**Inspirace využití českého ovoce v gastronomii – za barem i v kuchyni**

**Recepty**

**Višňový sorbet**

Na 4 porce:
Višně – 100% ovocné pyré – 315 ml (1 sklenička), 100 ml vody, 100 g cukru krupice

Postup:
Vodu vlijte do rendlíku, rozmíchejte v ní cukr a zahřívejte, dokud se cukr nerozpustí. Odstavte a po zchladnutí smíchejte vzniklý cukrový rozvar se skleničkou višňového pyré. Vlijte do mísy, zamezte přístupu vzduchu (ideální je, pokud má mísa dobře těsnící víko) a šoupněte do mrazáku. Zhruba po dvou hodinách směs promíchejte a potom prošlehejte vidličkou ještě několikrát, dokud není směs skoro zmrzlá (ano, zdá se to být pracné, ale jen díky tomu vám vznikne jemný sorbet a ne zmrzlá višňová dřeň). Nechte přes noc sorbet vymrazit. Hotový naškrábejte lžící do menších misek a podávejte.

Něco navíc:
Ovoce mražením ztratí vždy trochu sladké chuti, a tu je třeba nějak nahradit. Pokud neholdujete bílému cukru, zkuste agávový nebo rýžový sirup, skvěle chutná i s medem.

**Jogurtové nanuky z višní**

Na 6 nanuků:
Višně – 100% ovocné pyré – 150 ml, 300 g hustého jogurtu, 6 lžic medu

Postup:
V jedné misce smíchejte jogurt s polovinou medu, ve druhé pak promíchejte zbylý med s višňovým pyré. Do formiček na nanuky střídavě vrstvěte ovocnou a jogurtovou směs a nakonec zamrazte.

Něco navíc:
Pokud nemáte formičky na nanuky, můžete použít jakékoliv hlubší kalíšky, kelímky nebo mističky. Jako nanuková dřívka skvěle poslouží obyčejné špejle nebo slámky.

**Chia Pudink**

1 porce (sklenička 250 ml):
Švestky – 100% ovocné pyré – 150 ml, 50 ml mléka, 2 lžíce semínek chia, 1 lžíce vanilínového cukru

Postup:
Zamíchejte a nechte minimálně 30 minut odležet (ideálně přes noc v lednici). Semínka chia z tekuté hmoty sama vykouzlí puding. Bez škrobu a bez vaření!

Něco navíc:
Pokud chcete mít puding ještě zdravější, vyměňte obyčejné mléko za sójové, kokosové, rýžové nebo ovesné. Místo cukru oslaďte medem, javorovým či agávovým sirupem a vanilín nahraďte pravou vanilkou. Ještě víc můžete tuto svačinku vylepšit strouhaným kokosem, ořechy nebo sekanými mandlemi.

**Jahelník s ovocem**

4 porce :
Jablka – 100% ovocné pyré – 315 ml (1 sklenička), švestky – 100% ovocné pyré – 315 ml (1 sklenička), 150 g jáhel, 750 ml mléka, 50 g rozinek, 50 g nasekaných ořechů, 6 lžic medu, 2 lžíce mleté skořice, 4 lžíce škrobu (nejlépe kukuřičného), špetka soli, moučkový cukr na poprášení, máslo na vymazání formy

Postup:
Jáhly přelejte vroucí vodou, properte je a nechte chvilku odstát. Spařené jáhly, poté sceďte, propláchněte čistou vodou a dejte vařit s mlékem a špetkou soli. Vařte tak dlouho, až vám vznikne hustší kaše – trvá to asi 25 minut. Hotovou kaši oslaďte medem. Předehřejte troubu na 180°C. Jablečné pyré smíchejte s polovinou množství škrobu, skořice, ořechů a rozinek. Zbylou polovinu surovin smíchejte s švestkovým pyré. Středně velkou zapékací mísu vymažte máslem a na její dno rovnoměrně rozprostřete třetinu množství jáhel. Na tuto vrstvu rozetřete jablečnou směs a na ni nalijte směs švestkovou. Ovocnou náplň uzavřete poslední vrstvou jahelné kaše a vložte do trouby a pečte 30 – 40 minut. Na posledních pár minut můžete zapnout gril, jahelník pak bude na povrchu krásně zlatý a křupavý. Podávejte ještě teplý, poprášený moučkovým cukrem.

Něco navíc:
Mléko, ve kterém jáhly vaříte, můžete nahradit mlékem rostlinným (sójovým, mandlovým, rýžovým …). Jemné chuti dosáhnete, pokud v kaši rozpustíte asi 1 cm silný plátek másla. K oslazení můžete místo medu sáhnout po javorovém sirupu nebo třtinovém cukru.

