

*Jarmila Teplíková a kol.*

# CHŘEST V KUCHYNI

*Pěstování, léčivé účinky a recepty*

**172 receptů**

© Jarmila Teplíková, 2006  
Fotografie: Michal Teplík, 2006  
ISIFA ([www.isifa.com](http://www.isifa.com)), 2006

ISBN 80-7021-837-1

# Obsah

<b>Poděkování</b> . . . . .	7	Chřestový závin	
<b>Slovo úvodem</b> . . . . .	8	s holandskou omáčkou . . . . .	26
<b>Chřest</b> ( <i>Asparagus officinalis</i> ) . . . . .	9	Chřest smažený v těstíčku . . . . .	26
<i>Botanika a pěstování</i> . . . . .	9	Chřestové palačinky	
<i>Omáčky ke chřestu</i> . . . . .	17	(italská kuchyně) . . . . .	27
Vinaigrette . . . . .	17	Chřestový koláč . . . . .	27
Sýrová omáčka . . . . .	17	Chřestový koláč se šunkou . . . . .	28
Hořčičná omáčka . . . . .	17	Skvělé toasty s chřestem	
Omáčka k bílému chřestu . . . . .	18	a náplněmi . . . . .	28
<b>Pro labužníky</b>		Bílý chřest s máslovou omáčkou . . . . .	29
Pestrý zimní salát s artyčoky		Bramborové pizzy s eidamem . . . . .	30
a chřestem . . . . .	19	Chlebíčky se zeleným chřestem . . . . .	30
Pomerančová omáčka . . . . .	19	Grilovaný chřest ve slanině	
Dýně se slepicí a broskví . . . . .	20	s ředkvičkami . . . . .	31
Křupavé taštičky plněné		Zeleninový koláč s chřestem	
krabími tyčinkami a chřestem . . . . .	20	a sýrem . . . . .	31
Holandská omáčka		Francouzský chřestový krém . . . . .	32
s citrónovou trávou . . . . .	21	Chřest s krůtími prsíčky	
Chřest se sýrovou omáčkou . . . . .	21	a brambory . . . . .	32
Chřest ve vinné omáčce . . . . .	22	Sýrové omelety plněné šunkou	
Chřest (benátská kuchyně) . . . . .	22	a chřestem . . . . .	33
Chřest (milánská kuchyně) . . . . .	22	Chřestové kapsičky . . . . .	33
Focaccia se zeleným chřestem		Bílý chřest s máslem . . . . .	34
a parmazánovou drobenkou . . . . .	23	Zelený chřest v omáčce . . . . .	34
Koláč s chřestem		Vařený chřest . . . . .	34
a uzeným lososem . . . . .	24	Dušený chřest . . . . .	34
<b>Recepty s chřestem</b>		Chřestový krém s plísňovým	
<b>Předkrmy</b>		sýrem . . . . .	35
Chřestové omelety . . . . .	25	Zapečený chřest s tymiánem . . . . .	35
Lahodný chřest		Chřest se šunkou . . . . .	36
ve smetanové omáčce . . . . .	25	Chřestový krém	
		s ocásky tygřích krevet . . . . .	36
		Chřest „Bílá dáma“ . . . . .	36

Chřest s majonézou . . . . .	37	Chřestový salát lahůdkový . . . . .	50
Chřest se studenou špenátovou omáčkou . . . . .	37	Chřestový salát sladký . . . . .	50
Kostelecký předkrm . . . . .	37	Chřestový salát pikantní . . . . .	50
Chřestová omeleta se žampiony . . . . .	38	Chřestový salát se zelím . . . . .	51
Letní omeleta . . . . .	38	Chřestový salát s hráškem . . . . .	51
Vajíčka naměkko s chřestem . . . . .	38	Chřest s octem . . . . .	51
Chřestová vaječná tlačěnka . . . . .	39	Chřestový salát s tatarskou omáčkou . . . . .	52
Chřest se strouhaným parmazánem a máslem . . . . .	39	Chřestový salát s ředkvičkami . . . . .	52
<b>Polévky</b>		Teplý houbový salát s chřestem . . . . .	52
Chřestová polévka . . . . .	40	Špenátový salát s kozím sýrem a chřestem . . . . .	53
Chřestová polévka . . . . .	40	Chřestový salát s citrónem a medem . . . . .	54
Chřestová polévka . . . . .	41	Chřestový salát s kachními prsíčky . . . . .	54
Chřestová polévka . . . . .	41	Chřestový salát s kuřecím masem . . . . .	55
Polévka z chřestu . . . . .	41	Salát s chřestem, rukolou a parmazánem . . . . .	55
Rybí polévka s chřestem . . . . .	42	Chřestový salát (čínská kuchyně) . . . . .	56
Smetanová polévka . . . . .	42	Chřest se strouhaným parmazánem a máslem . . . . .	56
Americká chřestová polévka . . . . .	43	Chřestový salát se zázvorem . . . . .	56
Citrónová polévka s chřestem . . . . .	43	Čerstvý žampionový salát . . . . .	57
Brokolicová polévka s chřestem . . . . .	44	Chřestový salát s jogurtem . . . . .	57
Chřestová polévka s rajčaty . . . . .	44		
Chřestová polévka . . . . .	44		
<b>Saláty</b>		<b>Hlavní jídla</b>	
Chřestový salát s jogurtovou zálivkou . . . . .	45	Chřest s holandskou omáčkou a lososem . . . . .	58
Chřestový salát s olivami a vínem . . . . .	45	Chřest s těstovinami a krevetkami . . . . .	59
Chřestový salát . . . . .	46	Chřestové ravioli s šalvějovým máslem . . . . .	59
Marinovaný zelený chřest . . . . .	46	Telecí ragú s chřestem . . . . .	60
Chřestový salát s česnekovou omáčkou . . . . .	47	Kuskus s kuřetem a hořčičnou omáčkou . . . . .	60
Labužnický krevetový salát s chřestem . . . . .	47	Zelený chřest s opečenou pražskou šunkou . . . . .	61
Salát s chřestem a jablky . . . . .	48	Chřest vařený se 2 omáčkami . . . . .	61
Chřestový salát s těstovinami . . . . .	48	Chřest s těstovinami . . . . .	62
Orientální chřestový salát . . . . .	48	Jarní zelenina s kokosovým mlékem . . . . .	62
Chřestový salát . . . . .	49		
Bohatý zeleninový salát . . . . .	49		

