**Antivirální brambory 10x jinak**

1. **Salát s olivami**

Ingredience:

Přibližně 1 kg brambor / můžou být baby brambory/ , umyté a rozpůlené, nebo nasekané na kostičky

1 šálek cherry rajčat, rozpůlit

3 celerové stonky, nakrájené na plátky

1/2 červené cibule, nakrájené na tenké plátky

1/2 šálku vypeckovaných oliv kalamata

1/4 šálku čerstvé bazalky, nasekané

1/4 šálku čerstvé petrželky, nasekané

1/4 šálku citronové šťávy

Mořská sůl, podle chuti

Černý pepř, podle chuti

Postup:

Brambory dejte na páru a vařte 15–20 minut, dokud nezměknou. Vyjměte a nechte vychladnout.

Vychladlé brambory dejte do velké mísy a přidejte cherry rajčata, celer, červenou cibuli, olivy, nasekanou bazalku a petrželku, citronovou šťávu, mořskou sůl a černý pepř. Promíchejte, dokud se vše nespojí a podávejte.

1. **Salát s hráškem**

Ingredience:

Přibližně 1 kg brambor nasekané na kostičky

3/4 šálku čerstvého nebo mraženého hrášku

1/4 šálku jemně nakrájené jarní cibulky

1/4 šálku listů koriandru, nahrubo nasekaných

1 lžička jemného kari

1/2 lžičky sušeného česneku

2 lžíce čerstvě vymačkané citronové šťávy

2 lžíce tahini (volitelně; vynechejte, pokud jste bez tuku)

1/2 lžičky mořské soli (volitelné)

2-3 lžíce vody (pokud nepoužíváte tahini, vynechejte)

Postup:

Brambory vařte v páře po dobu 15–20 minut, dokud nezměknou. Vyjměte a nechte vychladnout.

Hrášek vařte v páře nad pánví s vroucí vodou po dobu 3–5 minut, dokud nebude jasně zelený a měkký. Vyjměte a vložte do ledové vody na 2-3 minuty, dokud nevychladne. Sceďte a dejte stranou.

Smíchejte studené brambory, hrášek, zelenou cibulku a koriandr ve velké misce. Míchejte, dokud se vše rovnoměrně nepromíchá.

V malé misce smíchejte kari, sušený česnek, citronovou šťávu a případně mořskou sůl. Pokud používáte tahini, přidávejte vodu pomalu za míchání, dokud nezískáte hladký, tekutý dresink.

Zálivkou přelijte salát a míchejte, dokud nebude vše rovnoměrně promícháno. Ihned podávejte nebo dejte do ledničky na později.

1. **Bramborové vafle**

K tomuto receptu budete potřebovat vaflovač s nepřilnavým povrchem. A počet brambor bude záviset na velikosti vašeho vaflovače. Sama recept nikdy nedělám podle přesné míry, vždy se snažím odhadnout množství na 1-2 dávky do vaflovače.

Brambory dáte na páru a vaříte do měkka. Odstavíte a necháte vychladnout. Když brambory vychladnou rozmixujete je vidličkou nebo šťouchadlem na brambory. Potom přidáte bramborový škrob / může být i tapiokový/ a tvoříte drobné placičky, nebo větší placku podle tvaru vašeho vaflovače. Pečete ve vaflovači do zlatova. Vafle by měly jít snadno vyndat, pokud se ještě přichytávají, potřebují více času.

Vafle můžete nazdobit jako pizzu, rajčatovou omáčkou a oblohou.

Já osobně mám vafle nejradši jako obložený chlebíček s červenou cibulku, žampiony, rajčaty a trochu listové zeleniny s barbecue omáčkou.

Na barbecue omáčku budete potřebovat:

1-1/2 hrnku rajčatové omáčky

1/2 šálku lesních borůvek

3 lžíce surového medu

3 lžíce javorového sirupu

2 lžičky cibulového prášku

1-1/2 lžičky česnekového prášku

1-1/2 lžičky uzené papriky

2 celé hřebíčky (koření)

1 lžíce citronové šťávy

1 lžička chipotle prášku (volitelně, ale přidává kouřovou chuť s jemným kopnutím 🔥)

1 lžička soli

Osobně často vynechává hřebíček a chipotle prášek a i tak je omáčka skvělým kulinářským zážitkem.

Vše umixujte dohladka ve vysokorychlostním mixéru.

1. **Bramborová kaše s hráškem a houbovou omáčkou**

Ingredience:

Kilo brambor

200 g hrášku /může být mražený/

Na houbovou omáčku:

Vanička žampiónů

3 střední brambory

Tymián

Javorový sirup

Citrón

Čaga / volitelná/

Brambory dáte na páru a mezi tím si připravte houbovou omáčku.

Houbovou omáčku vytvoříte tak, že odšťavníte brambory a žampióny. Šťávu dáte do kastrůlku spolu s tymiánem a přivedete k varu. Jak se směs začne vařit, tak jí bramborový škrob začne zahušťovat a toho přesně chcete dosáhnout. Už takhle je směs chutná, ale pokud si přejete výraznější chuť můžete přidat lžíci citrónové šťávy, lžičku houby čagy a lžíci javorového sirupu.

