

Bryndza je biele zlato, lekári ju ospevujú

13. mája 2007 12:11

Liptovská bryndza dnes repce, robí vraj haluškám čepce. A hoci belostné, krásne, nik o nej nepíše básne... Spomínate si na tú pesničku z detskej televíznej relácie Zlatá brána? Dnes si už bryndza nemôže sťažovať, že by o nej odborníci na výživu nebásnili!



Považujú ju totiž za bombu plnú probiotík, ktorá znižuje cholesterol, cukor v krvi, zápalové parametre, dokonca krvný tlak! A prirovnávajú ju k bielemu zlatu! Ale...

Bryndza je slovenský mikrobiálny fenomén, unikátny patent prírody, prírodná konzerva, ktorá zachováva všetky pôvodné zložky ovčieho mlieka. Proces zrenia na salaši a v bryndziarni spôsobí, že sa v nej doslova premnožia „priateľské“ baktérie mliečného kvasenia, tzv. probiotiká, ktorých blahodarné účinky na ľudský organizmus čoraz častejšie ospevujú vedci i lekári. V jednom grame bryndze sa nachádza asi jedna miliarda týchto prospešných mikroorganizmov z viac ako dvadsiatich druhov. Ak si uvedomíme, že probiotický jogurt či nápoj obsahuje len jeden-dva druhy živých mliečnych baktérií, niet o čom diskutovať. Pravidelná konzumácia bryndze dokázateľne znižuje hladinu škodlivého cholesterolu, a to aj napriek tomu, že má vysoký podiel tuku v sušine (45-48 percent). Má pozitívne účinky pri prevencii rakoviny hrubého čreva, zažívacích problémoch, alergických ochoreniach, rednutí kostí, cukrovke, zvyšuje imunitu a znižuje dokonca krvný tlak. Tak!

Má to však jeden zádrh. Všetky tieto fantastické vlastnosti a účinky má len tradičná bryndza vyrobená zo surového, nepasterizovaného mlieka. Pasterizácia - čiže tepelné spracovanie ovčieho mlieka - bryndzu do veľkej miery znehodnotí. A termizácia, čo znamená zahriatie na ešte vyššiu teplotu, z nej urobí praobyčajný syr bez opisovaných liečivých vlastností, ktorého cieľom je zaplniť žalúdok a chuťou "oklamať" jazyk.

Bryndza lieči

Skupina 24 dobrovoľníkov osem týždňov jedla sto gramov bryndze denne. Okrem poklesu celkového a „zlého“ cholesterolu sa zaznamenal vzostup toho „dobrého“, vedcov prekvapil aj pokles hladín krvného cukru, zápalového parametra C-reaktívneho proteínu (CRP) či hodnôt krvného tlaku. Ovčie mlieko, z ktorého sa vyrába bryndza, je mimoriadne cenné aj z hľadiska obsahu vápnika. "Kým 100 g kravského mlieka obsahuje 100-120 mg vápnika, jeho obsah v ovčom mlieku je až dvojnásobný," tvrdí prof. RNDr. Libor Ebringer, DrSc., z Prírodovedeckej fakulty v Bratislave vo svojej prednáške o probiotických potravinách na Slovensku. "Ak sa v 100 g tavených syrov z kravského mlieka nachádza 200-300 mg vápnika, v bryndzi je to 650-700 mg," potvrdzuje tento známy propagátor bryndze.

Tradičná slovenská bryndza z nepasterizovaného mlieka sa teda zaraďuje medzi tzv. funkčné potraviny, ktoré nielenže nasýtia, ale aj pozitívne ovplyvňujú zdravie. Jednoducho možno povedať, že majú liečivé vlastnosti.