Chřest (maďarská kuchyně) . . . . .	63	Chřest na vece . . . . .	81
Dušené kuře s chřestem . . . . .	63	Chřestový krém se smetanou . . . . .	81
Chřest se šunkovou omeletou . . . . .	64	Chřestový nákyp s bramborami . . . . .	82
Chřestové závitky . . . . .	64	Zapékané řízky s chřestem . . . . .	82
Chřestové kari (indická kuchyně) . . . . .	65	Chřest s těstovinami a smetanovou omáčkou . . . . .	83
Chřest s kuřetem . . . . .	65	Chřest se svíčkovou . . . . .	83
Chřest s míchanými vejci a lososem . . . . .	66	Telecí na víně s chřestem . . . . .	84
Zapečený chřest s uzeným masem	66	Chřest s jehněčími kotletami na šalvěji . . . . .	84
Bílý chřest s nočky . . . . .	67	Chřestová omáčka . . . . .	85
Grilovaný chřest . . . . .	67	Chřest se zálivkou a závitky z palačinek . . . . .	85
Chřest zapékaný s krůtími uzenými prsíčky . . . . .	68	Sváteční telecí řízek . . . . .	86
Chřestová omeleta se žampiony . . . . .	68	Lasanové balíčky s chřestem a pstruhem . . . . .	86
Chřestové rizoto . . . . .	69		
Chřest v sýrovém těstíčku . . . . .	69		
Šafránové rizoto se zeleným chřestem a krevetami . . . . .	70	<b><i>Ostatní zajímavé recepty</i></b>	
Chřest (německá kuchyně) . . . . .	71	Krevetové závitky s chřestem . . . . .	87
Penne (vrtule, mušle) s chřestem . . . . .	71	Grilovaná kuřecí prsa s chřestem . . . . .	87
Vepřové řízky na zelenině . . . . .	72	Chřestová večeře . . . . .	88
Kuřecí prsa s chřestem . . . . .	72	Zeleninové nudle s pestem . . . . .	88
Telecí závitky s chřestem . . . . .	73	Chřest s lososovými palačinkami . . . . .	89
Kuře s chřestem . . . . .	73	Chřest s kořeněným lososem . . . . .	90
Chřest à la Biesmark . . . . .	74	Losos na chřestu . . . . .	90
Rizoto s chřestem . . . . .	74	Chřest madame Pompadour . . . . .	91
Chřest se šunkou a sýrem . . . . .	75	Chřest s brambory a bazalkovou omáčkou . . . . .	91
Chřest s camembert omáčkou . . . . .	75	Chřest s brambory ve slanině . . . . .	92
Chřest s omáčkou . . . . .	76	Chřest se žampiony . . . . .	92
Chřest se zálivkou . . . . .	76	Chřestové tagliatelle . . . . .	93
Chřestová pánev s humrem . . . . .	76	Pečený chřest se šfovíkovou omáčkou . . . . .	93
Chřest s tvarohovým krémem . . . . .	77	Chřestový krém s plísňovým sýrem . . . . .	94
Chřest s česnekem a kapary . . . . .	77	Vejce v kelímcích s chřestovými hlavičkami . . . . .	94
Houbové těstoviny s chřestem . . . . .	78	Chřestové závitky . . . . .	95
Zelenina s vejci a chřestem . . . . .	78	Chřestové cappuccino . . . . .	95
Brambory s chřestem . . . . .	79	Losos s limetkovou omáčkou . . . . .	96
Chřestíci bramborák . . . . .	79		
Kuřecí medailonky se zapečeným chřestem . . . . .	80		
Chřest s vajíčky . . . . .	80		

Rybí kari . . . . .	96	Bílý chřest s hořčičným přelivem	102
Srnčí hřbet s chřestem . . . . .	97	Chřest na pomerančové šťávě . . .	102
Plněný lahodný koláč . . . . .	98	Chřest s holandskou omáčkou, rajčaty a bazalkou . . . . .	103
Brokolice s chřestem . . . . .	98	Chřest Napoleon . . . . .	103
Chřest s grapefruitovou omáčkou .	99	Kuře s chřestem a zázvorem . . . .	104
Chřestové paštičky s kaparovou omáčkou . . . . .	99	Lasagne s chřestem a lososem . .	104
Jemný chřestový krém se smetanou . . . . .	100	Chřest s vídeňskou omáčkou . . .	105
Zelený chřest přelitý estragonovou omáčkou . . . . .	100	<i>Několik slov o autorce . . . . .</i>	106
Chřest na grilu s bramborovým blátíčkem a estragonovým olejem	101	<i>Seznam použité literatury . . . . .</i>	107

# CHŘEST

(*Asparagus officinalis*)

## Botanika a pěstování

Botanicky je chřest zařazen do čeledi chřestovitých – *Asparagaceae*.

Je znám pod mnoha synonymy: chřest obecný, lidově „hromový kořen“.

Lidově se u nás chřestu říká špargl. Květomluva o poupatech chřestu praví „Žij blaze“.

Chřest, jehož jméno je odvozeno od starořeckého „pučet“ nebo „vyrůstat“, byl starými Řeky a Egypťany považován za velkou lahůdku, ale i ti jej měli za luxus určený stolům bohatých labužníků. Tak to zůstalo po celá staletí, kdy si chřest mohli dovolit jen ti nejbohatší.

Egypťané ho jedli už před třemi tisíci lety a dávali ho svým mrtvým do pyramid. Platon a Aristofanes ho nazývali „pomazlením pro dásně“. No a nebyli by to Němci, kdyby sezónu oblíbené zeleniny nezahájili jednou z početných lidových slavností. Při ní se volí „Královna šparglu“, která symbolicky utrhne první stonek. Chřest je podle Dr. Bankohofera zázrakem přírody.

Stal se zeleninou králů. Král Slunce Ludvík chřest od svých zahradníků vyžadoval denně, proto je přinutil nalézt způsob, jak tyto jemné, křupavé jarní výhonky dodávat na jeho stůl po celý rok. Královští zahradníci pod pohrůzkou ztráty hlavy našli způsob, jak oklamat přírodu, a jejich „pěstování pod teplou vrstvou“ se používá dodnes.

Na svoji širší dostupnost si chřest musel počkat až do poloviny 16. století, kdy se jeho pěstování začalo rozvíjet (a vyplácet) i v širším měřítku. Nejprve v okolí Paříže, postupně, v závislosti na klimatických podmínkách, expandovalo do celé Evropy.

Dnes už nemusíme být boháči, abychom si chřest mohli dopřát. I když tato zelenina ani dnes není levná záležitost. Je proto mnohem lepší si chřest vypěstovat na své zahrádce. Jedná se ovšem o sezónní

lahůdku. Po většinu roku chřest dostaneme pouze konzervovaný, zbavený valné části jeho dietetických vlastností. Doba, kdy je chřest možné kupovat čerstvý a za přijatelnou cenu, tedy „chřestová sezóna“, bohužel netrvá dlouho. Začíná květnem a končí červnem. Ještě v červenci by na pultech obchodů mělo být chřestu dostatek. Platí staré pořekadlo: „Když dozrávají třešně, s chřestem je amen.“

V Čechách je tato zelenina málo známá, lidé nevědí, jakou přípravu zvolit a považují ji spíše za luxusní potravinu. Proto o chřest mezi lidmi není široký zájem, a to je veliká škoda. Pokusme se vrátit chřest na náš stůl.

### *Původ a rozšíření*

V Evropě roste planě. Divoké formy chřestu pocházejí pravděpodobně z Orientu. Předpokládá se, že tato zelenina byla známa již starým Egypťanům (kresba v pyramidě z doby asi 2700 před n.l.). Z Orientu byl chřest rozšířen od Severní Ameriky přes Španělsko a střední Evropu až na Sibiř. Ve 12. století byl již pěstován jako kulturní rostlina v byzantské říši. Od 16. století se pěstuje v Německu, Holandsku a Francii. Na území našeho státu se dostal chřest až v 17. století. Jeho pěstování je tradičně doloženo v okolí Ivančic na Moravě a Polabí.

### *Popis rostliny*

Chřest je statná bylina s nitkovitými listy, které mohou připomínat jemné jehličí. Je to rostlina dvoudomá, vytváří odděleně samčí rostliny a samičí. Květy jsou nenápadné, žlutavé až bílé. Samičí rostliny ve zralosti upoutávají velmi dekorativními červenými bobulemi.

### *Pěstitelské nároky*

Chřest se nepěstuje nijak snadno, i přes skutečnost, že na některých stránkách a v některých lokalitách dokonce zplaňuje. Rostlinám prospívají chladné zimy, poněvadž zajišťují rostlině dostatek zimního klidu. Chřestu nevyhovují větrné polohy a mrazové kotliny. Velmi dobře roste na středně těžkých půdách a na slunných stanovištích. V půdách lehkých dává mnohem nižší výnosy.

Problémy s pěstováním této zeleniny spočívají hlavně v ošetřování kultury. Aby byly zajištěny výhony „pazochy“ po dobu mnoha let, musí být zásobeny dostatkem živin v půdě.

### *Výsev a výsadba*

Chřest se množí semeny běžně nabízenými v podejnách. Semena jsou ukryta v červených kuličkách. Hmotnost 1000 semen je 18 g. Pěstování ze semen je levnější, ale výsledky mohou být nejisté, proto je lepší dát přednost zakoupeným sazenicím.

