

# Bestzeler

Autor	Vydavateľ	Licencia	Vydanie	Autor obálky
<a href="#">Broňa Zelená</a>	<a href="#">Greenie knižnica</a>	<a href="#">CC-BY-NC-ND</a>	<a href="#">Prvé (2022)</a>	<a href="#">Stanislav Hoferek</a>

## O knihe

Ako by sa dal opísať zeler? Niektorý by ho popísal ako rýchle sýte jedenie v šalátoch, niektorý iný by si spomenul na polievky a povedal by si: Tak, tu to všetko začalo! Zeler sa dá vyprážať (prečo nie?), ale možno vytvorí aj nebičko v papuľke v najrôznejších zdravých variantách populárnych jedál. Hodí sa tak pre vegánov, nekompromisných mäsožravcov alebo napríklad na hrianke v niektorej pikantnej nátierke. Namiesto dlhého žuvania môžete spraviť pokojne netypický tatarák. Naštartujte si deň zeleninovou limonádou alebo so smoothie, ktoré vám posilní imunitu a prečistí celý organizmus. Alebo si ho len tak zavarte na horšie časy, fantázií sa medze nekladú.

Knižka je plná najrôznejších receptov, usporiadaných po kategóriách. Všetky recepty sa dajú urobiť v domácich podmienkach a nemusíte byť žiadny šéfkuchár ☺

## Tá zelenina na Z

Určite sa pýtate – „Prečo názov – Bestzeler?“ Lebo skoro všetky bestsellery sú vyzdvihovalé nad ostatné knihy a niektoré sú horšie ako malé knižky vydané v malom množstve. Aj ten môj zeler je opomínaný a ľudia ho buď vôbec nejedia alebo sa objaví len sporadicky v nedeľnej polievke. A pritom ma plno vitamínov – B1, B2, B6, C, A, K, E. Zeler obsahuje aj kyselinu listovú, draslík, horčík, chróm, sodík, vápnik, železo, zinok, jód a éterické oleje.

Ak máte zvýšený cholesterol pitie zelerovej šťavy je tá správna voľba. Zeler znižuje krvný tlak. Zatočí s nádchou a prechladnutím. Reguluje hormóny u oboch pohlaví.

Pomáha pri:

- zápaloch močových ciest
- odstraňovaní zadrživanej vody v tele
- problémoch s kĺbmi

A na koniec, no čo Vám poviem – „Zeler je na nervy alebo zeler na nervy?“ Nepamätám sa ☺.

Jediná jeho nevýhoda je asi ako u všetkej zelenine, že môžete byť na neho alergický. Čoho sa nemusíte báť je, že by recepty boli

náročné alebo so surovinami, ktoré sa nedajú ľahko zohnať. Všetky recepty so zelerom v tejto knihe sú jednoduché a rýchle na prípravu, i keď ošúpať a pokrájať tohto obrieho krásavca niekedy fakt „dá zabrat“ ☺.

Druhý impulz, ktorý ma utvrdil v tom, že áno napíšem knihu receptov, kde hlavná surovina bude zeler bola návšteva v nedeľu u rodiny. Podávala sa zeleninová polievka a rezne so šalátom. Keď som si pýtala, nech mi do taniera prihodí ešte mrkvu a zeler, bolo mi naznačené, že ženské pohlavie zeler nejde, lebo ten je pre mužov na potenciú. Vtedy som si pomyslela – áno, spravím knihu so zelerovými jedlami a vyvrátim „zaužívaný názor“, že zeler je dobrý len v polievke a len pri potrebe zvýšenia potencié.

## Malé poznámky k receptom

Chcela som jednotné recepty a tak v nich uvádzam najprv – litre, gramy, kusy (ak nie je pri surovine napísané napr. 1 mrkva ale len mrkva, tak to znamená že tam ide jeden kus mrkvy), (polievkové) lyžice, (kávové) lyžičky a na konci sú uvedené veci typu soľ, korenie, čoho si dáte podľa chuti ☺.

Moja rada – najprv si prečítajte celý recept a potom hor sa do varenia. Vareške zdar ☺.

## Aj v šaláte som chutný

### Zelerový šalát s chrenom

400g zeleru, 200g strúhaných jabĺk, 100g majonézy, stredne veľká cibuľa, chren (podľa chuti), soľ, citrónová šťava, cukor, pažitka  
Zeler si uvaríme. Po vychladnutí nahrubo nastrúhame, zmiešame s nastrúhanými jabĺčkami a pokvapkáme citrónovou šťavou. Cibuliu nadrobno pokrájame a zmiešame s majonézou, chrenom a nasekanou pažitkou. Zmes osolíme, prisladieme a zmiešame s nastrúhaným zelerom a jablkami. Necháme v chladničke najmenej hodinu postáť.

## Salámový šalát

250g salámy, 100g syra, 100g majonéza, 3 natvrdo uvarené vajcia, 2 uhorky, jablko, hrnček sterilizovaného strúhaného zeleru, horčica, soľ, mleté čierne korenie, citrónová šťava, rožky

Do majonézy pridáme horčicu podľa chuti, soľ, korenie a trošku citrónovej šťavy, premiešame. Na drobno nakrájame salámu, syr, vajcia, jablko a uhorky. Dáme do misky, pridáme zeler a ochutenú majonézu. Všetko dobre premiešame a podávame vychladené s rožkami.

## Zelerový šalát pre labužníkov

2 mrkvy, 2 jablká, pomaranč, ½ zeleru, 2 lyžice vlašských orechov, citrónová šťava, jogurt, soľ

Dobre očistený zeler, jablká a mrkvu nastrúhame na hrubšom strúhadle. Doplníme šťavou z pomaranča i citróna a trošku posolíme. Pridáme ešte nahrubo nasekané orechy, premiešame. Šalát rozdelíme do misiek a vrch polejeme jogurtom.

## Ostrý šalát

250g paradajok, 150g cibule, 150g zeleru, štiplavá paprička, soľ, citrónová šťava alebo ocot, pažitka

Cibuľu nakrájame na tenké plátky, vložíme do vriacej vody a povaríme asi 3 minúty. Necháme ju vychladnúť. Do misky vložíme umyté a na tenké kolieska nakrájané paradajky, dobre očistený a nahrubo nastrúhaný zeler, vychladnutú cibuľu a na rezance nakrájanú papričku. Všetko spolu premiešame a dochutíme soľou, citrónovou šťavou alebo octom a pridáme nadrobno nakrájanú pažitku.