Bez bryndze hladní i chorí

Bryndza je okrem spektra užitočných mikroorganizmov výdatným zdrojom kvalitných bielkovín, minerálov, vitamínov B-komplexu, konjugovanej kyseliny linolovej a podobne. Dobre ju znášajú aj mnohí ľudia s neznášanlivosťou laktózy, pretože počas spracovania mlieka na ovčí syr a bryndzu dochádza k prirodzenému úbytku mliečného cukru. Aj mliečna bielkovina je v bryndzi stráviteľnejšia ako tá pôvodná v mlieku, dochádza k tomu v procese zrenia, tzv. fermentácie.

Podľa prof. Ebringera ["enzýmová aktivita mliečnych baktérií pomáha natráviť bielkoviny a tuk v bryndzi, čím vzniká stráviteľnejší syr s jedinečnými látkami, ktoré upevňujú zdravie a vitalitu človeka"](#). Okrem toho "dobré" mikroorganizmy brzdia rast tých "zlých", choroboplodných, takže dochádza k jedinečnému samočistiacemu procesu, ktorý nahrádza pasterizáciu. Pasterizácia likviduje nielen zlé, ale aj užitočné baktérie s prospešnými účinkami. Mnohí výrobcovia a spracovatelia bryndze považujú pasterizáciu za nezvládnutie náročnej výroby takéhoto syra. Je to jediný mliečny výrobok, ktorý sa vyrába zo surového mlieka.

Slováci na hlavu ročne skonzumujú len 30-40 dekagramov tejto unikátnej špeciality, ktorá má antisklerotické účinky. A tak nám zostáva len zaspievať si: Slovenskí jedáci zradní, budete bez bryndze hladní, jedzte si halušky holé, holé jak liptovské hole!

Aké druhy bryndze poznáme

- podľa spôsobu spracovania

tradičná salašnícka bryndza – vyrobená zo surového nepasterizovaného mlieka. Probiotická bomba, ktorá v jednom grame obsahuje miliardu viac ako dvadsiatich druhov mliečnych baktérií. Vyrovná sa elixíru dlhovekosti – kaukazskému kefiru.

bryndza vyrobená z pasterizovaného mlieka – obsahuje jeden alebo niekoľko málo druhov mliečnych baktérií, ktoré sa musia pridať do tepelne ošetrovaného (pasterizovaného) mlieka z originálneho zákvasu.

termizovaná bryndza – mŕtvy produkt bez probiotických vlastností. Neobsahuje živé mliečne baktérie ani ostatné mikroorganizmy, pretože tie zahynuli počas technologického procesu pri vysokej teplote. Najlepšie by bolo volať ju bryndzová nátierka. Tepelne sa ošetrí až hotový výrobok tesne pred zabalením.

- podľa ročného obdobia

zimná bryndza – okrem nasoleného ovčieho syra zo zásob v dubových sudoch obsahuje v rčítom pomere aj kravský syr. Podľa potravinového kódexu by však každá bryndza mala obsahovať minimálne 50 percent ovčieho syra.

letná bryndza – bryndza z ovčieho syra v sezóne, keď sa ovce pasú na lúkach a sú dojené. Prvá takáto lahodná bryndza sa obyčajne objavuje v máji, preto dostala prívlastok „májová“.

Vedeli ste?

Správna tradičná bryndza nie je úplne jemná a hladká ako maslo. Obsahuje drobné zrníčka ovčieho syra. Práve táto zrnitosť je typickou vlastnosťou a zvláštnosťou bryndze.

Bianka Stuppacherová, PRAVDA

Recepty



Predjedlá, chuťovky, dezerty

Šmirkas

Ingrediencie: maslo, bryndza, cibuľa, sladká červená paprika. Príprava: maslo vymiešame, pridáme bryndzu, nakrájanú cibuľu, červenú papriku a zmiešame. V chladničke necháme 2-3 hodiny stáť, potom natierame na čerstvý chlieb alebo pečivo.

Bryndzová nátierka

Ingrediencie: maslo 125 g, bryndza 250 g, cibuľa, cesnak, tavený syr 100 g, tatárska omáčka 1PL. Príprava: všetko spolu dobre vymiešať a natierať na čerstvý chlieb alebo pečivo.