Výsev provádíme na jaře, můžeme vysévat do výsevných záhonů nebo truhlíků. Předpěstované sazenice necháme v nevytápěném skleníku přezimovat a na jaře vysazujeme. V sadbovačích se rostliny pěstují nejméně 2 roky do zesílení. Sazenice se vysazují do 30 cm hlubokých brázd, na vzdálenost nejméně 50 cm.

Kořeny sazenic rozložíme pravidelně do stran. Na krčky rostlin nahneme nejméně 10 cm vysoké kopečky zeminy. Pokud rostliny vyraší, nahrne se další zemina. Každoročně se na podzim přihnují zeminou. Ushlé výhony je třeba odřezávat a odstraňovat.

Na jaře dalšího roku zeminu znovu motykou nahrnujeme na rostliny a tím vytvoříme hrůbky. Pazochy – výhony jsou nejkvalitnější, pokud nejsou dřevnaté. Porost pazochů sklízíme nejlépe denně, po dobu několika týdnů. Začínáme obvykle v dubnu. Sklizeň končí začátkem června.

Porost se znovu okope, sazenice se zahrnou zeminou a rostliny se nechají zesílit. Nezapomeneme na pravidelné hnojení a odstraňování plevelů. V případě přísušků nebo suchého léta pravidelně zaléváme. Na podzim zapravíme do brázd podzimní hnojení, nejlépe dokonale vyžralý kompost a nať seřežeme 2,5 cm nad zemí.

### *Sklizeň*

Konzumují se vybělené nebo jemné zelené zdužnatělé výhonky, velmi mladé, nedřevnaté, zvané „pazochy“. Kromě tradičních odrůd zeleného chřestu jsou oblíbené výhony vybělované nahrnutím půdy (etiologizování), jsou křehké a velmi jemné. Sklizené výhonky mají být asi 20 cm dlouhé, nejméně 2 cm tlusté.

Z pěstovaných trsů, které vytvoří druhým až třetím rokem mohutné rostliny, probíhá první sklizeň uříznutím nožem. Při řezání je nutná velká opatrnost, aby nedošlo k poškození vedlejších jemných výhonů. Pokud je kultura chřestu dobře vedena, může zůstat na stanovišti až 20 let.

Chřest je typickou jarní zeleninou. První sklizeň začíná obvykle koncem dubna, kdy je ostatní zeleniny po dlouhé zimě nedostatek. Konzumuje se v období od dubna do června, dokud výhony nezdrěvnatí. Velmi špatně se skladuje. Přebytky lze konzervovat jako delikatesu sterilováním v jemně slaných nálevech. Chřest je také vhodný ke zmrazování.

#### *Využití a obsah výživných látek*

Chřest obsahuje mimo vitaminů velké množství minerálních látek, vápníku, draslíku, hořčíku a provitaminu A. Z proteinů je potvrzen důležitý obsah asparaginu. Významné jsou látky, které působí diureticky a na dobrou činnost ledvin.

Obsah vitamínu C je v chřestu 2 x vyšší než ve stejném množství pomerančů, stejný násobek je provitaminu A. Dále chřest obsahuje 93 % vody, asi 3 % bílkovin, 1,5 % sacharidů, 1,5 % vlákniny, kyselinu listovou a minerály.

Vynikající až velmi vhodné používání chřestu při onemocnění (podle Klimentové a Štampacha):

- anémií
- aterosklerózou
- horečnatými stavy
- při nedostatku vitamínu A
- při nedostatku vitamínu komplexu B
- při nedostatku vitamínu C
- při nedostatku vitamínu D
- onemocnění jater
- chronickém onemocnění srdce
- choroby žlučníku a žlučových cest
- obezitou

- podvýživou
- snížením žaludeční sekrece
- vředovém onemocnění žaludku a dvanácterníku v klidovém stadiu
- atonickou a spastickou zácpou
- žlučnickovými kameny
- akutním zánětu močových cest
- akutním zánětu žaludku a střev

### *Zajímavosti*

V léčitelství se používaly podzemní i nadzemní části rostliny s různým účinkem na organismus při snižování krevního tlaku, uvolňování cévních spazmů, snižování tepové frekvence. Odvar z kořene chřestu se společně s natí petržele, přesličky rolní, šfavelu koňského, listy kopřivy, jahodníku a jitrocele užíval při chronických zánětech ledvin a močového měchýře.

V Bulharsku se odvar z kořene chřestu užívá při močových kamelech. Odvary z nadzemních částí působí proti křečím. V léčitelství panuje i názor, že výluh z plodů chřestu je účinný při impotenci.

Zajímavostí je, že jihoafrický chirurg Christian Barnard, který se v roce 1967 proslavil první transplantací srdce na světě, byl v Rakousku jmenován rytířem Chřestového řádu pro rok 2001. Toto ocenění mu udělila společnost, která se věnuje výhradně hodnocení této sezónní zeleniny. „Jen málo lidí ví, že chřestová kúra je vynikající prostředek na srdce,“ upozornil 78 letý MUDr. Barnard při přebírání titulu v rakouském Marchfelderhofu, kde se údajně pěstuje nejlepší alpský chřest. Barnard zdůraznil, že tato zelenina povzbuzuje kardiovaskulární činnost a že „chřest je vynikající močopudný prostředek, který pomáhá srdci odlehčit“.

Před několika týdny proběhla v médiích informace, že malá rodinná firma na ruční výrobu čokolády v Štýrském Hradci přidává do svých tabulek čokoládových lahůdek chřestovou kaši. Tato nezvyklá příchuť má obohatit čokoládový sortiment.

Chřest je nádherný falický symbol. Velcí francouzští milenci večereli chřest v předvečer své svatby, dokonce ve třech chodech.

Chřest obsahuje draslík, fosfor, vápník a vitamin E a nabízí všem milencům dostatečný přísun tolik potřebné energie.

Muzeum chřestu oslavuje chřest jako zeleninu, která je zdrojem „potěšení pro chuť i zrak, inspirací pro umění a výhodným předmětem obchodu“. V muzeu, které se nachází v německém Schlunkendorfu, je kolem 300 kusů chřestů ve skleněném či porcelánovém provedení, chřest na plátnech malířů, přístroje na chřest i servírovací soupravy z porcelánu ze stříbra, na nichž se tato delikatesa podává. Zlatým hřebem je domácí pálenka vyráběná z chřestu, kterou si můžete koupit v místním krámku.

#### *Doporučené skladování chřestu*

Čerstvé výhony je třeba neodkladně očistit a svázat do svazků, nejlépe po 500 g. Vhodná teplota uskladnění je od 0 až +2 °C, relativní vlhkost vzduchu 90–95 %, mírné větrání. Délka skladování 2 až 3 týdny. Menší množství chřestu, pokud jej v den nákupu nespotřebujeme, zabalíme do vlhké utěrky a umístíme do chladničky. Větší množství chřestu je možné zmrazit.

#### *Konzervování chřestu*

- sterilizace ve vlastní šťávě
- sterilizace v jemně slaném nálevu
- sterilizace hlaviček
- sterilizace ve sladkokyselém nálevu
- sušení

#### *Kvalitní chřest vykazuje*

- lesklou slupku
- šťavnatost, při jemném stisku lehce křupe
- pevnou hlavičku
- pružnou, šťavnatou řeznou plochu

Zatlačeným nehtem do řezu zjistíme, zda je chřest opravdu čerstvý. Pokud je chřest sklizen tentýž den, vytéká z plochy řezu ještě tekutina.

Špičky bílého chřestu musí být pevně uzavřené – čerstvý bílý chřest má sametový lesk.

Čím je chřest tenčí a jeho vzrůst méně pravidelný, tím nižší je jeho kvalita, ale ne chuť.