## Fazuľový šalát so zelerom

500g bielych fazúľ, 100g tvrdý syr, 250ml tatárska omáčka, 4 bobkové listy, 3 – 4 strúčiky cesnaku, 3 cibule ( môže byť aj červená), veľký zeler, celé korenie, vegeta, soľ, mleté čierne korenie

Fazule dáme variť s cesnakom, bobkovým listom a celým korením. Uvarené fazule scedíme, vyberieme bobkový list a korenie. Necháme vychladnúť. Medzitým nastrúhame tvrdý syr a zeler na hrubo, cibuľu na jemno pokrájame. Po vychladnutí zmiešame fazuľu, syr, zeler a cibuľu s tatárskou omáčkou. Dochutíme vegetou, soľou a mletým čiernym korením.

## Zelerový šalát s ovocím

200g zeleru, 200g jablák, 200g hrušiek, 100g egrešového alebo hroznového kompótu, 2 lyžice majonézy, 2 lyžice bieleho jogurtu alebo kyslej smotany, citrónová šťava, cukor, soľ, pažitka alebo petržlenová vňať

Uvarený zeler, rozkrájame na drobno, pridáme ošúpané a tiež na drobno pokrúpané jablká, hrušky, kompót bez šťavy a citrónovú šťavu. Majonézu nastavíme s bielym jogurtom alebo kyslou smotanou, osolíme, prisladíme (podľa chuti) a ľahko primiešame ku šalátu. Povrch ozdobíme buď pažitkou alebo petržlenovou vňaťou.

## Kurací šalát so zelerom a hurmikaki

100g majonézy, 100g biely jogurt, pečené alebo grilované kurča, väčšie hurmikaki, menší zeler, soľ, cukor, citrónová šťava

Kuracie mäso vykostíme a pokrájame nadrobno. Pridáme očistený a nastrúhaný zeler a na kocky nakrájané hurmikaki. Majonézu zmiešame s jogurtom, podľa chuti prisolíme, pridáme cukor a citrónovú šťavu. Všetko dokopy zamiešame.

## Tekvicový šalát s pečeným zelerom

tekvica Hokkaidó, zeler (v pomere 1:1), vajce na tvrdo, pór, kyslé uhorky, soľ, mleté čierne korenie, mletá paprika, maslo, orechový olej

Zeler nakrájame na kocky, osolíme a okoreníme podľa vlastnej chute. Polejeme rozpusteným maslom a upečieme v rúre cca 30 minút do hneda. Tekvicu uvaríme na pare. Vychladnutú tekvicu si nakrájame na kocky, pór a kyslé uhorky pokrájame na drobno a dáme do misky. Vajíčka uvaríme, pokrájame a vložíme k ostatným surovinám. Upečený zeler vložíme do misky, polejeme orechovým olejom a dôkladne premiešame.

## Sviatočný zelerový šalát s koňakom

50g syru rokfort (niva), zeler, lyžica kvalitného oleja, lyžica koňaku, citrónová šťava, vlašské orechy

Zeler očistíme a pokrájame na drobné rezance, pokvapkáme citrónovou šťavou. Vlašské orechy posekáme a spolu s nastrúhaným syrom primiešame k zeleru. Polejeme olejom a koňakom, pridáme trochu citrónovej šťavy a dôkladne premiešame. Na chvíľu dáme do chladničky a môžeme jesť.

## Do polievky určite patrím

### Zelerová polievka (pôvodný recept z roku cca 1905)

Z čerstvého masla a 2 – 3 lyžíc múky urobí sa žltá zápražka. Jeden veľký zeler očistí sa, umyje, pokrája na tenké kolečká, ktoré sa dajú do tej zápražky dusiť. Potom zaleje sa málo vodou a dá sa zvariť (ináč sa má zaliať mäsovou polievkou). Naleje sa toľko mlieka, koľko je polievky treba a nechať povrieť, aby zeler nebol surový. Do polievkovej misy sa môže dať žltok, za lyžičku sladnej smotany a na to sa naleje vrelá polievka. Ku polievke pridá sa smažená žemlička alebo rožok.

### Boskovická polievka

40g sušené hříby, 20g pór, 20g zeler, vývar z hovädzieho mäsa, mleté čierne korenie, soľ, pažitka

Vo vývare z hovädzieho mäsa uvaríme na malé kocky nakrájaný pór a zeler. Hríby dáme variť do vody. Keď sú hříby uvarené, odcedíme ich a pridáme do polievky. Pred dovarením polievku dochutíme korením a ak treba aj soľou. Na tanieri polievku ozdobíme pažitkou.

### Rýchla jarná polievka (trochu inak)

1 ½ l vody, 250 ml smotany, 60g masla, 50g jemnej krupice (dopredu namočená), 2 žĺtky, kúsok zeleru, kúsok karfiolu, mrkva, cibuľa, petržlen, bujón, soľ, trochu muškátového orieška, petržlenová vňať

Vodu osolíme a vhodíme do nej bujón. Ošúpeme všetku zeleninu. Zeler a mrkvu nastrúhame na strúhadle. Karfiol, petržlen a cibuľu pokrájame na drobno. Všetko vhodíme do pripravenej vody a dáme variť. Keď začne polievka vriieť pridáme do nej namočenú krupicu. V smotane rozmiešame žĺtky a zmes za stáleho miešania vlejeme do polievky. Skúsime, či je všetko mäkké, ak áno odstavíme z platničky. Nakoniec polievku dochutíme čerstvým maslom, muškátovým orieškom a petržlenovou vňaťou.

## Mexická polievka

125ml sladká smotana, 4 mrkvy, ½ zeleru, kocka bujónu, nastrúhaný kúsok zázvoru, mleté biele korenie, soľ, korenie mexiko, tekvicové semienka

Mrkvu spolu so zelerom nastrúhame na jemnom strúhadle. Potom dáme variť do osolenej vody a pridáme kocku bujónu. Necháme variť asi 10 minút a pridáme nastrúhaný kúsok zázvoru (podľa chuti). Do polievky prilejeme smotanu a okoreníme mexickým korením. Nakoniec dochutíme soľou a bielym korením. Pred servírovaním posypeme semienkami tekvice.