Kysnutý koláč z bryndze

Ingrediencie: polohrubá múka 300g, droždie 10g, tuk 50g, vaječný žĺtok 1ks, mlieko 2dl, maslo 30g, cukor, soľ. Naplň: bryndza 200g, varené zemiaky 120g, vajce 1ks, kyslá smotana 3-5 PL, pažitka, krupica 1 PL, soľ. Príprava: Do teplej múky pridáme soľ, vykysnutý kvások, žĺtok a teplé mlieko. Cesto dobre vypracujeme a necháme na teplom mieste vykysnúť. Potom cesto rozdelíme na polovičky, vytvoríme gule, ktoré rozvalkáme na tenko a dáme na dobre vymastený plech. Na cesto rozotrieme náplň, kraje potrieme rozpusteným maslom a nakysnuté koláče do ružova upečieme.

Nátierka z bryndze

Ingrediencie: maslo 60g, bryndza 150g, cibuľa 20g, čerstvá paprika, horčica, soľ, pažitka. Príprava: Do rozmiešaného masla primiešame bryndzu, nastrúhanú cibuľu, nakrájanú pažitku, horčicu, červenú papriku a soľ.

Zapekané palacinky s bryndzou

Ingrediencie: 12 kusov palacinek (upečených bežným spôsobom), bryndza 300g, kyslá smotana 10dl, jarná cibuľka (pažitka alebo kôpor), vajce 1ks, vaječný žĺtok 1ks, maslo. Príprava: Upečieme 12 kusov palacinek (bežným spôsobom) a naplníme ich bryndzovou náplňou. Dobre zmiešame prelisovanú bryndzu, kyslú smotanu, nasekanú jarnú cibuľku a dosolíme. Touto zmesou naplníme palacinky zložené ako šatôčky a dáme do vymastenej zapekacej misky. Celým vajčkom a jedným žĺtkom zjemníme 1,5dl smotany, dobre rozmiešame a nalejeme na palacinky. Pokropíme rozohriatym maslom a dáme zapieť do rúry. Miesto cibuľky môžeme do náplne pridať nasekaný kôpor alebo pažitku.

Obložené sendviče s bryndzou

Ingrediencie: Biela veka, bryndza, čerstvé maslo, vajíčka, mletá paprika, pažitka. Príprava: Na šikmo narezané krajíčky z bielej veki nanesieme vidličkou alebo tortovým ozdobovačom dobre vyšľahanú bryndzu. Ozdobíme ružičkami masla, ktorých konce namočíme v mletej paprike. Pridáme koliesko natvrdo uvareného vajíčka a na drobno nakrájanú pažitku.

Tyčinky z bryndze

Ingrediencie: múka 250g, maslo 150g, vaječný žĺtok, soľ, smotana, bryndza 250g. Príprava: Do múky dáme maslo, žĺtok, soľ, smotanu a vypracujeme cesto. Rozvaľkáme ho na veľkosť asi 20 x 20 cm, potrieme 1/3 bryndze, preložíme ako lístkové cesto a necháme 1 hodinu odpočinúť. Postup opakujeme 3 x. Potom cesto znovu rozvaľkáme na 12 mm výšku, nakrájame na tyčinky, potrieme vajíčkom, posolíme, dáme na plech a upečieme. Z cesta môžeme vykrajovať aj kolieska, trojuholníčky či štvorčeky.

Tyčinky z bryndze II.

Ingrediencie: hladká múka 250g, margarín 250g, bryndza 200g, vaječný žĺtok 1ks, soľ, vajce na potretie a rasca. Príprava: jednu tretinu múky zmiešame s margarínom a vytvarujeme do kocky. Do zvyšku múky pridáme bryndzu, soľ, žĺtok, vodu a vypracujeme vláčne cesto, vytvoríme z neho bochník, ktorý necháme na pomúčenej doske odpočinúť asi 15 minút. Potom do cesta zabalíme kocku a vyvaľkáme. Skladáme a vaľkáme ako lístkové cesto. Trikrát poskladané cesto vyvaľkáme zhruba na hrúbku 1 cm, potrieme rozšľahaným vajcom a pokrájame na tyčinky, ktoré posypeme soľou a rascou. Pečieme v stredne teplej trúbe.

