

Irena Šafránková

*Z*AŘÍME
snadno
a rychle

157 receptů

© Irena Šafránková, 2009

ISBN 978-80-7429-020-6

Obsah

Úvod	7
------------	---

PŘEDKRMY

Papriky plněné přírodním sýrem . . .	9
Salát z avokáda a rajčat	10
Pečená rajčata s drobenkou	10
Plněné okurky	11
Obálky s vejcem	11
Krevetový salát	12
Salát s tuňákem	12

POMAZÁNKY

Sardinková	13
Lososová	13
Pomazánka s přírodním sýrem . . .	14
Pomazánka z bryndzy	14
Pomazánka z drůbežích jater . . .	14
Sýrová pomazánka s česnekem . . .	15
Sýrová pomazánka s jablkem . . .	15

POLÉVKY

Mrkvová polévka	16
Polévka z paprik	16
Ředkvičková polévka	17
Špenátová polévka	17
Polévka z fazolových lusků	18
Hrášková polévka	18
Květáková polévka	19
Polévka z ledového salátu	19
Polévka z cukety a čerstvého zázvoru	20

STUDENÉ POLÉVKY

Studená okurková polévka	21
Studená polévka z červené řepy . .	22
Studená polévka z rajčat	22

STUDENÉ OMÁČKY

Zelená omáčka z bazalky a piniových jader (pesto)	23
Studená omáčka z rajčat	24
Česneková majonéza – aioli	24
Omáčka z černých oliv – tapenada	25
Bylinkové máslo	25

SALÁTY

Celerový salát s ořechy	26
Fenyklový salát se zeleným jablkem	27
Alžírský salát	27
Marocký salát	28
Libanonský salát	29
Řecký salát s ovčím sýrem	29
Normanský salát	30
Špenátový salát	30
Salát ze sójových klíčků	31
Italský salát	32
Čekankový salát	32
Salát z kuskusu	33

BRAMBORY

Placka z vařených brambor	34
Placka ze syrových brambor	34
Dušené brambory	35

KAŠE

Cibulová kaše	36
Hrášková kaše	36
Kaše z kukuřičné mouky – polenta	37

NOKY		Chřest	56
Římské noky	38	Vařený zelený chřest s hoblinkami parmazánu	56
Noky z jogurtu	39	Květák	57
Italské noky se sýrem	39	Vařený květák s majonézovou omáčkou	57
Halušky	40	Mrkev	58
RÝŽE		Karotka à la Vichy	58
Rizoto se šafránem	41	Kapusta	58
Kreolská rýže – jambalaya	42	Kapusta s ořechy	58
Pilaf	43	Lilek	59
Paella	43	Smažený lilek	59
Jednoduché japonské suši	44	Paprika	60
Čínská opékaná rýže s vejci	45	Plněné papriky	60
ZELENINA		Pastinák	61
Vařená zelenina	46	Pastinák pečený v troubě	61
Dušená zelenina	46	Rajčata	62
Artyčok	47	Zapečená rajčata s česnekem	62
Artyčoky plněné přírodním sýrem	47	Špenát	63
Brokolice	48	Špenát s piniovými oříšky	63
Brokolice s černými olivami	48	Zelí	64
Brukev neboli kedlubna	49	Dušené zelí s rozinkami	64
Važené brukve s máslem a strouhankou.	49	TĚSTOVINY	
Celer	50	Špagety s máslem a strouhaným parmazánem	65
Pečený řapíkatý celer	50	Širší nudle s houbami	66
Dušený celer na slanině	50	Špagety po uhlířsku (alla carbonara)	66
Cibule	51	Makarony po sicilsku (s kapustičkami)	67
Opečené jarní cibulky s petrželkou	51	Makarony po neapolsku	67
Cuketa	52	Špagety s olejem a česnekem	68
Zapečené cukety	52	Mušličky s hráškem	68
Čekanka	53	Užší nudle s oříšky	69
Čekanka na pánvi	53	Taštičky plněné sýrem s brokolicí	69
Fazolové lusky	54	Špagety s mušlemi	70
Dušené fazolky	54	Spirálky s tuňákem	70
Fenykl	54	Smaženka (frittata)	71
Dušený fenykl	55		
Hrášek	55		
Dušený hrášek s opečenou vekou	55		

