

Chřest pojídali už Egypťané a staří Řekové, ale mohli si jej dovolit jen ti nejbohatší. Tak tomu zůstalo po celá staletí a chřest se tak stal zeleninou králů. Jeho pěstování se začalo rozvíjet v celé Evropě až od poloviny 19. st.

Podle dietologů je chřest zeleninou vsutku výjimečnou. Lehký, lahodný a snadno stravitelný, s vysokým obsahem vitamínů a minerálů, zejména vitamínu C, B, A, E, hořčíku a železa. Má diuretický účinek a jeho vláknina má příznivý vliv na funkci střev. Navíc 100g chřestu má pouze 17 kcal a můžeme ho jíst vařený i syrový.



Praktické rady:

Čištění a loupání:

Chřest oloupeme od špičky až k dolnímu konci škrabkou (zelený chřest se loupe jen v dolní třetině). Potom odřízneme dřevnaté konce. Výhonky svážeme kuchyňskou nití.

Vaření:

Chřest vaříme ve vodní lázni. Přivedeme k varu asi 2l vody ve vyšším hrnci, přidáme 2 lžičky soli, 2 lžičky másla, trochu cukru, bílé víno, bobkový list. Bílý chřest vaříme 20 minut, zelený chřest 10 minut. Pokud chceme chřest použít na salát, tak po uvaření rychle zchladíme, aby zůstal křehký.

Jemná chřestová polévka

Ingredience:

- 500g bílého chřestu
- 1 jarní jemně nasekanou cibulku s natí
- 1,5l drůbežího vývaru
- 50g másla
- 100ml smetany na zjemnění
- 2 vaječné žloutky na zahuštění
- sůl, pepř
- 100g hoblin Grana Padano na ozdobu
- čerstvou pažitku

Postup:

Chřest očistíme a odkrojíme dřevnaté konce, pokrájíme na kousky. Na rozpuštěném másle osmahneme jarní cibulku. Zalijeme vývarem a přivedeme k varu, následně přidáme chřest a vaříme asi 20 minut. Hlavičky chřestu vyjmeme, použijeme je na ozdobu. Polévku rozmixujeme ponorným mixérem a můžeme propasírovat přes jemné síto. Dochutíme solí, čerstvě umletým bílým pepřem a zjemníme smetanou. Na talíři ozdobíme nasekanou petrželkou a přidáme kousek másla na zjemnění.



Chřest se šunkou a holandskou omáčkou

Ingredience:

- 500g chřestu
- 180g másla
- 2 žloutky
- sůl, bílý pepř
- bílé víno, pomerančová šťáva

Postup:

Uvaříme chřest jako obvykle s trochou bílého vína či pomerančové šťávy.

Připravíme si holandskou omáčku:

Rozpustíme 180g másla. Do nerezové misky dáme 2 žloutky, přidáme 1 lžící chřestového vývaru, sůl, bílý pepř a vyšleháme nad párou do husté pěny, postupně za stálého míchání přiléváme postupně teplé máslo.

Přelijeme přes uvařený chřest, podáváme jako předkrm nebo s teplou šunkou a vařeným bramborem s pažitkou.



Chřestové rizoto

Ingredience:

- 500g zeleného chřestu
- 50ml vývaru
- 30g másla
- mletý bílý pepř, sůl, kadeřavá petrželka
- 300g rýže kulatá
- 2ks červené cibule
- 200ml mléko
- 800ml horký vývar
- 1ks oranžové papriky
- 1ks červené papriky
- 60g másla
- 100ml smetany

Postup:

1. Cibuli oloupeme, přepůlíme a nakrájíme na silnější půlkolečka. Papriky zbavíme zrníček a nakrájíme na kostičky.
2. Rozpustíme máslo a osmahneme na něm cibuli. Přidáme rýži a orestujeme ji. Vmícháme papriku, osolíme a zalijeme mlékem. Až je mléko nasáklé, přidáme po troškách vývar a potom vždy, když se znovu vsákne. Stále promícháváme. Když je rýže téměř měkká, přidáme smetanu a pod pokličkou necháme dojít. Nakonec podle chuti dosolíme a opepříme.
3. Výhonky chřestu oloupeme a zbavíme zdřevnatělých konců. V pánvi rozehtejeme máslo a výhonky opečeme. Podle chuti je osolíme, opepříme, podlijeme vývarem a 10 minut podusíme.
4. Krémovou rýži a dušený chřest podáváme zdobený čerstvou petrželkou