Pagáče z bryndze

Ingrediencie: hladká múka 500g, bryndza 200g, masť 150g, vajce 2ks, soľ, rasca, jedlá sóda, smotana alebo mlieko 2dl. Príprava: Na dosku preosejeme múku, v nej urobíme jamku, vložíme bryndzu, masť, vajíčko, soľ, jedlú sódu a smotanu alebo mlieko. Vypracujeme tuhé cesto, ktoré necháme aspoň dve hodiny odpočinúť. Cesto vyvaľkáme, trikrát preložíme, znovu vyvaľkáme a rozkrájame na obdĺžničky. Potrieme vajíčkom, posypeme rascou a v rozohriatej trúbe upečieme do ružova.

Bryndzové koláčky k čaju

Ingrediencie: bryndza 20g, maslo 200g, hladka múka 200g, vajce 1ks, soľ, rasca. Príprava: z bryndze, masla a múky vypracujeme cesto, vyvaľkáme, vykrojíme z neho kolieska, ktoré na plechu pomažeme vajíčkom a posypeme soľou a rascou. Pečieme prudko, aby sa nafúkli.

Bryndzovníky

Ingrediencie: krupica 400g, droždie 150g, mlieko 2dl, tuk 40g, vaječný žĺtok 1ks, bryndza 250g. Príprava: do preosiatej múky pridáme vo vlažnom mlieku rozmiešané droždie, tuk, žĺtok, soľ a vypracujeme polotuhé cesto, ktoré necháme v teple vykysnúť. Potom cesto rozdelíme na 16 rovnakých dielov, ktoré na doske zaguľatíme a dáme na omastený plech. Uprostred cesta vytlačíme jamku, do ktorej vložíme bryndzu rozotrenú so smotanou a upečieme.

Pudíng z bryndze

Ingrediencie: bryndza 250g, maslo 100g, múka 6 PL, sneh zo 6 bielkov, 6 žĺtkov, smotana 6 PL. Príprava: Maslo rozotrieme do peny, po jednom pridáme 6 žĺtkov a miešame asi 10 minút. Pridáme smotanu, bryndzu, sneh z bielkov a múku. Vylejeme do maslom dobre vymastenej formy a varíme hodinu v pare. Pred podávaním vyklopíme na teplú misu. Podávame so šalátom.

Lacné keksy z bryndze

Ingrediencie: hladká múka 250g, soľ, maslo 80g, bryndza 100g, vajce 1ks, smotana alebo mlieko 2 PL, vajíčko na potretie, rasca, červená paprika. Príprava: V preosiatej múke rozmiešame soľ, pridáme maslo, bryndzu, vajce, smotanu alebo mlieko a zamiešame. Na doske potom dobre cesto vypracujeme a vyvaľkáme. Ozdobnou formičkou vykrajujeme keksy, potrieme rozšľahaným vajíčkom, posolíme, posypeme rascou a červenou paprikou. Pokladíme na vymastený plech a vo vyhriatej trúbe upečieme.