### Zelerová polievka s pečeňou

1 ½ l vody, 200g zeleru, 50 – 100g pečene, 50g ryže, malá cibuľa, hladká múka, majorán, mleté čierne korenie, petržlenová vňať, olej, soľ

Na drobno pokrájanú cibuľku speníme na oleji, pridáme na malé kúsky pokrájanú pečeň a popražíme. Pridáme postrúhaný zeler, spolu opražíme, posypeme múkou, pomiešame a zalejeme horúcou vodou. Pridáme dobre premytú ryžu a uvaríme do mäkka. Do hotovej polievky pridáme soľ, trochu korenia, majorán a posekanú petržlenovú vňať.

### Zelerová polievka so zemiakmi

1 ½ l vody, 1 dl mlieka, 200g zemiakov, 150g zeler, 40g masť, 20g múky, 1 žltok, malá cibuľa, soľ

Na masť dáme na hrubo postrúhaný zeler, na jemno pokrájanú cibuľu, soľ. Asi po 10 minútach pridáme na kocky pokrájané zemiaky. Všetko spolu chvíľu dusíme. Potom pridáme múku, premiešame, zalejeme studenou vodou a uvaríme do mäkka. Rozmixujeme ponorným mixérom. V mlieku rozmiešame žltok a za stáleho miešania vlejeme do polievky.

### Zelerová polievka lásky

2 dl mlieka, 2 dl smotany na šľahanie, 1 dl olivového oleja, ½ kg zeleru, 2 cibule, nová cibuľa (aj s vňaťou), stonkový zeler, strúčik cesnaku, lyžička vegety, biele víno, maslo, nastrúhaný muškátový orech, soľ, petržlenová vňať

Na zmesi oleja a masla opražíme najjemno pokrájané cibule do sklovita. Zelery očistíme, nakrájame na kúsky a pridáme k cibuliam. Podusíme ich, pridáme nakrájaný cesnak, soľ, vegetu a oriešok. Všetko podlejeme vodou a trochou bieleho vína. Keď zelenina zmäkne prilejeme mlieko a smotanu. Ponorným mixérom všetko rozmixujeme na krém. Na tanieri ozdobíme vňaťou.

## Krémová mrkvovo – zelerová polievka s vajičkom

4 menšie mrkvy, 2 menšie zemiaky, 2 vajička uvarené natvrdo, zeler, stonkový zeler, 15 cm póru, lyžička podravky, lyžička sušeného cesnaku, soľ, olej, voda

Všetku zeleninu očistíme a nakrájame na malé kocky. V hrnci opražíme pór so stonkovým zelerom. Zmes posolíme a pridáme zeler, mrkvu a podravku. Krátko podusíme a pridáme cesnak. Premiešame, pridáme zemiaky a zalejeme vodou. Varíme, kým zelenina nezmäkne. Potom ju scedíme, vývar si necháme. Zeleninu vymixujeme do hladkého krému a postupne dolievame vývarom z polievky do hustoty, ktorá nám vyhovuje. Polievku podávame s vareným vajičkom.

### Zelerová polievka s hruškami

900 ml kurací vývar, 2 hrušky, zeler, cibuľa, šťava z ½ citróna, olivový olej, maslo, soľ, mletá červená paprika, petržlenová vňať  
Zeler olúpeme a pokrájame na kúsky, cibuľu nasekáme nadrobno. Hrušky nahrubo nastrúhame. Do hrnca dáme olej s maslom. Pridáme zeler, cibuľu a hrušky. Vlejeme citrónovú šťavu. Prikryjeme a na slabom ohni dusíme asi 10 minút. Pridáme 200 ml vývaru a varíme pokým všetko nezmäkne. Prilejeme zvyšný vývar a rozmixujeme tyčovým mixérom dohľadka. Polievku dochutíme soľou a červenou paprikou. Ozdobíme petržlenovou vňaťou.

## Vyprážený zeler?

### Zelerové fašírky

100g šunka, 3 veľké zemiaky a 1 veľký zeler, vajce, cibuľa, kúsok masla, strúhanka, bujón, soľ

Deň dopredu si uvaríme zemiaky a zeler. Na druhý deň ich ošúpeme a nastrúhame. K zmesi pridáme na masle opraženú cibuľu, trošku strúhanky, vajce, na jemno pokrájanú šunku a lyžicu vývaru z bujónu. Na doske posypanej strúhankou tvarujeme zo zmesi fašírky, ktoré ešte obalíme v strúhanke aby sa nerozpadávali. Pečieme ich na rozpálenom oleji do červena.

## Vyprážený zeler v syrovom cestíčku

200g eidam syru, 80g hladkej múky, 2 vajcia, väčší zeler, 2 lyžice tvrdého strúhaného syra, olej, soľ

Očistený a na polovičku rozdelený zeler vložíme do vriacej osolenej vody a uvaríme do polo mäkka. Vychladnutý nakrájame na plátky a na rovnaké plátky nakrájame aj eidam syr. Spojíme dokopy špáradlami. Osolíme a namáčame do cestíčka, ktoré sme si pripravili z vajec, múky a z 2 lyžíc nastrúhaného syra. Ihneď vkladáme do vriaceho oleja a smažíme z oboch strán.

### Vyprážený zeler v trojobale

200g syru (podľa chuti), 2 vajcia, zeler, hladká múka, strúhanka, olej, soľ

Očistený a na polovičku rozdelený zeler vložíme do vriacej osolenej vody a uvaríme do polo mäkka. Vychladnutý nakrájame na plátky. Na tenké plátky nakrájame aj syr. Vezmeme plátok zeleru, syra a zase zeler. Takýto „plnený“ zeler obalíme dva krát v trojobale a vypražíme na oleji.

## Zdravé varianty

### Zelerové omelety

1 dl mlieka, 300g zeleru, 2 vajcia, 3 lyžice polohrubej múky, 2 lyžice strúhanky, pol prášku do pečiva, soľ, olej, mleté čierne korenie

Očistený a na polovičku rozdelený zeler vložíme do vriacej osolenej vody a uvaríme do mäkka. Vychladnutý zeler nastrúhame najemno, pridáme všetky suroviny a dochutíme soľou a korením. Panvicu si potrieme olejom a vyprážame malé omelety z oboch strán.

