



## Špalda, to je PROBIO.

Proč zvolit špaldu a mouky a krupice z ní místo průmyslově pěstované pšenice? Proč mít v kuchyni špaldu? Špalda má výhodnější obsah bílkovin, vlákniny, minerálních látek i vitamínů a je celkově stravitelnější.

Je i chuťově atraktivnější, má chuť i vůni po ořích. Naproti tomu průmyslově pěstovaná pšenice je šlechtěna na velká zrna s velkým jádrem, které obsahuje převážně škrob a lepek, což pro nás není úplně výhodné.



### Kroupové halušky se zelím

#### Ingredience - 2 porce

- 200 g BIO špaldových krup PROBIO/cca 500 g vařených
- BIO olivový olej extra panenský PROBIO
- 1 větší cibule
- 200 g BIO slaniny vcelku
- 200 g BIO kysaného zelí PROBIO
- 1 rovná lžice cukru
- 1/2 lžičky BIO kmínu PROBIO
- mořská sůl BIOSAL

#### Postup:

Na oleji krátce orestujeme cibuli na kosv pánvi rozehrějeme asi 2 lžice oleje. Cibuli nakrájíme nadrobno, přidáme slaninu nakrájenou na kostičky a opékáme dozlatova. Zasypeme cukrem a promícháme. Přidáme okapané zelí, kmín a asi dvě minuty opékáme. Přidáme nafermentované a uvařené kroupy, lehce osolíme, promícháme a můžeme podávat. Kdo chce, může ještě trochu opepřit čerstvě drceným pepřem.



### Krupoto se špenátem

#### Ingredience - 2 porce

- 200 g BIO špaldových krup PROBIO/cca 500 g vařených
- BIO olivový olej extra panenský PROBIO
- 1 cibule (menší)
- 1 stroužek česneku
- 400 g špenátu
- 2 - 3 větvičky bazalky
- 60 g smetany či přírodní farmářský sýr
- snítka tymiánu
- mořská sůl BIOSAL
- 2 vejce uvařená

#### Postup:

V hluboké pánvi rozehrějeme asi lžici oleje. Cibuli nakrájíme nejmenno a necháme zesklivatět. Přidáme rozmačkaný česnek a asi minutu mícháme. Přidáme očištěný špenát, bazalku, lístky tymiánu a mícháme, dokud špenát neovadne. Přendáme špenát do mísy, přidáme smetanu či sýr a krátce rozmixujeme. Promícháme s kroupami. Podáváme s rozkrojeným vejcem.

*Tip: Místo špaldových krup můžete v receptu využít i zrna jednozrnky nebo dvouzrnky. Pokrm dostane další dimenzi v podobě většího zastoupení vlákniny, bílkovin i příjemné chuti a konzistence.*



### Zelňačka s kroupami

#### Ingredience - 2 porce

- 40 g BIO špaldových krup
- PROBIO/cca 100 g vařených
- 1 - 2 lžice BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- 1 cibule
- 1 - 2 lžice BIO celozrnné špaldové mouky jemně mleté PROBIO
- 1 lžice mleté papriky
- 0,5 l vody nebo zeleninového vývaru
- 3 kuličky nového koření
- 5 kuliček pepře
- 1 - 2 bobkové listy
- 100 g BIO kysaného zelí PROBIO
- mořská sůl BIOSAL

#### Postup:

Na oleji necháme zesklivatět nadrobno pokrájenou cibuli. Zaprášíme moukou a minutu mícháme na mírnějším plameni. Přidáme mletou papriku, krátce mícháme a podlijeme vodou nebo vývarem. Přidáme nové koření, pepř a bobkový list. Zelí vymačkáme. Můžeme překrájet na menší kusy. Vložíme do polévky, osolíme a vaříme 20 minut. Nakonec přidáme nafermentované a uvařené kroupy a ještě 2 minuty vaříme.



### Bramborové noky se špenátem a sýrem feta

#### Ingredience - 2 porce

##### Na noky:

- 300 g brambor uvařených ve slupce, oloupaných,
- 1 vejce
- 2 lžice bramborového škrobu,
- 70 g (+/- 10 g) BIO mouky špaldové polohrubé PROBIO
- mořská sůl BIOSAL
- 25 g i více BIO špaldových krup PROBIO

##### Postup:

Uvařené brambory nastrouháme nejmenno nebo prolisujeme. K bramborám přidáme vejce, škrob, polohrubou mouku, kroupy, větší špetku soli a zpracujeme těsto. Pokud je příliš řídké a lepivé, zapracujeme ještě trochu polohrubé mouky. Dáme vařit vodu do většího hrnce a osolíme. Noky z bramborového těsta vyválíme na pomoučeném vále na hada silného asi 1,5 - 2 cm. Noky vaříme spálíčky dlouhé asi 1,5 - 2 cm. Noky vaříme cca 3 minuty. Poté scedíme a přendáme na talíř.

##### Ingredience na špenát a rajčata:

- 1 cibule
- 1 lžice BIO olivového oleje extrapanenského PROBIO
- 6 kousků sušených rajčat, nejmenno pokrájený česnek a chvíli restujeme, aby se česnek rozvoněl. Přidáme špenát, pře krájená rajčata, tymián, špetku soli a pepře a mícháme, dokud špenát neovadne. Nakonec přidáme noky a krátce prohrájeme. Na talíři posypeme rozdrobeným sýrem.
- 2 stroužky česneku
- 4 hrsti baby špenátu
- 8 cherry rajčátek
- 1 lžička tymiánu
- 2 porce uvařených noků
- mořská sůl BIOSAL
- mletý pepř
- sýr feta

##### Postup:

Cibuli nakrájíme nadrobno. V pánvi rozehrájeme olej a cibuli necháme zesklivatět. Přidáme nadrobno nakrájená sušená rajčata, nejmenno pokrájený česnek a chvíli restujeme, aby se česnek rozvoněl. Přidáme špenát, pře krájená rajčata, tymián, špetku soli a pepře a mícháme, dokud špenát neovadne. Nakonec přidáme noky a krátce prohrájeme. Na talíři posypeme rozdrobeným sýrem.