Koláče z bryndze

Ingrediencie: cesto - polohrubá múka 400g, soľ, maslo, 1 žltok, 2 - 3dl mlieka, kvások (mlieko 1dl, droždie 20g), bryndzová náplň: bryndza 250g, soľ, vaječný žltok 1ks, maslo 50g, olúpané varené zemiaky 150g . Príprava: k bryndzi pridáme soľ, žltok, maslo, nastrúhané zemiaky a dobre pomiešame. Do preosiatej múky zamiešame soľ, pridáme rozpustené vlašné maslo, v mlieku rozmiešame žltok a kvások. Všetko spolu vareškou dobre vypracujeme a dáme na teplé miesto vykysnúť. Vykysnuté cesto dáme na pomúčenú dosku a trochu rozvalkáme (nie na tenko). Okrúhlou formičkou vykrojíme koláčiky. Uprostred urobíme malú jamku a dáme ešte chvíľku vykysnúť. Potom okraje natrieme bielkom a do každej jamky vložíme bryndz.náplň. Položíme na vymast.plech a upeč. v dobre vyhriatej rúre.

Slané tyčinky z bryndze

Ingrediencie: hladká múka 250g, bryndza 150g, maslo 150g, soľ 1/2 ČL, kypriaci prášok 1 ČL, vajce 2 ks, soľ, rasca. Príprava: na dosku dáme hladkú múku, nasekáme maslo, pridáme bryndzu, soľ, kypriaci prášok a s vajíčkom vypracujeme jemné cesto. Potom rozvalkáme na 10 cm široký a 3 vysoký pás. Ten potrieme rozšľahaným vajcom, posypeme rascou a soľou. Vykrajujeme tenké tyčinky a pomaly upečieme do ružova.

Bryndzovníčky z krehkého cesta

Ingrediencie: hladká múka 250g, maslo 130g, kyslá smotana 3 dl, 1 kávová lyžička soli. Náplň: bryndza 150g, soľ, pažitka, vajce 1ks, zemiaky 80g, kyslá smotana 3 PL, krupica 1 PL. Príprava: Na dosku dáme hladkú múku, nasekáme maslo, pridáme soľ a podľa potreby kyslú smotanu. Vypracované cesto na tenko rozvalkáme a guľatou formičkou (priemer asi 6 - 8 cm) vykrajujeme kolieska a natierame náplňou tak, aby zostal 1cm okraj, ktorý je potrebné zdvihnúť do výšky. Bryndzovníčky potrieme rozšľahaným vajcom, popicháme a do ružova upečieme. Náplň pripravíme z bryndze, pridáme uvarené a prelisované zemiaky, nadrobno nakrájanú pažitku, vajce, soľ, trochu múky a smotany.

Tyčinky plnené bryndzou

Ingrediencie: krupica 140g, voda 2,5 dl, maslo 70g, soľ, 4 žltky, sneh. Náplň: maslo 100g, bryndza 250g, pažitka, smotana, vajce na potretie. Príprava: do vody dáme maslo, soľ a do variacej vody za stáleho miešania pridáme krupicu. Uvaríme husté cesto, ktoré nechytá na varešku ani na hrniec. Do vychladnutého cesta vmiešame žltky a nakoniec tuhý sneh. Cestom naplníme tortový ozdobovač a na vymastený a pomúčený plech striekame tyčinky asi 6 cm dlhé a 1,5 cm široké. Potrieme tyčinky rozšľahaným vajcom a posypeme soľou a rascou. Upečieme v horúcej trúbe. Upečené a vychladnuté prekrojíme a naplníme bryndzovou náplňou. Náplň: do rozotretého masla pridáme bryndzu a nakrájanú pažitku a podľa potreby kyslú smotanu.

Polievky

Bryndzová polievka

4 porcie, príprava cca 20 minút: Ingrediencie: zemiaky 500g, bryndza 250g, mlieko 0,5l, maslo 20g, soľ, pažitka, kôpor alebo opražená slaninka Príprava: bryndzu rozmiešame s maslom a mliekom. Dáme variť zemiaky. Keď sú takmer uvarené, pridáme pripravenú zmes bryndze. Zohrejeme, odstavíme pred bodom varu. Ozdobíme posekanou pažitkou, kôprom alebo slaninkou. Na zjemnenie možno pridať trochu smotany, alebo kyslej smotany