Pozdě sklizený bílý chřest zjistíme podle toho, že změní na slunci barvu dofialova.

### *Obchodní zatřídění*

Do obchodu přichází tři třídy chřestu: Extra, I. a II. Všechny vyžadují, aby pazochy vykazovaly několik minimálních znaků:

Musí být celé, čisté a zdravé, nesmí být pomačkané nebo polámané, nesmí vykazovat žádná poškození vzniklá neodborným mytím nebo způsobená hlodavci či hmyzem, nesmí se na výhoncích vyskytovat žádní škůdci, nesmí být nadměrně mokré po mytí nebo chlazení vodou, musí mít čerstvý a zdravý vzhled a vůni, výhonky nesmí být duté, popraskané, sloupnuté nebo zlomené.

Chřest za žádných okolností nelze kropit a namáčet. Tento velice rozšířený zlozvyk je přísně zakázán, poněvadž značně snižuje kvalitu zboží, zkracuje jeho trvanlivost a má velmi nepříznivý vliv na chuť.

Třída Extra – musí vyhovovat nejvyšším kvalitativním požadavkům, výhonky bílého a fialového chřestu o průměru nejméně 12 mm musí být prakticky rovné a pravidelného tvaru, hlavičky pevně sevřené. U bílého chřestu je přípustné pouze lehké růžové zbarvení hlaviček i dřίκů. Průměr zeleného a zelenofialového chřestu musí dosahovat nejméně 10 mm. Zelený chřest musí být celý zelený. Výhony nesmí jevit žádné známky dřevnatosti.

Třída I. – kvalitní, dobře utvářené prýty o průměru nejméně 10 mm, smějí být mírně zahnuté, hlavičky musí být pevně sevřené. Je přípustné lehké zbarvení hlaviček i dřίκů dorůžova u bílého chřestu. Zelený chřest musí mít zelenou barvu alespoň ze  $\frac{4}{5}$  délky a průměr nejméně 6 mm. S výjimkou bílého druhu je na dolním konci dřίκu přípustné počínající dřevnatění, které je odstranitelné při kuchyňské úpravě běžným oškrabáním.

Třída II. – prýty o průměru nejméně 6 mm, mohou být, na rozdíl od první třídy, více zahnuté a nemusí mít zcela pravidelný tvar,

hlavičky mohou být lehce rozvinuté. Bílý druh může být lehce zbarvený, a to i dozelená. Zelený chřest musí mít alespoň ze  $\frac{3}{5}$  zelenou barvu. Přípustná je mírná dřevnatost a řezná plocha na dolním konci smí být lehce zkosená.

### *Kuchyňská příprava chřestu*

Příprava chřestu je snadná a rychlá. Ostrým nožem nebo škrabkou na chřest se 1 cm pod hlavičkou sloupne slupka až k uříznutému konci. Pracujeme velmi opatrně, abychom neznehodnotili kvalitní dužinu. Případné dřevnaté konce je třeba odříznout.

Zdřevnatělé konce odřízneme. Oloupané výhony svážeme bílou nití do svazků. Vložíme hlavičkami nad vodu do hrnce s vařící vodou, do které jsme přidali lžičku kuchyňské soli a 2 kostky cukru, čímž se potlačí i sebemenší hořká příchuť.

Vždy vaříme tak dlouho, aby se chřest nerozvařil, nejčastěji 10 až 12 minut. Ze zbytků a zdřevnatělých částí můžeme uvařit jemný vývar. Slaná voda, ve které se svazky vařily, poslouží na jemnou chřestovou polévku.

### *Jak a co k chřestu podávat*

Chřest můžeme podávat teplý i studený. Syrový je výtečný do salátů. Jinak se k této zelenině hodí podávat nejrůznější omáčky. Nejčastěji je však chřest poléván holandskou omáčkou, rozpuštěným máslem, osmaženou strouhankou nebo s vejci připravenými jako omeleta. Omáčky bychom měli servírovat zvlášť ve skleněných nebo porcelánových miskách. Z vín se k chřestu hodí především lehká suchá bílá vína.

### CHŘEST S HOLANDSKOU OMÁČKOU A LOSOSEM

*2500 g chřestu, 800 g malých nových brambor, 200 g másla,  
1 lžička cukru, 3 žloutky, 4 lžíce bílého vína, mletý bílý pepř,  
350 g uzeného lososa, petrželová nat*

Dolní dřevnaté konce chřestu odřízneme, můžeme je vyvařit v polévce. Chřest oloupeme nejlépe škrabkou. Začínáme loupat asi 2 cm pod hlavičkou. Chřest svážeme nití do svazečků asi po 8 kusech. Brambory namočíme, oškrábeme, omyjeme a v osolené vodě uvaříme doměkka. Na uvaření chřestu potřebujeme dostatek vody, kterou osolíme a vložíme 1 kostku cukru. Svazečky chřestu vaříme 10 až 15 minut. Holandskou omáčku připravíme ze žloutků, vína a špetky soli. Vše vložíme do nerezové mísy a metlou dokonale promícháme. Mísu vložíme do vodní lázně a žloutkovou hmotu neustále mícháme do hustoty hladkého krému. Zbylé máslo v hrnku zvlášť rozejdeme. Mísu s omáčkou vyjmeme z vody. Do žloutkové hmoty po lžičkách zašleháme rozpuštěné máslo. Brambory slijeme. Omáčku dochutíme solí, čerstvým mletým bílým pepřem a trochou bílého vína. Chřestové svazky vyjmeme z vody, odstraníme nit. Upravíme na talíře, obložíme vařenými bramborami, lososa nakrájíme na tenké plátky a přidáme na talíř. Vše polijeme omáčkou. Zdobíme sekanou petrželovou natí.

## CHŘEST S TĚSTOVINAMI A KREVETKAMI

*500 g bílého chřestu, sůl, 300 g širokých nudlí, 300 ml smetany, 20 g krabích tyčinek, bílý pepř, 2 lžice citrónové šťávy, 75 g krevet, kopr nebo zelená petrželka*

Chřest oloupeme, vaříme 15 minut v dostatečném množství osolené vody s kostkou cukru. Chřest na sítku necháme dobře okapat. Hlavičky odřízneme a dáme stranou. Zbylý chřest nakrájíme na centimetr dlouhé kousky. Široké nudle uvaříme podle návodu na obalu. Mezitím vaříme na mírném ohni smetanu s kousky chřestu a krabím masem přibližně 5 až 7 minut, až vznikne hladká omáčka, kterou ochutíme trochou pepře a citrónovou šťávou. Krevety necháme okapat, spolu s hlavičkami chřestu je vložíme do omáčky a 1 minutu povaříme. Nudle slijeme a necháme okapat na sítu. Těstoviny upravíme s omáčkou na talíře a ozdobíme koprem nebo petrželkou.

## CHŘESTOVÉ RAVIOLI SE ŠALVĚJOVÝM MÁSLEM

*150 g mouky, 6 žloutků, 1 lžice oleje, 150 g chřestu, bazalka, šalvěj, 4 lžice strouhaného sýra, sůl, pepř, 200 g másla*

Z mouky, 4 žloutků, 2 lžic vody, oleje a soli připravíme těsto. Uhněteme do bochánku, zabalíme do alobalu a necháme 60 minut odpočinout. Chřest oloupeme, omyjeme, povaříme v osolené vodě asi 15 minut, scedíme a nasekáme. Bylinky omyjeme a osušíme. Bazalku jemně posekáme, otrháme šalvějové lístky. Chřest, bazalku, nastrohaný sýr, 2 žloutky promícháme, osolíme a opepříme. Těsto rozdělíme na poloviny a vyválíme. Na jeden plát klademe po 1 lžičce náplň. Okraje plátu potřeme vodou. Přikryjeme druhým plátem těsta. Vykrájíme čtverce, okraje dokonale přimáčkneme a vaříme asi 8 minut v osolené vodě.