### Zeler s plnkou – mäsovou/vegetariánskou

350g bravčového mletého mäsa (vegetariáni použijú zemiaky), 2 – 4 zelery, 2 rožky, vajce, cibuľka, trošku mlieka, olej, mleté čierne korenie, majorán, petržlenová vňať, soľ

Zeler si očistíme, prekrojíme a vydlabeme. Rožky si nadrobno nakrájame a dáme do misky. Zalejeme trochou letného mlieka, pridáme mleté mäso (alebo uvarené a popučené zemiaky). Osolíme, okoreníme, pridáme posekanú petržlenovú vňať, vajce, majorán. Na masti opražíme cibuľku a postrúhané vnútro vydlabaného zeleru. Pridáme do plnky a všetko spolu poriadne premiešame. Spravenú plnku vložíme do zeleru. Naplnený zeler dáme do zapekacej misy na olej, podlejeme vodou a udusíme v rúre do mäkka.

## Plnený zeler

100g syr gouda, zeler, mrkva, malá cuketa, cibuľa, cesnak, soľ, mleté čierne korenie, olej

Zeler olúpeme, rozkrojíme na 2 polovice a vydlabeme. Osolíme a pečieme. Na oleji restujeme nakrájanú cibuľu, vydlabané vnútro zo zeleru, nastrúhanú mrkvu a nastrúhanú cuketu. Pridáme prelisovaný cesnak, soľ a korenie. Keď je zeler skoro mäkký, naplníme ho zmesou zeleniny, posypeme syrom a dopečieme do mäkka. Podávame k nemu zemiaky alebo zemiakovú kašu.

## Zelerové hranolky

Zeler, soľ, červená paprika, olej

Zeler ošúpeme, nakrájame na 1 cm hrubé pláty a každý plát narežeme na hranolčeky. Tie si dáme do misky, osolíme, posypeme paprikou a premiešame. Naukladáme na plech, na papier na pečenie, pokvapkáme olejom a dáme upiecť. Pečieme pri 190 stupňoch, cca 30 minút.

## Zelerové čipsy s karí omáčkou

50g namočených kešu orechov, zeler, jarná cibuľka alebo pažítka, lyžica plnotučnej horčice, lyžička karí korenia, soľ, mletá rasca (alebo mleté čierne korenie podľa chuti), olej

Očistený a nakrájaný na cca 2mm široké plátky zeler premiešame s trochou oleja, pridáme soľ a štipku rasce. Poukladáme na papier na pečenie a dáme zapekať asi 15 – 20 minút, pri teplote 200°C. Kým sa čipsy pečú, pripravíme si omáčku. Rozmixujeme kešu orechy s horčicou, karí korením a trochou soli. Ak je zmes príliš hustá, pridáme podľa potreby vodu. Na záver primiešame na jemno nakrájanú jarnú cibuľku alebo pažítku.

## Zelerová kaša namiesto zemiakovej

cca 50 ml mlieka, 20g masla, zeler, soľ

Zeler si ošúpeme, nakrájame na kocky a dáme variť do vriacej osolenej vody. Varíme do zmäknutia, cca 10 minút. Potom zeler precedíme, pridáme mlieko a rozmixujeme. Nakoniec jemne zamiešame maslo a môžeme servírovať.

## Dusený zeler so smotanou a syrom

200 ml kyslá smotana, 400g zeler, 30g tvrdý syr, 20g hladká múka, citrónová šťava, olej, pol kocky zeleninového bujónu, soľ

Ošúpaný zeler postrúhame na strúhadle, zalejeme vodou, pokvapkáme citrónovú šťavu a chvíľu podusíme. Scedíme. Na panvicu si dáme olej, zeler, posolíme, pridáme polku bujónu a trošku podlejeme vodou a dusíme. Keď už je zeler mäkký zaprášime ho múkou, zalejeme kyslou smotanou a povaríme. Pred

podávaním posypeme strúhaným syrom. Na vrch môžeme dať ešte aj volské oko.

## Zelerové žemličky

250 ml mlieka, 300g hladkej múky, 200g zeleru, 100g tvrdého syru, lyžica medu, lyžička feniklu, lyžička soli, pol balíčka sušeného droždia (cca 4g), olivový olej, hrubá morská soľ

Syr a zeler si nastrúhame do misky na jemnom strúhadle. Pridáme múku do ktorej vmiešame sušené droždie, soľ, fenikel, mlieko a lyžičku medu. Vypracujeme cesto. Ak je cesto riedke pridáme ešte trochu múky, ak je tuhé pridáme mlieko. Z cesta robíme žemličky, ktoré pred pečením potrieme olivovým olejom a posypeme soľou. Žemle ukladáme na papier na pečenie. Rúru si predhrejeme na 220°C (elektrická) alebo 200°C (teplovzdušná). Pečieme 20 minút.

## Zelerovo – hráškový krém s feniklom

300g zeler, 300g zelený hrach (môže byť mrazený alebo čerstvý), 2 šalotky, 2 strúčiky cesnaku, menší fenikel aj s vňaťou, 3 lyžice kokosového oleja, soľ

Na kokosovom oleji jemne opečieme nadrobno pokrúpanú šalotku. Pridáme pokrúpaný fenikel a zeler. Ľahko ich opečieme a zalejeme vodou. Podusíme a keď je zelenina mäkká rozmixujeme ju spolu s hrachom a cesnakom dohladka. Pred podávaním krém posypeme feniklovou vňaťou.

## Zapekaný zeler

50g maslo, 6 zemiakov, 2 cesnaky, zeler, hladká múka, mlieko, mleté biele korenie, muškátový orech, soľ, olej, syr

Očistíme a na drobné kúsky si nakrájame cesnak. V hrnci si roztopíme trochu masla, pridáme cesnak a necháme ho zmäknúť pri nízkej teplote. Pozor aby sa nespálil, lebo bude nepoužiteľný a horký. Pridáme ku nemu múku, trošku opražíme ako pri zápražke, zalejeme mliekom a miešame aby sa nevytvorili hrudky. Dochutíme soľou a korením a troškou nastrúhaného orieška. Opatrne necháme variť, kontrolujeme a občas premiešame. Medzitým si očistíme zeler a zemiaky. Nakrájame ich na tenké plátky, ktoré budeme vrstviť na seba. Keď je omáčka uvarená, vyberieme zapekaciu misku. Nakvapkáme na ňu olej, trošku omáčky a začneme vrstviť – zeler, zemiaky, omáčka. Poslednú vrstvu dáme omáčku, na ktorú nastrúhame syr. Zakryjeme to celé alobalom a dáme piecť asi 30 minút pri teplote 180°C. Po pol hodine skontrolujeme, dáme dole alobal a dopekáme, dokým nebude všetko mäkké.