Polievka I. z bryndze

Ingrediencie: maslo 30g, cibuľa 40g, bryndza 150g, voda, hladká múka 20g, kôpor, rasca, kyslé mlieko 1l, červená paprika. Príprava: na masle speníme cibuľu so štipkou červenej papriky a s bryndzou. Podlejeme vodou a povaríme. V kyslom mlieku rozmiešame hladkú múku a za stáleho miešania prilievame do polievky. Polievku okoreníme mletou rascou a nasekaným kôprom

Polievka II. z bryndze

Ingrediencie: vývar zo zemiakov, bryndza 100g, maslo 20g, halušky 60g, mlieko 2dl, soľ, červená paprika, kôpor. Príprava: bryndzu zmiešame s maslom, pridáme papriku, mlieko, prilejeme vývar zo zemiakov, osolíme a necháme prejsť varom. Do polievky dáme zvlášť uvarené a scedené halušky a nasekaný kôpor

Hlavné jedlá

Pirohy plnené bryndzou

Ingrediencie: Cesto: hrubá múka 400g, mlieko, soľ, maslo 120g, cibuľa 80g
Náplň: bryndza, soľ.

Príprava: z múky, soli a mlieka vypracujeme redšie cesto, rozvaľkáme a pohárom vykrojíme kolieska. Bryndzu ukladáme na kolieska, mierne posolíme, okraje preložíme a pritlačíme. Pirohy varíme v slanej vode. Uvarené pirohy pred podávaním polejeme horúcim maslom, v ktorom sme opražil pokrájanú cibuľku

Ravioli s bryndzou

Ingrediencie: polohrubá výberová múka 500g, čerstvé vajcia 5ks, hrubá múka na posypanie, bryndza, údená slanina, bazalka. Príprava plnky: bryndzu, bazalku, opraženú údenú slaninku vložte do misky a dobre premiešame a dochutíme. Touto zmesou plníme ravioli

Príprava cesta I. Ručne: spravíme jamku uprostred múky a dáme do nej vajcia. Vajcia zo strán prisýpame múkou. Keď sa začne vytvárať polojemné cesto, začneme miesiť rukami. Cesto dôkladne miesime asi 3 minúty, až kým nebude hladké, hodvábne a pružné. Zabalíme ho do mikroténu a necháme 60 minút odležať v chladničke.

Príprava cesta II. Ingrediencie: polohrubá výberová múka 500g, čerstvé vajcia 5ks, hrubá múka na posypanie. V mixéri: použijeme miešací hák na cesto. Pridáme do múky vajcia a miešame na strednej rýchlosti asi 3 minúty, kým sa nevytvorí pevné cesto. Vyberieme ho z mixéra a ďalej spracúvame ručne asi minútu, kým nie je hladké, hodvábne a pružné. Zabalíme ho do mikroténu a nechajte 60 minút odležať v chladničke.

Vyberieme cesto z chladničky a rozdelíme na dva diely. Jeden diel znova zakryjeme a druhý diel vyvaľkáme na pomúčenej doske do tvaru štvorca na veľmi tenký plát s hrúbkou asi 1 – 2 mm.

Z vyvaľkaného cesta spravíme malé rady 4 - 5 raviol naraz, zvyšné tri pláty prikryte vlhkou utierkou. Veľkosť raviol 7 x 7 je optimálna. Položíme cestovinu na hojne pomúčenú dosku a dáme poriadne navršenu čajovú lyžičku bryndze s malým množstvom opraženej slaniny do stredu plátu na jednom konci. Toto opakujeme po celej dĺžke cestoviny vo vzdialenosti 8 cm. Potom pomocou čistého štetca na pečivo a trošky vody, rovnomerne potrieme cestovinu. Navrch položíme ďalší pás cestoviny podobných rozmerov.