MASO

Hovězí maso

Roštěnky s barevným pepřem 73

Hovězí řízky na hořčici 74

Rostbif s křenovou omáčkou 74

Vařené hovězí 75

Vařené maso

Vepřová játra na šalvěji 75

Dušená šunka v těstíčku 76

Vepřová kotleta 76

Obalené medailonky

z vepřové panenky 77

Čínské vepřové maso s mandlemi . 77

Telecí maso

Telecí medailonky 78

Drůbež

Kuřecí na kari 78

Kuřecí kostky na špejli 79

Kuře s fazolkami 79

Kuře s rajčaty 80

Pečená drůbeží játra 80

Jehněčí

Jehněčí kotletky 81

Králík

Králík na hořčici 81

RYBY

Pstruh pečený v pergamenu 82

Štika pečená v troubě 83

Vařený pstruh nebo lín 83

Pangasius s tymiánem 84

Uzená makrela nebo sled' 84

Tuňák na bílém víně 85

Šproty zapečené

s bramborovou kaší 85

Zapečená treska 86

MLETÁ MASA

Hovězí karbanátek 87

Čevapčiči 88

Italské karbanátky 88

Pastýrská paštika 89

Rybí karbanátky 89

Placičky s bulgurem 90

Nočky z telecího masa 90

Haše z pečeného masa 91

MOUČNÍKY

Pečené moučníky

Zapečená bílková pěna s jahodami 92

Piškotové těsto 93

Pečená plněná jablka 93

Řezy z listového těsta

s dušenými mirabelkami 94

Pečené švestky 95

Grilovaný ananas 95

Grilované broskve 96

Grilovaná hruška 96

Nepečené moučníky

Moučník z čerstvých jahod 97

Piškoty prokládané višněmi

a jogurtem 97

Placičky z jedlých kaštanů 98

Mandlový krém s granátovým

jablkem 98

Čokoládové kopečky

se sušenými švestkami 99

Kávová pěna 99

Slané koláče

Koláč z rajčat, cukety a lilku . . . 100

Bílá pizza s rukolou 100

Obrácený koláč s rajčaty 101

Obložené pečivo

Sendvič s pečeným

vepřovým masem 102

Toasty s rajčaty	103
Toasty osmažené ve vejcích	103
Slaný loupák s přírodním sýrem a tresčími játry	104
Plněný arabský chléb	104

VEJCE

Omeleta se žampiony	106
Omeleta se sýrem	106
Vejce s hráškem	107

Omeleta se špenátem	107
Omeleta s rajčaty	108
Vejce pečená v troubě	108

NÁPOJE

Kokosový koktejl	109
Smoothie	109
Okurkové lassi	110
Broskve s vínem	110

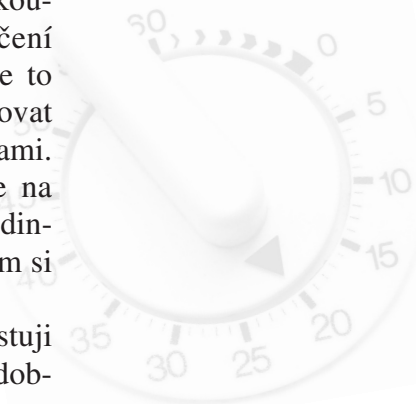


Úvod

Dnešní doba přinesla do našich kuchyní spoustu nových možností. Celý svět nám leží u nohou, anebo spíš na pultech obchodů. Letadla, kamiony i vlaky svážejí suroviny z celého světa. Nepřivážejí jen jednu věc, tu nejdůležitější ze všech – čas. Naše babičky trávily v kuchyni dlouhé hodiny a zanechaly po sobě hory nádherných receptů. Většinu z nich nikdy nevyzkoušíme, protože nemáme čas na dlouhé pečení a dušení, na složité přípravy a tak dál. Ale to neznamená, že bychom byli odsouzeni stravovat se ve fastfoodech anebo instantními polévkami. Metodou pokusu a omylu jsem zjistila, že na vaření spousty dobrých pokrmů stačí půlhodinka. Možná by se naše babičky divily, ale jsem si jistá, že by se jim tohle vaření zalíbilo.

Mám ráda bylinky a koření, bylinky pěstuji v květináčích na balkoně a koření sbírám podobně jako recepty. Vozím si ho odevšad, trhám na mezích a nakupuji v cizokrajných obchodech.

Pak mám ráda ovoce, zeleninu, ryby, libové maso, vepřové nožičky, těstoviny, rýži, jogurt, zakysanou smetanu, husí sádlo, máslo, olivový olej a zastávám názor, že je možné jíst méně chutných věcí než kila nechutností, jako jsou nízkotučné jogurty, tavené sýry, umělá sladidla a polévky v sáčku. Raději krajíček čerstvého chleba tence potřeného čerstvým máslem než namazaného silně nějakou „stoprocentně zdravou lahůdkou“.



Řekla bych, že je dobré jíst od všeho trochu, aby se všechny ty negativní vlivy, před kterými nás někdo varuje, vyrovnaly.

A nakonec upozornění – kdo hledá recepty na jídla, jejichž příprava přesahuje třicet minut, v téhle knížce je nenajde. Ale to neznamená, že by taková jídla byla nehodná naší pozornosti. Jen jsme si protentokrát řekli – 30 minut a dost!

Všechna jídla v téhle knížce se dají připravit za 30 minut, mnohá za 20 minut, některá za 15 minut.

Pojďte to zkusit.

Uvedené recepty jsou pro 2 osoby.

RÝŽE

Je lehce stravitelná a dá se použít jako zavářka do polévky, příloha, k přípravě hlavního jídla i dezertu. Můžete ji uvařit ve velkém množství vroucí, osolené vody, podobně jako těstoviny, nebo dusit buď samotnou nebo rovnou s masem, rybou nebo zeleninou.

