

Nejlepší recepty z cukety

Vloženo: 03.10.2015 Admin Senzarecepty.cz



Cuketa si poslední dobou získává větší a větší oblibu v naší kuchyni. Ať už jí připravíte grilovanou spolu s další zeleninou nebo například i jako součást dalších receptů.

Dnes Vám jich pár představíme. Další naleznete na [http//www.Senzarecepty.cz](http://www.Senzarecepty.cz)

Věděli jste, že cuketa má minimální množství kalorií a vysoký obsah minerálů?

Má velmi příznivé účinky na funkci edvin, trávicího ústrojí a srdce. Mimo to pomáhá při léčbě dny, revmatismu, má protirakovinové účinky a cukrovky

Slupka cukety obsahuje hořčík a karoteny, které pomáhají proti volným radikálům, zlepšuje průchodnost střev a napomáhá střevní mikroflóře.

Cuketu můžeme dusit, smažit, zapékat, přidávat do různých pokrmů. Cuketa na rozdíl od okurek se téměř vždy tepelně upravuje, ale můžete ji konzumovat i syrovou např.v salátech.

Recepty z cukety

CUKETOVÁ OMELETA



Suroviny:

eidam 30g, vejce 2 ks, pepř 1 špetka, sůl 1 špetka, česnek 1 stroužek, hrášek 1 hrst, olej 1 lžíce, balkánský sýr 30 g, menší cuketa 1 ks

Postup:

Oloupanou cuketu omyjeme, nakrájíme na tenčí kolečka, které ještě přepůlíme. V pánvi na 1 lžici oleje opečeme česnek nakrájený na plátečky, přidáme cuketu, hrášek a společně restujeme. Až zelenina lehce zezlátne, trošku osolíme. Vejce rozmícháme s pepřem, popř. solí (s ní opatrně, balkánský sýr je hodně slaný). Směs zalijeme vejcem a posypeme nastrouhanými sýry. Plamen snížíme a pánev přikryjeme poklicí. Po chvíli omeletu obrátíme. Podáváme s pečivem, nejlépe celozrnným.

<http://www.senzarecepty.cz/recept/moucnyky/2568-cuketova-omeleta/>

CUKETOVÁ POMAZÁNKA



Suroviny:

Menší cukety 400 g, menší cibule 1 ks, žlutá paprika 2 ks, červená paprika 2 ks, pepř 1 špetka, sůl 1 špetka, olej 2 lžíce, Vegeta 1 lžička, smetana na vaření 150 ml, tavený sýr 1 trojhránek

Postup:

Začala jsem tím, že jsem si nadrobno nakrájenou cibuli, tu jsem si na trošce oleje zpěníla. Mezitím jsem si cuketu pořádně umyla, protože to byly mladé a malé cukety, ponechala jsem jim i slupku, pomazánka pak bude pěkně zelená. Pokud bych, ale použila větší kusy, tak bych si je škrabkou očistila a jádérka bych vydlabané. Připravenou cuketu jsem si nejmenno nastrouhala a přidala k cibulce. Trošku jsem ji osolila, cuketa pustila maličko šťávy. Takhle jsem to dusila asi 5-7 min. Pak jsem přidala na malé kostičky nakrájenou žlutou a červenou (ted' jsem měla jen v oleji nakládanou červenou papriku, proto jsem použila takovou), přidala jsem sýr střívko, smetanu na vaření a dochutila kořením. Podle mě je jemné čina koření při této pomazánce velmi důležité, dodá jí vynikající chuť. Pomazánku jsem ještě takových 5 min. podusila a nechala vychladnout. Je vynikající s chlebem, s bagetou, s růžky ..., ale i jako omáčka na těstoviny.

<http://www.senzarecepty.cz/recept/chutovky/2424-cuketova-pomazanka/>

CUKETOVÁ POLÉVKA



Suroviny:

Máslo 50 g, olivový olej 4 lžíce, česnek 3 stroužky, zahřáté mléko 100 ml, zahřátý kuřecí vývar 1 litr, cibule 2 ks, 3 větvičky petrželové natě, sůl 1 špetka, čerstvě mletý pepř 1 špetka, sušená chilli paprička 1 ks, cuketa 2 kg, zakysaná smetana 1 kelímeček, prorostlá slanina 200 g

Postup:

V hrnci rozpustíme máslo s olejem. Přidáme cibuli, česnek a chilli a chvíli opékáme, dokud cibule trochu nezměkne. Přidáme cuketu a petrželku. Dusíme asi 10 minut. Pak přilijeme vývar a necháme vařit 20 minut.

Zatímco se polévka vaří, rozehřejeme troubu na 220 stupňů a na plech položíme pečicí papír a na něj poskládáme plátky slaniny. Potom vložíme plech do vyhřáté trouby a pečeme cca 10 minut, dokud není křupavá.

Polévku po dovaření dobře dosolíme, dokořníme a přidáme mléko. Umixujeme ji pomocí ponorného mixéru nebo ji přelijeme do kuchyňského robota. Polévku podáváme s plátky slaniny a kopečkem zakysané smetany.

<http://www.senzarecepty.cz/recept/polevky/1814-cuketova-polevka/>

Více receptů z cukety naleznete na [Senzarecepty.cz](http://www.senzarecepty.cz) .

Zdroj fotografií: [Senzarecepty.cz](http://www.senzarecepty.cz), pixabay.com