**RECEPTY JÍDEL Z ČESNEKU MEDVĚDÍHO**

Recepty jsme částečně nalezli na internetu a částečně jsou naše originální . Pro Vás jsme je zkompletovali do jednoho souboru. Česnek medvědí můžeme všeobecně používat tam, kde běžně používáme normální česnek.Medvědí česnek má jemnější chuť a není z nás po konzumaci tolik cítit.

Na jaře je česnek medvědí nenahraditelný pro detox našeho organizmu. Ale to už se dostáváme k léčebným účinkům .

Medvědí česnek je všestranně užitečná bylinka , která by neměla chybět na žádné zahradě.Můžeme si jí nakrájet a uchovat v mrazničce nebo nacpat do vyvařené sklenice.Tu lze pak skladovat v chladu. Sušení listů se moc nedoporučuje.

Budeme rádi, když nám napíšete Vaše nápady , zkušenosti a recepty s česnekem medvědím. S radostí je zde zveřejníme.

### *Hovězí maso na česneku s majoránkou*

Ingredience - 0,5kg hovězího masa předního, 50g másla, 1 cibule, 3 lžíce hladké mouky, 3 čerstvé listy česneku medvědího, 1 lžíce majoránky, sůl

Postup - Maso uvaříme v osolené vodě do měkka a nakrájíme na kostky, z másla, cibulky a mouky si připravíme jíšku, kterou podlijeme vývarem z masa a 20 minut povaříme tak, abychom získali hustou omáčku. Do omáčky přidáme nakrájené maso, drobně rozkrájené listy česneku, majoránku a sůl, prohřejeme a podáváme s vařenými brambory.

### *Česneková majonéza se sýrem*

Ingredience - 100g majonézy, 200g tvrdého sýra, 2 čerstvé listy česneku medvědího, sůl, pepř

Postup - majonézu smícháme s nastrouhaným sýrem, přidáme drobně nakrájené listy česneku, sůl a pepř.  Můžeme ji podávat k masu, k vejcím natvrdo nebo namazat na chléb.

### *****Pesto z česneku medvědího*****

**Ingredience - 320g natě česneku medvědího, 20g soli, 6g česneku setého, 1,5l olivového oleje (může být i slunečnicový), 170g piniových semínek, 160g parmezánu, 80g ovčího sýra**

Postup - Nať česneku medvědího pokrájíme nadrobno, utřeme sůl s česnekem setým a přidáme pokrájenou nať česneku medvědího, postupně přiléváme olivový olej. Piniová semínka opražíme na pánvi dozlatova, parmezán a ovčí sýr najemno nastrouháme. Opražená piniová semínka rozmixujeme v trošce oleje a přidáme spolu s nastrouhanými sýry ke směsi česneků, vše důkladně promícháme a uchováváme ve sklenici v ledničce. Pokud bude povrch pesta neustále pokryt olejem a okraj sklenice zůstane čistý, vydrží pesto i několik měsíců.

### *****Polévka z česneku medvědího*****

**Ingredience - 10 - 12 listů česneku medvědího, 1 cibule, 2 lžíce másla, 1 lžíce mouky, 1l zeleninového vývaru, sůl**

Postup - Najemno pokrájenou cibuli osmažíme na másle dozlatova, přidáme mouku a připravíme světlou jíšku, kterou zalijeme vývarem a vše krátce povaříme. Osolíme. Na dno talíře vložíme jemně nasekané listy česneku medvědího a zalijeme polévkou.

### *****Míchaná vajíčka s česnekem medvědím*****

**Ingredience -2 hrsti nadrobno nakrájených špenátových listů, 1 svazek nasekané petržele, jarní cibulky, listy česneku medvědího, 50g slaniny, 8 vajec, 125ml smetany, mletý pepř, sůl**

Postup - Kostičky slaniny osmažíme na pánvi, přidáme pokrájené bylinky a cibulku a za stálého míchání podusíme. Vejce rozšleháme ve smetaně a okořeníme solí a pepřem. Směs nalijeme na pánev a smícháme s bylinkami.

