

Aneb - co je k jídlu zdravý nemusí bejt ešče hnusný ☐ . Naopak.

Tohle jídlo je děsně dobrý.

Tohle jídlo je děsně jednoduchý.

Tohle jídlo je v podstatě rychlý.

Tohle jídlo je v podstatě levný.

A co hlavně - JE TO BEZLEPKOVÝ

A je, řekla bych i zdravý. Zvlášt když sáhnete po nějaký tý nemarketový variantě ingrediencí a nakoupíte kvalitní.

Takže o co jde? Kombinace jáhel a kysanýho zelí v hlavní roli, trošku tam sekunduje sýr a vajíčko. Koukla jsem na recepís a zjistila, že mám v podstatě šécko, jen těch jáhel jsem neměla hrnek a půl, ale jen hrnek, takže jsem to tomu uzpůsobila. I tak toho byl kopec.

Měla jsem k dispozici:

hrnek jáhel, takže jsem potřebovala

hrnek vody

hrnek mléka

500 g zelí

sýr - dala jsem půlku bločku eidama

dvě vejce /od sousedovic slípek/

domácí vegetu, co jsem si sama dělala (ta tam ale nemusí být, už v původním receptu říkají,

že můžete, nemusíte)

bobkáč až z Jugošky, co mi přivezla sousedka

cibuli

olej

sůl, pepř a trošku papriky

A to je šécko.

Jáhly jsem proprala nejdřív studenou a pak 3x horkou vodou-páč z nich je zapotřebí takhle dostat hořkou chuť - to způsobí právě ta vroucí voda. Oproti receptu jsem započala trošku sofistikovaněji- protože jsem jáhly nedala jen tak vařit do tekutiny, ale jako to dělám s kroupama a rýží - osmahla jsem si cibulku, osolila ji, opepřila a na chvíli tam potrápila ty jáhly. Až potom jsem je teprve zalila tím hrnkem vody a hrnkem mléka, vhodila ten bobkáč. A nechala vařit. Do měkka. Mezitím jsem další cibulku hodila na olej do rendlíku (dostatečně velkýho, abych k tomu pak mohla přidat i ty uvařené jáhly a ostatní a mohla to v něm zapéct.). Opět osolila a opepřila, což způsobí, že cibulka tak jako trošku zkaramelizuje, přihodila jsem tak nějak tý vegety, chvíli potrápila, přisypala trošku papriky, zamíchala a vkydla pytlík kysanýho zéli. Promíchala řádně a nechala chvíli, ať se zéli činí. Pak jsem to odstavila a přimíchala už hotový jáhly (tekutina už je tou dobou fuč, neboli vcucla se do jáhel). A poté strouhaný sýr. Už v tomhle momentu jsem si zkusmo nandala na talířek a.....výýýýborný!! Výborný! Když bude někdo extrémně línej, může si říct, že má hotofson ☐ . A nebo to může dotáhnout až do konce recepísu, kterej praví, že - vmícháme žloutek - a z bílku ušlehaný sníh a dáme zapéct na 40 min. do trouby na 200° C.

DOOOOBROU CHUŤ!

Jáhelník naslano



P.S. během vaření jsem stihla vymyslet i něco geniálního pro ohařiska - to budete koukat!