Recept na zapečený mangold nebo špenát s bramborovo dýňovou kaší a pikantní maďarskou klobásou

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/recept-na-zapeceny-mangold-nebo-spenat-s-bramborovo-dynovou-kasi-a-pikantni-madarskou-klobasou.html

Až někdy budete dělat bramborovo dýňovou kaši, udělejte ji víc. Druhý den z ní vykouzlíte další, mimořádně chutné jídlo.

S mangoldem jsem se poprvé seznámila v Itálii a následně v Chorvatsku. V jižních státech Evropy je to běžně rostoucí zelenina. První semínka jsem si přivezla asi před deseti lety. Dnes jsou k dostání i u nás.

Kupte semínka mangoldu od českých výrobců – kvalitní má firma SEMO.

Víte, že .....

- Mangold není špenát, je to blízký příbuzný cukrové řepy
- Pro lidský organizmus je příznivější než špenát – neobsahuje kyselinu šťavelovou
- Obsahuje vitamíny C, B, E a mnoho minerálních látek
- Je výborný při redukčních dietách
- Je velmi výnosný – po odřezání listů znovu a znovu dorůstá
- Roste i na velmi špatné půdě
- Vydrží mráz do -10 °C

Je výborný všude tam, kde běžně používáte špenát. Na plnění (palačinky, knedlíky), na zapékání (s bramborami, těstovinami) i jako příloha, třeba k rybě

Na přípravu pokrmu budete potřebovat

- 300 g (+/-) bramborovo dýňové kaše
- 200 g spařených listů mangoldu včetně řapíků nebo listového špenátu
- 1 velká cibule nakrájená na kostičky
- 2 stroužky česneku utřené se solí na pastu
- 4 plátky uzeného špeku, nakrájeného na kostičky
- 1 polévková lžíce sádla
- 1 maďarská klobása, nakrájená na půlkolečka
- 2 syrová vejce
- 1 vrchovatá polévková lžíce parmazánu
- Polovina Hermelínu (Král sýrů) s červenou paprikou
- 200 g zakysané smetany (kelímek)
- Syrovou feferonku dle vaší chuti, nakrájenou na malé kostičky
- 1 čajová lžička grilovacího koření nebo koření „na kotlety“
- Sádlo na vymaštění zapékací misky
- Strouhanka na vysypání zapékací misky

Postup přípravy receptu

Zapékací misku vymažeme sádlem a vysypeme strouhankou.

Na pánev dáme lžíci sádla, pokrájenou cibuli, feferonku, klobásu a špek. Vše společně restujeme 15 minut.

Listy spařeného mangoldu nebo špenátu necháme okapat, obsahují velké množství vody. Okapané listy přidáme do pánve k opečené směsi a necháme je prohřát.

Přidáme česnek, grilovací koření a dvě čajové lžičky smetany. Vše promícháme a vlijeme jedno rozšlehané vejce. Zdroj tepla vypneme. Směs osolíme a opepříme tak, jak máme rádi.

Nyní troubu zapneme na 200°C.

Na dno zapékací misky rozprostřeme studenou bramborovo dýňovou kaši. Na vrstvu kaše rovnoměrně rozložíme obsah pánve s mangoldem (špenátem).

V misce rozšleháme druhé vajíčko se smetanou a parmazánem. Přidáme trochu pepře a soli. Vytvoříme hustou omáčku, kterou po lžících naléváme na mangold (špenát).

Jako poslední položíme plátky hermelínu.



Ještě poklademe plátky hermelínu
Zdroj:Marcela Hackerová

Připravený pokrm vložíme do vyhřáté trouby a pečeme přibližně 40 minut. Povrch zezlátne, omáčka se zapeče a lehce nabude na objemu. Po vyndání z trouby necháme pokrm lehce vychladit a pak podáváme jako hlavní jídlo.

Vyzkoušejte a uvidíte, jak lahodné jídlo jste rodině připravili.