### *****Pomazánka z česneku medvědího*****

**Ingredience - hrst listů česneku medvědího, 250g tvarohu, 2 polévkové lžíce zakysané smetany, 1 lžička citrónové šťávy, sůl, pepř, cukr, hořčice**

Postup - Tvaroh utřeme se zakysanou smetanou, přidáme trochu hořčice, cukr, citrónovou šťávu, sůl a pepř. Listy česneku nasekáme nadrobno a přidáme do pomazánky, vše promícháme. Pomazánku mažeme na chleba.

### *****Omáčka z česneku medvědího*****

**Ingredience -2 hrsti nahrubo nasekaných listů česneku medvědího, 1 polévková lžíce najemno nasekaných listů česneku medvědího, 1 cibule, 30g másla, 1 lžíce mouky, 250ml vývaru, 2 polévkové lžíce zakysané smetany, sůl, muškátový oříšek**

Postup - Nahrubo nasekané listy česneku krátce povaříme ve vývaru. Připravíme si z másla, cibule a mouky jíšku, kterou zalijeme vývarem s listy a povaříme cca 20 minut, vše pak rozmixujeme. Přidáme sůl, muškátový oříšek, zakysanou smetanu a najemno nasekané listy česneku. Omáčku již nevaříme. Podáváme ke grilovanému masu, k vařenému hovězímu masu nebo k vařeným bramborům.

 ***Olej s česnekem medvědím***

**Ingredience - 6 hrstí listů česneku medvědího nebo 8 cibulek česneku medvědího, 1l oleje (olivový, slunečnicový, bodlákový), rozmarýn nebo oregano**

Postup - Čisté a suché listy česneku nahrubo nasekáme a naplníme jimi sklenici do poloviny. Zalijeme je až k hrdlu olejem, přidáme rozmarýn nebo oregano, sklenici uzavřeme a necháme ji 2 - 4 týdny na chladném a tmavém místě. Pak olej přecedíme a uskladníme ho v tmavé láhvi. V chladu vydrží i několik měsíců.

### *****Ocet s česnekem medvědím*****

**Ingredience - 100g cibulek česneku medvědího vykopaných nejlépe na podzim nebo listy . + 1l octa**

Postup - Cibulky omyjeme a oloupeme průsvitnou slupku. Cibulky (nebo listy) Nakrájíme na tenké plátky, vložíme do sklenice a zalijeme octem. Necháme 10 - 14 dnů louhovat na teplém místě. Směs několikrát protřepeme. Pak ocet scedíme a přelijeme do lahve. Česnekový ocet je vhodný k dochucování chuťově výrazných salátů.

# *Pečené brambory se špenátem, rukolou, medvědím česnekem a karamelizovanou cibulkou*

Ingredience –

4 brambory pro jednoho strávníka

 Sůl

 slunečnicový olej

sladká paprika –

tvrdý sýr – 50 g – 80 g na posypání jedné porce

svazek čerstvého špenátu

svazek čerstvé rukoly můžeme použít i listy potočnice

svazek čerstvého medvědího česneku

směs pepřů – černý, bílý, zelený, sečuánský

cibule – ideální je směs červené a žluté cibule, střední velikosti – pro jednu osobu jedna cibule

máslo

cukr- jedna lžíce na 4 cibule

červený balsamikový ocet

Postup –

oloupeme, omyjeme a nakrájíme brambory na kolečka o tloušťce asi ¾ cm. Vložíme si do trouby rozehřát plech, na který jsme nalili olej Oleje nemusí být mnoho.

Na olej vložíme plátky osušené brambor.  Brambory osolíme, okořeníme sladkou paprikou a vložíme do trouby. Pečeme na 200-230°C. Často obracíme jak plech, tak brambory

Mezitím si připravíme zelenou část. Na pánev dáme trochu oleje, rozehřejeme a vložíme nakrájené listy rukoly, česneku i špenátu. Přiklopíme pokličkou a velmi rychle podusíme. Po chvilce odklopíme poklici a listy jemně posolíme a přidáme čerstvě namletou směs pepřů.

Nedusíme příliš dlouho –z listů nesmí být kaše, nesmí být ale ještě tuhé.

karamelizovaná cibulka

Cibuli oloupeme, omyjeme, překrojíme napůl a nakrájíme na kolečka – půlkolečka. Rozehřejeme si máslo a vložíme na máslo cibulku, kterou zprudka restujeme. Po chvíli cibulku jemně osolíme, a jakmile zrůžoví, přisypeme trochu cukru. Cibulku dále mícháme Nakonec zakápneme cibulku balsamikovým octem a promícháme.