## TELECÍ RAGÚ S CHŘESTEM

*400 g telecího masa z plecka, 2 mrkve, 200 g chřestu, 100 g zeleného hrášku, sůl, olej, 2 lžičce hladké mouky, 200 ml mléka, mletý bílý pepř, citrónová šťáva*

Maso odblaníme, omyjeme, nakrájíme na kostky a dáme vařit do osolené vody. K poloměkkému masu přidáme kolečka mrkve, očištěný chřest zbavený tvrdých částí, přikryjeme a vaříme doměkka. Z oleje a mouky připravíme jíšku, zalijeme mlékem, osolíme a za stálého míchání několik minut povaříme. Přilijeme k masu, přidáme hrášek, okořeníme a ještě několik minut vaříme. Nakonec dochutíme citrónovou šťávou. Podáváme s rýží.

## KUSKUS S KRŮTOU A HOŘČIČNOU OMÁČKOU

*Krůtí maso, 3 mrkvičky, 3 hrnky celozrnného kuskusu připraveného na páře, 1 hrnek kremžské hořčice, 2 lžičce celozrnné mouky, 500 g chřestu, olivový olej, skořice, nové koření*

Krůtí maso nakrájené na plátky opečeme na olivovém oleji se skořicí a novým kořením, zalijeme hrnkem vody a vložíme do trouby. Pečeme, dokud maso není měkké. Mezitím nakrájíme mrkvičku na dlouhé proužky, spolu s chřestem krátce vložíme do vařící vody, vyjmeme a osmahneme na olivovém oleji. Připravíme hořčičnou omáčku. Jíšku z celozrnné mouky necháme mírně vychladnout a zalijeme vodou. Přivedeme k varu a za stálého míchání přidáváme hořčici. Vaříme do zhoustnutí. Dochutíme šťávou z citrónu, solí, popřípadě zjemníme smetanou. Hotové maso podáváme s kuskusem, polité hořčičnou omáčkou a obložené zeleninovou směsí.

## **ZELENÝ CHŘEST S OPEČENOU PRAŽSKOU ŠUNKOU**

*500 g zeleného chřestu, ½ citrónu, 3 špetky soli, 3 kostky cukru, 50 g másla, 100 g pražské šunky, 500 g nových brambor, pažitka*

Čerstvý zelený chřest opatrně opláchneme pod tekoucí vodou a tvrdé konce odkrojíme. Chřestové výhony svážeme dohromady tak, aby hlavičky byly jedním směrem. Do hrnce nalijeme vodu, osolíme, přidáme cukr, rozkrojený citrón a přivedeme do varu. Do vroucí vody vložíme opatrně chřest, tak aby špičky směřovaly nad vodu. Vaříme 8 minut, dokud nezměkne. Hlavičky chřestu se nesmí rozpadat. Nové brambory vaříme v osolené vodě doměkka. Oloupeme a na rozpuštěném másle na pánvi mírně opražíme se špetkou soli a nasekané pažitky. Pražskou šunku nakrájíme na tenké plátky a vložíme do předehřáté trouby 180 °C s kouskem másla. Stačí 5 minut, aby se šunka dobře prohřála. Na talíř vložíme vařený chřest, přes něj poklademe plátek šunky, přelijeme zbylým máslem a okolo naskládáme brambory. Podáváme horké.

## **CHŘEST VAŘENÝ SE 2 OMÁČKAMI**

*3 kg chřestu, 1 lžíce másla, 1 lžíce soli, 1 lžička cukru*

*Kečupová omáčka: 5 lžic kečupu, 2 lžíce koňaku, 2 lžíce citrónové šťávy, 1 lžička sójové omáčky, 3 lžíce oleje*

*Krabí majonéza: 1/8 l šlehačky, 125 g majonézy, 100 g krabího masa, 1 lžička sladké papriky, tabasco, sůl, pepř, cukr*

Chřest oloupeme škrabkou na zeleninu od hlaviček dolů. Dřevnaté konce odřízneme. Vaříme 10 minut ve 3 l vody. Chřest vložíme do plátna, vychladlý dobře rukama vymačkáme. Vývar z chřestu povaříme se solí, máslem a cukrem. Hlavičky jemného chřestu se nesmějí rozvařit. Podáváme teplý i studený. Omáčky namícháme z uvedených přísad. Majonézu můžete připravit sami. Omáčky dochutíme solí, pepřem a cukrem. K chřestu podáváme brambory sypané zelenou petrželkou.

## CHŘEST S TĚSTOVINAMI

*2 lžíce oleje, 1 cibule, 1 lžíce rajčatového protlaku, 200 ml smetany, konzerva chřestu, půl balíčku těstovin (penne), sůl, pepř*

Na oleji zpěníme jemně nakrájenou cibuli. Rajčatový protlak rozmícháme ve smetaně a přilijeme do pánve. Mícháme, dokud omáčka trochu nezhoustne. Přidáme okapaný chřest a těstoviny uvařené podle návodu, osolíme, opepříme, promícháme, prohřejeme a podáváme. Na talířích ozdobíme petrželkou. Omáčku můžeme zjemnit bílým vínem. Místo rajčatového protlaku můžeme použít kečup, kterého dáme víc. V originálním receptu se používá syrový zelený chřest (ten je potřeba povařit v omáčce) a na cibuli se osmahne šunka.

## JARNÍ ZELENINA S KOKOSOVÝM MLÉKEM

*2 snítky citrónové trávy, 30 g čerstvého zázvorového oddenku, 1 červená feferonka, 200 ml zeleninového vývaru, 1 konzerva kokosového mléka, 1 svazek lahůdkových cibulek, 100 g lusků cukrového hrášku, 250 g bílého chřestu, 200 g třešňových rajčat, 1 lžíce slunečnicového oleje, sůl, mletý bílý pepř, snítky koriandru*

Citronelu omyjeme a nadrobno nakrájíme. Před krájením ji můžeme pomačkat nožem naplocho. Zázvor oloupeme a pokrájíme na malé kostičky. Feferonku omyjeme, vyjmeme semeník a nakrájíme na nudličky. Přípravené přísady uvedeme do varu s vývarem a kokosovým mlékem. Vše vaříme nejméně 20 minut. Cibulky, zeleninu a rajčata omyjeme, očistíme a případně oloupeme. Cukrový hrášek a chřest rozkrájíme na kousky, lahůdkovou cibulku nasekáme na kolečka. Rajčata rozpůlíme. Rozehřejeme olej a 5 minut na něm restujeme cibulky, chřest a hrášek. Kořenitý vývar přecedíme přes sítko na orestovanou zeleninu a přidáme rajčata. Vše prohřejeme, osolíme a opepříme. Přidáme sekané lístky koriandru.

## CHŘEST (maďarská kuchyně)

*1 kg chřestu, 200 ml kyselé smetany, 3 lžíce másla, 100 g strouhanky, 1 kostka cukru, 1 lžička mleté sladké papriky, sůl*

Očištěný chřest uvaříme do poloměkka ve slané vodě, do které přidáme kostku cukru. Necháme okapat na sítku. Zapékací mísu vymažeme lžící másla. Na druhé lžici másla osmažíme strouhanku. Na dno mělké zapékací mísy vložíme polovinu smetany, posypeme lžící osmažené strouhanky a naskládáme chřest. Polijeme zbytkem smetany, posypeme hustě strouhankou, mletou paprikou a poklademe kousky másla. Zapékáme v horké předeřháté troubě, až smetana zhoustne a strouhanka zežlátne. Servírujeme horké.

