# Překvapila vás nadprůměrně velká úroda cuket? Víme, jak tuto zeleninu využít v kuchyni

**Cuketa je zelenina, se kterou se během léta a začátku podzimu setká v nějakém tom pokrmu snad každý z nás. Někdo miluje její jemnou chuť, jiný naopak klidně řekne, že takové jídlo, které prakticky nijak nechutná, nebude jíst. Pokud však víme, jak ji vhodně využít a správně ochutit, po pokrmech z ní uvařených a upečených se jenom zapráší. V následujícím článku přinášíme několik receptů, které stojí za vyzkoušení i ve vaší kuchyni.**

Při prvotním výběru vhodných plodů ke zpracování bychom se měli zaměřit přednostně na ty mladé, zhruba do 25 centimetrů délky a půl kilogramu váhy. Platí totiž, že čím je cuketa starší, tím více ztrácí už na tak málo výrazné chuti. Proto se v některých lepších restauracích můžete setkat i s pokrmem, jehož součástí budou i zcela malinké cuketky těsně po odkvětu.

Máte-li doma vybíravější strávníky, kterým jídla připravená z plodů cukety zrovna dvakrát nevoní, můžete poukázat na její výborné vlastnosti. Obsahuje totiž velké množství vitamínů, zejména potom vitamín B, dále také hořčík, zinek nebo draslík. Je vhodná pro lidi, kteří si přejí shodit dolů nějaké to kilo, protože se může pyšnit vysokým obsahem vlákniny. Navíc obsahuje zhruba pouze 15 kalorií na 100 g hmotnosti plodu.

Z cukety můžete připravovat polévky, zapečené pokrmy, smažit jí, přidat do moučníků, meze jejího využití v kuchyni se prostě nekladou. Pojďme se ve stručnosti podívat na několik nejzajímavějších receptů, které můžete vyzkoušet i u vás doma.

## Bramborový koláč s cuketou a sýrem

kromě cukety jsou k přípravě tohoto pokrmu důležité právě brambory. I když se jejich cena v poslední době drží na vyšší úrovni, než je obvyklé, v Globusu jsou k dostání za poměrně dobré peníze. 1 kg této zeleniny pořídíte do středy 7.8. za 12,90 Kč.

1. Při přípravě tohoto pokrmu si nejprve v misce nebo na vále smísíme 300 g polohrubé mouky společně s 200 g uvařených, nastrouhaných brambor a s 90 g měkké Hery. Přidáme ještě polovinu sáčku prášku do pečiva, lžičku mleté sladké papriky a sůl podle chuti. Pro vylepšení výsledného vzhledu můžeme přidat různé bylinky, nejvíce se nám osvědčila zelená petrželka. Ze všech těchto surovin vypracujeme těsto.
2. Připravíme si plech nebo formu na koláčky (možno i větší muffiny), vymažeme ji rozpuštěným máslem. Z těsta rukama vytvarujeme menší bochánky a dáme je na plech nebo do formy. Poté si naší cuketu nakrájíme na užší plátky, které následně umístíme na bochánky těsta. Navrch ještě můžeme přidat drcené oregano, kmín a najemno nakrájený česnek.
3. Výsledek našeho snažení dáme do trouby předehřáté na 200 °C a necháme péct půl hodiny. Po uplynutí této doby koláčky vyndáme a posypeme sýrem. Vrátíme je na 5 minut zpět a necháme sýr, už ve vypnuté troubě, rozpustit.

## Cuketové lívance

1. Nastrouháme cuketu a smísíme ji s dvěma rozšlehanými vejci a zhruba třemi lžícemi polohrubé mouky. Opepříme a osolíme podle chuti.
2. Poté postupujeme jako u běžných lívanců. Na rozpálenou pánev nalejeme cuketovou směs a osmažíme ji dozlatova z obou stran.

## Jemná polévka z cukety

1. V hrnci si na začátek rozpustíme 40 g másla. Mezitím si nakrájíme cuketu společně s jednou menší cibulí. Cuketa stačí krájet na větší kostičky. Prvně do hrnce přidáme cibuli a následně cuketu. Vše podusíme za stálého míchání, dokud cuketa dostatečně nezměkne.
2. Do vzniklé směsi nalejeme 500 ml zeleninového vývaru a přidáme 200 ml smetany ke šlehání. Důkladně promícháme a zhruba po čtvrthodině obsah hrnce rozmixujeme tyčovým mixérem do hladka.
3. Polévku ihned po rozmixování podávejte. Na talíři ji ještě posypte rozdrobeným sýrem feta, což je sýr s vyšším obsahem tuku vyráběný z kozího a ovčího mléka.