## Zelerové pečivo s hlivou

1 – 2 kúsky chleba bez kôrky, 1 – 2 vajcia, ½ zeleru, lyžica masla, hлива ustricová, strúhanka, soľ, mleté čierne korenie

Zeler na jemno nastrúhame. Hlivu pokrájame na menšie kúsky. Hlivu so zelerom opečieme spoločne na rozpustenom masle. Dáme do misky, pridáme na kocky nakrájaný chlieb. Premiešame s vajcom, soľou a korením a necháme odležať, aby chlebové kocky nasiakli. Ak je zmes riedka, zahustíme troškou strúhanky. Rúru si predhrejeme na 180°C. Na papier na pečenie urobíme polievkovou lyžicou hrudky a v rúre pečieme cca 20 min, pokiaľ pečivo nie je ružové.

## Slimáčky so zelerom a nivou

500g lístkové cesto, 200 g syr niva, 100 g tvrdý syr, ½ zeleru, lyžička soli

Zeler si očistíme, rozkrojíme na 2 – 3 kúsky a povaríme do mäkka v osolenej vode. Syr niva a tvrdý syr si nastrúhame každý do inej misky. Lístkové cesto rozvaľkáme na asi 2 – 3 mm tenký plát. Na hrubom strúhadle nastrúhame vychladnutý zeler a rozprestrieme ho na celý plát cesta. Na nastrúhaný zeler rovnomerne rozložíme nastrúhaný syr niva. Prekryjeme potravinárskou fóliou a valčekom niekoľkokrát prejdeme, aby sa náplň zrovnala a ľahko zatlačila do cesta. Potom plát cesta rozdelíme na dve polovice a zrolujeme po dlhšej strane do dvoch rolád o priemere cca 5 – 6 cm. Dáme na chvíľku do chladničky stuhnúť. Rolády vyberieme a rozkrájame na 2 cm široké plátky, upravíme do tvaru slimáčka a ukladáme trochu ďalej od seba na papieri na pečenie. Rúru si predhrejeme na 200°C. Pečieme 20 – 30 minút do ružova. 5 minút pred upečením dáme na každého slimáčka trošku nastrúhaného tvrdého syra.

## Zelerová pizza

200g zeleru, 200g paradajok, 150g šunky, 100g syra eidam, pizza cesto chladené, cibuľa, zelerová vňať, oregano, majorán, citrónová šťava, olej, soľ

Zeler si očistíme a nakrájame na plátky hrubé asi 3 mm. Dáme ich variť na 5 minút do mierne osolenej vody s niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy. Paradajky, šunku a cibuľu pokrájame. Zelerovú vňať nadrobno posekáme. Cesto potrieme trochou oleja a poukladáme naň cibuľu a paradajky, jemne ich posolíme a posypeme oreganom a majoránom. Na paradajky dáme plátky zeleru a šunku. Pečieme vo vyhriatej rúre. Asi po 15 minútach posypeme pizzu nastrúhaným syrom a zelerovou vňaťou a dáme ju ešte na 5 minút zapiecť.

## Zelerové slané tyčinky

150g polohrubej múky, 150g masla, 150g ementálu, 150g strúhanky, 100g zeleru, vajce, soľ

Syr nastrúhame. Zeler uvaríme v osolenej vode takmer do mäkka. Keď vychladne, postrúhame ho a pridáme do zmesi múky, masla a strúhanky. Pridáme časť nastrúhaného syra a vypracujeme cesto. Na pomúčenej doske rozvaľkáme cesto natenko, potrieme rozšľahaným vajcom a krájame na malé tyčinky, ktoré posypeme zvyšným syrom a pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 170°C do zlatista.

## Zelerové muffiny s parmezánom

150g strúhaný zeler, 100g hladká múka, 50g strúhaný parmezán, 2 vajcia, 2 strúčiky cesnaku, lyžica mlieka, lyžička horčice, lyžička citrónovej šťavy, lyžička kypriaceho prášku do pečiva, soľ

Zeler ošúpeme a nastrúhame na hrubšom strúhadle. Nasypeme ho do misky, pridáme vajčička, mlieko, prelisovaný cesnak, horčicu a citrónovú šťavu. Primiešame múku zmiešanú s kypriacim práškom do pečiva a soľou. Vymiešame tuhšie cesto. Cestom naplníme formičky na muffiny do ¾. Muffiny vložíme do vyhriatej rúry na 180°C a pečieme cca 15 minút. Po 15 minútach vrch posypeme strúhaným parmezánom a dopečieme 10 minút do zlatista.

## S mäsom sa máme radi

### Sliepka na paprike a zeleri

¼ 1 smotany, 200g zeleru, 60g slaniny, sliepka, cibuľa, 2 lyžičky sladkej papriky, lyžica hladkej múky, bujón, soľ

Umytú a očistenú sliepku rozkrájame na 8 dielov a osolené porcie vložíme do hrnca na vyškvarené kúsky slaniny. Potom k tomu pridáme rozkrájanú cibuľu, papriku a všetko dusíme pod pokrievkou. Po chvíli porcie mäsa obrátíme a znovu podusíme vo vlastnej šťave. Zalejeme horúcou vodou pridáme bujón a dusíme takmer do mäkka. Po hodine dusenia pridáme očistený a na hrubo postrúhaný zeler a spolu udusíme do mäkka. Porcie mäsa vyberieme na tanier. V smotane rozmiešame hladkú múku a vlejeme do šťavy. Mäso dáme do omáčky pred podávaním prehriať a podávame s knedľou a šalátom.

### Bravčové mäso v zeleri

100 ml mäsového vývaru, 20g masla, 4 bravčové rezne zo stehna, cibuľa, ½ zeleru, lyžička worcesterskej omáčky, horčica, múka, olej, soľ, mleté čierne korenie

Rezne naklepeme, okoreníme, osolíme a na jednej strane natrieme

horčicou. Obalíme v múke. Na oleji speníme nadrobno nasekanú cibuľu a rezne po oboch stranách opečieme. Očistený zeler jemne nastrúhame a pridáme k rezňom. Po chvíľke pridáme maslo a dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby podlievame vývarom a udusíme do mäkka. Rezne bokom vyberieme zo šťavy v ktorej sa dusili. Rozmiešame si múku so zvyšnými vývarom a vlejeme to do omáčky. Krátko povaríme a dochutíme worcesterskou omáčkou.