## DUŠENÉ KUŘE S CHŘESTEM

*1 kuře, 2 cibule, sůl, mletý pepř, olej na smažení, 150 g čerstvého chřestu, vývar z chřestu*

Maso omyjeme a osušíme utěrkou. Kuře naporcujeme na 8 dílů. Jednotlivé porce kuřete posolíme a opeříme. Chřest oloupeme škrabkou. Vložíme do mírně osolené vody, hlavičkami nahoru. Přidáme jednu kostku cukru. Vaříme doměkka. Pokud použijeme chřest z konzervy, necháme zeleninu okapat a jednotlivé kousky pokrájíme příčně na 2 cm špalíčky. Na pánvi rozpálíme olej, vložíme kousky kuřete a opečeme ze všech stran. Po orestování masa podlijeme kuře vývarem z chřestu a dusíme. Na závěr vložíme kousky chřestu, dobře promícháme. Podáváme s mladými brambory a sekanou petrželovou natí.

## CHŘEST SE ŠUNKOVOU OMELETOU

*750 g zeleného nebo bílého chřestu, sůl, kostka cukru*

*Suroviny na omeletu: 150 g polohrubé mouky, 200 ml mléka, 1 vejce, sůl, 2 plátky vařené šunky*

*Suroviny na sýrovou omáčku: 1 lžíce másla, 1 lžíce hladké mouky, 250 ml mléka, 50 g sýru nivy, 100 g goudy, sůl, mletý bílý pepř, muškátový oříšek*

Suroviny na omeletu našleháme šlehačem, přisolíme a střídavě přidáváme mléko a mouku. Necháme nejméně půl hodiny odpočinout. Na omáčku rozehtřejeme máslo a osmahneme na něm mouku. Pomalu vmícháme mléko a uvedeme do varu. Nivu rozdrobíme a goudu na struhadle nastrouháme. Oba sýry vmícháme do omáčky a necháme rozpustit. Osolíme, opepříme a okořeníme strouhaným muškátovým oříškem. Udržíme na teplém místě. Chřest omyjeme, oloupeme a odřízneme dřevnaté konce. Výhonky vaříme 15 minut v osolené vodě s kostkou cukru. Šunku nakrájíme na nudličky. V pánvi rozehtřejeme olej, nalijeme sběračkou těsto a usmažíme omeletu. Do těsta při smažení vhodíme několik nudliček šunky. Omeletu usmažíme po obou stranách. Udržíme na teple. Postupně usmažíme zbytek omelet z připraveného těsta a šunky. Omelety rozdělíme na talíře. Chřest vyjme děrovanou naběračkou, rozdělíme na talíře na omelety. Přelijeme omáčkou. Podáváme teplé.

## CHŘESTOVÉ ZÁVITKY

*4 plátky šunky, 4 lžíce rajčatového protlaku, 2 lžíce strouhaného sýra, sůl, 400 g chřestu, 3 lžíce strouhanky, 50 g másla*

Plátky šunky potřeme směsí z rajčatového protlaku a sýra, posolíme. Na šunku poklademe svazečky chřestu, který jsme uvařili ve slané vodě a nechali okapat. Šunku svineme do závitků, uložíme do vymazané a strouhankou vysypané zapékačkové misky. Prudce a velmi krátce zapečeme v troubě. Podáváme horké s novými brambory s máslem.

## CHŘESTOVÉ KARI (indická kuchyně)

*250 g rýže basmati, 10 g rozinek, 500 g bílého chřestu, 250 g mrkve, 1 cibule, stroužek česneku, 2 cm čerstvého zázvoru, 40 g másla, sůl, 1–2 lžičky cukru, 1 lžička kari, 4 snítky koriandru (lze nahradit koprem nebo meduňkou)*

Rozinky zalijeme vroucí vodou a necháme stát. Chřest omyjeme, oloupeme, odkrojíme dřevnaté konce. Mrkev omyjeme a oloupejeme. Chřest a mrkev podélně rozkrojíme a pokrájíme na špalíčky. Cibuli, česnek a zázvor oloupeme a nasekáme. Cibuli, česnek a polovinu zázvoru osmahneme na 20 g másla. Přidáme zeleninu, zalijeme 250 ml vody, osolíme, osladíme, přidáme kari, okapané rozinky a vaříme asi 15 minut. Zbylé máslo promícháme se solí, zbylým zázvorem a rýží. Koriandr omyjeme a osušíme, odložíme několik lístků a zbytek nasekáme. Zeleninu podáváme s vařenou rýží, posypeme nasekaným koriandrem.

## CHŘEST S KUŘETEM

*230 g chřestu, cukr, sůl, 1 kuřecí prsíčko, 20 g másla, 1 natvrdo uvařené vejce, čerstvý kopr*

Oloupeme chřest a vaříme ve vodě se solí a cukrem asi 15 minut. Vodu slijeme a chřest necháme na sítku okapat. Kuřecí maso omyjeme, osušíme, osolíme, opepříme a v horkém másle opečeme ze všech stran dokřupava. Maso napříč nakrájíme na plátky a s chřestem upravíme na talíř. Oloupeme vejce, nakrájíme nadrobno a posypeme jím chřest. Ozdobíme snítkami kopru.

## CHŘEST S MÍCHANÝMI VEJCI A LOSOSEM

*500 g zeleného chřestu, 500 g bílého chřestu, 1 lžice cukru, sůl, 2 lžice oleje, 1 lžice citrónové šťávy, bílý pepř, 1 lžice sekaného kerblíku, 4 plátky uzeného lososa, 4 vejce, 1 lžice másla, případně kaviár*

Odkrojíme dolní konce chřestu. Bílý chřest oloupeme. Oba druhy vaříme asi 15 minut v osolené a mírně oslazené vodě. Chřest opatrně vyjmeme děrovanou sběračkou, dáme okapat. Olej rozšleháme s citrónovou šťávou, solí a pepřem. Přimícháme kerblík. Lososa nakrájíme na jemné nudličky. Vejce rozšleháme, osolíme a opepříme. Nalijeme je na teflonovou pánev s rozehřátým máslem a smažíme za občasného míchání. Jakmile se vejce srazí, přidáme lososa. Na 4 teplé talíře připravíme lososa, obložíme chřestem, zalijeme kerblíkovou zálivkou a přidáme míchaná vejce. Můžeme ozdobit kaviárem.

## ZAPEČENÝ CHŘEST S UZENÝM MASEM

*250 g chřestu, 400 g brambor, sůl, 200 g kedlubny, 250 g mrkve, 125 ml masového vývaru, 150 g zmrazeného hrášku, pepř, 20 g másla, 250 g uzeného masa, 100 g strouhaného sýra, lžice strouhanky*

Brambory uvaříme v osolené vodě, scedíme, vychladíme, oloupeme a nakrájíme na plátky. Oloupaný chřest, mrkev a kedlubnu nakrájíme na plátky nebo kostičky, povaříme 10 minut ve vývaru a přidáme hrášek. Osolíme a opepříme. Vymastíme plochou ohnivzdornou mísu, nakrájené maso rozložíme po dně, položíme brambory a zeleninu, podlijeme vývarem, posypeme sýrem, strouhankou a pokryjeme kousky másla. Zapékáme dozlatova 30 minut v troubě předehřáté na 200 °C. Podáváme horké.

## BÍLÝ CHŘEST S NOČKY

*1 kg bílého chřestu, sůl, ½ lžičky cukru, svazek jarní cibule, 2 stroužky česneku, 4–5 snítek tymiánu, balíček italských noků z chladicího boxu (325 g), 3 lžíce olivového oleje, 2 rajčata, bílý pepř*

Chřest oloupeme, odkrojíme 1 cm konečků, vaříme 10–15 minut v osolené a mírně oslazené vodě. Noky opečeme na rozehřátém oleji za stálého míchání dozlatova s česnekem a tymiánem. Rajčata rozkrojíme na čtvrtky, odstraníme semena, dužinu nakrájíme na kostičky a přidáme k nokům. Přisypeme cibuli nakrájenou na kolečka. Prohřejeme, osolíme a opepříme. Chřest a noky upravíme na mísu a můžeme posypat sýrem či polít holandskou omáčkou.

