Netradiční jablkové mlsání: 3 snadné a chutné recepty

Vloženo: 20.02.2019 Komerční sdělení

Jablka jsou typickým ovocem našeho podnebného pásu, a proto odborníci doporučují, abychom jim přednost před exotickými druhy ovoce. Naše těla jsou na ně totiž stavěná, a tak z nich dokážou vstřebat mnohem více výživných látek.

Na vaření a pečení s jablky máme spousty receptů děděných po generace. Jablíčka je možné v kuchyni použít mnoha způsoby, jak to ostatně dokládají i mnohé **jablkové recepty** na našich stránkách. Dnes si ale ukážeme recepty, které jsou nejen netradiční a zdravé, ale taky velice chutné a připravené jsou raz dva

Špaldový koláč s jablky

špalda je tradiční odrůdou pšenice. Má lepší výživové složení a naše střeva ji dokáží lépe strávit, proto bychom se ji měli naučit zařazovat do našeho jídelníčku co nejčastěji. Má sice jinou, mnohem výraznější chuť než obyčejná pšenice, ale v kombinaci s jablky je přímo perfektní. Najdete jí například ve stálé nabídce řetězce Albert.

Na špaldový koláč s jablky budete potřebovat tyto ingredience:

Těsto:

- 200 g špaldové mouky
- 3 polévkové lžíce studené vody
- 130 g másla
- špetka soli

Jablečná náplň:

- jablka
- skořice

- cukr (dle chuti)
- mleté ořechy
- na zahuštění strouhanka nebo piškoty, není však nutné

Posypka (není nutná, ale mnozí se bez ní neobejdeme):

- 60 g másla nebo sádla
- 60 g cukru
- 75 g špaldové mouky

Postup:

Začneme přípravou těsta. Z mouky, soli, másla a vody vyhněteme vláčné těsto. Pak ho zabalíme do folie a necháme cca půl hodiny odpočívat v lednici, aby se lepek aktivoval a těsto se spojilo.

Pak připravíme náplň z jablek - nakrájíme je nebo nastrouháme a smícháme s cukrem, skořicí a mletými ořechy. Následně je podusíme na troše másla, aby ztratila přebytečnou vodu. Případně lze jablka zahustit piškoty nebo strouhankou, musíte však potom počítat s hutnější náplní, což znamená, že koláč nebude tolik šťavnatý.

Asi po půl hodině vytáhneme těsto z ledničky a necháme ho pár minut odležet v pokojové teplotě. Těsto poté vyválíme, nejlépe pod fólií, ve které bylo zabalené v lednici - díky tomu se totiž nebude trhat.

Vyválené těsto opatrně přeneseme na kulatou koláčovou formu, kterou jsme, pokud je to nutné, předem vymazali tukem a vysypali hrubou moukou. Nesmíme jej zapomenout propíchat na dně formy vidličkou. Pak na něj nasypeme jablečnou směs a dáme zapéct na 30 minut do trouby rozehřáté na klasických 180 stupňů Celsia.

Poté koláč zasypeme posypkou a necháme dopéct dalších 10 až 15 minut. Když máme jablečnou směs příliš řídkou, můžeme dát posypku na jablka hned při začátku pečení, aby z nich natáhla více šťávy.

Bramborová placka s jablky

Aby jablečný dezert nebyl jen přehlídkou sacharidů, přidáme do něj bílkoviny v podobě vajec. S těmi se krásně snoubí brambory v podobě placky, jejíž příprava je opravdu snadná.

Na bramborovou placku s jablky budeme potřebovat:

Těsto:

- 500 g brambor
- 1 vejce
- 2 dl mléka
- špetka soli

Náplň:

- 5 jablek
- 1 vanilkový (nebo skořicový) cukr

Postup přípravy:

Brambory oloupeme, nastrouháme najemno a přidáme k nim trochu soli a také vejce. Vše promícháme a spaříme vařícím mlékem, čímž nám vznikne poměrně řídké těsto. Poté dáme rozehřát troubu na 180 stupňů a na pekáčku si rozpálíme sádlo nebo olej. Na něj nalijeme připravené řídké těsto a rozprostřeme jej.

Na základ z těsta nasypeme strouhaná jablka a vanilkový nebo skořicový cukr a vložíme do rozpálené trouby. Pečeme asi 20 minut nebo dokud jablka s cukrem nezezlátnou.

Jablečná povidla

Jablečná povidla sice nepřipravujeme jako samostatný dezert, ale máme je předem nachystána pro jakékoliv další pečení. Výborně se hodí do buchet, závinu, vdolků, ale i ke kombinaci s masem nebo zeleninou.

Jablka mají sladkokyselou chuť, která zůstane i v povidlech. Jablečnými povidly proto můžeme ozvláštnit kuře, kachnu, husu, ale pochopitelně i vepřové nebo hovězí maso. Jablečná povidla využijeme také k dochucení omáček podávaných k masu nebo k zelenině.

Na jablečná povidla budeme potřebovat:

- 10 litrů oloupaných a nadrobno nakrájených jablek
- 1 kg cukru
- 1/2 l vody
- citronová kůra z cca 3 c
- itronů
- kyselina sorbová pro konzervaci, protože jablka ráda kvasí i po převaření

Postup přípravy:

Vše důkladně rozvaříme, aby ani kousek jablka nezůstal syrový, a nakonec přisypeme kyselinu sorbovou v množství dle návodu od výrobce (pro cirka 4 kg výsledného produktu). Ještě horkou směs naplníme do sklenic a řádně zašroubujeme. Pokud použijeme zavařovací sklenice s omnia víčky, po zavíčkování sklenice ještě obrátíme dnem vzhůru, abychom zajistili vznik kýženého podtlaku.

Nevíte, kde nakoupit jablka za dobrou cenu? Sledujte akční nabídky na Letakomat.cz .

Zdroj obrázků: pexels.com