### **Bravčové mäso so zelerovými pikantnými rezancami**

150g bravčové mäso zo stehna, 1 – 2 sušené feferónky, menší zeler, 3 lyžice oleja, 3 lyžičky sójovej omáčky, lyžička Solamylu, lyžička zázvoru, na hrot noža mletého čierneho korenia, ryža (alebo biele pečivo)

Mäso pokrájame na rezance a dáme do misky, posypeme Solamylom, zázvorom, mletým čiernym korením, pokvapkáme polovicou sójovej omáčky a dobre premiešame a necháme postáť (asi pol hodinu). Medzitým si zeler očistíme a pokrájame na rezance, feferónky polámeme na malé kúsky a odstránime zrníčka. Na panvici rozpálime 2 lyžice oleja, pridáme polámané feferónky a za stáleho miešania opekáme 1 až 2 minúty. Potom pridáme pokrájaný zeler, opečieme ho do polo mäkka a vysypeme z panvice všetko na tanier. Na tej istej panvici rozpálime 1 lyžicu oleja, pridáme naložené mäso a za stáleho miešania ho opečieme do mäkka (asi 4 minúty, až kým rovnomerne nezehadne). Potom primiešame zeler z taniera, všetko pokvapkáme zvyšnou sójovou omáčkou a ešte spolu opekáme asi 1 minútu. Podávame s ryžou alebo bielym pečivom.

### **Bravčové na zeleri a pomarančoch**

200 ml suchého bieleho vína, 200 ml bravčového vývaru, 900 g bravčového plece, 3 póry, 2 mrkvy, 2 malé zelery, 2 strúčiky cesnaku, 2 lyžice sójové omáčky, 2 lyžice olivového oleje, šťava a kôra z 1 veľkého pomaranča, veľký zväzok rozmarínu, soľ, mleté čierne korenie

Bravčové plece si umyjeme a pokrájame na väčšie kusy. Zeler si ošúpeme a pokrájame na kocky. Pór, cesnak a mrkvu si nakrájame na pásiky. Do väčšieho hrnca dáme lyžicu oleja, vložíme kusy mäsa a opečieme zo všetkých strán. Vyberieme ich na tanier. Do hrnca vlejeme zvyšok oleja ku ktorému pridáme pór, mrkvu a zeler. Keď budú zlato–hnedé pridáme ku nim cesnak. O minútku k zelenine pridáme mäso so šťavou. Prilejeme víno, vývar, pomarančovú šťavu s kôrou, sójovú omáčku, rozmarín. Všetko osolíme, okoreníme a dobre premiešame. Rúru si predhrejeme na 140 °C. Vložíme do nej zakrytý hrniec. Obsah hrnca občas

premiešame a dusíme dokým nebude mäso mäkké.

### **Diabolské kocky so zelerom a kukuricou**

400g bravčového mäsa, zeler, plechovka kukurice, čili paprička, 3 lyžice čili omáčky, lyžička garam masala, trochu zeleninového bujónu, olej, mleté čierne korenie, soľ

Mäso si nakrájame na kocky, osolíme, okoreníme a necháme v chlade odpočívať. Medzitým si očistíme a na malé kocky nakrájame zeler. Kukuricu prepláchneme. Na panvicu dáme trochu oleja a mäso. Počas pečenia pridáme garam masalu, papričku nakrájanú na malé kúsočky a čili omáčku. Podľa potreby podlejeme bujónom. K mäkkému mäsu pridáme zeler a ešte asi 3 minúty necháme na ohni, nakoniec vmiešame kukuricu a odstavíme.

### **Teľacie kocky so zelerom**

150 ml mäsového vývaru, 600g teľacieho mäsa, 100g zeleru, cibuľa, soľ, mleté čierne korenie, olej

Mäso pokrájame na kocky, osolíme, okoreníme a premiešame. Na rozohriatom oleji speníme pokrájanú cibuľu, pridáme mäso a za stáleho miešania opražíme. Očistený zeler postrúhame na hrubšom strúhadle, pridáme k mäsu, podlejeme mäsovým vývarom a udusíme domäkka. Podľa potreby podlievame vodou. Podávame so zemiakovou kašou.

### **Teľacie mäso plnené zelerom**

3 dcl mäsového vývaru, 500g teľacieho mäsa zo stehna, 100g zeleru, 50g prerastenej údenej slaniny, cibuľa, krajec chleba, vajce, 2 lyžice hladkej múky, olej, soľ, mleté čierne korenie

Mäso umyjeme, osušime a pokrájame na väčšie plátky, ktoré dobre naklepeme, osolíme a okoreníme. Slaninu pokrájame na kocky, vyškvaríme, pridáme očistenú cibuľu pokrájanú nadrobno a opražíme. Zeler očistíme, postrúhame, pridáme k cibuli a chvíľu podusíme. Potom pridáme chlieb pokrájaný na kocky, rozšľahané vajce a necháme stuhnúť. Plnkou potrieme pripravené plátky mäsa, stočíme, spojíme kovovou ihlicou, opečieme v rozohriatom oleji, podlejeme vývarom a udusíme domäkka. Nakoniec zaprášime múkou a povaríme ešte 5 minút.

## Jahňacie mäso so zázvorom a zelerom

130 ml smotana, 600g jahňacieho mäsa, 20g hladká múka, 2 cibule, ½ zeleru, kúsok nastrúhaného zázvoru, soľ, vývar, olej

Jahňacie mäso odblaníme, naporcujeme, osolíme a potrieme polovicou nastrúhaného zázvoru. Na oleji osmažíme nakrájanú cibuľu, pridáme na ňu očistený a na jemno nastrúhaný zeler a druhú polovicu zázvoru. Položíme na to kúsky mäsa, podlejeme vývarom a dusíme zakryté domäkka. Smotanu zmiešame s múkou a podlejeme s ňou mäso a necháme to celé ešte 10 minút povariť. Podávame so zemiakovou knedľou.