Na talíř položíme opečené brambory, na ně vrstvu listí a navrch cibulku.

***Česnekové sushi***

Ingredience –

150g mědvědího česneku,

 vanička polotučného tvarohu, sůl

Postup-

listy medvědího česneku si nahrubo nakrájíme a smícháme s tvarohem , posolíme. Vše pečlivě promícháme a zabalíme do listu medvědího česneku.

Můžeme jí použít i jako pomazánku na chleba

***Salát zeleninový a česnekem***

Ingredience –

10 listů medvědího česneku, 1/2 salátové okurky, 10 ks cherry rajčat, 3/4 papriky, sůl, 4 kávové lžičky zakysané smetany, pepř.

Postup –

Listy česneku se opláchnou a nechají okapat, okurka se nakrájí na jemno a dá do mísy a to samé s paprikou. Pak se vezmou cherry rajčata a nakrájí se na čtvrtky. Pak se vezme medvědí česnek ( okapaný ) a nakrájí  a dá do mísy, osolí podle chuti. A kdo chce, tak tam dá pepř. Nakonec 4 lžičky zakysané smetany a promíchat.

***Omáčka na těstoviny***

 Ingredience –

medvědí česnek,

 kostka zeleninového bujonu,

 sádlo, cibule, anglická slanina ,

5-6 ks vajíček, šlehačka, sůl, pepř

Postup-

Vodu svařit s 1 kostkou zeleninového bujonu. Do vřícího vývaru dát na 3 min. spařit listy medvědího česneku. Pak přecedit ale vodu nechat!

Na sádle osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku a anglickou slaninu.Jak bude anglická pěkně osmahnutá, přidat nadrobno nakrájené spařené listy česneku. Trochu necháme osmahnout. Nalijeme trochu vývaru a 20 minut dusíme. Poté rozmícháme 5-6 vajec, povaříme, ochutíme solí, pepřem, Vegetou . Nakonec zalijeme šlehačkou a nechat chvíli povařit.

Hotovu směs podáváme s těstovinami -

# *Cuketové špagety s pestem z medvědího česneku*

Ingredience **na pesto**:

medvědí česnek

**50 g** piniových oříšků

**50 g** mandlí (namočených ve vodě alespoň na 4 hodiny)

**70 ml** olivového oleje

himalájské soli

čerstvě namletý pepř

## **Ingredience na špagety a „sýr“**:

 mladá cuketa

 chilli paprička

**hrst** rozemletých kešu oříšků

## **Postup**-

 Mandle, piniové oříšky, medvědí česnek i olivový olej dejte do mixéru a dobře rozmixujte.

 Osolte podle chuti a dejte stranou.

škrabkou na brambory si vytvořte cuketové „špagety“ nebo „tagliatelle“, trochu je osolte, přidejte kapku olivového oleje a hezky v míse lehce promíchejte rukama.

Nakrájejte si chilli papričku a nasekejte nebo namelte kešu oříšky.

 „Špagety“ promíchejte s pestem, dejte na talíř, posypte chilli, kešu „sýrem“ a podávejte

# *[Králičí hřbet s červenou čočkou a pestem](http://www.igurmet.cz/recepty/maso/kralik/kralici-hrbet-s-cervenou-cockou-pestem-4474/)*

* Ingredience-
* [králík 8 kusů](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/kralik/)
* [slanina 100 gramů](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/slanina/)
* [vepřové maso 100 gramů](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/veprove-maso/)
* [špenát baby 100 gramů](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/spenat-baby/)
* [smetana na šlehání 1 decilitr](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/smetana-na-slehani/)
* [zelenina kořenová 200 gramů](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/zelenina-korenova/)
* [paprika 50 gramů](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/paprika/)
* [sůl](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/sul/)
* [pepř černý (mletý)](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/pepr-cerny/)

### Na pesto:

* [medvědí česnek 100 gramů](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/medvedi-cesnek/)
* [olej olivový 1 decilitr](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/olej-olivovy/)
* [mandle 2 lžíce -oloupané, nadrobno nakrájené)](http://www.igurmet.cz/suroviny/detail/mandle/)