Z měkkých brambor umixujete tyčovým mixérem kaši. Přidávám špetku soli a cca 2 lžičky kmínu.

Hrášek připravuji až na závěr, používám mražený. Těsně ke konci ho dám na chvíli na páru nebo i přeleji vařící vodou.

Nakonec podávám bramborovou kaši přelitou houbovou šťávou s hráškem, nebo hrášek můžete nahradit brokolicí z páry.

1. **Bramborová kaše v listovém salátu**

Ingredience:

Kilo brambor

Lístky listového salátu /skvěle funguje římský, nebo little gem/

Brambory vařte v páře po dobu 15–20 minut, dokud nezměknou. Ještě teplé je rozmixujte tyčovým mixérem, přidejte špetku soli, lžičku až dvě kmínu. Kaši servírujte na „loďky listového salátu“.

Můžete ještě zalít šťávou z předchozího receptu.

1. **Papriky plněné bramborovou kaší**

Ingredience:

1,8 kg brambor, oloupaných a nakrájených na kostičky

1 1/2 lžičky sušené cibule

1 lžička sušeného česneku

1/2 lžičky papriky

2 lžíce jemně nasekané petrželky; více na ozdobu

2 lžíce nadrobno nasekané pažitky; více na ozdobu

1 lžíce citronové šťávy

3 žluté, červené a/nebo oranžové papriky

Postup:

Předehřejte troubu na 200°C.

Dejte brambory na páru a Do a vařte v páře, dokud nezměknou. Vyjměte a nechte zchladit.

Vložte brambory do velké mísy nebo hrnce. Přidejte cibuli, česnek, papriku, nasekanou petrželku, nasekanou pažitku a citronovou šťávu. Rozmačkejte do hladka pomocí šťouchadla na brambory. Pokud jsou brambory velmi suché, možná budete muset přidat několik lžic vody.

Papriky rozkrojte napůl a odstraňte semínka a jádřince. Vložte je do zapékací mísy. Bramborovou kaší naplňte papriky. Pečte v troubě 20 až 25 minut, dokud kaše nezačne hnědnout. Vyjměte a podávejte. Ozdobte nasekanou petrželkou a pažitkou.

1. **Hranolky bez tuku s domácím kečupem**

Větší brambory rozkrájejte na hranolky a dejte na 10 min. na páru. Poté je promíchejte se sušeným česnekem, sušenou cibulí a sladkou paprikou podle svých preferencí.

Vyskládejte je na plech anebo dejte do horkovzdušné fritézy a pečete do zlatova.

Domácí kečup:

Rajský protlak / dejte pozor na kvalitu, používá pouze s rajčaty a špetkou soli, osvědčila se mi značka Alnatura/

Lžíce javorového sirupu

Podle preferencí můžete přidat trochu sušeného česneku, papriku a italské bylinky.

Často podávám se salátem z listové zeleniny.

1. **Mexická bramborová mísa**

Ingredience:

Taco ochucené bramborové kostky:

Kilo červených nebo žlutých brambor, nakrájených na kostky

1/2 lžičky mletého kmínu

1/2 lžičky sušeného prášku

1/2 lžičky sušeného oregana

1/2 lžičky uzené papriky

1/4 lžičky chipotle prášku

1 lžička mořské soli (volitelně)

Sýrová omáčka nacho:

1 šálek oloupaných, na kostičky nakrájených brambor

1/4 šálku oloupané, jemně nakrájené mrkve

1/2 lžičky limetkové šťávy

2 lžičky sušené cibule

1 lžička sušeného česneku

1/2 lžičky papriky

Salsa:

2 šálky jemně nakrájených rajčat

1/4 šálku jemně nakrájené červené cibule

2-3 lžíce limetkové šťávy

1 malý stroužek česneku, jemně nasekaný

1/2 Serrano chilli nebo Jalapeno, jemně nasekané

1/3 šálku čerstvého koriandru, nahrubo nasekaného

1/2 lžičky mletého kmínu (volitelně)

Extra:

1-2 lžičky feferonek k podávání (volitelně)

1/2 šálku listů koriandru, k podávání

2 šálky vařené hnědé rýže nebo květákové rýže (volitelně)

Postup:

Chcete-li vyrobit taco ochucené bramborové kostky, předehřejte troubu na 200 °C a vyložte velký plech pečicím papírem. Bramborové kostky vařte v páře 10–15 minut, dokud nebudou téměř měkké. Vyjměte a vložte do misky. Přidejte koření a mořskou sůl a míchejte, dokud nebudou rovnoměrně pokryty. Brambory rovnoměrně rozložte na plech a pečte 20–25 minut za stálého míchání v polovině těsta, dokud nezezlátnou a nebudou křupavé.