**Panna cotta**

4 porce:
Švestky – 100% ovocné pyré – 315ml, 500 ml smetany ke šlehání, 40 g cukru krupice, 2 lžičky jemně mleté želatiny, 1 vanilkový lusk

Postup:
Smíchejte želatinu se dvěma lžícemi vody a nechte pár minut stát. Tence vymažte 4 menší misky nebo hrnečky olejem. Smetanu smíchejte se dření z vanilkového lusku a s cukrem a přiveďte k varu. Přidejte želatinu a nechte ji rozpustit (směs by však neměla prudce vařit). Tekutinu přeceďte a nalijte rovnoměrně do připravených misek, v lednici pak nechte chladit do ztuhnutí (4 – 6 hodin). Chvíli před podáváním vyndejte z lednice a vyklopte, přelijte dobře vychlazeným švestkovým pyré.

Něco navíc:
Zkuste místo vanilkového lusku ochutit panna cottu 2 kousky celé skořice, špetkou strouhaného muškátového oříšku nebo badyánu, lžičkou strouhané kůry z biopomeranče či biocitronu nebo 3 tenkými plátky zázvoru. Parádu udělá navrch položený lístek máty.

**Jablečné šátečky se zázvorem**

8 šátečků:
Jablka – 100% ovocné pyré – 250 ml, 50 g másla, 130 g hladké mouky + na pomoučení, 2 lžíce krupicového cukru, 3 lžíce mletých ořechů, 1 lžička prášku do pečiva, 2 vejce, 2 lžíce mléka, ½ lžičky mletého zázvoru, moučkový cukr na ozdobu

Postup:
Předehřejte troubu na 225°C. Změklé máslo smíchejte se lžící cukru a moukou dobře promíchanou s kypřícím práškem. Přidejte jedno vejce, vlažné mléko a rychle vypracujte těsto. Na pomoučené pracovní ploše vyválejte z těsta asi 3 mm silný plát a nakrájejte jej na 8 čtverečků o straně cca 10 cm. Chytrá jablka smíchejte se lžící cukru, zázvorem a ořechy a doprostřed každého čtverečku naneste trochu směsi. Okraje čtverečků potřete rozšlehaným vejcem a rohy přeložte do středu. Vzniklé šátečky potřete zbylým vejcem a pečte na plechu vyloženém pečícím papírem asi 10 minut. Vychladlé poprašte moučkovým cukrem.

Něco navíc:
Šátečky můžete ještě více ozvláštnit, pokud je před pečením pokapete javorovým sirupem a posypete pekanovými ořechy.

**Ovocné taštičky pro děti**

10 taštiček:
Na těsto: 50 g másla, 150 g hladké špaldové mouky, 2 vejce, kůra z poloviny citronu v bio kvalitě, 1 lžíce medu nebo sladěnky, 1 lžíce mléka, 1 lžička mleté skořice, 1 lžička prášku do pečiva s vinným kamenem, špetka soli

Na náplň: Jablka – 100% ovocné pyré – 315 ml (1 sklenička), 120 g rozinek, šťáva z poloviny citronu v bio kvalitě, 5 lžic ovesných vloček, 1 lžíce chia semínek, 1 lžíce kukuřičného škrobu, 1 lžíce medu

Postup:
Pyré nalejte do rendlíku a nechte alespoň půl hodiny redukovat. Mezitím si namelte rozinky. Do ještě teplého pyré rozmíchejte namleté rozinky, zbytek uvedených surovin pro náplň a nechte vychladnout. Dále si předehřejte troubu na 225°C. Smíchejte změklé máslo se lžící medu a moukou, kterou předtím dobře promíchejte s kypřícím práškem. Přidejte vlažné mléko, jedno vejce a vypracujte těsto. Na pomoučené pracovní ploše vyválejte z těsta asi 2 – 3 mm tenký plát a nakrájejte ho na 10 stejných dílů. Okraje potřete rozšlehaným vajíčkem, na jednu polovinu naneste náplň (alespoň 1 cm od okraje) a druhu polovinou těsta překlopte. Okraje pečlivě spojte a přebytečné těsto odkrojte. Vzniklé taštičky potřete zbylým vejcem a pečte na plechu 10 – 15 minut.

**Jablečná limonáda s mátou**

Na 2 litry:
Jablka – 100% ovocné pyré – 315 ml (1 sklenička), 1 citron v bio kvalitě, 2 snítky čerstvé máty, ½ litru sody, led (asi 20 kostek)

Postup:
Pyré rozmixujte s polovinou množství ledu dohladka. Přidejte šťávu z citronu (kousek můžete použít na ozdobu nakrájený na kolečka), mátu, led a zalijte sodou. Dolijte neperlivou vodou.