# *Tinktura z medvědího česneku*

 Postup –

Opláchnutý a osušený medvědí česnek tence nakrájíme a vložíme volně do láhve.
Naplněnou láhev zalijeme pálenkou až po okraj.
Takto naplněnou necháme v teple asi 3 týdny, aby se listy česneku dostatečně vyluhovaly.
Po této době přecedíme a přelijeme do vhodné lahve, skladujeme v chladu a temnu.
Tinktura se užívá se 2x denně 10 až 30 kapek několik měsíců, minimálně však jeden měsíc. Zapíjí se čajem nebo čistou vodou.

 Tinktura :

příznivě ovlivňuje věnčité tepny srdce

odstraňuje zvápenatění cév

chrání cévy před změnami vlivem stárnutí

* snižuje vysoký krevní tlak a podporuje celkovou cirkulaci krve v těle
* příznivě působí na žaludek a střevní systém, podporuje trávení
* čistí zahleněné plíce a průdušky
* pročistí ledviny a močové cesty
* příznivě ovlivňuje gynekologické potíže, výtoky
* podporuje paměť
* působí proti nespavosti
* pomáhá při hojení ran
* léčí kožní vyrážky, vředy a lišeje
* ničí choroboplodné zárodky, proto je ideální užívat ji při všech infekčních onemocněních při virózách, při zánětech, při houbovitých i plísňových onemocněních

### *Slaný koláč s kozím sýrem a medvědím česnekem*

**těsto**

* 120 g másla
* 150 g hladké mouky
* 4 - 6 lžic velice studené vody
* špetka soli
* špetka cukru

**náplň**

* 200 g husté zakysané smetany, ideálně creme fraiche
* 200 g smetany ke šlehání
* 150 g kozího sýra
* hromada medvědího česneku
* sůl a pepř
* 3 vejce
* hrst sušených rajčat, která ale můžeme vynechat

Nejprve si připravíme těsto, které necháme alespoň hodinu, ale i do druhé dne, odpočívat v chladničce.
Máslo, které použijeme dobře vychlazené z lednice a nakrájené na kousky, dáme do mixéru a přidáme hladkou mouku. Několikrát promixujeme, až se nám spojí v hrubou směs, jakoby drobenku. Vysypeme z mixéru do mísy, přidáme ledovou vodu, špetku soli a cukru a velice rychle prohněteme, aby těsto zůstalo co nejchladnější.
Vytvarujeme kouli, kterou zabalíme do potravinářské folie a uložíme v chladničce.

Za hodinu nebo druhý den těsto rozválíme a položíme do koláčové formy. Propícháme vidličkou, aby se nám v troubě nenafouklo. Na těsto položíme kus pečicího papíru, který zasypeme pytlíkem fazolí. Tím těsto zatížíme a dáme předpéct na 10 minut, do trouby vyhřáté na 190 °C.

Poté sejmeme pečicí papír s fazolemi a do těsta nalijeme připravenou náplň. Její příprava je velice jednoduchá. V míse smícháme smetanu, vejce, na kousky natrhaný nebo nakrájený kozí sýr, kousky rajčat, nakrájený medvědí česnek. To vše dochutíme solí a pepřem a důkladně promícháme.

Vrátíme do trouby a dopečeme na 190 °C, dalších asi 30 až 40 minut, až je povrch krásně zlatavý.

### *Pomazánka z medvědího česneku a Lučiny*

* 250 g Lučiny
* sůl a pepř na dochucení
* hrst vlašských ořechů
* hromádka medvědího česneku
* 1 červená cibule
* kousek másla

Medvědí česnek nakrájíme na menší kousky. Cibuli nakrájíme nadrobno a dozlatova osmahneme na másle. Necháme vychladnout. Vlašské ořechy nasekáme nadrobno a můžeme také opražit nasucho na pánvi. Všechny tyto suroviny smícháme s lučinou, můžeme však použít i obyčejný tvaroh. Dochutíme solí a pepřem. Vychladíme a podáváme s čerstvým pečivem.

