**Bulgur se zeleninou koriandrem a kuřecím masem**

(4 porce)

**Bulgur Lagris** 300g, kuřecí stehení řízek 200g, pórek 100, papriky různé barvy 100g, cuketa 100g, Lilek 100g, olej na orestování masa a zeleniny 1 dl, svazek koriandru, sůl**, podravka přísada Natura** 4 lžičky.

Bulgur uvaříme v horké osolené vodě v poměru 2:1 (voda:bulgur) vaříme cca 20 – 25 min. Mezitím si na malé kousky nakrájíme kuřecí maso, na jemné proužky pórek a na malé kostičky zbytek zeleniny. Na rozehřátém oleji orestujeme kuřecí maso ochucené podravkou přísadou Natura. K orestovanému masu přidáme nakrájenou zeleninu, krátce orestujeme, posypeme koriandrem a smícháme s uvařeným bulgurem. Vše společně promícháme a dle chuti dochutíme podravkou přísadou Natura.

**Placky z červené čočky**

(10 porcí)

**1000g červená čočka Lagris**, 400g mouka polohrubá, 40g česnek, 6x vejce, majoránka, sůl, 200ml mléko, 200g salám měkký (šunka), 300ml oleje.

Červenou čočku namočíme cca 4 hodiny do studené vody. Čočku scedíme a necháme okapat, najemno umeleme na masovém strojku, přidáme sůl, česnek, majoránku, vejce, na kostičky nakrájený salám, mléko, mouku a promícháme. Tvoříme placičky, které smažíme na oleji. Podáváme se zeleninou nebo zeleninovým salátem.

**Pohankové karbanátky**

(Na 10porcí)

Mleté maso vepřové 400g, pohanka lagris 150g, fix do minutek z mletého masa 50g, strouhanka100 – 200g, vejce 1ks, ajvar 100g podravka, podravka přísada.

Pohanku spaříme v horké vodě kterou jsme dochutili podravkou přísadou 20 – 25min.

Spařenou a propláchlou pohanku smícháme s mletým masem, Ajvarem a fixem do minutek připraveným dle návodu. Z těsta připravíme karbanátky a pečeme dozlatova.

**Pyré z červené čočky**

**Červená čočka Lagris 350g**, mrkev 350g, pórek nebo cibulka 200g, celer, 150g, petržel 300g, plnotučná hořčice podle chuti, máslo 100g (rama, perla..) sůl,   
Červenou čočku uvaříme společně s nastrouhanou zeleninou. Ochutíme podravkou přísadou. Měkkou čočku se zeleninou scedíme. Pak s máslem a lžičkou hořčice rozmixujeme nebo vyšleháme téměř do hladka. Nakonec dochutíme solí případně špetkou majoránky

**Kuřecí plátek s kokosovou omáčkou zeleninový bulgur**

Kuřecí maso 1000g, 1l kokosového mléka, sušený kokos (hoblinky) 30g**, Podravka Asie 3 – 4 lžičky**, ½ l smetany, 1 l mléka olej na orestování masa, 1 – 2 lžíce hl. mouky na zahuštění. **Bulgur Lagris 700g,** 300g kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel), máslo 100g, sůl.

Maso nakrájíme na nudličky a posypeme Podravkou Asie, zakápneme olejem a necháme 2 hodiny odležet. Sušený kokos namočíme do mléka a necháme cca 1 hod. namočit. Kuřecí maso orestujeme na oleji a dáme stranou. Do výpeku vlijeme kokosové mléko a krátce provaříme. Dále přidáme mléko s kokosem a smetanu dochutíme podravkou asie dle potřeby dohustíme moukou a provaříme. Dle chuti můžeme lehce osladit cukrem.

Bulgur uvaříme v horké osolené vodě v poměru 2:1 (voda:bulgur) vaříme cca 20 – 25 min. mezitím si na másle orestujeme na jemno nastrouhanou kořenovou zeleninu a smícháme s uvařeným bulgurem.

