



Čirok jako zdroj bílkovin i vlákniny

Čirok je přirozeně bezlepková obilovina. Je nejen dobrým zdrojem bílkovin (11%), ale také vlákniny (25%). Bílkoviny čiroku ocení především vegetariáni, vegani a makrobiotici, kterým nahrazuje bílkovinu z živočišných zdrojů. Jeho nižší glykemický index zpomaluje uvolňování cukru a navozuje delší pocit sytosti. Má výborné antioxidantní účinky, chrání naše buňky proti stárnutí a díky významnému obsahu polyfenolů působí na naše tělo protizánětlivě.



Čirokové rizoto s houbami

Ingredience - 2 porce

- 160 g čiroku PROBIO
- Hrst sušených hub
- 1 šalotka
- 2 lžičce olivového oleje
- 50 ml bílého vína
- Asi 3 hrnky zeleninového vývaru ze zeleninového bujónu PROBIO
- 1 lžička nejmenno nakrájeného tymiánu
- ½ lžičky nejmenno nakrájeného rozmarýnu
- ½ lžičky drcené kmínu
- mořská sůl BIOSAL
- Čerstvě mletý pepř
- 30 g nastrouhaného parmezánu + k podávání
- 15 g másla

Postup:

Čirok připravte dle návodu na přípravu. Houby zalijte asi hrnkem vroucí vody. V pánvi rozehejte olej. Šalotku nakrájejte nadrobno a restujte dozlatova. Vсыpte čirok a minutu až dvě míchejte. Podlijte vínem a míchejte, dokud se nevyparí. Pak vlijte houby i s nálevem a na středním plameni zase dál míchejte, dokud se tekutina nevyparí. Do pánve přidejte nakrájené bylinky a koření, osolte. Podlévejte postupně vývarem a za občasného míchání nechte vypařovat, dokud nebude čirok měkký. Když je čirok měkký, přilijte trochu vývaru, aby nebylo „rizoto“ suché. Přidejte do pánve nastrouhaný parmezán a máslo a míchejte, dokud se nerozplynou. Ihned servírujte. Podle potřeby posypejte parmezánem.



Čiroková omeleta

Ingredience - 1 velká omeleta

- 40 g bio čiroku PROBIO
- 3 vejce
- Sůl
- Pepř mletý
- čerstvá petržel, pažitka nebo bazalka
- 1 lžičce másla nebo ghí

Postup:

Na pánvi o průměru cca 28 cm rozpalte lžici másla (nejlépe ghí) a mezitím rozšlehejte v misce vidličkou 3 vejce. Rozšlehaná vejce osolte a opepřete dle chuti a přidejte nasekané bylinky. Nakonec vmíchejte uvařené čirokové kroupy. Směs nalijte na rozpálené máslo a opékejte. Jakmile se horní strana omelety zatáhne, podeberte omeletu a otočte ji. Už jen minutku dopečte. Servírujte s čerstvou zeleninou nebo salátem. Takto připravená omeleta je vhodná i na rychlý oběd nebo večeři.



Čirokovník se švestkami

Ingredience - 4 porce

- 150 g čiroku PROBIO
- 100 g mletého modrého máku PROBIO
- 2 lžičce oleje na pečení a smažení BIOLINIE
- 100 g rozinek PROBIO
- pohanková mouka PROBIO
- 5 lžic javorového sirupu BIOLINIE
- hrst celých hnědých mandlí PROBIO
- 600 ml mléka
- špetka soli BIOSAL
- ½ lžičky mletého vanilkového prášku
- špetka mletého hřebíčku
- 1 lžička skořice
- máslo na vymazání formy
- 2 vejce
- 200 g švestek

Postup:

Čirok uvařte podle návodu hodně do měkka. Do teplé čirokové kaše vmíchejte mletý mák, olej, rozinky, vanilku a hřebíček. Nechte zchladnout. Mezitím vymažte dortovou formu máslem a vsypte moukou. Vychladlou kaši osladte sirupem a přidejte do ní žlutky. Z bílků ušlehejte pevný sníh a zlehka ho zapracujte do těsta. Troubu předehřejte na 180 °C. Těsto nalijte do formy, ozdobte švestkami a loupánými mandlím. Pečte cca 45 minut.



Čirokové placičky s kari a rukolou

Ingredience - 7 placiček

- 150 g bio čiroku PROBIO
- mořská sůl BIOSAL
- 2 lžičce oleje na pečení a smažení BIOLINIE
- 1 menší šalotka
- 1 středně velká mrkev
- hrstka rukoly (35 g)
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička kari koření
- 1 vejce
- 1 lžičce nejmenno nakrájeného koriandru
- můžete přidat pár lísků čerstvé máty

Postup:

Uvařené čirok sceďte, zatřeste cedníkem, abyste je zbavili co nejvíce vody a pak přesypte do větší mísy a nechte chladnout. V pánvi rozehejte olej. Šalotku nakrájejte nejmenno a nechte zesklivatět. Mrkev nastrouhejte nahrubo a vsypte do pánve. Míchejte minutu až dvě na středním plameni, aby mrkev zesládlá. Rukolu natrhejte na kratší kusy a spolu s prolisovaným česnekem přidejte do pánve. Sporák vypněte a míchejte, aby rukola trochu ovadla a česnek se rozvoněl. Zchladlý čirok asi z poloviny rozmixujte tyčovým mixérem. Pak přidejte vejce, směs z pánve, kari koření, nejmenno nakrájený koriandr (příp. mátu) a špetku soli. Promíchejte. Navlhčenými rukama tvarujte stejné velké placičky. Vyskládejte je na plech. Pečte při 190 °C 20 minut. Podávejte například s dipem ze zakysané smetany nebo majonézy.