Rizoto se šafránem

2 lžíce másla, 1 střední cibule, 1 šálek rýže s kulatými zrny, 100 ml suchého bílého vína, 500 ml horkého vývaru, špetka šafránu, 2 lžíce strouhaného parmezánu, sůl

V hlubší pánvi zahřejeme 1 lžici másla, přidáme jemně nakrájenou cibuli a osmažíme ji do světle-žluta. Přidáme víno a necháme je prudce vyvařit. Přisypeme rýži a mícháme, dokud se zrnka neobalí tukem a nezprůsvitní. Přidáme šafrán, který rozpustíme ve 2 lžících horkého vývaru (barva se v teplé tekutině lépe uvolní) a pak postupně přidáváme po malých naběračkách vývar, a to v okamžiku, kdy je tekutina téměř vyvařená. Bez přestání opatrně mícháme. Když je rýže uvařená, má krémovitou hustotu, ale zrnka jsou ještě pevná. Přidáme zbytek másla a strouhaný parmezán, naposled zamícháme a ihned podáváme.



25 minut

Místo másla můžete na osmažení cibule použít 1–2 lžíce morku

30 minut **Kreolská rýže – jambalaya**

Dá se udělat ze všeho, co je po ruce, připomíná španělskou paellu. Základem je rýže, jejíž zrníčka by se měla oddělovat.

Do tohoto jídla můžete přidat i šunku, kuřecí maso, krevety, uzené klobásky – buď všechno najednou nebo jenom něco. Skutečná jambalaya je společenská záležitost podobně jako třeba fondue

1 šálek dlouhozrnné rýže, 1 lžíce másla, 1 párek, 1 střední cibule, 1 stroužek česneku, 2 rajčata nakrájená na kousky, ½ chilli papričky, 1 lžíce sekané petrželky, sůl

Rýži vaříme ve velkém množství osolené vody asi 10 minut a pak ji scedíme. Prolijeme studenou vodou, aby se zastavil var. Mezitím na velké pánvi rozežřejeme máslo a na mírném ohni osmažíme napřed jemně nasekanou cibuli do světležluta, pak přidáme jemně nasekaný česnek, papričku zbavenou semínek a nakrájenou na nudličky a ještě chvilku smažíme. Přidáme pokrájená rajčata a pomalu je dusíme do zhoustnutí. Na jiné pánvi rozpustíme máslo a osmažíme na něm párek (nebo cokoli podobného) nakrájený na kousky. Rýži i párky přisypeme do pánve s rajčaty, vařečkou lehce promícháme, přikryjeme pokličkou a chvilku pomalu dusíme. Podáváme horké na zahřátých talířích, posypané petrželkou.

Pilaf

1 lžíce olivového oleje, 1 lžíce másla, 1 cibule, 2–2 ½ šálku horkého vývaru, 2 kusy drůbežích jater, 3 lžíce hrášku, 2 lžíce loupaných grilovaných mandlí, špetka šafránu, sůl

Šafrán namočíme do vývaru, aby pustil barvu. V rendlíku zahřejeme olej, přidáme máslo, cibuli a necháme ji zpěnit, přidáme játra nakrájená na kousky, osmažíme je, pak přisypeme rýži a za stálého míchání ji několik minut smažíme. Zalijeme vývarem se šafránem, přidáme, hrášek, osolíme, přikryjeme pokličkou a pomalu dusíme asi 10 minut. Přidáme mandle a ještě chvíli dusíme, dokud se tekutina nevsákne. Podáváme horké.

Paella

špetka šafránu, 1 lžíce olivového oleje, 1 cibule, 1 šálek rýže, 100 g mražených sardinek, 100 g mražených mušlí, 100 g mražených krevet, 1 zelená paprika, 2 rajčata, 1 stroužek česneku, 6 černých oliv, 1 pálivá paprička, sůl

Do 2 šálků vroucí vody dáme šafrán, aby pustil barvu. Na hlubší pánvi se silným dnem zahřejeme olej a osmažíme v něm nakrájenou cibuli dožluta, přidáme očištěnou papriku nakrájenou na nudličky, chilli papričku, česnek pokrájený na plátky, rýži a smažíme, až se olej vstřebá do rýže. Pak přidáme maso z mušlí, krevety a sardinky, rajčata nakrájená na čtvrtky, zalijeme dvěma šálky vroucí vody se šafránem, osolíme a pomalu dusíme přikryté pokličkou doměkka. Přidáme olivy a prohřejeme je. Podáváme horké.