**Zeleninový jáhly se švestkovou omáčkou a kuřecím masem**

(na 10 porcí)

400 g švestky sušené, **700 g Jáhly Lagris**, 300g kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel) **66g slepičí bujón Podravka**, 250g švestková povidla ,1 skořice celá, 20g citronové kůry,1000 g kuřecího masa (prsou), k zahuštění perník na strouhání nebo hladká mouka.  
olej,sůl,pepř

Jáhly připravíme dle návodu na obale. V pánvi na troše oleje orestujeme na drobno nastrouhano kořenovo zeleninu a smícháme s uvařeným kuskusem. Kuřecí maso nakrájené na nudličky spolu se švestkamy nakrájené na kousky orestujeme na oleji. Přidáme skořici, švestková povidla a citronovou kůru, slepičí bujón. To vše podusíme asi 10 minut. Podlijeme vodou a přivedeme k varu. Dle chuti zahustíme strouhaným perníkem, nebo jíškou Osolíme a lehce opepříme. Kuskus rozdělíme na talíře, na něj klademe kuřecí maso a přelijeme dušenými švestkami s omáčkou***.***

**Bulgur po asijsku**

**(10 porcí)**

**Bulgur Lagris 250g**, **Podravka asijská kuchyně 6g**, čínská zeleninová směs 250g, kuřecí maso 250g, sojová omáčka, olej na orestování masa, sůl, pepř.

Bulgur popláchneme pod vodou a uvaříme v poměru 1:2 ve vroucí vodě okořeněné poloviční dávkou podravky do asijské kuchyně cca 20 min. maso okořeníme zbylou podravkou, sojovou omáčkou a orestujeme na oleji. Do orestovaného masa přidáme zeleninovou směs a prohřejeme do měkka. Dle chuti dosolíme a dopepříme.

**Sojový salát s jablky**

(10 porcí 1 porce 100g)

**125g cizrny Lagris** (v suchém stavu), 250g jablek, 100g pórku 350g zakysané smetany, 2 lžíce plnotučné hřčice, lžíce medu, podravka natura na dochucení.

Cizrnu uvaříme dle návodu na obalu. Uvařenou cizrnu scedíme a necháme vychladit. Pórek si nakrájíme na jemné nudličky, oloupaná jablka na drobné kostičky a spojíme spolu se zakysanou smetanou hořčicí a medem. Vše společně promícháme a dle chuti dochutíme podravkou natura.

**Čočkový salát**

Na 10 porcí (1 porce 100g)

**Čočka Lagris 250g**, šunka 200g, sterilované okurky Podravka 100g,cibule 100g, majonéza 200g, Lžíce obyčejné hořčice**, podravka přísada**.

Čočku připravíme dle návodu na obalu, přecedíme, ochutíme podravkou přísadou a necháme vychladnout. Vychladlou čočku smícháme s nadrobno nasekanou cibulí, nakostičky nakrájenou šunkou a s nahrubo nastrouhanou okurkou. Přidáme hořčici a majonézu a vše promícháme. Dle chuti dochutíme podravkou přísadou.

**Zeleninový salát s červenou čočkou**

(4 porce)

Rajčata scherry 150g, papriky (3 barvy) 150g, řapíkatý celer 100g, ředkvičky 100g, červená cibule 100g, **Červená čočka Lagris** 100g, polníček 150g, olivový olej 100ml, balsamikový ocet 50ml, cukr krupice 50g.

Červenou čočkuvsypeme do vroucí vody krátce povaříme (cca 5min). Čočku scedíme a vychladíme. Omytou a očištěnou zeleninu překrájíme na menší kousky (dle svého uvážení). Nakrájenou zeleninu smícháme s červenou čočkou. Ke všem surovinám přidáme omytý polníček. Zalijeme dresingem a opatrně promícháme.

Dresing: Balsamkový ocet smícháme s cukrem a necháme ho rozpustit (vhodná kombinace pro dresing 1:1). Do připraveného octa za šlehání metličkou přikapáváme olivový olej až do doby kdy nám vznikne hustější emulze.

Tip šéfkuchaře: hotový salát můžeme posypat nadrcenými kešu ořechy.