přílohu k masu.

• Dušený chřest

Čerstvý oloupaný chřest nakrájíme na asi 4 cm dlouhé kousky a dusíme ho v menším množství osolené vody do měkka. Chřest vyjmeme a vyvařenou vodu zahustíme jíškou z másla a hladké mouky. Ve 150 ml smetany rozkvedláme žloutek a nalijeme do omáčky. Nakonec do krému vložíme zpět uvařené kousky chřestu a zasypeme pažitkou nebo petrželkou. Podáváme s brambory nebo rýží.

• Pečený chřest

Oloupaný chřest (celé výhonky) vložíme do pekáče, pokapeme olivovým olejem, osolíme a promícháme. Troubu rozpálíme na 180 st.C a pečeme 20 minut. Po upečení posypeme nastrouhaným tvrdým sýrem a můžeme konzumovat.

• Pečený chřest se strouhankou

1 kg chřestu, 2 smetany ke šlehání, sůl, 100 g tvrdého sýra, 4 lžíce strouhanky, 30 g másla
Chřest povaříme ve slané vodě 10 minut. Vymažeme zapékací misku, vložíme do ní chřest, posypeme strouhankou, zalijeme smetanou a posypeme strouhaným sýrem. Zapečeme. Jako přílohu doporučujeme vařené brambory a zeleninový salát.

• Smažený chřest

Očištěný chřest nejdříve uvaříme v osolené vodě s trochou cukru, poté scedíme. Obalíme v mouce, rozšlehaném vejci a strouhance a smažíme na oleji.

• Zapečený chřest se šunkou a sýrem

500 g chřestu, 4 plátky šunky, 50 g tvrdého sýra, 100 ml smetany, 1 žloutek, petrželka, citronová šťáva, sůl, máslo na vymazání plechu

Oloupaný chřest zakapeme citronovou šťávou a svážeme do svazečků. Svazečky vložíme do vařící slané vody a vaříme 15 minut. Poté odstraníme nit a chřest položíme po asi 5ti kusech na plátky šunky. Zabalíme a vložíme do máslem vymazaného pekáče nebo zapékací mísy. Posypeme nastrouhaným sýrem a petrželkou, přelijeme žloutkem rozmíchaným ve smetaně a v předehřáté troubě zapékáme 10 minut. Podáváme s vařenými bramborami.

• Chřestový krém

Chřest 400 g, slepičí vývar 0,5 l, mouka 40 g, 1 žloutek, máslo 40 g, smetana 3 lžíce, muškátový oříšek, sůl

Chřest oloupeme a nakrájíme na kousky 2-3 cm dlouhé a uvaříme v 0,5 litru osolené vody s trochou cukru. Z mouky a másla připravíme světlou zápražku, kterou zalijeme vývarem z chřestu. Přilijeme slepičí vývar a vše povaříme. Odstavíme z plotny a do horké polévky přidáme žloutek rozmíchaný se smetanou. Do hotového krému vložíme nakrájený, uvařený chřest, nastrouháme trochu muškátového oříšku a můžeme konzumovat.'

TIP: Pro obměnu chuti můžete s vývarem do omáčky přidat ještě 100 g žampionů.

• Chřestová polévka

Chřest, 1 dl mléky, 1 dl smetany ke šlehání, 1 žloutek, worcestrová omáčka, 1 lžíce hladké mouky, šťava z 1/2 citronu, vegeta

Chřest očistíme, nakrájíme na malé kousky a povaříme v mírně osolené a ocukrované vodě s citr.šťávou asi 20 minut. Smícháme mléko se smetanou, moukou a žloutkem. Tuto směs vlijeme do vývaru z chřestu. Dochutíme worcestrovou omáčkou a vegetou.

• Chřestová polévka se sýrem

200 g chřestu, 1 l kuřecího vývaru, sůl, 120 g smetanového sýru (Lučina), petrželová nať

Oloupaný chřest nakrájíme na kousky a uvaříme v kuřecím vývaru. Sýr nakrájíme na kostky, vložíme ho do talíře a přelijeme polévkou. Přisypeme petrželovou nať, dosolíme a můžeme konzumovat.

• Chřestový koktejl

500 g chřestu, 1 pomeranč, 15 g smetany, 40 g majonézy, kečup, citronová šťáva, cukr, sůl, kari, pár listů hlávkového salátu

Chřest oloupeme, nakrájíme na kousky cca 1,5 cm a povaříme v osolené vodě se lžičkou citronové šťávy a lžičkou cukru. Poté chřest scedíme, pokapeme citronovou šťávou a necháme vychladnout. Mezitím oloupeme pomeranč, a nakrájíme ho na proužky. Odstraníme pecky. Smícháme majonézu, citronovou šťávu, cukr a kari. Ušleháme smetanu a smícháme ji s kečupem. Připravíme si koktejlové sklenice. Na jejich dno vložíme listy hlávkového salátu (dobře opereme!), na to vařený chřest, přelijeme zálivkou a ozdobíme pomerančem. Koktejl podáváme vychlazený.

• Kuřecí prsa s chřestem

600 g kuřecích prsíček, 280 g vařeného chřestu, 1 vejce, 40 g bramborového škrobu, 1 dcl vývaru, 0,5 dcl dezertního vína, olej, máslo, petrželka a ředkvička na ozdobení, vegeta, sůl, pepř

Kuřecí prsa nakrájíme na menší plátky, osolíme, opepříme, promícháme s 1/2 škrobu, vegetou a vejcem. Na rozpáleném oleji opečeme maso, tuk zčásti slijeme a přilijeme vývar a víno. Dochutíme vegetou a zahustíme škrobem rozpuštěným ve vývaru. Necháme dusit do měkka. Podáváme s chřestem, který překrojíme na půlky a ohřejeme na másle, ozdobíme ředkvičkou a petrželkou.

• Plátky zapečené s chřestem

600 g plátků z masa (vepř.kýta, kuřecí prsa nebo telecí kýta), 120 g šunky, 120 g vařeného chřestu, 100 g sýru ementál, olej, sůl, pepř

Maso naklepeme, osolíme, opepříme a opečeme zprudka na oleji. Na připravené maso klademe šunku, chřest, sýr a zapečeme na grilu. Jako přílohu podáváme hranolky nebo rýži.