30 minut

Pochází z Malé Asie, přidávají se do něj mandle, oříšky, datle a rozinky

30 minut

Španělská verze rýžového jednohrnce s mořskými plody

**Příprava 30 minut,
odležení 2 hodiny**

Jednoduché japonské suši

*1 šálek rýže s kulatými zrny, 2 šálky vody,
1 lžíce rýžového octa (nebo jablečný ocet
či citronová šťáva), 1–2 lžičky cukru*

***Na oblohu:** 1 malá salátová okurka, 1 vejce
vařené natvrdo, 1 lžička japonského křenu
wasabi nebo zavařeného křenu,
100 g uzeného lososa*

***Na omáčku:** sójová omáčka, křen Wasabi
(nebo zavařený křen), marinovaný zázvor,
kousek mořské řasy nastříhané na nudličky, sůl*

Rýži uvaříme v osolené horké vodě, scedíme, necháme okapat a rozložíme ji v 5 centimetrové vrstvě do misky s plochým dnem. Ocet, cukr a sůl dáme do hrnečku, prošleháme a rýži stejnoměrně zakapeme. Lehce, nejlépe dvouzubou vidličkou, promícháme a necháme odležet. Okurku omyjeme, osušíme, oloupeme, podélně rozpůlíme a nakrájíme na jemné plátky. Vejce oloupeme a nakrájíme na plátky. Mořské řasy spaříme, za chvíli scedíme, prolijeme studenou vodou a necháme okapat. Rýži nabíráme lžící, trochu ji stlačíme a na plochý talíř vyklápíme noky. Zdobíme je okurkou, lososem, vejcem a kouskem spařené mořské řasy. Do mističek dáme sójovou omáčku, křen a zázvor na ochucení.

Čínská opékaná rýže s vejci

2 lžíce oleje, 1/2 zelené papriky, 2 šálky vařené rýže, 2 vejce, čerstvě mletý pepř, sůl

Na pánvi zahřejeme 1 lžici oleje, přidáme nudličky papriky a lehce je opečeme. Přidáme rýži, osolíme, opepříme čerstvě mletým pepřem, promícháme a trochu opečeme. Pak přidáme rozšlehaná vejce, zamícháme, přikryjeme pokličkou a necháme na mírném ohni ztuhnout.

10 minut

Rychlé a chutné jídlo ze zbylé rýže



TĚSTOVINY

Těstoviny jsou nejlepším polotovarem, jaký si lze vymyslet. Někdo říká, že je vynalezli Italové, jiný zas, že Číňané a do Itálie je prý přivezl až středověký cestovatel Marco Polo. Ať už je to tak nebo tak, Italové jich mají tolik, kolik je dnů v roce. I my jsme si je dokonale osvojili. Kdo by neznal nudle s mákem?

Těstoviny uvařte ve velkém množství osolené vody. Když zkusíme jednu špagetu anebo jinou těstovinu v zubech, měla by mít povrch měkký a vnitřek by měl být o něco tužší. Těstoviny se dělí na krátké a dlouhé, ale především na hladké a vroubkované. Na hladké těstoviny by měla být omáčka o něco hustší než na těstoviny s vroubkou, kde se lépe zachytí.

Špagety s máslem a strouhaným parmazánem

200 g špaget, 2 lžíce strouhaného parmazánu nebo tvrdého tuzemského sýra Gran Moravia, 2 lžíce másla, čerstvě mletý pepř, sůl

Těstoviny připravíme podle návodu a mezitím na mírném ohni rozpustíme máslo, tak aby začalo vonět, a nastrouháme sýr. Okapané těstoviny dáme na talíře, polijeme máslem, opepříme, posypeme sýrem a promícháme.

15 minut

Úplně nejrychlejší způsob podávání těstovin. Italové mu říkají „bianco“, čili „bílý“, to znamená bez rajčat. Když máte víc času, přidejte nasekanou petrželku

30 minut

Širší nudle s houbami

Jednoduché italské jídlo, do kterého můžete použít i žampiony, ale pokud máte lesní houby, dejte jim přednost, jsou voňavější. Na talířích je můžete posypat nastrohaným parmazánem

200 g těstovin, 6 středních očištěných hub, 3 lžice olivového oleje, 1 stroužek česneku, 1 snítka čerstvého tymiánu (nebo špetka sušeného), 1 čerstvá chilli paprička (nebo špetka sušené), 1 lžice sekané petrželky, sůl

Těstoviny připravíme podle návodu a mezitím na pánvi rozehřejeme olej a lehce v něm opečeme jemně nasekaný česnek, tymián a celou papričku. Přidáme houby nakrájené na plátky, opečeme je na prudkém ohni a pak osolíme. Hotové houby můžeme podlít malou naběračkou vody z těstovin a krátce povařit, aby byly vláčnější. Na talířích uděláme z těstovin „hnízdečka“, do nich dáme houby a ozdobíme petrželkou. Podáváme ihned, těstoviny nemají čekat.

