

# Špaldové kernotto se špenátem a kozím sýrem

6–7 porcí (zbytek jídla můžete druhý den zapéct do malých mističek a servírovat k salátu)

## ingredience

- ~ 300 g špaldového kernotta v biokvalitě (velké špaldové kroupy) prodávají zdravé výživy, některé supermarkety, dm drogerie je nabízí pod názvem špalda k rychlé přípravě
- ~ 600 ml vody (tj., poměr cca 1 díl kernotta na 1,5 dílu vody)
- ~ 3 lžičky mořské soli
- ~ 450 g mraženého biošpenátu (nebo v sezóně je ideální použít čerstvý špenát, v zimě se hodí i kadeřávek)
- ~ 3 lžíce bio olivového oleje nebo přepuštěného másla
- ~ 2 ks cibule
- ~ 5 stroužků česneku
- ~ 300 g kozího biosýra (lze použít tvrdý, ale i žervé či pomazánkový kozí sýr, pro změnu i ovčí sýr nebo se skvěle hodí zauzený ovčí sýr)
- ~ 2 velké hrsti opražených vlašských ořechů nebo pinií
- ~ na dochucení muškátový oříšek, bílý pepř, mořská sůl

## postup

1. Kernotto vyperte a dejte vařit. Přiveďte k varu, osolte a vařte pod pokličkou v hrnci se silnějším dnem (bez míchání na co nejmírnějším ohni) cca 30 minut. Pokud si necháte kernotto namočit přes noc, uvaříte ho ve stejné vodě za 15 minut a bude měkčí a i snadněji stravitelné. Po dovaření by všechna voda měla být vyvařená a kernotto měkké. Pro lepší chuť můžete syrové kernotto předem orestovat na oleji.
2. V troubě nebo na sucho na pánvi opražte do zlatova ořechy.
3. Připravte si špenát nebo kadeřávek. (Čerstvý špenát očistěte a nakrájejte na menší kousky, mražený rozmrazte krátkým povařením v trošce vody a vodu vymačkejte). Kadeřávek omyjte, vykrájejte středová žebra, povařte cca 5 minut ve slané vodě a nechte okapat na cedníku.
4. Cibuli nakrájejte na jemno a spolu s třemi stroužky česneku, nakrájenými na plátky, ji orestujte na oleji nebo přepuštěném máse. Přidejte špenát nebo uvařený kadeřávek, sůl, muškátový oříšek (asi 5–7 strouhnutí), čerstvě mletý pepř (nebo bylinný pepřík) a společně restujte. Na závěr přidejte nastrouhaný nebo rozmačkaný kozí sýr, uvařené kernotto a ořechy. Promíchejte a dochuťte dle chuti solí či česnekem.
5. Pokud máte rádi smetanovější konzistenci, můžete k sýru zamíchat i smetanu (biosmetanu prodávají bioprodejny, Hypernova nebo Globus). Lze použít i ovesnou či mandlovou smetanu, která ale dodá mírně nasládnou příchuť.

tip

### ZAPEČENÁ OBMĚNA:

Když máte jídlo hotové, dejte celou směs kernotta a zeleniny do máslem či olejem vymazané zapékací misky a zapečte cca 20–30 minut pod grilem. Pokud máte tvrdší kozí sýr, můžete ho nasypat ještě navrch. K pečenému nákypu se skvěle hodí svěží mrkvový salát: mrkev nastrouhejte na jemno, smíchejte s citrónovou šťávou a dle chuti s troškou medu nebo agáve sirupu.

### OBMĚNA SUROVIN:

Stejně jídlo můžete udělat i s jiným druhem vařené obilniny – budete jí potřebovat cca 750–800 g ve vařeném stavu. Dobře se hodí uvařené loupané kroupy pohanky, bulgur, moc dobré jsou i ječné kroupy.

### NEZAPOMEŇTE NA DIVOKÉ BYLINY A KYTKY!

Pokud jste právě někde na chalupě a je jaro či léto, přidejte ke špenátu různé divoké byliny. Skvělé a zdravé jsou například spařené listy bršlice kozí nohy nebo kopřivy. A hotové jídlo nezapomeňte ozdobit jedlými kytkami – krásná je lichořeřišnice, rozkvetlá levandule nebo okvětní lístky měsíčku či růže.

Měsíček