## GRILOVANÝ CHŘEST

*700 g chřestu, 200 ml olivového oleje, sůl, mletý pepř, 2 ½ lžíce balzamikového octa, 1 ½ lžíce hořčice*

Chřest oloupeme pomocí škrabky a odřízneme dřevnaté konce. Stonky chřestu necháme raději delší, aby nepropadaly roštem grilu. Očištěný chřest vložíme do mísy a zalijeme marinádou z oleje, mletého pepře a hořčice. Dokonale rukou promícháme. Necháme uležet 15 minut. Grilujeme na roštu až do zkaramelizování povrchu chřestu. V době mezi grilováním vložíme do mixéru zbývající olej, hořčici a ocet a vytvoříme kaši. Grilovaný chřest servírujeme na teplé talíře a zalijeme omáčkou. Podáváme teplé.

## CHŘEST ZAPÉKANÝ S KRŮTÍMI UZENÝMI PRSÍČKY

*500 g bílého chřestu, 500 g zeleného chřestu, sůl, pepř, 2 balení sýrové – niva omáčky, 2 lžíce másla, 500 ml mléka, muškátový ořech, 1 svazek pažitky, 250 g uzených krůtích prsou*

Bílý chřest oloupeme celý, u zeleného pouze dolní třetinu. Vaříme je odděleně v osolené vodě s trochou cukru. Bílý chřest 15 minut a chřest zelený 10 minut. Vyjmeme je, dáme okapat a nakrájíme na kousky. Obsah hotové sýrové – niva omáčky vmícháme do vody a vaříme 5 minut. Pažitku omyjeme, osušíme a nahrubo nasekáme. Trochu natě odložíme, zbytek vmícháme do uvařené omáčky. Krůtí prsa nakrájíme na tenké plátky, zavineme do roličky s chřestem a společně vložíme do máslem vymaštěné zapékačí formy. Zapékáme 15 minut v troubě předehřáté na 200 °C. Podáváme posypané pažitkou.

## CHŘESTOVÁ OMELETA SE ŽAMPIONY

*750 g chřestu, 200 g žampionů, špetka cukru, 30 g másla, 200 g grilovací klobásy, 2 lžíce smetany, 2 lžičky škrobové moučky rozmíchané ve vodě, 4 vejce, 1 lžíce mléka, 1 lžíce hladké mouky, sůl, pepř, 3 lžíce oleje, 1 pokrájený citrón, petržel*

Oloupaný chřest povaříme 20 minut v osolené vodě s cukrem. Žampiony nakrájíme na plátky, podusíme na másle, přidáme oloupanou klobásu nakrájenou na kostičky a smetanu. Podlijeme 2–3 lžícemi vody, dusíme 5–10 minut a před koncem přilijeme škrobovou moučku, která směs zahustí. Osolíme a opepříme. Žloutky rozšleháme v mléce, přimícháme mouku a sníh z bílků, osolíme a na oleji upečeme 4 omelety. Omelety plníme připravenou směsí. Podáváme horké.

## CHŘESTOVÉ RIZOTO

*250 g rýže, 500 g bílého chřestu, 200 g mladé karotky, 100 g cukrových lusků, 2 g cibule šalotky, 1 stroužek česneku, 100 ml olivového oleje, 1 čajová lžička cukru, sůl, mletý bílý pepř, 50 g másla, sekaná nať petržele, 1 snítka estragonu, 100 ml bílého vína, 500 ml kuřecího vývaru, 50 ml šlehačky, petrželová nať na ozdobu, 100 g sýru Pecorino*

Chřest očistíme a nakrájíme na 5 cm kousky, ze slupek připravíme vývar. Česnek a cibuli nakrájíme najemno a na olivovém oleji necháme zesklivatět. Přidáme rýži a krátce orestujeme. Zalijeme vroucím vývarem a 8 minut dusíme. Přisypeme karotku a chřest. Osolíme, opepříme, zalijeme zbytkem vývaru a opět chvíli dusíme. Zhruba po 5 minutách přidáme hráškové lusky a rizoto ještě 3 minuty dusíme tak, aby rýže zůstala „al dente“, kdy je rýže téměř hotová, ale na skus má pevné jádro. Do hotového rizota vmícháme petrželku, estragon, přidáme víno, zjemníme trochou čerstvého másla a smetany. Rizoto na talíři posypeme sýrem, který nestrouháme, nýbrž škrabeme. Vše ozdobíme petrželkou.

## CHŘEST V SÝROVÉM TĚSTÍČKU

*500 g chřestu, 80 g hladké mouky, 2 vejce, olej, 100 g strouhaného tvrdého sýra, 70 ml mléka, kečup*

Chřest oloupeme, odstraníme tvrdé konce. Sýr nastroháme, smícháme se solí, moukou, vejci, mlékem a vytvoříme řidší těstíčko. Chřest v těstíčku obalíme a smažíme na oleji. Servírujeme na teplých talířích polité kečupem. Podáváme s pečivem.

# ŠAFRÁNOVÉ RIZOTO SE ZELENÝM CHŘESTEM A KREKETAMI

*280 g rýže, 80 g pokrájené šalotky, 140 g másla, 100 g parmazánu, 2 g šafránu, 100 ml bílého vína, 8 ks zeleného chřestu, 12 ks tygřích krevet, 6 polévkových lžic panenského olivového oleje, 2 stroužky česneku, 2 snítky čerstvého tymiánu, 8 ks cherry rajčat, sůl a pepř*

Připravíme si 2 pánvičky a jednu nádobu naplněnou studenou vodou a ledem. Zelený chřest škrabkou oloupeme, odkrojíme dřevnatý konec a spaříme po dobu přibližně 3 minut ve vroucí osolené vodě. Po spaření okamžitě vyjmeme a přeložíme do připravené nádoby se studenou vodou a ledem, kde zeleninu zchladíme. Cherry rajčata spaříme po dobu 6 sekund. Následně rajčata malým nožem zbavíme slupky. Ze zeleného chřestu odkrojíme špičky, které použijeme na závěr na ozdobu. Zbylé stonky chřestu nakrájíme na kolečka o tloušťce půl centimetru. Cherry rajčata použijeme rovněž na ozdobu, pouze je přepůlíme. Ve druhém hrnci rozežřejeme 2 polévkové lžice panenského olivového oleje, na kterém zpěníme najemno pokrájenou šalotku. Přidáme rýži a vše zhruba 3 minuty důkladně orestujeme. Poté rýži zalijeme suchým bílým vínem. Víno necháme v otevřeném hrnci vyvařit. Přisypeme šafrán, na kolečka pokrájený chřest a zalijeme vroucí vodou, aby hladina vody zůstala nad rýží. Na mírném plameni za stálého míchání vaříme po dobu 12–15 minut. Během vaření podle potřeby doléváme malým množstvím vroucí vody. Po uplynutí uvedené doby by rýže neměla být rozvařená. Hrncem stáhneme z ohně a vmícháme máslo, strouhaný parmazán a 2 polévkové lžice panenského olivového oleje. Opatrně podle potřeby jemně osolíme, protože parmazán je sám o sobě dost slaný. Na další pánvičce rozpálíme 2 polévkové lžice panenského olivového oleje, na kterém zprudka opečeme dozlatova rozpůlené osolené a opepřené tygří krevety s česnekem a snítkou tymiánu. Přidáme špičky chřestu, které jsme předtím odkrojili, rozpůlená cherry rajčátka a s trochou másla, které krevetám dodá

lehce nasládlou chuť, společně krátce opečeme. Na předem připravené talíře rozdělíme rizoto a ozdobíme krevetami, chřestem a cherry rajčaty. Na závěr lehce postrouháme parmazánem.