Něco navíc:
Pokud chystáte prázdninovou grilovačku nebo zkrátka jen máte rádi něco „ostřejšího“, přidejte do limonády bílý rum nebo 1 cider.

**Švestková granola**

1 plech (asi 500 g granoly):
Švestky – 100% ovocné pyré – 200 ml + na přelití, 250 g ovesných vloček, 100 g sušených brusinek, 180 g směsi ořechů a semínek, 1 polévková lžíce semínek chia, 80 ml medu, 80 g rozpuštěného másla, špetka soli

Postup:
Předehřejte troubu na 175°C. V rendlíku rozpusťte máslo, přidejte med, švestkové pyré, špetku soli a zahřejte. Ve větší míse smíchejte vločky s ořechy a semínky. Přelijte teplou směsí z rendlíku a dobře zamíchejte. Vyložte plech pečícím papírem, rozložte na něj směs a pečte asi 45 minut, dokud se granola neopraží. Během pečení několikrát promíchejte. Směs po vychladnutí ztvrdne. Jakmile je zcela vychladlá, rozbijte velké hrudky, vmíchejte sušené ovoce a dejte do neprodyšných sklenic. Nejlépe chutná granola s mlékem či jogurtem. A ještě lépe, pokud ji přelijete švestkovým pyré.

Něco navíc:
Zkuste část ovesných vloček nahradit špaldovými. Do směsi ořechů zapojte piniové a pekanové ořechy, na oslazení můžete zkusit datlový či javorový sirup.

**Horké hrušky**

4 porce:

Hrušky – 100% ovocné pyré – 315 ml (1 sklenička), 500 ml vody, 1 celá skořice (další případně na ozdobu), ½ hvězdičky badyánu, 5 hřebíčků, šťáva z poloviny citronu, 1 polévková lžíce medu

Postup:
Vodu s kořením dejte do rendlíku a 15 minut vařte. Až mírně vychladne, vmíchejte hruškové pyré, citronovou šťávu a med a zahřejte – už ale nevařte, ať horké hrušky nepřipravíte o vitamíny, kterých je zvláště teď na podzim víc než třeba. Sceďte koření (pokud vám vadí při pití), nalejte do svých oblíbených hrníčků a ozdobte skořicí a plátkem citronu.

Něco navíc:
Pro podporu imunity přidejte pár plátků čerstvého zázvoru. Aby hrušky hřály ještě víc, přikápněte trochu alkoholu – naprosto vynikající jsou se zlatým Bacardi Oro.

**Švestková omáčka k sýrům**

Na omáčku:
Švestky – 100% ovocné pyré – 315 ml (1 sklenička), šťáva z 1/2 citronu, 120 g krupicového cukru, 4 lžíce medu, stroužek česneku, po špetce chilli, skořice, hřebíčku, nového koření a zázvoru, špetka soli

Postup:
Smíchejte švestky, česnek, koření a sůl a redukujte na mírném ohni asi 30 minut. Potom vmíchejte cukr, doslaďte medem, dochuťte citronovou šťávou a dejte ještě chvíli provařit. Nechte vychládnout a pár hodin zaležet.

Něco navíc:
Přidejte do omáčky malého panáka brandy. Omáčka vhodná i ke grilovaným kuřecím steakům.

**Višňový koktejl**

Na 2 porce:
Višně – 100% ovocné pyré – 200 ml, 400 ml vychlazeného mléka, 4 lžíce cukru, 200 ml nadrceného ledu

Postup:
Všechny suroviny promícháme v mixéru (i tyčovým). Poté koktejl nalejte do sklenic.

Něco navíc:
Zkuste třeba kokosové nebo rýžové mléko. Cukr vyměňte za med nebo březový sirup.

**Hanácká hruška a sicilský citron**

2 porce:
Hrušky – 100% ovocné pyré – 150 ml, 2 lžíce kvalitního citronového destilátu, 1 lžíce cukrového sirupu, 1 lžíce citronové šťávy, led, soda, snítka rozmarýnu

Postup:
Na pánev vysypte hrnek cukru a vylijte stejný hrnek vody. Zahřívejte a míchejte, dokud se cukr nerozpustí (pár minut). Nechte vychladnout. Sklenice naplňte ledem až po okraj, přidejte hruškové pyré, citronový destilát, šťávu z citronu a cukrový sirup. Nakonec dolijte sodou, navršte led, ozdobte větvičkou rozmarýnu. Pro nealkoholickou variantu přidejte o lžíci víc citronové šťávy a sirupu.