

Polníček s červenou řepou



Salát polníček má jemnou, oříškovou chuť, kterou si zamilujete. Navíc je bohatý na vitaminy a minerální látky, zejména hořčík, takže je i elixírem zdraví. Například posiluje činnost srdce, podporuje látkovou výměnu a působí proti stresu a depresím.

Na 2 porce

- 200 g salátu polníčku
- ½ červené řepy
- 100 g sterilované čočky BIO
- ½ hrušky
- 1 lžíce rýžového oleje
- 1 lžíce limetkové šťávy

- sůl, pepř

Postup

1. Polníček omyjeme, osušíme a natrháme do mísy. Řepu oloupeme, hrušku omyjeme, oboje nakrájíme na kousky a dáme do mísy. Nakonec přidáme slitou čočku. Zlehka promícháme.
2. Z limetkové šťávy, rýžového oleje a špetky soli a pepře připravíme zálivku a vmícháme ji do salátu.
3. Naservírujeme na talíře nebo do misek a ihned podáváme.

Královská rajčatová



Rajčatovou polévku lze udělat na mnoho způsobů – s jinou zeleninou, rýží, těstovinami, více nasladko, nebo když do ní přidáte chilli a pepř, tak naslano a naostro. Je rychle hotová a nejlépe chutná pořádně horká v chladných, deštivých dnech.

Na 3 porce

- 500 g rajčat
- 50 g mraženého zeleného hrášku
- 1 petržel
- ½ l zeleninového vývaru
- 100 ml sójové smetany
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice majoránky

- ½ lžičky soli
- ½ lžičky pepře
- ½ lžičky sušeného česneku
- čerstvé bylinky na ozdobu

Postup

1. V hlubokém hrnci rozehejeme lžící olivového oleje a krátce orestujeme nakrájená rajčata, hrášek a na kolečka nakrájenou, oloupanou petržel. Přilijeme zeleninový vývar a necháme přejít varem.
2. Odstavíme, necháme trochu vychladnout a pak přelijeme do mixéru a umixujeme do krémové konzistence.
3. Přelijeme zpátky do hrnce a zahřejeme. Ochutíme solí, pepřem, česnekem a majoránkou a nakonec, za stálého míchání, pozvolna přilijeme smetanu. Necháme přejít varem.
4. Naservírujeme do misek nebo hlubokých talířů a ozdobíme bylinkami.