## Kuracie prsia na zeleri

2 kuracie prsia, ½ zeleru, cibuľa, 2 lyžice polohrubej múky, grilovacie korenie, mleté čierne korenie, soľ, olej, voda

Cibuľu nakrájame a dáme na olej. Pridáme ku nej nahrubo nastrúhaný zeler. Kuracie prsia nakrájame na rezance a pridáme k zeleru a cibuli. Lahko ich osolíme, okoreníme a posypeme grilovacím korením. Pridáme polohrubú múku a miešame, pokiaľ sa múka nezačne trošku pripekať. Miešame 5 – 7 minút. Nakoniec prilejeme 2 – 3 dl vody a varíme dokým nie je všetko uvarené. Podávame so zemiakmi.

## Smotanovo – zelerové kura

200 ml smotany na šľahanie, 3 kuracie stehná, ½ zeleru, lyžica horčice, štipka hnedého cukru, maslo, korenie na kurča, soľ, mleté čierne korenie, voda

Ošúpaný a nastrúhaný zeler restujeme na masle. Po chvíli pridáme horčicu, cukor a korenia. Necháme krátko schladnúť a prilejeme smotanu. Vlejeme to do pekáča a do zmesi vložíme osolené stehná. Podlejeme vodou a prikryté pečieme pri 200°C asi 45 minút do mäkka. Pred koncom odkryjeme a dopečieme do chrumkava.

## Kuracie mäso v zelerovej omáčke

180g kyslej smotany, 4 guličky nového korenie, 3 kuracie rezne, zeler, cibuľa, ½ póru, 2 lyžice hladkej múky, zeleninový vývar, gyros korenie, maslo, olej, bobkový list, soľ, kurkuma, cukor

Pór a cibuľu nakrájame na kúsky, zeler očistíme a nastrúhame. Rezne umyjeme, osolíme a poprášime gyros korením. Rozohrejeme olej s kúskom masla a opečieme ich z oboch strán. Kúsok podlejeme vývarom a dusíme do mäkka. Keď je mäso udusené, tak ho vytiahneme. Do panvice s výpekcom pridáme kúsok masla, cibuľu, pór a chvíľu popražíme. Prisypeme zeler a restujeme, až začne trochu chytať farbu. Podlejeme vývarom, aby bol zároveň so zelerom. Pridáme soľ, bobkový list, kurkumu a nové korenie. Dusíme asi 10 minút. V troške vody rozmiešame

múku a pridáme k zeleru. Varíme ďalších 10 minút, vytiahneme nové korenie a bobkový list a omáčku rozmixujeme. Pridáme kyslú smotanu, zamiešame a len krátko povaríme. Dochutíme cukrom a soľou podľa potreby. Mäso môžeme dať do omáčky pred podávaním trochu zohriať.

## Rybie filé so zelerom a jablkami

500g rybie filé, 250g zeleru, 100g strúhaný syr Eidam, 4 jablká, cibuľa, maslo, citrónová šťava, soľ, strúhanka

Zeler krátko povaríme. Rybie filé rozoberieme na menšie kúsky, posolíme, pokvapkáme citrónom. Zapekaciu misu alebo pekáč vymastíme olejom a uložíme polovicu filé na dno pekáča. Na filé dáme vrstvu z nastrúhaných jablák, na jablká dáme vrstvu zeleru pokrúpaného na rezančeky, cibuľu pokrúpanú nadrobno. Prikryjeme druhou vrstvou rybieho filé. Povrch pokvapkáme olejom a zapekáme asi 10 minút. Po 10 minútach rybu poprášime strúhankou, posypeme strúhaným syrom a zapekáme ešte 20 minút.

## Jednohrncové jedlo pre hladných

5 zemiakov, 3 cibule, 2 klobásy, kaleráb, ½ zeleru, niekoľko lyžíc olivového oleja, korenie na pečené zemiaky, voda

Do štvorcového alebo klasického hrnca nakrájame klobásu, zeler, zemiaky a kaleráb na malé kocky alebo tenké pásiky. Taktiež nakrájame cibuľu alebo bielu časť póru na kolieska. Po pridaní pár lyžíc olivového oleja a korenia a poriadnom premiešaní a pridaní ½ pohára vody varíme pod pokrievkou, kým zemiaky a zeler nezmäknú. Na koniec môžeme pridať kúsky červenej papriky a zelenej časti póru. Jedlo je hotové, keď získa špecifickú, vďaka kalerábu jemne sladkú chuť.

## V nátierke sa nestratím

### Pikantná zelerová nátierka

250 ml majonézy, 1 kg zeleru, 8 strúčikov cesnaku, štipľavá paprika

Zeler si očistíme a nastrúhame do misky. Cesnak k nemu popučíme. Papriku pokrújame na drobno a pridáme k nim. Premiešame a pridáme celú majonézu. Necháme odstáť v chladničke 20 minút.



## Nátierka a lá homár

200g majonézy, 2 mrkvy, stredne veľký zeler, krabie tyčinky, 4 lyžice smotany, lyžička sardelovej pasty, citrónová šťava, soľ, horčica

Nastrúhame si zeler, mrkvu a krabie tyčinky. Do majonézy primiešame smotanu, trošku horčice, a lyžičku sardelovej pasty. Všetko spolu zmiešame a na zjemnenie pokvapkáme citrónovou šťavou. Podľa chuti posolíme.

## Rybacia nátierka so zelerom

300g šproty (v paradajkovej šťave), cibuľa, ½ zeleru, lyžička worcesterskej omáčky, majonéza, mleté čierne korenie, soľ, citrónová šťava

Zeler si olúpeme, nastrúhame, dáme do hrnca, zalejeme vodou, šťavou, osolíme a uvaríme do mäkka. Cibuľku nasekáme najemno, šproty popučíme, pridáme zeler, cibuľu a podľa potreby majonézu. Dochutíme worcesterskou omáčkou, soľou, korením, premiešame a dáme vychladiť.

## Vajíčková nátierka so zelerom

100g maslo, 100g zeler, 4 vajcia (natvrdo uvarené), mleté čierne korenie, citrónová šťava, soľ

Zeler aj vajička si najemno nastrúhame. Poriadne premiešame s maslom, pokvapkáme citrónovou šťavou a dochutíme soľou a mletým čiernym korením.

