

Když je pokrm hotov, poklademe celý povrch tenkými plátky prorstlé uzené nebo anglické slaniny a dáme ještě na 5 minut zapéci do horké trouby. Podáváme nakrájené na čtvrtce s dušenou zeleninou nebo kourkou.

Smažené ovesné knedlíčky

200 g ovesných vloček, 300 ml vývaru (i z kostky), 1 lžice nasekaného libečku nebo petrželky, 2 vejce, polohrubá mouka, olej

Ovesné vločky uvaříme s vývarem na hustou kaši. Necháme vychladnout, přidáme libeček, vmícháme žlutky a sniž ušlehaný z bílků. Důkladně zamícháme. Na mouku posypané podložce formujeme malé knedlíčky, které vkládáme do rozpáleného oleje a pečeme dozlatova. Podáváme s okurkovou nebo rajskou omáčkou.

Papriky plněné vločkovou náplní

100 g ovesných vloček, ½ l hovězího vývaru, 1 menší cibule, tuk na smažení, 1 vejce, 1 lžička petrželky, 1 lžička pažitky, sůl, mletý pepř, 50 g strouhaného sýra, 100 g měkkého salámu, vegeta, olej na smažení, papriky

Ovesné vločky asi na 15 minut necháme vařit s hovězím vývarem. Scedíme a přidáme na tuku dozlatova osmaženou cibuli, vmícháme

vejce, nasekanou pažitku, petrželku, sůl, mletý pepř, strouhaný sýr, na kousky nakrájený měkký salám. Důkladně zamícháme. Papriky zbavíme semen, vnitřek vysypeme vegetou a naplníme připravenou směsí. Opečeme na oleji. Podáváme s vařenými bramborami.

Omeleta z ovesných vloček

150 g ovesných vloček, 300 ml mléka, 2 housky, sůl, 2 vejce, tuk na smažení, špenát

Ovesné vločky zalijeme mlékem a necháme na mírném ohni dusit. Když zhoustnou, přidáme na kousky nakrájenou housku, osolíme, vmícháme vejce a na rozpáleném oleji pečeme malé omelety, které plníme špenátem a stoučím.

Slané ovesné tyčinky

80 g ovesných vloček, 130 ml vody, 100 g polohrubé mouky, malá lžička prášku do pečiva, sůl, 50 g hery, 1 žloutek, hrubá sůl, kmín, tuk na vymazání plechu

Vločky zalijeme vařící vodou a necháme asi hodinu stát. Pak přidáme mouku, prášek do pečiva, sůl, heru a vypracujeme těsto, ze kterého vyválíme plát. Z plátu vykrajujeme tyčinky, které narovnáme na vymaštěný plech, potřeme žloutkem, posypeme solí a kmínem a ve vyhřáté troubě pečeme dozlatova.

OBSAH

Úvod	1
Význam obilovin ve výživě	
Krupice	
Kroupy a krupky	
Ovesné vločky	
Praktické rady k úpravě obilovin	
Polévky	4
<i>Polévky krupicové</i>	4
Rychlá krupicová polévka	
Krupicová polévka	
Pórková polévka s krupicí	
Polévka s opraženou krupicí	
Kmínová polévka s krupicovými noky	
Masový vývar s krupicí	
Smetanová rybí polévka s krupicí	
Jádrová polévka s krupicí	
Polévka z pražené krupice	
Krupicová polévka s vejci	
Polévka z droždí a krupice	
Jarní polévka s krupicí	
Krupicová bramboračka	
Polévka z hlávkového salátu s krupicí	
Kyseláčka s krupicí	
Fazolová polévka s krupicovými haluškami	
<i>Polévky kroupové a krupkové</i>	6
Kroupová polévka se smetanou	
Kroupová „skleněnka“	
Uzená polévka s kroupami a zeleninou	
Uzená polévka s kroupami a bramborem	
Polévka z uzeného kolena s kroupami	

