

# Receptář do tašky # 2019/14

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková ([www.ekozahradarakova.cz](http://www.ekozahradarakova.cz))

## Zelenina týdne: PATISON

### Zeleninový létající talíř



První patison se urodil v Severní Americe, trvalo ale století, než se z něj stala dobrota, kterou dnes známe. Původně se, stejně jako ostatní tykvovitě rostliny, pěstoval jen pro semena, protože jeho dužnina byla příliš hořká. Tvarem připomíná létající talíř a vyšlechtěno je už i několik různě barevných variant. Protože je z 90 % složen z vody a obsahuje jen minimum kalorií, je ideální pro různé redukční diety. Napomáhá také odstraňování škodlivin ze střev, podporuje trávení a posiluje srdce a imunitu.

### Dejte si den s patisonem!

Gastronomičtí znalci tvrdí, že patison je nejlepší, když je úplně zralý. Má pak plnější chuť. Vyzrálé patisony ale mívají tvrdou slupku a špatně se loupají. Naopak mladé patisony můžete použít úplně celé včetně semínek. V kuchyni mají patisony široké uplatnění – můžete je péct, vařit, dusit, smažit, grilovat, nakládat (zkusit můžete třeba i patisonové pečenáče) nebo používat do těsta na sladké buchty a koláče. Vystačí vám tak i na celý den!

### Snídaně: Patison s vajíčky na cibulce

Jsou to vlastně upravená míchaná vajíčka. Zpěňte cibulku (můžete dát i trochu slaniny, pokud jste příznivci masa), přidejte nastrouhaný patison, chvíli poduste a vmíchejte vajíčka, případně i trochu sýra. Dochutěte solí a čerstvě mletým pepřem nebo bylinkami.

### Oběd: Plněné pečené patisony

Patison důkladně omyjte, odřízněte část u stopky a vnitřek opatrně vydlabejte. Plody naplňte směsí dle vaší chuti (např. mletým masem, nádivkou z žemlí, slaniny a bylinek, směsí sýrů a zeleniny atd.), dejte je do pekáčku, lehce podlijte a zapékejte v troubě při 180 °C cca 40 min.

### Dezert: Patisonové brownies

Ingredience: 100 g hořké čokolády, 20 g másla, vanilkový lusk, 2 vejce, 320 g najemno nastrouhané dužiny patisonu, 50 g holandského kakaa, 140 g hladké mouky, 85 g cukru, lžička jedlé sody, špetka soli, hrst malin

Postup: Ve vodní lázni rozpustěte čokoládu s máslem a přimíchejte zrníčka z vanilkového lusu. Čokoládu nechte mírně zchladnout a zašlehejte do ní vejce. Přimíchejte patison, kakao, mouku, cukr, sodu a sůl. Těsto nalijte do máslem vymazané formy. Na povrch těsta položte maliny a mírně je zatlačte. Pečte při 180 °C cca 20 min.



### Večeře: Patisonový salát se zakysanou smetanou

Ingredience: 1-2 patisony, 2-3 nastrouhané stroužky česneku, 100 ml kysané smetany, 1 lžíce vinného octa, šťáva ze třetiny citronu, svazek kopru, špetka soli

Postup: Patison oloupejte, vydlabejte, nakrájejte na kostičky a v osolené vodě vařte 15 až 20 minut do změknutí. Slijte vodu a nechte zchladnout. Zakápněte lžičku octa a citronovou šťávou, zamíchejte a ještě jednou slijte. Přidejte smetanu, česnek, sůl, nasekaný kopr a nechte chvíli uležet. Podávejte s pečivem.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.

Řepu na to!

