

Zdravé vaření

RECEPTY Z PÓRKU

10 jednoduchých receptů z pórků
+ 1 bonusový pro vaše děti



Lucie Janatová

Vítám vás u ebooku, který je celý věnován jedné nenápadné, ale velmi zdravé zelenině – pórků. Pórek patří do rodiny cibulovitých rostlin, stejně jako cibule nebo česnek, a jeho jemná chuť i široké využití z něj dělají ideální přísadu do mnoha pokrmů. Nejenže skvěle chutná, ale také prospívá vašemu zdraví a může být skvělým pomocníkem na cestě k vaší vysněné postavě.

Vitamíny a minerály

Pórek je doslova zásobárnou vitamínů a minerálů. Obsahuje vysoké množství vitamínu K, který je důležitý pro zdravé kosti a správnou srážlivost krve. Najdete v něm také vitamín C, podporující imunitu, a vitamín A, který prospívá zraku i pokožce. Co se týče minerálů, pórek je bohatý na draslík, železo a mangan. Tyto látky podporují správnou činnost srdce, okysličení krve a metabolismus.

Proč je dobrý pro zdraví?

Pórek obsahuje látky zvané flavonoidy, které mají antioxidační účinky a pomáhají tělu bojovat proti volným radikálům. Dále je pórek zdrojem vlákniny, která podporuje zdravé trávení a udržuje Vás déle syté. Obsahuje také alicin, což je látka známá svými antibakteriálními účinky. Pravidelná konzumace pórků může přispět k ochraně srdce, zlepšení imunity a dokonce i ke snížení hladiny cholesterolu.

Proč je vhodný při hubnutí?

Pokud se snažíte shodit pár kilo, pórek by rozhodně neměl chybět ve Vašem jídelníčku. Má nízký obsah kalorií – ve 100 g pórků najdete přibližně 30 kcal – a díky vysokému obsahu vlákniny vám pomůže cítit se déle nasycení. Kromě toho pórek obsahuje hodně vody, což přispívá k hydrataci těla. Jeho jemná chuť a všestranné využití Vám navíc umožní připravit chutné pokrmy, které Vás nebudou nutit dělat kompromisy mezi chutí a zdravím.

Zajímavost o pórků

Věděli jste, že pórek byl oblíbenou zeleninou již ve starověkém Egyptě? Dělníci, kteří stavěli pyramidy, ho jedli jako zdroj síly a vitality. Pórek je také národní symbol Walesu a podle legendy si velšští vojáci kdysi vkládali pór do klobouků, aby se během bitvy rozeznali od nepřátel.

Doufám, že vás tento úvod naladil na přípravu lahodných jídel s pórkem. Na následujících stránkách najdete recepty, které jsou nejen chutné, ale také zdravé a snadno připravitelné. Jdeme na to!



1. Pórková polévka s bramborami

Ingredience:

- 2 pórký
- 2 střední brambory (cca 300 g)
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 lžíce olivového oleje
- 100 ml smetany na vaření (10 % tuku)
- Sůl a pepř dle chuti

Postup:

1. Pórky nakrájejte na kolečka a orestujte na olivovém oleji.
2. Přidejte na kostičky nakrájené brambory a zalijte vývarem.
3. Vařte cca 20 minut, dokud brambory nezměknou.
4. Polévku rozmixujte dohladka, přidejte smetanu a dochuťte solí a pepřem.



2. Pečený pórek s parmazánem

Ingredience:

- 4 pórký
- 50 g strouhaného parmazánu
- 2 lžíce olivového oleje
- Sůl a pepř dle chuti

Postup:

1. Pórky podélně rozřízněte a lehce potřete olejem.
2. Položte na plech, osolte, opepřete a posypte parmazánem.
3. Pečte v troubě při 200 °C cca 15 minut, dokud nezměknou a nezískají zlatavou barvu.

3. Pórkové rizoto

Ingredience:

- 200 g rýže
- 2 pórký
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 lžíce olivového oleje
- 50 g strouhaného sýra Grana Padano
- Sůl a pepř dle chuti



Postup:

1. Pórek nakrájejte na kolečka a orestujte na oleji.
2. Přidejte rýži a krátce orestujte.
3. Postupně přilévejte vývar a za stálého míchání vařte, dokud rýže nezměkne.
4. Nakonec vmíchejte sýr a dochuťte.

