

Recepty na přípravu sezónní zeleniny

Restování zeleniny čerstvě sklizené na školní zahradě pomůže žákům pochopit princip sezónnosti. V každé sezóně je vždy něco, co lze takto v kuchyni připravit

Jarní zelenina

- Chřest (náročný na pěstování)
- Pórek
- Houby
- Špenát
- Fialová klíčící brokolice
- Jarní zeli

Letní zelenina

- Hrášek
- Jarní cibulka
- Mrkev
- Ředkvičky
- Letní zeli
- Cukety
- Fazole
- Květák

Podzimní zelenina

- Kukuřice / Baby Kukuřice
- Celer
- Zelené fazolky
- Tykve a dýně
- Sladké brambory
- Cibule
- Pórek
- Česnek

Zimní zelenina

- Kadeřávek
- Mrkev
- Pastinák
- Tuřín
- Pórek
- Cibule
- Naklíčené obiloviny
- Česnek

Základní postup

1. Zeleninu připravte nakrájením na malé kousky stejné velikosti.
2. Zahřejte velkou pánev nebo pánev wok, přidejte trochu řepkového oleje a restujte česnek a zázvor po 30 sekund, poté přidejte zbývající zeleninu a restujte další dvě minuty.
3. Podle chuti přidejte kvalitní sójovou omáčku (Shoyu) a ihned podávejte.

Tento materiál vznikl v rámci projektu „Rozvoj programu Skutečně zdravá škola“, který je spolufinancován Státním fondem životního prostředí České republiky na základě rozhodnutí ministra životního prostředí.

www.sfzp.cz

www.mzp.cz