## Zelerový tatarák

stredne veľký zeler, jarná cibuľka, lyžica kečupu, lyžica dijonskej horčice, lyžica worcesterská omáčka, lyžica citrónovej šťavy, lyžica majolenky, lyžička sladkej papriky, feferónka podľa chuti, soľ, mleté čierne korenie

Celý zeler zabalíme do alobalu a dáme piecť na hodinu do vyhriatej rúry na 180°C. Vychladnutý zeler olúpeme a nastrúhame na hrubšom strúhadle. Nadrobno si nakrájame cibuľku. Do misky v ktorej máme zeler a cibuľku pridáme všetky ostatné suroviny a dobre premiešame. Dáme do chladničky aby sa spojili chute. Následne podávame na hrianke potretej cesnakom.

## Zelerové šťavy a smoothie

### Kokosovo – zelerový drink

80 ml kokosovej vody, 50 ml čerstvej ananásovej šťavy, 10 ml čerstvej citrónovej šťavy, 10 ml kokosového sirupu, 3 plátky čerstvej uhorky, 3 kúsky čerstvého zeleru, 1 lyžička kokosových

hobliniek

Uhorku, zeler a kokosové hoblinky jemne roztlačíme v šejkri mädlenom, pridáme všetky ostatné suroviny a vyšejkujeme. Koktail precedíme do pohára s ľadom, ozdobíme kokosom a uhorkou. Tento koktail je ideálne pripraviť si v šejkri, pretože uhorka so zelerom tak pustia viac zo svojej typickej vône a chuti. Ak však nemáte šejker, môžete drink vymixovať aj v mixéri. Chuť bude hustejšia a malé kúsky budú pri pití výraznejšie cítiť.

### Zelerovo – jahodový kokteil

500 ml pomarančového džúsu, 6 (mrazených) jahôd, 1 olúpané pokrúpané jablko, 1 zeler (veľkosť ako jablko) olúpaný a postrúhaný, šťava z dvoch pomarančov

Všetky suroviny dáme do mixéra a poriadne vymixujeme. Zeler sa nedá rozmixovať tak aby sme ho nechválili, takže ho tam budeme cítiť.

### Zelerovo – pomarančový kokteil

2dl vody, 3 mesiačky grepu, malý zeler, pomaranč, med  
Zeler očistíme a nakrájame na kocky. Pomaranč a grep ošúpeme a dáme do mixéra s kockami zeleru. Zalejeme vodou a rozmixujeme. Ak je to moc horké po grepe, pridáme med a znovu premixujeme.

### Hot power beer

1cl zelerovej šťavy, 2 streky tabasca, na hrot noža chrenu, na hrot noža mletej škorice, pivo  
Vo vysokom pohári zmiešame chren a mletú škoricu s tabascom a zelerovou šťavou. Dolejeme pivom.

### Štarter

8 cl zelerovej šťavy, 8cl mlieka, 2 cl mrkvovej šťavy, 1cl cukrového sirupu, 1 žltok  
Všetky prísady spolu vyšľaháme v mixéri.

### Zlatá pena

100ml ananásovej šťavy, banán, ¼ zeleru  
Zeler očistíme a nakrájame na kocky. Banán pokrújame na plátky a dáme do mixéra s kockami zeleru. Prilejeme ananásovú šťavu a rozmixujeme.

### Na prečistenie

2 mrkvy, jablko, cvikla, kúsok zeleru  
Všetko si ošúpeme, vložíme do odšťavovača a odšťavíme.

## Iné nápady

### Zelerový dresing

300 ml zeleninového vývaru, 100g zeleru, 100g masla, menšie jablko, 2 – 3 lyžice plnotučnej horčice, lyžica kyslej smotany, lyžica medu, šťava z ½ citróna, soľ, mleté biele korenie, štipka mletého koriandra, štipka škorice, štipka estragónu, štipka muškátového orieška

Na kúsku masla podusíme zeler nakrájaný na kocky a dužinu z jablka. Ochutíme koreninami, zalejeme citrónovou šťavou, vývarom a povaríme 10 – 15 minút. Pridáme smotanu a rozmixujeme. Ešte raz vylejeme do hrnca, dochutíme medom, soľou a krátko povaríme. Na záver metličkou zapracujeme do omáčky horčicu a po kúskoch studené maslo.

### Marinovaný zeler

1,2 l vody, 1 l octu, 1,5 kg zeleru, 5 ks nové korenie, 3 bobkové listy, 2 lyžičky cukru, 2 lyžičky soli

Zeler postrúhame na strúhadle s veľkými očkami. Varíme vo vode s lyžičkou soli cca 5 minút. Medzitým si urobíme nálev. Ocot, vodu, cukor, bobkový list, nové korenie, lyžičku soli povaríme cca 5 – 10 minút. Zeler dáme do 0,33l fliaš a zalejeme horúcim nálevom. Poriadne zavrieme a otočíme hore dnom.

## Zeler v sladkokyslom náleve

4 l vody, 1 l octu, 450 – 500g cukru, 150g soli, zeler

Olúpaný zeler nakrájame na kocky. Uvaríme nálev z vody, octu a cukru. Zeler dáme do fliaš, zalejeme nálevom, poriadne zavrieme a zavaríme v rúre pri 85°C/25 minút.

### Sušený zeler

Dobre očistený a umytý zeler pokrájame na tenké plátky a vhodíme do slabo okyslenej vriacej vody na 5 minút. Rýchlo vyberieme, necháme obschnúť a rozložíme na plech, ktorý sme vyložili bielym papierom. Dáme do teplej rúry a v pootvorenej rúre sušíme pri teplote 70 °C. Počas sušenia ho občas poobraciame. Usušený zeler uložíme do čistých pohárov, ktoré pevne uzavrieme.

### Sterilizovaný zelerový šalát s paprikou

15 malých cibuliek, 5 zrníek čierneho korenia, 2 veľké kápie, zeler, lyžička horčicového semena

Očistený zeler nakrájame na rezance asi 1 cm dlhé, ktoré vložíme do okyslenej vody (na jeden liter vody pridáme pol lyžičky kyseliny citrónovej). Túto vodu privedieme k varu a zeler uvaríme do polo mäkka. Potom ho scedíme a naplníme ním fľaše. Prekladáme čiernym korením, rezmi z očistenej papriky a olúpanými cibuľkami. Zeleninu zalejeme teplým sladkokyslým nálevom. Sterilizujeme 30 minút pri miernom varení.