

# Jemný chřestový předkrm



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

500 kalorií , 0 g cukrů , 49 g tuků , 0 g bílkovin

**Autor:** Roxana

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/jemny-chrestovy-predkrm>

## Příprava

Čerstvý chřest zbavíme dřevnaté spodní části. Odřízneme ostrým nožem asi tak v místě, kde se chřest při ohnutí začne lámat, nikoliv ohýbat! Pak jemně oloupeme poslední třetinu výhonků od tuhých vláken. Rozdělíme na 4 stejné hromádky a pomocí režné nitě či kuchyňského provázku svážeme do svazečků. Vzhledem k tomu, že u chřestu je odlišná doba vaření spodní části a hlaviček, je lepší, když se spodek vaří ve vodě a vršky v páře, aby neztratily svou křehkost. Použijeme proto velkou pánev s vyššími stěnami. Svazky chřestu podložíme varnou miskou tak, aby byla spodní část byla ponořena ve vodě, ale pánev šla přiklopit víkem. Na spodní část chřestu dáme 2 kolečka citronu, 1 malou lžičku cukru a 2 špetky soli a zalijeme vroucí vodou. Přiklopíme poklicí. Na středním plameni vaříme asi 10 minut, až bude změkklý, ale pořád křupavý. Mezitím si v kastrolku rozehřejte máslo. Vařený chřest necháme okapat, přendáme na talíř, polijeme máslem a ihned podáváme.

## Ingredience

- 4 menší svazky chřestu
- 4 lžíce másla
- 1 citron
- 2 lžíce hnědého cukru
- sůl dle potřeby

## Kategorie

Svatý Valentýn, Svátek matek, Výjimečný den, Narozeniny, Obyčejný den, Česká, Diabetická, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Rychlovka, Chudý student, Labužník, Návštěva, Rodina, Štíhlá slečna, Vegetarián, Předkrm, Hlavní chod

### Tip k receptu

Pokud jej nechcete podávat jako předkrm, ale jako hlavní lehčí pokrm, je možno jej doplnit bramborovými plackami, či brambory, ale pozor!

Ne klasické bramboráčky či příliš výrazné chutě,  
aby vynikla jemná chuť chřestu.

