



RECEPTY A JÍDLO 30. 05. 2019

## Kosmatice - zapomenuté jídlo našich babiček z bezu, které zachutná všem

**Květy černého bezu dokážou obohatit váš jídelníček. Skvělou variantou netradičního oběda je kosmatice s novými bramborami a pažitkou (varianta...**

**Černý bez kvete v květnu svými drobnými bílými květy. Většina lidí květy sbírá, aby z nich připravili bezovou šťávu nebo bezový sirup. Věděli jste ale, že z květů bezu lze připravit mnohem víc? Jedním z netradičních receptů je kosmatice, jídlo našich babiček.**

Kromě [bezové šťávy](#) si z květů bezu můžete připravit také [marmeládu z květů černého bezu](#). Tu je nejlepší postavit na nějakém ovocném základu (například **jahodovém**) a do ovoce teprve **přidat bezové květy**. Při jakýchkoliv receptech vybírejte takové květy bezu, které **obsahují nejvíce pylu** (když s bezem zatřesete, bude se z něj prášit). Právě tyto květy totiž díky pylu obsahují nejvíce léčivých látek.

A teď už k našemu receptu, kterým je kosmatice. **Kosmatice jsou smažené květy**. Těsto, do kterého se bezové květy máčí, můžete připravit **sladké i slané**.

- Sladké těstíčko bude připomínat palačinkové těsto, kosmatice podávejte s medem nebo [bezovou šťávou](#), cukrem a ovocem.
- Slané těsto na kosmatice skvěle nahradí hlavní chod a kosmatice bude připomínat malé řízečky.

## Kosmatice - recept

Květy černého bezu dokážou obohatit váš jídelníček. Skvělou variantou netradičního oběda je kosmatice s novými bramborami a pažitkou (varianta naslano) nebo kosmatice s cukrem a ovocem (sladká varianta).

### Kosmatice - těstíčko - postup

1. Omyjte a usušte čerstvě natrhané květy. Pečlivě zkontrolujte, že po nich už nic neleze. Na rozdíl od většiny lidí, broukům bezové květy voní hodně.
2. Připravte si **obalovací těstíčko pro 2 osoby**: smíchejte 1/2 litru vlažného mléka (alternativně pro slanou verzi černé pivo) se dvěma rozšlehanými vajíčky, trochou pepře a špetkou soli. Přisypávejte hladkou mouku až vznikne hustší směs (kape, neteče).
3. Namáčejte střípce květů do těstíčka - držte je za stonek.
4. Obalené květy vkládejte na rozpálený slunečnicový olej a smažte dozlatova.
5. Před otočením ustříhňte vyčnívající stonky.
6. Z hotových placek ubrouskem vysušte přebytečný tuk. Skvěle chutnají čerstvé (po vychladnutí jsou více gumové).
7. Slanou variantu podávejte s novými bramborami vařenými ve slupce a posypanými pažitkou. Sladkou variantu pocukrujte nebo polijte bezovou šťávou a podávejte s ovocem.