### *Omeleta s medvědím česnekem*

* 2 vejce
* sůl a pepř
* hromádka medvědího česneku
* kvalitní sýr - třeba ementál nebo gouda
* kousek másla

Vejce prošleháme lehce v misce, ochutíme solí a pepřem. Medvědí česnek nakrájíme nadrobno, sýr nastrouháme nebo nakrájíme na plátky.

V pánvičce si rozpustíme máslo, na které vylijeme rozšlehaná vajíčka. Ihned na ně nasypeme medvědí česnek a sýr. Ztlumíme teplotu asi na polovinu a necháme ztuhnout vrchní část omelety. Ihned podáváme.

Na vysoký tlak můžeme připravit víno:

Do ¼ litru bílého přírodního vína přidáme hrst nakrájených listů a krátce povaříme. Pak můžeme osladit medem včelím nebo pampeliškovým.

Užíváme ob den malou skleničku a upíjíme po doušcích. Vysoký tlak pak pozvolna klesá.

Je výborným lékem hlavně pro staré lidi, kteří mají trvale zahlenění průdušky a obtížně dýchají.

Také při chronickém kašli se uvolní zahlenění a zlepší se dýchání.

***Kvasnicové knedlíčky do polévky***

Ingredience - 4 kostky kvasnic, plátek másla, 1 cibuli, 1 celé vajíčko, strouhanku, 2 lžíce mléka, pokrájený medvědí česnek, mořskou sůl, čerstvě mletý černý nebo bílý pepř

Postup - Na másle zpěňte cibulku a na nízké teplotě nechte pozvolna zesklovatět. Cibulka nesmí zhnědnout, zhořkla by. Na cibulku rozdrobte kvasnice, které nechte rozpustit, a míchejte, až se voda odpaří a kvasnice jsou mazlavé. Hmotu přendejte do mísy, rozklepněte vajíčko, přidejte trochu mléka a zahustěte strouhankou. Těsto by nemělo být příliš řídké, ani moc husté. Osolte, opepřete a vmíchejte pokrájený česnek. Horkou lžící vykrajujte knedlíčky, které okamžitě vkládejte do vařícího zeleninového vývaru. Česnek si v knedlíčcích uchová své aroma.

***Nádivka s medvědím česnekem***

Ingredience - 4 žemle nebo 4 rohlíky (pro 4 strávníky), 2 lžíce másla, mléko na zvlhčení, 100 g celých mandlí, 4 celá vajíčka, 300 g drůbežích jater, medvědí česnek, sůl, muškátový oříšek, pepř

Postup - Pečivo pokrájejte na kostičky, použít můžete bílé i celozrnné (zajímavou chuť nabízí například bageta se zapečenou cibulkou a česnekem). Mandle zhruba na deset minut ponořte do horké vody a oloupejte. Kostičky pečiva zvlhčete mlékem, přidejte pokrájená drůbeží játra a oloupané mandle. Pokrájejte je na menší kousky, můžete je nechat i celé nebo rozpůlené. Máslo lehce rozehřejte a vlijte do těsta. Osolte, nastrouhejte trochu muškátového oříšku a opepřete. Přidejte žloutky a z bílků si vytvořte sníh, který vmíchejte až nakonec, společně s pokrájeným česnekem - nádivka pak bude nadýchanější. Hmotu nalijte do vymazané formy a pečte zhruba při 180 stupních do zlatova.

***Brambory se špenátem  nebo mangoldem***

Ingredience-

* 6 brambor vařených ve slupce
* 1 cibule šalotka
* 3 stroužky česneku
* 2 lžíce olivového oleje
* miska čerstvých špenátových nebo mangoldových listů
* mořská sůl
* šťáva z půlky citrónu

Postup-

Brambory uvaříme ve slupce a když vychladnou, oloupeme je a nakrájíme na plátky. V pánvi rozehřejeme olivový olej a orestujeme na něm oloupanou a drobně nasekanou šalotku s česnekem. Přidáme špenátové listy, krátce podusíme a do pánve přidáme plátky brambor. Podle chuti osolíme, zakápneme citrónovou šťávou a za občasného obracení zahřejeme. Brambory se špenátem v této úpravě jsou oblíbenou přílohou k masu nebo pečené rybě. Čím jsou bramborové plátky tenčí, tím lépe se chutě spojí. Nebojte se pokrm trochu rozmačkat. Právě to hodlám provést přímo v měděném kastrolku, ve kterém se bude teplý pokrm servírovat rovnou na stůl. Zajímavou obměnu můžete vyzkoušet na jaře. Místo mangoldu či špenátu se může k bramborám přidat hrst spařených mladých kopřiv nebo medvědího česneku.