Palcom alebo spodnou časťou dlane zľahka potľapkáme cesto od vzdialenejšieho konca. Začneme najprv na jednej strane, hranou ruky pri malíčku popritláčame cesto na jednom konci, potom pomaly otáčame prsty a dlaň okolo náplne, prípadne pritláčame dlaňou a zľahka zatláčame druhú stranu náplne. Opakujeme to po celej dĺžke pásu cesta, pritom dávame pozor, aby sa neprilepil o pracovnú plochu.

Potom obkrajujeme a zrežeme ravioli do správneho tvaru nožom alebo radielkom. Keď dokončíme ravioli, môžeme ich rovno variť, vo všeobecnosti 3 - 4 minúty v posolenej, mierne vriacej vode. Alebo ich môžeme uložiť neuvarené do chladničky na 3 - 4 hodiny na podnose hojne posypanom múkou, ak ich chceme jesť neskôr. Pred podávaním pokvapkáme olivovým olejom, posypeme čiernym korením, potrhávanými lístočkami bazalky a bryndzou.

Vypražená bryndza

Ingrediencie: bryndza, 1 vajce, detská krupica 1 PL, tatárska omáčka 1 PL, strúhanka
Príprava: bryndzu, celé vajce, krupicu a tatársku omáčku spolu vymiešame. Hmota nesmie byť riedka, aby sa z nej dali robiť valčeky. Jedna polievková lyžica hmoty predstavuje jeden valček. Valčeky obalíme v strúhanke a vysmažíme.

Bryndzové halušky I.

Ingrediencie: zemiaky 600g, bryndza 250g, hladká múka 200g, údená slaninka 100g, soľ.
Príprava: očistené zemiaky postrúhame, posolíme, pridáme múku a premiešame. Hotové cesto pomocou haluškárne alebo nožom z lopára hádzeme do vriacej vody so soľou a varíme. Uvarené halušky sú vtedy, keď klesajú ku dnu. Vtedy ich scedíme, nepreplachujeme studenou vodou a dáme do pripravenej misy s bryndzou. Premiešame a pridáme horúcu rozškvarenú slaninku. Ako prílohu podávame zákys, kefír, mlieko.

Bryndzové halušky II.

Ingrediencie: zemiaky, polohrubá a hladká múka, soľ, 1 vajce, údená slanina.
Príprava: zemiaky postrúhame na jemnom strúhadle, pridáme rovnaký diel hladkej a polohrubej múky, osolíme podľa chuti, pridáme celé vajce. Cesto dobre vymiešame a necháme stáť 20 minút. Z lopára hádzeme halušky do vriacej vody. Podávame s bryndzou a polejeme upraženou na drobno pokrájanou slaninkou.

Pizza s bryndzou

Ingrediencie: korpus, bryndza, kolieska rajčín (rajčinový pretlak), opražená údená slaninka, cibuľa.
Príprava: na korpus poukladáme kolieska rajčín alebo ho potrieme rajčinovým pretlakom, posypeme vrstvou bryndze, opraženou údenou slaninkou a pokrájanou cibuľou. Piecť 10 minút pri teplote 220°C. Keď bude hotová, môže sa podľa chuti pokvapkať olivovým olejom.

Vyprážené bryndzové gule

Ingrediencie: 4 bielka, 250g tvrdého syra Gorovec (Chabovec, Merino), bryndza 120g, strúhanka 40g, mleté čierne korenie, paprika, soľ.
Príprava: z bielkov ušľaháme tuhý sneh, premiešame ho s postrúhaným syrom, bryndzou, strúhankou a okoreníme podľa chuti. Z cesta vytvoríme asi 3 cm hrubé valčeky, pokrájame ich na dieliky a sformujeme do guľôčky. Obalíme ich v strúhanke a vyprážame. Podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.

Bryndzové placky

Ingrediencie: polohrubá múka 250g, kypriaci prášok 1/2 balíčka, biely jogurt 150 - 200g, 1 vajce, bryndza 120 - 150g, anglická slanina 100g, rasca, oregano, soľ.
Príprava: múka, kypriaci prášok, jogurt, vajce a soľ spracujeme na hladké cesto a dáme do vymastenej formy. Bryndzu a anglickú slaninu pokrájame na kocky. Premiešame a posypeme nimi cesto. Posypeme rascou, štipkou oregana a dáme upiecť. Podľa potreby osolíme.

