



VEĽKONOČNÉ PLNENÉ VAJCIA

Šibačov na Veľkú noc určite poteší malé pohostenie a ani v ňom by nemali chýbať jedlá z vajíčok-slávnostne ozdobené alebo aspoň trochu ozvláštnené. Môžu byť uložené na mise so šalátom alebo tie plnené i samostatne na tanierikoch.

Na štyri plnené vajcia spotrebujeme približne 150 až 200 g plnky. Plnka môže byť rôzna a aj dozdobenie vajíčka môže byť rozličné. Väčšinou vajíčka zdobíme zeleninovou vňaťou, maličkým kôpkami pochutín (kaviár, kečup, horčica, hustejší dresing, šľahačka a pod.) alebo kúskami farebnej zeleniny – najlepšie vyniknú, keď zo zeleniny urobíme rezy vlnitým nožom alebo ozdobnými vykrajovačkami. Plnky s hrubšou štruktúrou ukladáme lyžičkou, jemné a hladké plnky striekame do pripravených vaječných bielkov ozdobnou

cukrárskou rúrkou. Natvrdo uvarené a škrupiny zbavené vajcia rozkrojíme po dĺžke na dve polovice a žltky vyberieme.

Tie potom pridáme do plnky, alebo ich využijeme na iné účely. Jamku po žltku vyplníme plnkou, z ktorej ešte urobíme aj kôpček na celej reznej ploche „polovajička“.

PLNKY

Okrem klasických plník môžeme použiť aj nezvyčajnejšie kombinácie, pretože práve pri ich výrobe naozaj môžeme popustiť uzdu fantázii.

Žihľavová plnka

Žltky vymiešame s čiernym korením a nadrobno nakrájanou petržlenovou vňaťou. 500 g mladšej žihľavy podusíme, precedíme a rozsekáme na drobné. Vychladnutú žihľavu zmiešame s dvomi lyžicami masla a pridáme upravené žltky.

Maslovo bryndzová pena

50 g masla dobre vymiešame so 4 uvarenými žltkami a soľou a primiešame 100 g bryndze. Dochucovať môžeme aj posekanou zelenou cibuľkou, pažitkou, kôprovou či petržlenovou vňaťou, alebo exotickjšie pôsobiace vňaťami mäty, šalvie, resp. jemne nastrúhaným chrenom alebo Ľumbierom.

Zázvorová plnka

Žltky vidličkou rozotrieme s lyžicou masla, pridáme soľ, čierne korenie, citrónovú šťavu a 2 lyžice najemno nastrúhaného čerstvého Ľumbiera (zázvoru).

Bazalková plnka

Žltky zmiešame s bazalkovou pastou (pestom) a horčicou v pomere 1:1:1 a pridáme cibuľku, ktorú sme do sklovita opražili na masle. Podľa chuti prisolíme.

Plnka z krabích tyčíniek

Žltky dôkladne rozmiešame, spojíme ich majonézou (pl) a zľahka vmiešame 8 najemno rozsekaných krabích tyčíniek, ktoré pokvapkáme citrónovou šťavou. Môžeme použiť aj ľubovoľnú uvarenú rybu.

V čísle Králičana (4/05) sme Vás upozornili, že začíname uverejňovať novú rubriku o Liečivých účinkoch prírodných bylín. Zima už definitívne skončila svoju nadvládu a prichádza asi najkrajšie obdobie v roku JAR – a s ňou sa objavujú aj

XIII. časť. *prvé jarné kvietky, z ktorých mnohé majú liečivé účinky a medzi ne patrí aj Prvosienka jarná.*



Prvosienka jarná (*Primula veris* L.)

Prvosienka jarná je bežná rastlinka hojne sa vyskytujúca aj v okolí našej obce, hlavne na južných a slnkom presvetlených stránach. Jej účinky na ľudský organizmus sú veľmi povzbudzujúce a majú dlhoročnú tradíciu.

Čaj proti nespavosti:

50 g kvetov prvosenky, 25 g kvetov levanduly, 10 g ľubovníka, 15 g chmeľových šištičiek, 5 g koreňov valeriány (posledne menované dostať bežne aj v lekárni).

Jedna vrchovatá čajová lyžička tejto zmesi sa zaparí 1/4 l vody a nechá sa vyluhovať 3 minúty. Zápar sa pije veľmi teplý, po dúškoch pred spaním. Podľa potreby sa prisladi medom.

Zápar treba uprednostniť pred všetkými chemickými uspávacími prostriedkami. Chemické prostriedky rozrušujú nervový systém, zatiaľ čo tento zápar nervové poruchy odstraňuje.

Zápar z prvosenky je výborným prostriedkom na posilnenie nervov a srdca, zmierňuje migrénu a nervové bolesti hlavy, vynikajúco pôsobí proti zápalom srdcového svalu, vodnatieľke a sklonom k porážke. Odvar z koreňov, sladený medom, je výborný na obličky, lebo uvoľňuje močové kamene.

Na jarné prečistenie krvi odporúčame tento čaj:

50 g kvetov prvosenky, 50 g mladých výhonkov bazy, 15 g prhlavových listov, 15 g koreňov púpavy.

(Pod výhonkami bazy rozumieme mladé púčiky na jar.)

Jedna vrchovatá čajová lyžička zmesi na 1/4 l vody, nechá sa 3 minúty ľuhovať. Denne sa po dúškoch pije dve šálky, môžu sa osladiť medom.

Jedinečným prostriedkom proti srdcovým chorobám je prvosenkové víno, ktoré sa dá pripraviť na jar. Dvojlitrovú fľašu naplníme kvetmi prvosenky (celé okoliky) voľne až po hrdlo a zalejeme prírodným vínom. Kvety musia byť ponorené. Fľašu ľahko zazátkujeme a necháme 14 dní na slnečnom mieste. Pri srdcových bolestiach užívame občas glg vína, ľudia chorí na srdce užívajú tri plievkové lyžice denne.