

# Bez medu to nejde



## Medová majonéza - „tatarka“ co se hodí všude

- 2 velké lžice medu • 2 žloutky • 250 ml rostlinného oleje •
- 1 lžička hořčice • citronová šťáva •

Med a žloutky šleháme a po kapkách přidáváme olej.

Poté co hmota zhoustne, opatrně vmícháme citronovou šťávu a hořčici.

Servirujeme k masu nebo pečeným bramborám.



## Křidélka amerických pilotů

- 1 kg kulečích křidélek •

Na marinádu:

- 100 ml oleje • 4 stroužky česneku (lisované) • 2 lžičky •
- drceného pepře • špetka zázvoru a mletého koriandru •
- grilovací koření • 2 lžice sójové omáčky • 2 lžice medu •
- 100 g kečupu • sůl podle potřeby •

Ze všech surovin vytvoříme marinádu a tou potíráme omýtá křidélka. V míse necháme v chladu a zakryté odležet alespoň 3 hodiny, nejlépe do druhého dne.

Grilujeme nebo pečeme, jak jsme zvyklí.

Podáváme s chlebem, pečenými brambory a zeleninovým nebo těstovinovým salátem. Možno doplnit o kečupu a jiné grilovací omáčky.

## Kuřecí prsa s medovou majonézou

- 4 řízky z kulečích prsíček • 6 plátků anglické slaniny •
- 1 šálek pokrájených čerstvých lesních hub nebo žampionů •
- 1 lžice oleje • 1 lžice sušené cibule • 200 g strouhaného sýra (edam nebo dle chuti) • petrželka • sůl • směs koření na kuře •
- 1/3 hrnku medové tatarčky (majonézy z medu, žloutků, oleje, hořčice a citronové šťávy) •

Řízky roztáhneme do plochy, lehce naklepe hranou ruky, osolíme, okořeníme a necháme v misce zakryté v chladničce odležet.

Smícháme sušenou cibuli s medovou majonézou, osmažíme slaninu. Odleželá prsa krátce opečeme na rozpaleném oleji na pánvi a vložíme do zapékací misky. Přidáme houby, slaninu a zakapeme majonézou se sušenou cibulí. Zasypeme sýrem a zapečeme v troubě, až sýr zezlátne.

Ozdobíme petrželkou a servírujeme s medovou majonézou.



## Medový sirup

• 6 lžíc medu • 2 lžice citronové šťávy • 10 listů máty •

Dobře rozmícháme mátu, med a citronovou šťávu a před výrobou dalších nápojů uchováваме v chladničce. Sirup se výborně hodí na přípravu různých alkoholických i nealkoholických nápojů, koktejlů nebo chutná i ředěný pouze studenou vodou.

## Medový koktejl & mátou (2 porce)

• 4 lžice medu • mátový sirup • mléko •

V troše přehřátého mléka rozpustíme a rozmícháme med a mátový sirup (množství sirupu záleží na požadované mátové chuti), přidáme 0,4 l dobře vychlazeného mléka, ušleháme a podáváme ve vysokých sklenkách. V obzvlášť horkých dnech můžeme ještě přidat kostky ledu.

## „Medová boule“ – boule s medem

• 100 g medu • 500 g ovoce (případně kompot) • 5 cl rumu •  
• 50 cl ovocného vína • šťáva z celého citronu • sodovka •

Ovoce pokrájíme na drobné kousky a dáme do nejlépe skleněné nádoby, pokapeme medem a citrónovou šťávou, zalijeme rumem a polovinou vína. Důkladně promícháme a necháme několik hodin v chladničce odležet.

## Sejkory & medem

• 300 g vařených brambor • 2 lžice hrubé mouky • 2 vejce •  
• moučkový cukr • 100 ml mléka • sůl, strouhaný perník • med •

Nastrouháme brambory do misky a přidáme k nim mouku, žitky, moučkový cukr a mléko. Vše dochutíme solí. Umícháme hladké těsto, do kterého nakonec vmícháme sniž z dvou bílků.

Z těsta pečeme na pánev omelety po obou stranách do zlatova. Hotové omelety pokapeme medem, ochutíme strouhaným perníkem a posypeme vanilkovým cukrem.

Také můžeme přeložené omelety pinit nastrouhanými dušenými jablky s cukrem a skořicí (jako do závinu).



## Zapečené brambory & medem

• 1 kg brambor • 100 g libovější anglické slaniny •  
• 6 velkých lžíc medu • 1 větší cibule • 3 lžice vinného octa •  
• 2 lžice hladké mouky • 1/2 lžičky pepře • sůl •

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a nakrájíme na malé kostky nebo na plátky. Slaninu nakrájíme na malé kostičky, osmažíme, přidáme na drobně nakrájenou cibuli a smažíme ještě chvíli. Potom přidáme med, ocet a koření a podusíme.

Pokrájené brambory narovnáme do zapékači misky, zalijeme slaninovou směsí. Zapékáme ve středně teplé troubě cca 20 minut.

## *Pikantní grilované roštěnky s medovou marinádou*

- 4 roštěnky • 4 lžice medu • 4 stroužky česneku •  
• 1 lžička hrubě mletého pepře •  
• 2 lžičky drcených hořčičných semínek • 2 lžičky čili •

Roštěnky naklepeme, osolíme, vetřeme koření a med. V míse necháme v chladu a zakryté odležet alespoň 3 hodiny, nejlépe do druhého dne. Grilujeme.



## *Grilování jako na Kavojí*

- 1 ananas (cca 2 kg) • 1 lžice másla • 50 g medu •  
• asi 2 velké lžice citrónové šťávy •

Ananasu odřízneme spodní a vrchní část a rozkrájíme i se slupkou na cca 1 cm silná kolečka. Položíme železnou plochou na gril a opékáme po obou stranách. Rozehřáté máslo smícháme s medem a citrónovou šťávou na hustou medovou omáčku. Odřízneme slupku opečených plátků, dáme na talíř a přelijeme medovou omáčkou.

Podáváme s chlazenými ovocnými nápoji

## *Hruškový koktejl s medem*

- 1 a více čajových lžiček medu (podle chuti) • 2 hrušky •  
• 3 dl mléka • 1 lžičku citrónové šťávy •

Hrušky omyjte, oloupejte, nakrájejte na menší kusy. Nakrájené dejte do mixéru, přidejte mléko, citrónovou šťávu a med. Rozmixujte a podávejte s ledem nebo ledovou tříšť.

## *Medovo-rumová káva*

- na jeden šálek • 1 čajová lžička medu • 1 vejce • 2 cl koňaku •  
• 1,5 dl silné kávy • 2 polévkové lžice šlehačky •

Vajíčko s koňakem a s medem našlehejte do pěny, smés nalijte do skleničného kávového poháru, přilijte horkou kávu, ozdobte šlehačkou.

## *Koktejl Br-ba (broskev-banán)*

- 2 a více čajových lžiček medu (podle chuti) • 1 broskev •  
• půlka banánu • 1 dl mléka • drcený led •

Broskev, mléko, med a banán dejte do mixéru, řádně rozmixujte, nalijte do vysokých sklenic na drcený led.

**Další recepty najdete na:  
[www.medu.cz](http://www.medu.cz)**

### **Český svaz včelařů**

je občanským sdružením, které sdružuje fyzické a právnické osoby jako chovatele včel, popř. zájemce o včelařství a včelařské odborníky.