# *Červená smetanová čočka*

Ingredience-

25 dkg červené čočky
1 polévkovou lžíci másla
1 cibule
2 stroužky česneku
2 polévkovou lžíci sušeného česneku medvědího
sůl
200 ml sladké smetany (12% tuku)
voda

## Postup-

Na másle necháme zesklovatět na drobno nakrájenou cibuli, vsypeme propláchnutou čočku, rozetřený česnek se solí a zalijeme asi 1/4 hrnkem vody. Přidáme rozemnutý česnek medvědí a vaříme až je čočka skoro měkká (10min). Zalijeme smetanou, promícháme a vaříme asi ještě 5 min. Smetana by měla být vsáklá a čočka měkká .

# *Krém z medvědího česneku s václavkami nebo žampiony*

## Ingredience -

půlku menší cibule
1 polévkovou lžíci oleje
2 brambory
1,5 l vývar
sůl
pepř
muškátový ořech
2 velké hrsti nakrájených listů medvědího česneku
200 ml šlehačka , 300 g václavek nebo žampionů

## Postup -

Na oleji osmažíme drobně nakrájenou cibuli. Přidáme očištěné pokrájené brambory, zalijeme vývarem - vodou, osolíme, okořeníme, vaříme. V druhé nádobě si v trochu v osolené vody dobře uvaříme václavky.
Když jsou václavky měkké vhodíme medvědí česnek a chvíli povaříme. Odstavíme, rozmixujeme tyčovým mixérem, přidáme šlehačku a václavky i s vodou, ve které se vařili. Přivedeme do varu , dochutíme a vypneme.

***Bramborový salát s česnekem medvědím***

Ingredience-

20 dkg vařených brambor
1 natvrdo vařené vejce
1/2 lžičky hořčice
1 lžíce majolky
3 lžíce bílého jogurtu
1 středně velká kyselá okurka
1/4 malé cibule
necelá 1/4 lžička pepře
sůl podle chuti
nadrobno nakrájené listy česneku medvědího podle chuti

Postup-

Brambory, vejce nakrájíme na kousky, cibuli najemno, okurku nastrouháme nahrubo, přidáme ostatní suroviny a zamícháme. Osolíme podle chuti. Jako příloha je nejlepší celozrnný chléb.
 ***Rýnský salát s česnekem medvědím***

Pro jednu osobu nakrájíme 100 g zelí na nudličky, osolíme, okmínujeme, zakápneme citronem a krátce podusíme, podléváme co nejméně. Na kostky nakrájíme dvě oloupané, předem ve slupce uvařené a vystydlé brambory, 1 vařené vejce, kousek salátové okurky a půl jablka a smícháme se zchladlým zelím. Zakápneme pikantní marinádou s olejem (trošku vody, sůl, cukr, citron nebo ocet) a na talíři pak ještě posypeme kouskem sekaného uzeného masa a nadrobno nakrájené listy česneku medvědího.
 ***Rajčatový vějíř s česnekem medvědím***

Ingredience -
8 středně velkých tvrdých rajčat, 4 vejce, 1 salátovou okurku, 150 ml majonézy, 1 hlávkový salát, nadrobno nakrájené listy česneku medvědího, sůl

Postup -
Vejce uvaříme natvrdo, necháme vychladnout.
Rajčata nakrájíme asi na 0,5 cm plátky tak, že dole zůstanou nedokrojená, čímž se vytvoří vějíř.
Do každého řezu vložíme střídavě plátek okurky, vejce a mírně osolíme.
Celý vějířek položíme na listy hlávkového salátu a zdobíme proužkem majonézy, kterou silně posypeme nadrobno nakrájenými listy česneku medvědího.
Necháme vychladit

***Salát s medvědím česnekem a tuňákem***

Ingredience –

5 vajec
1 konzerva tuňáka v oleji
5 rajčat
3 papriky
listy medvědího česneku
sůl
pepř
citrónová šťáva
olej

Postup –

Uvařené vejce posekáme nadrobno. Smícháme jej s tuňákem , rajčaty, a paprikou . osolíme, okořeníme a přidáme citronovou štávu. Poté dáme trochu oleje a na drobnou nakrájené listy medvědího česneku. Promícháme a necháme odstát v lrdničce.

