**Barevný luštěninový salát**

**Luštěninová směs premium Lagris 200g**, rajčata scherry 150g, papriky (3 barvy) 150g, řapíkatý celer 100g, ředkvičky 100g, červená cibule 100g**,** rukola 125g, olej z dýňových semínek 100ml, balsamikový ocet 50ml, cukr krupice 50g, dýňová semínka 100g.

Omytou a očištěnou zeleninu překrájíme na menší kousky (dle svého uvážení). Nakrájenou zeleninu smícháme s uvařenou a vychladlou luštěninovou směsí (připravenou dle návodu). Ke všem surovinám přidáme omytou rukolu. Zalijeme dresingem a opatrně promícháme. Hotový salát před podáváním posypeme dýňovými semínky, které jsme si na sucho opražili na rozpálené pánvičce.

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

**Středomořský salát z tarhoně**

Tarhoňa Lagris 500 g, Ajvar jemný podravka 60 g, sušená rajčata v oleji 60 g, podravka středomořská, bazalkové pesto 30 g, olivy černé bez pecky 40 g, olivy zelené bez pecky 80 g, bazalka čerstvá na ozdobu.
Odměřené množství Tarhoňe vložíme do kastrolu a na sucho opečeme. Poté nalijeme do nádoby s opečenou tarhoňu osolenou vodu. (cca 1 díl tarhoně : 2 díly vody) Voda by měla být alespoň vlažná ne studená a vaříme do měkka
Do uvařené a vychladlé tarhoně vmícháme ajvar, nakrájená sušená rajčata, Podravku středomořskou,
bazalkové pesto a olivy překrojené na půl. Podle chuti salát osolíme.
Salát na talíři ozdobíme bazalkou.

**Jáhlové rizoto (Jáhhloto)**

**Jáhly lagris 350g**, kuřecí maso 250g, olej, 350g zelenina (papriky, cibule, hrášek kukuřice) podravka přísada

Jáhly necháme 2x spařit horkou vodou a poté je necháme uvařit ve vroucí vodě cca 12 - 15min. Mezitím si nameleme nebo nakrájíme kuřecí maso a na oleji orestujeme s cibulí. Ke konci přidáme podusit zeleninu. Směs smícháme s uvařenýma jáhlama a dochutíme dle chuti podravkou přísadou.

**Polévka z pečených rajčat**

Podravka loupaná rajčata 400g, červená cibule 200g, zeleninový bujón Podravka 2 kostky, česnek 2 stroužky, smetana 100ml, olivový olej 25 ml, tymián, sůl, pepř.

Troubu rozehřejeme na 200°C. Podravka loupaná rajčata, červenou cibuli, půlky palice česneku, tymián rozložíme na plech, zakápneme olivovým olejem, ochutíme solí a pepřem a pečeme 30 minut, až jsou suroviny měkké – téměř opálené. Z plechu odstraníme cibuli a česnek a dáme je stranou. Polovinu vývaru nalijeme na rajčata na plechu a vrátíme je do trouby na 10 minut.

Mezitím sloupneme z cibule a česneku slupku a dužiny rozmixujeme. Plech vyjmeme z trouby, odstraníme větvičky tymiánu.

Vývar s rajčaty přelijeme do mixeru. Rozmixovanou směs přecedíme do čistého hrnce, přidáme zbývající vývar a smetanu, mírně ohřejeme a dochutíme. Přidáme petrželku a nalijeme na talíře. Podáváme s opečeným pečivem.

**Treska s ajvarem**

Rybí filé 600g, koření na ryby, **ajvar podravka 75g**, strouhaný sýr 60g, olej na vymazání plechu

Rybí filé okořeníme kořením na ryby z obou stran a dáme na vymazaný plech. Kousky ryb potřeme ajvarem a pečeme v troubě cca 15 - 20 min na 160°C. Cca 2 min před koncem posypeme strouhaným sýrem.

**Ragů z červené čočky s jasmínovou rýží**

25ml olivového oleje, větší cibule, 50g mrkve, 50g řapíkatého celeru, 3 stroužky česneku, **300g** **červené čočky Lagris**, **džuveč Podravka 400g**, zeleninový bujón Podravka 1 kostka, **jasmínová rýže Lagris 300g.**

Olej rozpálíme na pánvi, přisypeme cibuli, mrkev a celer nakrájený na kostičky a opékáme 15–20 minut, než vše změkne. Na poslední 3 minuty dáme do pánve prolisovaný česnek. Poté vmícháme čočku, až se obalí tukem, přidáme krájená rajčata, přidáme kostku bujónu a podlijeme vodou. Přivedeme k varu, snížíme teplotu a necháme cca 10 minut probublávat. Čočka by měla změknout a směs zhoustnout. Podle chuti osolte. Ragú podávejte s jasmínovou rýží uvařenou podle instrukcí na obale. (Ragů z červené čočky můžeme podávat i s těstovinami.)

 ¨

**Bulgur s quinou a jablky sypané tvarohem**

 Bulgur Lagris 600g, Quinoa Lagris 40g jablka 800g, skořice mletá 1 lžička, tvaroh tvrdý 150g, cukr moučka 100g, máslo 90g.

Bulgur uvaříme v horké oslazené vodě v poměru 2:1 (voda:bulgur) vaříme cca 20 – 25 min. Jablka oloupeme, očistíme, odjadřincujeme a nakrájíme na kostičky. Nakrájená jablka osladíme částí cukru a dochutíme skořicí. Ochucená jablka podusíme na rozpuštěném másle do rozvaření, rozmixujeme na pyré. Na talíř klademe proci bulguru s quinou a přelejeme jablkovým pyré a posypeme tvarohem.

**Smetanová Tarhoňa s kuřecími kousky na žampionech**(1porce cca 340 g)

Tarhoňa Lagris 450 g, kuřecí stehenní řízek 600 g, žampiony 500 g,
smetana 100 g, cibule 80 g, olej 20 ml, houbový bujon, petrželka 10 g

Kuřecí maso omyjeme, a nakrájíme na kousky. Cibuli orestujeme dozlatova, přidáme připravené kuřecí maso a důkladně orestujeme. Dále přidáme žampiony, houbový bujon Podravka, osolíme a podlijeme mírně vodou, dusíme do měkka. Odměřené množství Tarhoňe vložíme do kastrolu a na sucho opečeme. Poté nalijeme do nádoby s opečenou tarhoňu osolenou vodu. (cca 1 díl tarhoně : 2 díly vody) Voda by měla být alespoň vlažná ne studená.
Po uvaření tarhoňu promícháme s masem a žampiony. Přidáme smetanu a krátce prohřejeme.
Pokrm na talíři ozdobíme zeleninou nebo nasekanou petrželkou.

**Čokoládová quinoa ozdobená šlehaný tvarohem a višňovou marmeládou.**

Quinoa černá Lagris 10 g, quinoa bílá 50 g,
kokos strouhaný 400 g, kakao, čokoláda hořká 100 g, cukr nebo med podle chuti.
tvaroh měkký 200 g, višňová náplň Podravka 100 g

Propláchnutou quinou vsypeme do vroucí mírně osolené vody.
Vaříme pozvolna cca 15 až 20 minut. Takto upravenou quinou scedíme. Přidáme strouhaný kokos, kakao a rozpuštěnou čokoládu.
Přisladíme cukrem případně medem. Veškeré ingredience zamícháme a necháme asi jednu hodinu odpočinout. Takto připravený dezert ozdobíme šlehaným tvarohem a višněmi.