**Klub zdravia Poprad – 11. 3. 2014**

**Šalát**

Kyslá kapusta, 1 červená cibuľa, 2-3 paradajky, 1 paprika, 3 jablká, olej

 Kyslú kapustu môžeme pokrájať. Cibuľu, paradajky, papriku pokrájame tiež. Jablká umyjeme (nelúpeme ich) a postrúhame. Všetko dobre spolu premiešame.

 **Zemiaková polievka**

2 mrkvy, 8 stredne veľkých zemiakov, 1 pór alebo cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, ½ bieleho jogurtu + ½ kyslej smotany, 1PL kečupu, petržlenová vňať, 2 KL červenej papriky

Pór alebo cibuľu opražíme na oleji, pridáme pokrájanú mrkvu, pokrájané zemiaky na kocky, cesnak a červenú papriku. Zalejeme vodou, varíme. Medzitým si pripravíme jogurt a kyslú smotanu, zriedime troškou vody a vlejeme do polievky, povaríme 2-3 minúty. Nakoniec pridáme posekanú petržlenovú vňať,  kečup a krátko povaríme.

**Prekladaná kyslá kapusta s krúpami, sójovými kockami a lečom**

35 dkg malých krúpov, 2 kg kyslej kapusty, 2 balíky sójových kociek, 2 veľké cibule, 1 balík trojfarebnej papriky, 2 červené kápie, 4 biele papriky, 1 strúčik cesnaku, paradajková šťava, pikantný kečup, sušená bazalka.

Krúpy uvaríme v pomere 1:2 a keď vychladnú zmiešame ich s kapustou.

Sójové kocky (môžeme ich aj pokrájať na menšie kúsky) krátko povaríme v ochutenej vode, zcedíme a trošku z nich vytlačíme vodu.

Cibuľu, papriky a paradajky pokrájame. Najskôr dusíme na oleji cibuľu a papriku, potom pridáme paradajky, posolíme a krátko podusíme. Do leča pridáme sójové kocky a dobre premiešame. Môžeme pridať 2-3 PL pikantného kečupu a podľa chuti posolíme.

Na vymastený plech dáme polovicu kyslej kapusty s krúpami, na to poukládame lečo so sójovými kockami a opäť kyslú kapustu s krúpami. Rukami to celé utlačíme, poprepichujeme vidličkou a zalejeme paradajkovou šťavou, do ktorej sme prelisovali strúčik cesnaku a môžeme pridať sušenú bazalku. Plech vložíme do rúry a pečieme cca 25 min pri teplote 175 stupňov C.

**Plnené zemiaky**

Zemiaky, strukoviny podľa vlastného výberu, udené tofu, cibuľa, cesnak, tebi – lahôdkové sušené droždie, sušená červená paprika.

Zemiaky uvaríme v šupke, po vychladnutí ich olúpeme. Spodok a vrch zemiekov zrežeme, tak aby sme ich mohli položiť na plech. Klobúčiky zo zemiakov necháme, pretože ich neskôr použijeme na prikrytie naplnených zemiakov. Lyžičkou opatrne zemiaky vydlabeme.

Plnka: Na prípravu plnky si vyberieme niektorú strukovinu (napr. cícer, hrach, fazuľu, šošovicu, sóju) poprípade tofu, či sójovú drť. Uvarenú strukovinu (biela fazuľa) rozmixujeme. Opečieme cibuľu, pridáme cesnak, udené tofu a 1 PL tebi a pridáme k rozmixovanej fazuli.

Vydlabané zemiaky naplníme pripravenou plnkou, prikryjeme klobúčikmi, ktoré posypeme pre spestrenie červenou paprikou (aby aj oči jedli☺).Vydlabanú zemiakovú hmotu tiež dáme na vymastený plech. Vložíme do rúry a pečieme cca 20-25 min. Ako prílohu k pečeným zemiakom podávame šalát z kyslej kapusty.

DOBRÚ CHUŤ !