4. Pórkový quiche

Ingredience:

- 1 balení listového těsta
- 3 pórký
- 3 vejce
- 200 ml smetany ke šlehání
- 100 g strouhaného sýra (např. čedar)
- Sůl a pepř dle chuti

Postup:

1. Vyložte formu na koláč těstem a propíchněte vidličkou.
2. Pórek nakrájejte, orestujte a rozložte na těsto.
3. Smíchejte vejce, smetanu, sýr, sůl a pepř a směsí zalijte pórek.
4. Pečte při 180 °C cca 30 minut.

5. Pórkový salát s jablky

Ingredience:

- 2 pórký
- 2 sladká jablka
- 1 bílý jogurt (150 g)
- 1 lžíce citronové šťávy
- Sůl a pepř dle chuti



Postup:

1. Pórek nakrájejte na tenká kolečka a jablka na malé kostičky.
2. Smíchejte s jogurtem, citronovou šťávou, solí a pepřem.
3. Podávejte vychlazené.

6. Krémová pórková omáčka na těstoviny

Ingredience:

- 2 pórký
- 1 lžíce másla
- 200 ml smetany na vaření (10 % tuku)
- 50 g strouhaného tvrdého sýra
- Sůl a pepř dle chuti

Postup:

1. Pórek nakrájejte na kolečka a orestujte na másle.
2. Přidejte smetanu a krátce povařte.
3. Vmíchejte sýr a dochuťte solí a pepřem.
4. Podávejte s oblíbenými těstovinami.

7. Pórkový koláč s brambory

Ingredience:

- 1 balení listového těsta
- 2 pórký
- 2 střední brambory
- 2 vejce
- 150 ml smetany
- Sůl a pepř dle chuti

Postup:

1. Brambory uvařte do měkka, oloupejte a nakrájejte na plátky.
2. Vyložte formu těstem a poklad'te brambory a pórek.
3. Smíchejte vejce, smetanu, sůl a pepř, a zalijte směsí koláč.
4. Pečte při 180 °C cca 35 minut.

8. Pórkový krém s batáty

Ingredience:

- 2 pórký
- 1 střední batát (cca 200 g)
- 750 ml zeleninového vývaru
- 1 lžíce olivového oleje
- 100 ml kokosového mléka
- Sůl, pepř a špetka muškátového oříšku

Postup:

1. Pórek nakrájejte na kolečka a orestujte na oleji.
2. Batát oloupejte, nakrájejte na kostičky a přidejte k pórků.
3. Zalijte vývarem a vařte do změknutí.
4. Rozmixujte polévku dohladka, přidejte kokosové mléko a dochuťte.



9. Pórek s kuřecím masem na kari

Ingredience:

- 2 pórky
- 300 g kuřecích prsou
- 1 lžička kari koření
- 1 lžíce olivového oleje
- 100 ml kokosového mléka
- Sůl a pepř dle chuti

Postup:

1. Kuřecí maso nakrájejte na kousky, osolte, opepřete a orestujte na oleji.
2. Přidejte nakrájený pórek a kari koření, krátce orestujte.
3. Zalijte kokosovým mlékem, nechte krátce provařit a podávejte s rýží.

10. Pórkový koláč s kozím sýrem

Ingredience:

- 1 balení listového těsta
- 3 pórky
- 150 g kozího sýra
- 2 vejce
- 150 ml smetany ke šlehání
- Sůl a pepř dle chuti

Postup:

1. Vyložte formu těstem a propíchněte vidličkou.
2. Pórek nakrájejte na kolečka, orestujte a položte na těsto.
3. Smíchejte vejce, smetanu, kozí sýr, sůl a pepř, a zalijte směsí koláč.
4. Pečte při 180 °C cca 30 minut.



Bonusový recept pro děti: Pórkové placičky se sýrem

Ingredience:

- 2 pórký
- 1 brambora (cca 150 g)
- 50 g strouhaného sýra (např. eidam)
- 1 vejce
- 2 lžíce strouhanky
- Špetka soli
- Olej na smažení

Postup:

1. Bramboru uvařte a nastrouhejte najemno.
2. Pórek nakrájejte nadrobno a orestujte na pánvi.
3. Smíchejte pórek, bramboru, sýr, vejce, strouhanku a sůl.
4. Tvořte malé placičky a smažte na oleji dozlatova.
5. Podávejte s jogurtovým dipem nebo zeleninou.