Ovarová polévka s kroupami	
Ovarová polévka ze zabijačky	
Jelítková polévka s kroupami	
Kroupovka	
Kroupová polévka s drobením	
Krémová kroupová polévka	
Polévka z tlučných krup	
Polévka z pražených krup	
Kroupová bramboračka	
Kroupová polévka s hrachem	
Hrachová polévka s kroupami	
Česneková kroupová polévka	
Kroupová polévka na ukrajinský způsob	
Kroupová polévka se sušenou zeleninou	
Kroupový odvar (pro nemocné)	
Bramborová polévka s kroupami	
Mléčná krupková polévka	
Polévka z uzeného masa s kroupkami	
Hrstková polévka s kroupkami	
Zeleninová krupková polévka	
Zeleninová krupková polévka s masoxem	
Krupková polévka (dietní)	
Rajčatová polévka s kroupkami	
Houbová polévka s kroupkami	
Krupková polévka dietní	
Houbová kroupovka	
Kroupová polévka s naloženými houbami	
Kroupová polévka s koprem	
Kroupová polévka s uzeným masem a fazolí	
Fazolová polévka s kroupami	
Zabijačková kroupová polévka	
Polévka ze sliziny s kroupami	



Kroupová polévka s celerem
 Zelňačka s kroupami
 Zeiná polévka s kroupami

Polévky z ovesných vloček ----- 10

Mléčná polévka

Polévka z ovesných vloček s kondenzovaným mlékem
 Polévka z mletých ovesných vloček
 Polévka z pražených ovesných vloček
 Hrstková ovesná polévka
 Ovesná polévka s bramborami
 Ovesná polévka s hráškem
 Polévka z ovesných vloček a kvěťáku
 Rajčatová ovesná polévka

Rajčatová ovesná polévka na italský způsob
 Ovesná polévka s pažitkou a vejcem
 Ovesná polévka s pórkem

Ovesná polévka s čerstvými rajčaty
 Ovesná polévka se zeleninou I
 Ovesná polévka se zeleninou II *

Polévka se zmrazenou zeleninou
 Polévka z ovesných vloček s celerovou natí
 Ovesná polévka se sušenými houbami
 Vločková polévka „kar“
 Ovesná „bramboračka“

Polévka z vývaru z uzeného masa s ovesnými vločkami
 Ovesná česnečka
 Polévka z ovesných vloček s droždím I
 Polévka z ovesných vloček s droždím II
 Polévka z ovesných vloček s mlékem

Zavářky a vločky do polévek z krupice, krupce a ovesných vloček ----- 13

Krupicové halušky
 Krupicové kapání
 Nudle z krupicového těsta
 Krupicový svítek
 Morkové knedlíčky s krupicí
 Masové knedlíčky s krupicí

Játrové knedlíčky s krupicí
 Krupicové knedlíčky s houskou
 Sedlina z krupice
 Kroupové knedlíčky
 Kroupové nočky
 Kroupový svítek

Játrové knedlíčky s ovesnými vločkami
 Drožďové knedlíčky s ovesnými vločkami
 Nočky z ovesných vloček s uzeným masem
 Svítek z ovesných vloček
 Knedlíčky z ovesných vloček
 Rýže z ovesných vloček
 Sedlina z ovesných vloček

Kaše ----- 15

Kaše krupicové ----- 16

Krupicová kaše (pro děti do 1 roku)
 Krupicová kaše (pro děti od 1 roku)
 Krupicová kaše pro dospělé
 Krupicová kaše s medem a perníkem
 Krupicová kaše se sněhem
 Krupicová kaše s višněmi
 Krupicová kaše za studena
 Slaná krupicová kaše s vejci

Kaše kroupové a krupkové ----- 16

Sladká kroupová kaše
 Krupková nastavená kaše
 Pikantní kaše
 Slaná krupková kaše

Kaše z ovesných vloček ----- 17

Ovesná kaše s ovocem
 Vločková kaše
 Sladká ovesná kaše
 Ovesná kaše po anglicku
 Syrová ovesná kaše I
 Syrová ovesná kaše II
 Spanná vločková kaše