Sýrovou omáčku připravíte tak, že brambory nakrájené na kostičky a mrkev uvaříte na páře do změknutí. Vložíte do mixéru spolu s limetkovou šťávou, cibulovým práškem, česnekovým práškem a paprikou. Rozmixujete do hladka.

Salsu připravíte tak, že smícháte všechny ingredience ve středně velké míse a dobře promícháte. Dáte stranou.

Do servírovacích misek rozdělte ochucené kostky brambor, salsu, koriandr, feferonky a sýrovou omáčku nacho. Ihned podávejte.

1. **Brambory plněné chilli s kešu smetanou**

Ingredience:

6 velkých brambor

450 g červených fazolí

1 polévková lžíce kokosového oleje

4 hrnky cibule, nakrájené na kostičky

4stroužky česneku, nasekané najemno

2 hrnky mrkve, nakrájené na kostičky

2 hrnky řapíkatého celeru, nakrájeného na kostičky

2 hrnky žampiónů, nakrájených na kostičky

2 hrnky červené papriky, nakrájené na kostičky

2 lžičky od každého: kmín, koření na drůbež, sušený česnek, chilli

1 čajová lžička mořské soli

1 čajová lžička červených paprikových vloček

2 polévkové lžíce rajčatového protlaku

2 hrnky rajčat, nakrájených na kostičky

1 avokádo, nakrájené na kostičky

1 paprička jalapeno, nasekaná najemno

¼ nasekaného koriandru

Kešu smetana:

1 hrnek surových kešu ořechů

Šťáva z ½ citronu

½ datle, oloupané a vypeckované

1 stroužek česneku

½ hrnku vody

Předehřejte troubu na 220. Vidličkou propíchněte brambory na několika místech. Pečte je 45-60 min, dokud nezměknou.

Uvařte fazole, nebo použijte fazole z konzervy.

Chilli:

Ve velkém hrnci rozehřejte 1 polévkovou lžíci kokosového oleje, přidejte cibuli a česnek a restujte na silném plameni, až cibule zesklovatí a bude vonět, podle potřeby přilijte vodu. Přidejte mrkev, celer, žampiony, papriku, koření, mořskou sůl a chcete-li červené paprikové vločky. Směs za občasného míchání vařte asi 15 min.,dokud zelenina nezačne měknout. Potom důkladně vmíchejte fazole, rajčatový protlak a rajčata. Zakryjte pokličkou a na střdním plameni zvolna vařte 15. min. Stáhněte plamen na mírný.

„Kešu zakysaná smetana“:

Rozmixujte všechny ingredience dohladka a pomalu přilijte ½ hrnku vody / tak akorát , aby se směs dala míchat/.

Rozkrojte pečené brambory. Naneste na ně chilli a „kysanou smetanu“ z kešu a ozdobte avokádem, jalapeno a koriandrem.

1. **Bramborové tortilly**

Ingredience:

2-3 středně velké brambory, oloupané a nakrájené na kostičky (mělo by vyjít na 1 šálek rozmačkaných)

1 1/2 šálku maniokové mouky, v případě potřeby více

1/2 hrnku cizrnové mouky

1 lžička mořské soli

1 polévková lžíce - 1/4 šálku teplé vody, je-li potřeba

Volitelně:

1 lžička sušených bylinek (oregano, tymián, bazalka, rozmarýn)

Postup:

Vložte brambory do pařáku. Přikryjte pokličkou a vařte v páře 15–20 minut, dokud nezměknou. Vyjměte a zcela vychladněte.

Vložte brambory do kuchyňského robotu/mixéru a rozmixujte do hladka. Směs bude dost lepivá. Odměřte 1 šálek bramborové kaše a zbytek nechte na jiný recept.

Přidejte šálek kaše do velké mísy s maniokovou moukou, cizrnovou moukou, mořskou solí a bylinkami. Pomocí šťouchadla na brambory mačkejte, dokud nezískáte drobivou směs.

Potom pokračujte rukama, během hnětení přidávejte vodu po lžících. V závislosti na obsahu vlhkosti mouky a bramborové kaše možná nebudete muset přidávat vůbec žádnou vodu.

Těsto hněteme, dokud není hladké a jednotné, asi 3-5 minut. Těsto se nesmí vůbec lepit – pokud ano, přidejte ještě mouku z manioku. Když je těsto hotové, nakrájejte ho na 4 stejné díly.

Každý kus rozválejte na tortillu mezi dvěma listy pečícího papíru na tloušťku pár milimetrů. Zbývající kousky uchovávejte v plastovém obalu, aby nevyschly.

Umístěte nepřilnavou pánev na středně vysokou teplotu. Vyklopte tortillu na pánev a ihned opatrně odstraňte pečicí papír. Pokud necháte příliš dlouho, papír se může přilepit na těsto.

Vařte 3–4 minuty z každé strany, dokud nezezlátne. Opakujte se zbytkem těsta. Uchovávejte nejlépe při pokojové teplotě ve vzduchotěsné nádobě.