15 minut

Špagety po uhlířsku (alla carbonara)

Těstoviny podle tohoto receptu vařte pouze z úplně čerstvých vajec. Pokud si nejste jisti, zde jsou čerstvá, tak vejce přimíchejte do těstovin ještě na ohni a chvíli je smažte. Není to přesně ono, ale je to také chutné

200 g špaget, 70 g anglické slaniny (nebo sušené italské slaniny), 1 lžice másla, 2 žloutky, 1 lžice sekané zelené petrželky, 2 lžice strouhaného sýra – parmazán nebo Gran Moravia, čerstvě mletý pepř, sůl

Těstoviny uvaříme podle návodu. Mezitím na velké pánvi rozpustíme drobně nakrájenou slaninu, přidáme máslo a když začne pění a vonět, přidáme horké těstoviny, osolíme a okořeníme čerstvě mletým pepřem. Odstavíme z ohně a hned přimícháme žloutky, tak aby se jimi těstoviny obalily. Už nezahříváme, aby se žloutky nesrazily. Na talířích posypeme sekanou petrželkou a sýrem.

Makarony po sicilsku (s kapustičkami)

*200 g makaronů, 12 kapustiček, ½ citronu,
1 lžíce oleje, 1 lžíce másla, 1 stroužek česneku,
100 ml bílého vína, 2 lžíce strouhaného
parmazánu, čerstvě mletý pepř, sůl*

Makarony uvaříme podle návodu. Mezitím povaříme očištěné kapustičky 5 minut ve vroucí osolené a citronem okyselené vodě a pak je rychle prolijeme studenou vodou, aby si zachovaly barvu. Na pánvi zahřejeme olej a máslo a lehce v něm opečeme na plátky nakrájený česnek, přidáme kapustičky, pepř, zalijeme vínem, prudce povaříme a promícháme s makarony a nastrouhaným sýrem. Podáváme horké.

Makarony po neapolsku

*200 g makaronů, 50 g anglické slaniny,
1 stroužek česneku, plechovka krájených rajčat,
1 lžíce sekané petrželky, několik lístků bazalky,
2 lžíce strouhaného italského sýra pecorino
nebo jadelu, špetka chilli, sůl*

Makarony připravíme podle návodu. Mezitím rozpustíme na pánvi na nudličky nakrájenou slaninu, česnek nakrájený na plátky a petrželku a lehce vše osmažíme. Přidáme rajčata, sůl, okořeníme chilli a dusíme na mírném ohni, dokud nezačne na povrch vystupovat tuk. Vložíme vařené makarony a zalijeme malou naběračkou vody, ve které se vařily, aby byl pokrm vláčnější. Nakonec zasypeme sýrem a natrhanými bazalkovými lístky, okořeníme, promícháme a hned podáváme.

25 minut

Můžete si uvařit i další variantu – uvařené kapustičky nakrájet na kousky, osmažit na másle, v pekáčku promíchat s uvařenými těstovinami a sýrem a 5 minut prudce zapéct v troubě

20 minut

Na posypání se používá italský ovčí sýr pecorino. Můžete použít i sýr jadel

15 minut **Špagety s olejem a česnekem**

Špagety můžete promíchat se lžící jemně sekané petrželky

*200 g špaget, 2 lžíce olivového oleje,
2 stroužky česneku, čerstvě mletý pepř, sůl*

Těstoviny dáme vařit podle návodu na obalu. Mezitím oloupeme česnek a nakrájíme ho na malé kostičky. Na pánvi zahřejeme olej, přidáme česnek a lehce ho osmažíme, neměl by příliš změnit barvu, aby nezhořkl. Okapané těstoviny dáme do pánve a promícháme s olejem. Opepříme a ihned podáváme.

20 minut **Mušličky s hráškem**

Pikantní úprava těstovin

*200 g těstovin (mušliček), šálek sladké smetany,
50 g sýra s modrou plísní (níva nebo gorgonzola),
1 šálek čerstvého nebo mraženého hrášku, sůl*

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Mezitím nastroháme sýr. Na větší pánvi zahřejeme smetanu se sýrem a stále mícháme, aby nevznikly žmolky. Přidáme hrášek a minutu vaříme, pak přidáme okapané těstoviny, promícháme a hned podáváme.

Užší nudle s oříšky

25 minut

200 g těstovin, 4 lžíce strouhaných lískových oříšků, 1 lžíce g másla, 1 stroužek česneku, šálek zakysané smetany, sůl

Těstoviny připravíme podle návodu na obalu. Na pánvi zahřejeme máslo a když začne pění, přidáme jemně nasekaný česnek, strouhané oříšky a za stálého míchání na mírném plameni lehce osmahneme. Těstoviny scedíme a promícháme s oříškovou směsí. V hrnečku promícháme kysanou smetanu, prohřejeme a podáváme zvlášť.

Taštičky plněné sýrem s brokolicí

25 minut

250 g taštiček, 250 g růžiček brokolice, 100 ml kysané smetany, 50 g čerstvě nastrouhaného parmazánu nebo tvrdého sýra Gran Moravia, 1 lžíce másla, 1 stroužek česneku, cayenský pepř, sůl

Těstoviny připravíme podle návodu na obalu. Mezitím vaříme brokolici asi 5 minut ve slané vodě, pak ji scedíme a propláchneme hodně studenou vodou, aby zůstala pěkně zelená. Na pánvi na mírném ohni ohřejeme za stálého míchání smetanu a sýr. Na jiné pánvi rozehtřejeme máslo a lehce v něm osmažíme česnek do světležluta, sejmeme z ohně, okořeníme cayenským pepřem a smícháme s těstovinami, smetanou a brokolicí. Podáváme ihned.