***Kotletky s medvědím česnekem a tymiánem***

## Ingredience -

* 4 kotlety bez kosti
* 1 veliká hrst lístků česneku medvědího
* 1 hrst stonků mladého tymiánu
* 1 špetka sušeného tymiánu
* 1/2 dl oleje
* sůl
* pepř
* 2 dl suchého bílého vína
* 1 - 2 dl kuřecího vývaru
* 2 dl smetany
* 1 pol. lžíce hl. mouky
* několik lístků česneku medvědího "na ozdobu"

## Postup-

Nejprve si přichystáme zelenou pastu: lístky česneku medvědího opereme, trochu pokrájíme, přidáme špetku sušeného tymiánu, asi 1/2 dl oleje a trochu nedbale rozmixujeme tyčovým mixérem.
Vykostěné kotlety lehce naklepeme a na okrajích nařízneme. Osolíme, lehce opepříme a potřeme po jedné straně pastou z česneku medvědího, poprášíme hl. moukou a zprudka osmahneme v hluboké pánvi na oleji.
Přilijeme bílé víno a podusíme.
Když se víno vysmahne, přilijeme kuřecí vývar, smetanu a přihodíme stonky mladého tymiánu. Omáčku zahustíme hladkou moukou, rozmíchanou v troše vody a dobře provaříme.
Hotovou omáčku symbolicky procedíme nepříliš hustým cedníkem, je-li třeba dosolíme a přidáme pokrájený čerstvý medvědí česnek.

# *Listové rolády s medvědím česnekem*

Ingredience –

70 g strouhaného eidamu

Pokrájený medvědí česnek

Měkký salám

Sezamová semínka

2 ks vajec

Postup –

Těsto vyválíme na tenký plát.Ten rozdělíme na 2 půlky. Položíme směs salámu se sýrem a vajíčkem a stočíme. Nakrájíme na menší kousky asi 5 cm. Kousky poskládáme na plech s pečícím papírem spojem dolů. Potřeme rozšlehaným vajíčkem ,posypeme semínky a pečeme při 200 oC do červena.

Náplň –do rozšlehaného vejce nasypeme salám, česnek, sýr , osolíme , promícháme

# *Kuřecí maso v marinádě*

Ingredience-

¼ lžičky chilli

Kuře

4ks listů medvědího česneku

Olej

1 lžíce Kukuřičné mouky

½ lžičky sojové omáčky

2 ks vajec

sůl

Postup –

Maso z obou stran lehce naklepeme a osolíme.V misce rozmícháme vejce, nakrájené listy česneku, chilli, kukuřičnou mouku,sojovou omáčku a 2 lžíce oleje. Pořádně promícháme.

Maso namočíme do marinády a odložíme do misky a necháme odpočinout alespoň hodinu. Pak na rozpáleném oleji maso opečeme do červena.

# *Karbanátky s medvědím česnekem*

Ingredience –

0,5 kg mletého masa

200 g másla

10 ks listů medvědího česneku nakrájeného ne drobno

1dcl mléka

Hrnek strouhanky

Sůl

Pepř

Vejce

Postup –

K masu přidáme ingredience a zahustíme strouhankou podle potřeby. Pečlivě promícháme. Placičky opečeme a rozpuštěném másle.

Příloha brambory.

# *Kotlety s jablky, mladým špenátem a medvědím česnekem*

Ingredience –

Trs jarní cibulky

50 ml citronové šťávy

Cukr

0,2 l jablečného moštu

2 ks jablek

Máslo

Medvědí česnek

Muškátový oříšek

2 lžíce oleje

2 dcl smetany

Sůl, pepř

Špenát 0,5 kg

4 ks vepřových plátků

Postup –

Vepřové kotlety osolíme, popepříme a opečeme po obou stranách každou asi 5 minut.Pak vyndáme a do výpeku přidáme máslo, oloupané a na kolečka nakrájená jeblka. Ty zakapeme citronem a podlijeme trochou moštem. Krátce povaříme vyjmeme.

