

Vaříme zdravě: Pokrmy z pórků

Tato zelenina je bohatá na vitaminy, hlavně vitamin C, E a B, dále obsahuje karoten, niacin, draslík, vápník, fosfor a železo.

V zelené části má až dvojnásobek vitaminů než v bílé, proto se zelených listů nezbavujeme, ale konzumujeme je také. Má diuretické vlastnosti, proto pomáhá revmatikům a při onemocnění dnou. Zabíjí bakterie a kvasinky ve střevech a žaludku, pomáhá při nadýmání, zácpě a střevních kolikách. Fosfor povzbuzuje činnost mozku a snižuje hladinu cholesterolu. Účinně působí proti změnách cév způsobeným stářím. Je to výborný preventivní prostředek při chorobách žil, působí proti krevním sraženinám. Obsahuje také mangan a selen, který podporuje imunitní systém.

Recepty z pórků:

Pórková omáčka

2 menší pórků, 3/4 l zeleninového vývaru (wurzl), 4 lžíce celozrnné mouky, pepř, sůl, lžíce olivového oleje
Na oleji osmahneme mouku, zalijeme vývarem a povaříme. Mícháme, aby nevznikly žmolky. Přidáme nadrobno nakrájený pórek, necháme přejít varem, osolíme, opepříme. Podáváme s masem a knedlíkem nebo bramborem.

Zapečený pórek

750 g brambor, 4 pórků, svazek petrželky, sůl, pepř, tymián, 2 dl zeleninového vývaru, 2 lžíce olivového oleje
Oloupané brambory nakrájíme na tenké plátky, pórkům odřízneme zelenou část a bílou nakrájíme na kolečka. Zapékací misku vytřeme olejem, dno poklademe plátky brambor, na ně dáme pórek, sůl, pepř, tymián a petrželkou a dáme další vrstvu brambor a pórků. Zalijeme vývarem, pokapeme olejem a dáme péct do středně teplé trouby na 45 minut. Podáváme teplé.

Dušený pórek

2 větší pórků, 20g olivového oleje, 20g mrkve, 20g celeru, 20g cibule, 1 bobkový list, pepř, sůl, hrnek zeleninového vývaru
Z pórků odstraníme zelené části a umyté bílé části urovnáme na zapékací misku vytřenou olejem. Posypeme mrkví, cibulí a celerem, které jsme pokrájeli na tenká kolečka, přidáme bobkový list, osolíme, opepříme a zalijeme vývarem. Dusíme pod pokličkou v troubě téměř doměkka, ke konci bez pokličky, aby se vývar odpařil.

Pórkové soté

menší pórek, 1 střední cuketa, cibule, 2 lžíce bílého jogurtu, olivový olej, sůl
Cibuli pokrájíme, zpěníme na oleji, přidáme na kostičky nakrájenou cuketu a pórek na kolečka. Chvilku podusíme, přidáme sůl. Na talíři vmícháme jogurt a podáváme.

Pórková rýže

1 kg kopřiv, 200 g rýže, 100 g pórků, 2 rajčata, lžička mleté papriky, sůl, olivový olej
Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a zasypeme mletou paprikou. Pak přidáme rajčata nakrájená nadrobno, pokrájené kopřivy a pórek a zalijeme teplou vodou. Když se voda vaří, vložíme rýži, osolíme a uvaříme doměkka.

Pórkové závitky

800 g pórků, 8 plátků sýra, 2 lžíce olivového oleje, lžíce hořčice
Pórek nakrájíme na špalíčky podle velikosti sýra a uvaříme ho v páře do poloměkka. Plátky sýra potřeme hořčicí a zabalíme do nich pórků. Vložíme do zapékací misky vytřené olejem a zapečeme ve středně vyhřáté troubě, dokud sýr nezezlátne.

Pórkový salát

400 g pórků, 200 g čerstvých žampionů, citronová šťáva, sůl, pepř, olivový olej
Žampiony pokrájené na plátky osmahneme na olivovém oleji. Pórek nakrájíme na jemné kolečka, smícháme se žampiony, solí, pepřem a pokapeme citronem. Podáváme s celozrnným pečivem.