Plněné těstoviny koupíte buď sušené, nebo čerstvé

25 minut Špagety s mušlemi

Můžete výhodně použít mušle z konzervy a až budete mít víc času, tak zkuste mražené nebo i čerstvé

200 g těstovin, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 1 lžíce oleje, 1 plechovka sekaných italských rajčat, 1 plechovka mušlí, 100 ml bílého vína, 2 lžíce sekané petrželky, čerstvě mletý pepř, sůl

Těstoviny připravíme podle návodu. Mezitím na pánvi zahřejeme olej a pomalu osmažíme jemně nasekanou cibuli do světležluta, přidáme česnek, jen zlehka ho osmažíme, pak přidáme rajčata, podusíme je, podlijeme vínem a necháme rychle vyvařit. Vsypeme mušle a na mírném ohni dusíme asi 2–3 minuty. Nakonec přidáme sekanou petrželku.

20 minut Spirálky s tuňákem

Použijte pouze citron, který nebyl chemicky ošetřen, a dobře ho omyjte horkou vodou

200 g těstovin, 1 lžíce másla, 150 ml smetany, 1 lžíce citronové šťávy, 1 lžička nastrohané citronové kůry, 1 lžíce sekané petrželky, 1 konzerva tuňáka v oleji, sůl

Těstoviny uvaříme podle návodu. Na pánvi zahřejeme máslo, přidáme smetanu, citronovou šťávu a za stálého míchání vaříme asi 2 minuty. Přidáme citronovou kůru a stáhneme z ohně. Tuňáka scedíme a rozebereme na větší kousky. Těstoviny slijeme, dáme na talíře, zalijeme omáčkou, posypeme masem z tuňáka, lehce promícháme a ozdobíme petrželkou.

Smaženka (frittata)

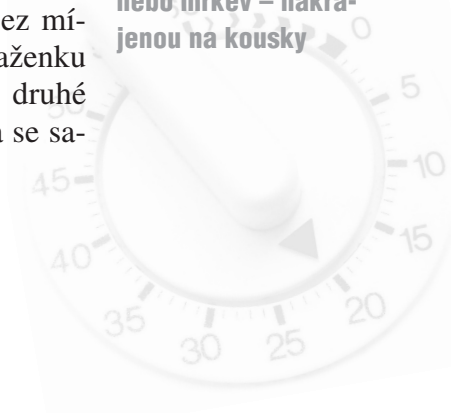
2 vejce, 50 g strouhaného sýra – eidam nebo primátor, 50 g šunky, miska vařených těstovin, 1 stroužek prolisovaného česneku, 1 lžice nasekané pažitky, čerstvě mletý pepř, sůl, olej na smažení

V misce rozšleháme vejce, přimícháme sýr, šunku, těstoviny a ostatní přísady a okořeníme čerstvě mletým pepřem. Na pánvi zahřejeme malé množství oleje a přidáme směs. Nejdříve ji mícháme jako smaženici a po částečném ztuhnutí vajec necháme na mírném ohni smažit bez míchání. Když se opeče první strana, tak smaženku pomocí talíře obrátíme a opečeme i po druhé straně. Podáváme teplou i studenou, třeba se salátem z rajčat.

20 minut

Pokud vám zbude menší množství těstovin, je to jedinečný způsob jak z nich připravit chutné jídlo.

Můžete přidat i vařenou zeleninu – hrášek, růžičky brokolice, fazolky nebo mrkev – nakrájenou na kousky



RYBY

Rybí maso je jemné, lehce stravitelné a příprava je rychlá. Kdo nechce studovat anatomii rybí kostry, může si dnes koupit ryby vykostěné, anebo kupovat ryby, které mají kostí méně. Ze sladkovodních třeba pstruhy, dále candáta nebo štiku či úhoře, z těch mořských lososa, tuňáka nebo makrelu. Kosti platýzovitých ryb anebo žraloků bývají chrupavčité. K rychlé úpravě jsou vhodné i krevety, mušle, chobotnice, sépie a ústřice.

30 minut **Pstruh pečený v pergamenu**

Ryba pečená v pergamenu zůstane šťavnatá a pokud přidáte čerstvé bylinky, tak i krásně voňavá. Celý balíček dejte na talíř a hned podávejte. Každý ať si balíček otevře sám, aby mohl vdechnout tu úžasnou vůni

*2 menší pstruzi, 2 snítky estragonu,
2 lžice másla na potřetí pečicího papíru,
1 citron, 2 snítky petrželky, celý bílý pepř, sůl*

Troubu rozpálíme na 180 °C. Ryby omyjeme, osušíme, zevně i uvnitř pokapeme citronovou šťávou, osolíme, opeříme a do břišní dutiny každé ryby vložíme snítku estragonu a snítku petrželky. Z pečicího papíru ustrihneme 2 dostatečně velké archy, potřeme je máslem, doprostřed položíme ryby a zabalíme tak, aby šťáva nevytékala. Konce papíru můžeme svázat provázkem, nebo stočit jako karamely. Balíčky rozložíme na plech a pečeme je v troubě asi 15 minut. Podáváme s listovým salátem nebo vařenými brambory.

