

Predmet: Pracovné vyučovanie 5.ročník

Koreňová zelenina: M R K V A

Mrkva obyčajná má kužeľovitý tvar, ktorý býva pokrútený. Má hladký, zemitý povrch. Najrozšírenejšia farba je oranžová. Mrkva je bohatá na karotén a betakarotén. Ďalej obsahuje vitamíny B, C, E, H, kyselinu listovú, Na rozdiel od iných druhov zeleniny je uprednostňovaná varená forma, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov do celého ľudského tela, ako surová forma.



Skorá mrkva sa najčastejšie seje v marci a apríli – prípadne sa však môže siať ako následná plodina po zelenine z prvej trate až do júna, Neskorá mrkva sa seje najmä v apríli a máji – pri nákupe osiva si vždy prečítajte informácie o vhodnom termíne výsevu uvedené na obale.

Pozrite si video ! <https://www.youtube.com/watch?v=H2LYbJA4T98>

Mrkva patrí medzi obľúbenú zeleninu, ktorú konzumujeme od ranného detstva a sprevádza nás pri príprave každodennej stravy. Veď aj vo vegete je sušená mrkva. V detskej výžive je mrkva a aj na osvieženie môžeme vypiť pohár mrkvového džúsu.

Vynikajúca mrkvová polievka s kukuricou a haluškami

Ingrediencie:

malá konzerva sterilizovanej kukurice alebo plná hrst' mrazenej kukurice

2 ks mrkva strednej veľkosti

2 polievkové lyžice masla (oleja)

1 ks menšia cibuľa

2 strúčiky cesnaku (podľa chuti)

na dochutenie polievky: mletá červená paprika, soľ, mleté čierne korenie, trochu kurkumy (výborná na kĺby a zápal), celá (drvená) rasca

na krupicové halušky: 1 ks vajce, cca 3 polievkové lyžice špaldovej (klasickkej)

krupice - podľa potreby, obľúbené bylinky (petržlenová vňať, pažitka) - môžeme aj vynechať

na dozdobenie polievky: obľúbené bylinky (petržlenová vňať, pažitka, jarná cibuľka)

Pripravíme si krupicové halušky. Vajce rozšľaháme vidličkou, jemne osolíme a postupne primiešame krupicu, aby nám vzniklo vláčne, nie husté cestíčko. Krupica ešte napučí. Pridáme nakrájané bylinky.

Mrkvu očistíme, umyjeme a nakrájame na malé kocky, môžeme aj na rezančeky. Ak nemáme čas, mrkvu si iba jednoducho nastrúhame na hrubom strúhadle. Naša zeleninová polievka sa tak aj skôr uvarí.

Cibuľu očistíme a nakrájame nadrobno. Cesnak očistíme a rozpolíme. Na masle orestujeme cibuľu do sklovita, pridáme mrkvu, cesnak a ešte chvíľu pokračujeme, mrkva tak pustí farbu, aj cesnak zavonia.

K mrkve pridáme kukuricu. Zeleninu zasypeme mletou červenou paprikou (2 polievkové lyžice), premiešame. Pridáme 1,4 l horúcej vody. Polievku dochutíme soľou, čiernym korením, kurkumou, rascou.

Keď mrkvová polievka s kukuricou zovrie, zavárame halušky cez haluškovač (sito na halušky). Výborným a rýchlym spôsobom je zobrať malú lyžičku, namočiť ju do studenej vody a tvarovať malinké halušky.

Halušky počas varenia zväčšia svoj objem vďaka krupici. Polievku varíme cca 20 minút, aby mrkva zmäkla. Ak je potrebné, polievka by bola hustejšia, pridáme ešte horúcu vodu, dochutíme, a aj prevaríme.

Tip na záver: Ak lepok nemôžete, zvolte vhodnú krupicu bez lepku. Do hotovej mrkvovej polievky s kukuricou a krupicovými haluškami pridajte čerstvé bylinky podľa obľuby, doplníte si tak aj ďalší vitamín C. Bylinky dodajú aj na vynikajúcej chuti a farebnosti.



Dobrá polievkovú chuť.