Bryndzové palacinky

Ingrediencie: polohrubá múka, mlieko 1/2l, vajce 2ks, olej do cesta 2 PL, bryndza 250g, pažitka 1 PL, strúčik cesnaku, soľ, petržlenová vňať 1 PL, strúhanka, olej na praženie 3 PL.
Príprava: múka, mlieko, vajce a soľ zmiešame necháme 30 minút odležať. Do cesta postupne vlietame olej a ešte raz premiešame. Cesto má byť husté, ako smotana. Teflonovú panvicu dôkladne rozohrejeme a postupne na nej pražíme palacinky z pripraveného cesta. Bryndzu rozmiešame s posekanou petržlenovou vňaťou alebo pažitkou a s roztláčeným cesnakom. Plnkou natrieme palacinky a zložíme ich do tvaru obálky. Obalíme ich v rozšľahanom vajci a v strúhanke a vyprážame na oleji do červena.

Bryndzové párky

Ingrediencie: rovnaké množstvo: čerstvá strúhanka, najemno nakrájaný pór a nadrobená bryndza. Čerstvá petržlenová vňať, horčicový prášok, koreniny podľa chuti, vajce 1ks. Príprava: zmiešame čerstvú strúhanku, najemno nakrájaný pór a nadrobenú bryndzu, petržlenovú vňať, trochu horčicového prášku. Na koniec pridáme koreniny a všetko spojíme vyšľahaným vajcom. Zo zmesi vytvoríme malé párky a obalujeme ich (múka, vajce a strúhanka). Vypražíme do chrumkava.

Rajčiny plnené bryndzou

Ingrediencie: rajčiny 6ks, cibuľa 4ks, hrozno 12ks, bryndza 120 – 150g, biely jogurt cca 100g, žerucha. Príprava: z rajčín rozrezaných napoly, lyžičkou vyberieme semená a vnútro. Do misky posekáme malý zväzok žeruchy, nadrobno nakrájanú cibuľu, hrozno zbavené semien, bryndzu. Primiešame biely jogurt. Všetko dobre zmiešame. Takto pripravenou zmesou plníme pripravené polovice rajčín.

Prsty z bryndze

Ingrediencie: pšeničná múka 1 šálka, horčicový prášok 1 ČL, maslo, bryndza 1 šálka, 1 vajce, mlieko a štipka soli. Príprava: rozmiešame 6 polievkových lyžíc masla a pridáme k nemu šálku bryndze, celé rozšľahané vajce, trochu mlieka, múku, horčicový prášok a štipku soli. Zmes zmiešame na hladké cesto. Na doske urobíme z cesta tyčinky – prsty. Tie rovnomerne rozložíme na pekáči a pečieme približne 10 minút pri teplote 190°C. Podávame teplé alebo studené, samotné alebo namáčané do omáčky.

Bryndzová torta s cibuľou

Ingrediencie: chlebové kôrky 340g, maslo 1 PL, cibuľa 450g, bryndza 170g, soľ, celé čierne korenie. Príprava: rozvalkáme chlebové kôrky a naukladáme ich vedľa seba na dno kovovej alebo teplovzdornej formy s priemerom okolo 25 cm. Zohrejeme maslo, pridáme nakrájanú cibuľu a zmiešame ju s bryndzou. Zmes ochutíme soľou a čerstvým celým čiernym korením a nasypeme do formy. Všetko prikryjeme zostávajúcim chlebom. Okreje chleba pritlačíme a tak uzatvoríme plnku vo vnútri. Vidličkou urobíme dierky v hornej časti torty a pečieme v rúre 45 minút pri teplote 190°C.