Na druhé pánvi na oleji zpěníme cibulku, přidáme špenát osolíme,popepříme,. Přisypeme česnek a smetanu.

Na kotlety na talíři položíme jablka a navrch špenát s česnekem.

***Pečené králičí stehno se špenátem***

Ingredience –

Anglická slanina

Bobkový list

4 ks králíčích stehen

Medvědí česnek

Olej

Sůl, pepř

800 g špenátu

1 ks šalotky

Vývar

Postup-

Stehna opepříme a osolíme z obou stran. Každé stehno zabalíme do 2 plátků slaniny.prudce opečeme a vyndáme do mísy. Do výpeku nalijeme vývar , povaříme a přilijeme ke stehnám.Přidáme bobkové listy a pečeme při 160 oC 1-1,5 hodiny . Doléváme vývar.

Mezi tím si nakrájíme šalotku, osmahneme na oleji , přidáme na drobno pokrájený česnek a špenát. Necháme odpočinout.

Posolíme opepříme . Podáváme jako přílohu k masu.

# *Plněná rajčata sýrem a česnekem*

Ingredience –

1-2 nasekané bazalky

Medvědí česnek

Lučina

Sůl, pepř,

0,5 kg malých rajčata

1-2 lžíce zakysané smetany

Postup-

Smetanu zamícháme do Lučiny, přidáme česnek, bazalku, pepř. Důkladně promícháme.

Rajčatům odřízneme vršek a vydlabeme dužinu. Místo ní vtlačíme do rajčete připravený krém . Přiklopíme zpět odříznutý vršek. Můžeme ozdobit snítkou bazalky. Dáme na chvíli do ledničky.

*Zapečené brambory s medvědím česnekem*

Ingredience –

400 g brambor

80 g eidamu s pepřem

50 g másla

Medvědí česnek

Mléko

Sůl

1 ks vejce

Postup –

Uvařené brambory nakrájíme na tenké plátky.K nim přidáme nastrouhaný sýr, nadrobno nakrájený česnek, osolíme pořádně promícháme. Směs dáme do máslem vymazané zapékací mísy. Polijeme mlékem s rozšlehaným vejcem. Pečeme pod poklicí při 180 oC 15-20 minut.

Příloha zelenina.

# *Medvědí pomazánka s brynzou*

Ingredience-

250 g brynzy
200 g másla
špetka mleté papriky
svazek medvědího česneku

Postup-

Smícháme změknuté máslo s brynzou. Přidáme špetku mleté papriky dle chuti. Medvědí česnek opláchneme, osušíme a na jemno nakrájíme. Přimícháme ho do pomazánky. Necháme vychladit.

# *Šťouchané brambory s medvědím česnekem*

Ingredience-

800 g brambor
100 g anglické slaniny
menší svazek medvědího česneku
sůl, kmín

Postup-

Oloupané brambory uvaříme v osolené vodě s kmínem.
Mezitím anglickou slaninu nakrájíme na kostičky a vyškvaříme ji.
Medvědí česnek umyjeme, osušíme a nakrájíme.
Slijeme vodu z hotových brambor, přidáme k nim slaninu i s tukem. Brambory rošťoucháme. Přidáme k nim nakrájený medvědí česnek a promícháme.

# *Roláda s medvědím česnekem*

Ingredience –

1 kuře vykostěné a upravené na roládu, 50 g pikantního paprikového salámu, 1 velký svazek medvědího česneku, 50 g libové anglické slaniny, půlka červené papriky, olej, máslo, sůl, pepř

## Postup -

Plát masa osolíme a opepříme, obložíme paprikovým salámem, na ten rozložíme v silnější vrstvě medvědí česnek, zakryjeme anglickou slaninou, na kterou přidáme na tenké proužky nakrájenou papriku. Zavineme, svážeme, na povrchu osolíme, opepříme a opečeme na trošce oleje a másla. Trochu podlijeme, přikryjeme a pečeme doměkka. Před koncem pečení odkryjeme a upečeme dozlatova.