Další pokrmy z krupice, krup, kroupky a ovesných vloček — 18*Krupice* ----- 18

Krupicová pěna
 Krupicový krém s ovocem
 Krupicový náryp
 Krupicový mléčný náryp
 Krupicový náryp s jablky
 Krupicový náryp s višněmi
 Krupicový trhanec s borůvkami
 Krupicová bublanina
 Krupicové „šufance“
 Nudle s opraženou krupicí
 Jemný zákusek
 Rychlý krupicový moučník
 Krupicový piškot
 Krupicový závin
 Krupicový dort
 Krupicový pudink
 Krupicové flameri s ovocem I
 Krupicové flameri s ovocem II
 Krupicové flameri s hrochem
 Jablkové pyré s krupicí
 Smažené krupicové halušky
 Krupicový mix
 Krupicový hubník
 Uhlířina
 Pečené krupicové fezy se sýrem
 Staročeský krupicový svitek
 Tvarohové knedlíčky se zavařeninovou omáčkou
 Slané krupicové livanečky
 Krupicové halušky
 Krupice s vejcem
 Smaženina s krupicí

Kroupy a kroupky ----- 23

Smažené krupkové noky
 Houbový náryp s kroupami
 Kroupová baba s oštepkem
 Kroupy s hráškem
 Hrachová kroupovka
 Kroupový trhanec s masem
 Závin s kroupami
 Kroupové rizoto
 Krupeto s játry
 Hovězí v kroupách a kapustě

Dušená kapusta plněná masem a kroupami

Kroupová jelítka

Krupník s vepřovým masem

Kroupové karbanátky

Dušené vepřové maso s kroupovou kaší

Kuba

Kuba s uzeným masem

Ovesné vločky ----- 25

Odvár z ovesných vloček (dietní)

Ovesné vločky pražené s cukrem

Ovesné vločky s jogurtem a pomerančem

Náryp z ovesných vloček

Náryp z ovesných vloček s jablky

Jablková omeleta

Vločkové fezy

Kostky z ovesných vloček

Dort s ovesnými vločkami

Dort z ovesných vloček

Jablko s vločkami

Livanečky z ovesných vloček

Müsli

Müsli letní

Müsli s mrkví

Müsli se žervé

Müsli sváteční

Pomazánka z droždí a vloček

Ovesné vločky s vejci

Vločkové karbanátky I

Vločkové karbanátky II

Masové kuličky s ovesnými vločkami

Rybí náryp s ovesnými vločkami

Skotské ovesné placky

Šišky z ovesných vloček s masem

Kuřecí závitky s ovesnými vločkami

Pudink z masa a vloček

Sekaná pečeně s ovesnými vločkami

Vepřový bůček nadváň ovesnými vločkami

Zelenaína ve vločkách

Květák zapečený s vločkami

Patizonové krokety

Vločkový „kari“ koláč

Smažené ovesné knedlíčky

Papriky plněné vločkovou náplní

Omeleta z ovesných vloček

Slané ovesné tyčinky

SEŠITY DOMÁČÍHO HOSPODÁŘENÍ – SVAZEK 161

Luboš Babička

KROUPY, KRUPICE, OVESNÉ VLOČKY

Ilustroval Jiří Vaněček. Fotografie v textu i na obálce Josef Houdek. Obálku navrhl Milan Maršo. Graficky upravil František Fantyš. Vydalo
 Vydavatelství a nakladatelství Práce, v Praze roku 1991 jako svou 8868. publikaci. Odpovědný redaktor Luděk Neuzil.

Výtavný redaktor Ivan Kincel. Technická redaktorka Jana Zemanová

2. vydání – stran 32 AA 4,82 – VA 5,76

Vytiskla Tiskárna Mír, s. p. Praha

Tematická skupina 08/26

24-097-91 Doporučená cena 15 Kčs

© Luboš Babička, 1990

ISBN 80-208-0227-4