Štika pečená v troubě

4 porce štiky, šťáva z 1 citronu na pokapání ryby, 4 snítky šalvěje, 1 lžice oleje na vytření pekáčku, 2 lžice másla, čerstvě mletý bílý pepř, sůl

Porce ryby zakapeme citronovou šťávou, osolíme je a opeříme. Troubu rozpálíme na 180 °C. Pekáček vytřeme olejem, rozložíme na něj porce štiky, na každou porci položíme snítku šalvěje a slabý plátek másla a dáme péct do trouby na 20 minut.

30 minut

Lahůdková úprava, podávejte ji s malinými vařenými brambory obalenými v másle a sekané petrželce

Vařený pstruh nebo lín

2 střední líni (nebo pstruzi), 2 menší mrkve, ¼ celeru, 2 menší petržele, 1 citron, bobkový list, 4 zrnka pepře, 2 zrnka nového koření, sůl, 2 lžice rozpuštěného másla na polité ryb, 1 lžice sekané petrželky

Do kastrolu nalijeme 1 litr vody, šťávu z poloviny citronu, vložíme zeleninu nakrájenou na kousky, koření, sůl a rychle přivedeme k varu. Vykuchané, očištěné ryby dáme do vroucí vody, přiklopíme pokličkou, ztlumíme oheň, aby se voda na povrchu jen čeřila, a tímto mírným varem vaříme asi 15 minut. Na talířích obložíme ryby vařenou zeleninou, polijeme je máslem a posypeme sekanou petrželkou.

30 minut

Vařené ryby můžete podávat s holandskou omáčkou, majonézou, nebo polité rozpuštěným máslem

30 minut **Pangasius s tymiánem**

**Podávejte s dušeným
fenyklem**

1 lžíce másla, 1 lžíce olivového oleje, 4 filety z pangasia (nebo tresky), ½ citronu na pokapání ryb, 2 rajčata, 1 snítka čerstvého tymiánu, sůl

Troubu rozpálíme na 180 °C. Ryby osolíme a zakapeceme citronovou šťávou. Rajčata omyjeme, osušíme, nakrájíme na kolečka a osolíme. V pekáčku rozpustíme máslo a olej, na dno rozložíme rybí filety, přidáme rajčata, tymián, osolíme a pečeme asi 15 minut v troubě.

15 minut **Uzená makrela nebo sled'**

**Na severu Evropy se
běžně připravují
uzené ryby tepelně
upravené. Je to
jednoduché a rychlé**

2 střední uzené makrely

Bylinkové máslo: *1 lžíce másla, 1 lžíce sekaného kopru, 1 lžička citronové šťávy, špetka cukru, sůl*

Makrely dáme do kastrolu s vroucí, mírně osolenou vodou a vaříme je mírným varem 5–10 minut. Můžeme je vařit i v páře nebo je můžeme grilovat. Na každou makrelu položíme plátek bylinkového másla. Podáváme s vařenými brambory a kyselou okurkou.

Tuňák na bílém víně

*2 porce tuňáka, 1 lžíce olivového oleje,
1 lžíce másla, 1 cibule, 1 stroužek česneku,
1 lžíce sekané petrželky, 1 bobkový list,
100 ml bílého vína, celý pepř, sůl*

Tuňáka po obou stranách osolíme a opeříme. Na pánvi zahřejeme olej s máslem a osmahneme jemně nakrájenou cibuli, za chvilku přidáme jemně sekaný česnek. Když se trochu osmaží, přidáme porce tuňáka, osmahneme je po obou stranách, podlijeme vínem, přidáme bobkový list a dusíme 15 minut. Krátce před dokončením tuňáka posypeme petrželkou. Podáváme s brambory.

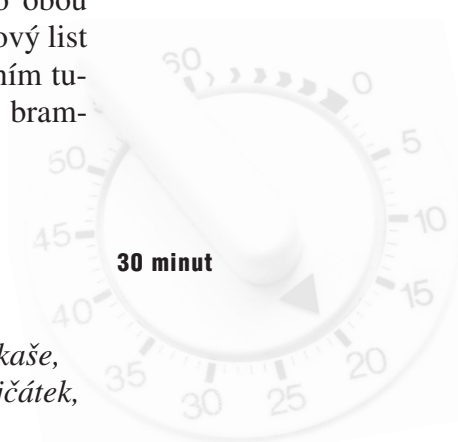
Šproty zapečené s bramborovou kaší

*2 lžíce másla, 2 porce zbylé bramborové kaše,
1 konzerva uzených šprotů, 10 malých rajčátek,
2 lžíce sekané pažitky, sůl*

Troubu rozpálíme na 180 °C. Na pánvi necháme zpěnit máslo a krátce v něm opečeme rajčátka nakrájená na poloviny, osolená a lehce pocukrovaná. Zapékací misku vymažeme máslem, naplníme kaší a na povrch rozložíme šproty střídavě s polovinami rajčátek, poklademe malými kousky másla a pečeme 15 minut v troubě dozlatova. Podáváme ihned posypané sekanou pažitkou.