## **CHŘEST (německá kuchyně)**

*2 konzervy nebo 500 g čerstvého chřestu, 3 lžíce másla, 1 kysaná smetana, 1 šlehačka, 5 stroužků česneku, kořeněná sůl, pepř*

Čerstvý chřest uvaříme ve slané vodě. Na pánvi rozehtjeme 3 lžíce másla, do kterého vmícháme 1 kysanou smetanu a šlehačku, 5 prolisovaných stroužků česneku, sůl a pepř. Občas mícháme a dusíme až do zahuštění. Chřest přelijeme vzniklou omáčkou. Doporučenou přílohou jsou vařené brambory.

## **PENNE (vrtule, mušle) S CHŘESTEM**

*500 g chřestu, 30 g másla, 2 stroužky česneku, hladká mouka, 150 ml šlehačky, petrželová nať, sůl, pepř, balíček malých italských těstovin, bazalka, 50 g parmazánu, 1 kostka cukru*

Chřest svážeme do svazečků, vždy hlavičkami jedním směrem a uvaříme v mírně osolené vodě s kostkou cukru. Poté odřežeme všechny špičky a odložíme stranou, zbytek nakrájíme na drobné kousky. V širším hrnci rozpustíme máslo, přidáme prolisovaný česnek a necháme zpěnit. Přisypeme nakrájený chřest, zamícháme, zaprášíme troškou mouky a pomalu přilijeme 150 ml šlehačky a jemně metličkou zamícháme. Přisypeme nadrobno nakrájenou zelenou petrželovou nať a povaříme 5 minut. Poté vše rozmixujeme ponorným mixérem. Podle chuti posolíme a opepříme. Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu, scedíme na sítku a nasypeme do hrnce s rozmixovaným chřestem. Dobře promícháme. Naservírujeme na talíře a ozdobíme sekanou bazalkou a hlavičkami chřestu. Povrch posypeme nastrouhaným parmazánem a podáváme horké.

## VEPŘOVÉ ŘÍZKY NA ZELENINĚ

*100 g řízek z vepřové kýty, 250 g chřestu, 1 pórek, vývar, petrželka, olej, sůl, pepř*

Řízek rozkrojíme na tenké plátky. Chřestu odkrojíme hlavičku, kterou si necháme na ozdobu hotového jídla. Stonek podélně rozkrájíme na plátky, pórek nakrájíme na kolečka. Na rozpáleném oleji orestujeme vepřové plátky z obou stran, po chvíli vyjmeme. Vložíme plátky chřestu, krátce osmahneme, přidáme 5 lžic vývaru a 15 minut podusíme. Na poslední 2 minuty vložíme kolečka pórku a přidáme orestované maso. Krátce prohřejeme, osolíme a opepříme. Podáváme s jedním vařeným bramborem, posypané petrželovou natí a ozdobené kousky zelených listů chřestu a hlaviček.

## KUŘECÍ PRSA S CHŘESTEM

*4 kuřecí prsa, 2 vejce, 30 g másla, 150 g chřestu, 60 g strouhaného sýra, hladká mouka, 2 lžíce oleje, sůl*

Kuřecí prsa rozklepeme do šířky, osolíme, obalíme v mouce, namočíme ve vejcích rozšlehaných s částí strouhaného sýra. Zvolna smažíme po obou stranách na másle a oleji. Prsa vyjmeme, poklademe chřestem, posypeme strouhaným sýrem. Krátce zapečeme pod mírně vyhřátým grilem nebo v troubě, až se sýr roztaví. Ihned podáváme. Vhodnou přílohou jsou bramborové krokety. Podáváme s bílým vínem.

## TELECÍ ZÁVITKY S CHŘESTEM

*1 kg chřestu, 200 g čerstvého kozího sýra, 8 plátků z telecí svíčkové (po 60 g), 3 cukety, čerstvý tymián, čerstvá majoránka, máslo, olivový olej extra virgine, sůl, celý pepř*

Chřest oloupeme, odkrojíme zdřevnatělé konce a hlavičky uložíme stranou. Stonky chřestu oloupeme, nakrájíme na tenké tyčinky a podusíme asi 3 minuty se solí, muškátovým oříškem a lžičkou másla. Cukety nakrájíme na tenká kolečka, vložíme do zapékačích nádob, pokropíme olejem a posypeme lístečky tymiánu a majoránky. Plátky masa lehce naklepeme, opepříme a na každý plátek položíme svazeček stonků chřestu. Plátky svineme a vytvořené závitky vložíme do zapékačích mýs na cukety. Polijeme trochou oleje, posypeme čerstvě namletým pepřem, osolíme a v přehřáté troubě na 190–200 °C pečeme 8–10 minut. Poté maso poklademe na plátky nakrájeným kozím sýrem a zapékáme dalších 5 minut, až se sýr začne tavit a získá zlatou kůrčičku. Před servírováním závitky ozdobíme hlavičkami chřestu, které jsme rozpůlili a orestovali na horkém másle.

## KUŘE S CHŘESTEM

*1 vejce, lžička škrobu, sůl, 500 g kuřecího masa, kuřecí vývar z kostky, 1 lžíce dezertního vína, 1 lžíce sójové omáčky, cukr, 500 g chřestu*

V míse rozmícháme vejce se lžičkou škrobové moučky a solí. Nakrájíme na kostičky kuřecí maso, přidáme do mísy, promícháme a necháme uležet. V hrnku kuřecího vývaru rozmícháme 1 lžičku dezertního vína, 1 lžičku sójové omáčky, 1 lžičku cukru, sůl a lžičku škrobové moučky. Oloupeme 500 g chřestu a necháme ve slané vodě s cukrem uvařit do poloměkka. Na pánvi se 2 lžícemi oleje opečeme maso, přidáme okapaný chřest a ještě chvíli zvolna opékáme. Zalijeme vývarem, krátce povaříme, rozdělíme na talíře a podáváme posypané nasekanou petrželí nebo pažitkou.

## CHŘEST À LA BISMARCK

*500 g chřestu, 70 g másla, sůl, mletý bílý pepř, 50 g parmezánu, 4 vejce, 1 kostka cukru*

Chřest oloupeme škrabkou, tuhé konce odřízneme, svážeme do svazečků a vložíme do hrnce s osolenou vodou a 1 kostkou cukru vždy hlavičkami vzhůru. Necháme vařit asi 10 až 15 minut. Uvařený chřest rozložíme do hranaté porcelánové misky. V malém kastrolku rozpustíme asi 70 g másla. Chřest polijeme rovnoměrně polovinou másla, posypeme polovinou strouhaného parmezánu, posolíme a případně popepříme. Vyklepneme rovnoměrně 4 celá vejce, na ně nasypeme druhou polovinu parmezánu a zalijeme druhou polovinou másla. Dáme zapéct do trouby 10 minut, až bílky zhoustnou. Podáváme horké s chlebem.

## RIZOTO S CHŘESTEM

*4 plátky másla, 1 střední cibule, 150 g rýže, sůl, mletý pepř, 500 ml vývaru z kostky*

Do kastrolu dáme 4 plátky másla a rozpustíme je. Přidáme nadrobno nakrájenou cibulku a necháme zpěnit. Přisypeme rýži, zamícháme, osolíme, přilijeme 500 ml vývaru z kostky a necháme vařit. Oloupaný chřest svážeme do svazečků a umyjeme. Velkým nožem odkrojíme asi 2–3 cm zdřevnatělých konců. Upravenému chřestu odřežeme všechny hlavičky a necháme je na talíři stranou, abychom chřest mohli přidat do rizota těsně před dokončením. Zbylé části chřestu nakrájíme na kousky o velikosti 2 cm. Chřestové kousky přidáme do kastrolu s rýží a za občasného míchání vaříme 15 minut doměkka. Podle potřeby můžeme podlít bujonem. Na závěr přidáme špičky chřestu a zamícháme. Necháme 3 minuty vařit. Do uvařeného rizota přidáme 2 plátky másla, hodně parmezánu, zamícháme a necháme pod pokličkou 5 minut dojít. Servírujeme teplé. Zdobíme listy salátu.