Grilovaný chřest s parmskou šunkou

Ingredience:

- 500g zeleného chřestu
- 1 hlavička česneku
- 1 šalotka
- 1 bobkový list
- 1 lžička másla
- sůl
- 4 plátky parmské šunky
- trochu olivového oleje na potřetí
- 25g parmazánu



Postup:

Rozpálíme si gril. V hrnci svaříme asi 1l vody se stroužky česneku, solí, bobkovým listem, pokrájenou šalotkou a lžičkou másla. Oloupaný chřest asi 1 minutu povaříme, vyjmeme, necháme vychladnout, rozdělíme na 4 svazky a každý svazek obalíme ve střední části parmskou šunkou a přendáme na grilovací mřížku, vyčnívající chřest potřeme olivovým olejem a zapečeme 2-3 minuty. Servírujeme na talíř a posypeme hoblíčkami parmazánu. Podáváme jako předkrm nebo přílohu k hlavnímu jídlu.

Chřest s pomerančovým máslem a mandlemi

Ingredience:

- 500g bílého chřestu
- 500g zeleného chřestu
- 60g másla
- ½ lžičky cukru
- ½ biopomeranče
- 1 lžíce mandlových lupínků
- sůl, černý pepř
- kebrlík

Postup:

Uvaříme dle základního receptu, nejprve bílý chřest, po 10 minutách vložíme ještě zelený chřest. ½ pomeranče omyjeme a osušíme, odkrojíme kousek kůry a nakrájíme na jemné nudličky. Vymačkáme pomeranč do hrníčku. Mandle opražíme bez tuku, přidáme 2 lžíce pomerančové šťávy a necháme zezlátnout. Máslo ochutíme pomerančovou kůrou, solí a pepřem. Chřest vyjmeme, necháme okapat a podáváme ho na předehřátých talířích s pomerančovým máslem a posypaný kebrlíkem.

Vhodná příloha: nové brambory, šunka

Vařený chřest s vejcem, citronovým máslem a fetou

Ingredience:

- 500g zeleného chřestu
- 1 lžička másla
- sůl
- citronová šťáva z ½ citronu
- 1 lžička cukru
- 4 vejce uvařené natvrdo
- mletý pepř a sůl
- 80g másla
- 200g fety nebo balkánského sýra nakrájet na kostičky

Postup:

Uvaříme 4 vejce natvrdo, oddělíme žloutky a utřeme je se solí a pepřem. Bílky najemno nasekáme a smícháme se žloutky. Uvaříme chřest dle základního postupu, necháme okapat a přendáme na nahřáté talíře, posypeme ochucenými vejci a přelijeme rozehřátým máslem ochuceným citronovou šťávou. Posypeme kostičkami fety nebo balkánského sýra. Podáváme jako předkrm nebo přílohu k hlavnímu jídlu.

Chřestový salát s pomerančovým dresingem

Ingredience:

- 500g bílého chřestu
- 1 pomeranč
- olivový olej
- cherry rajčata
- směs salátů (rukola, polníček, kadeřavý růžový)

Postup:

Natrháme salátové lístky najemno, vmícháme dílky pomeranče bez pecek a tuhých okrajů a nakrájená rajčata. Bílý chřest povaříme několik minut v pomerančové šťávě a pak jej nastrouháme na tenké plátky a promícháme se salátem. Přelijeme zálivkou ze svažené šťávy z pomerančů, se zašlehaným olivovým olejem a sezamovými semínky.



Chřestový dezert s jahodami a vanilkovým krémem

Ingredience:

- 400g bílého chřestu
- 200g čerstvých jahod
- 1 tvaroh
- 1 žloutek
- vanilka, cukr
- máslo

Postup:

Chřest krátce povaříme v neosolené vodě a orestujeme na másle s cukrem doměkka. Z cukru, tvarohu, žloutku a vanilky vyšleháme nad vodní parou jemný krém. Podáváme s čerstvými jahodami.

