

Co vařit dnes k obědu

Vloženo: 28.06.2016 Reklamní sdělení

Co vařit dnes k obědu?

Potřebujete uvařit rychlý a chutný oběd pro svou rodinu, ale pomalu ale jistě **vám dochází inspirace**? Vaříte každý den a zdá se vám, že v poslední době jen opakujete pár klasických receptů a vašemu rodinnému jídelníčku chybí nápad a jiskra? **Hledáte inspiraci** v kucařských programech, ale technologické postupy v televizi jsou složité, vaření dlouhé a suroviny běžně nedostupné. Máme pro vás **tip na dnešní menu**, kterým rozhodně nezklamete. Menu se sestává z polévky a hlavního chodu v kombinaci moderní a klasické kuchyně.



Polévka - brokolicová

Brokolicová polévka je v současnosti stále populárnějším druhem polévky, i když se nejedná o ryze český recept. [Brokolice](#) je zeleninou, která má **vyvážený poměr vitamínů a minerálů**. Vysoké je zejména množství vitamínu B1, B5 a vitamínu C. Mezi další obsažené látky v této zelenině patří železo, draslík, zinek, vápník nebo hořčík. Na polévku stačí jen dát vařit **dostatečné množství brokolice** do osolené vody, pak rozmixovat tyčovým mixérem, ochutit pepřem, zahustit smetanou na šlehání a při servírování dát na talíř lžici zakysané smetany.



Hlavní chod - hracová kaše s pečenou krkovicí

Hlavní chod je v kombinaci **klasické a moderní kuchyně**. Zástupcem klasické kuchyně je [hrachová kaše](#). Luštěniny jsou již několik set let hlavní součástí jídelníčků v českých zemích. Typická hrachová **kaše je ze žlutého hrachu**, dochucená solí, pepřem, majoránkou a česnekem. Pro zajímavější chuť zkuste místo sušené majoránky dát čerstvou. I pečená krkovice se může zdát jako **klasický recept**, ale záleží na tom, jak jej připravíte.

Krkovice na medu a zázvoru

[Recepty z krkovic](#) jsou velmi populární součástí české kuchyně. Ovšem i krkovicím se dá dopřát **nádech exotické chuti**. Jak? Vcelku pečenou krkovicí důkladně osolíme a opepříme ze všech stran. Do misky si připravíme **pastu z utřeného zázvoru s česnekem**, přidáme olej a med. Vše promícháme a potřeme celý povrch masa. To zabalíme do alobalu a necháme uležet. Pečeme pomalu v alobalu 3 hodiny.