30 minut

**Jeho maso bývá
právem srovnáváno
s telecím**



30 minut **Zapečená treska**

Můžete dělat na grilu, nebo v troubě

4 slabší plátky tresky, 60 g nastrouhaného čedaru, 60 g změkklého másla, 1 lžička hořčice, 1 lžice sekané petrželky, čerstvě mletý pepř, sůl

Troubu rozpálíme na 180 °C. Polovinu másla utřeme do pěny, přidáme nastrouhaný sýr, hořčici, pepř a sůl. Rybí porce osolíme po obou stranách a po jedné straně je potřeme sýrovou směsí. Rozložíme je do zapékací misky vymazané druhou částí másla. Dáme do trouby a zapékáme asi 15 minut. Podáváme s brambory.

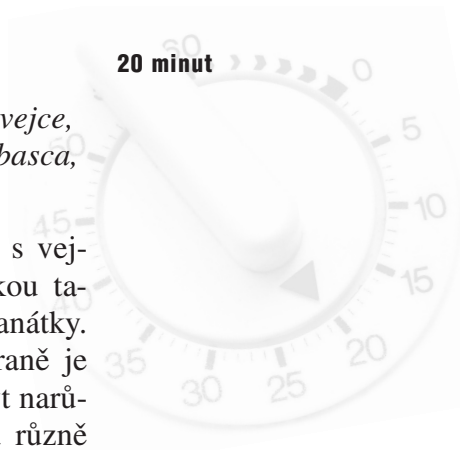
MLETÁ MASA

Z mletých mas jdou připravit velmi rychlé pokrmy. Maso nemusí být z nejcennějších partií, a proto je levnější. Je mechanicky rozmělněno a tepelná úprava tak může být kratší.

Hovězí karbanátek

300 g mletého zadního hovězího masa, 1 vejce, 2 lžičky smetany, 1 malá cibule, kapka tabasca, celý pepř, sůl, olej na smažení

Maso dáme do misky a promícháme ho s vejcem, smetanou, sekanou cibulkou, kapkou tabasca, pepřem a solí a utvoříme 4 karbanátky. Na pánvi zahřejeme olej a po každé straně je opékáme asi 4 minuty. Uvnitř by měly být narůžovělé. Podáváme s listovým salátem a různě upravenými brambory.



30 minut **Čevapčiči**

V žádném případě nepřidávejte housku.

Ani mletou, ani máčenou.

Nebylo by to ono

250 g mletého jehněčího masa (nebo mleté krůtí maso), 1 malá cibule, 2 lžíce rostlinného oleje, čerstvě mletý pepř, sůl

Cibuli oloupeme a jemně nasekáme. Maso dáme do misky a smícháme s nasekanou cibulí, okořníme a vytvarujeme stejně velké válečky. Potřebujeme je olejem a pečeme na grilu nebo na pánvi s nepřilnavým povrchem. Podáváme se zeleninovými saláty a pečivem.

25 minut **Italské karbanátky**

Z telecího masa jsou velmi chutné, ale ani z mletého kuřecího

masa nebudou k zahzení

200 g mletého masa, 75 g strouhaného sýra, 1 vejce, 2 lžíce strouhanky, 1 lžíce jemně nasekané petrželky, olej na smažení, čerstvě nastrohaný muškátový oříšek, sůl

Maso, sýr, petrželka, muškátový oříšek dáme do misky, promícháme a z hmoty uděláme menší karbanátky. Vejce rozšleháme se lžící studené vody. Karbanátky obalíme ve vejcích a strouhance. Na pánvi rozpálíme olej a karbanátky smažíme 5 minut po každé straně. Podáváme se salátem.

Pastýřská paštika

lžíce oleje, 1 cibule, 200 g pečeného masa, 4 lžíce hrášku, 2 porce zbylé bramborové kaše, 1 vejce, 1 lžička másla, pepř, sůl

Troubu rozpálíme na 180 °C. Na pánvi zahřejeme olej a opečeme v něm drobně pokrájenou cibuli, přidáme maso nakrájené na kousky a za stálého míchání lehce opečeme. Přidáme hrášek a prohřejeme. Nízkou zapékačí misku vymažeme máslem a rozložíme do ní vrstvu masa a na ni dáme vrstvu kaše promíchané s vejcem, na povrch rozložíme kousky másla a dáme na 10 minut zapéct do horké trouby. Podáváme ihned se salátem.

Rybí karbanátky

200 g mletého nebo sekaného rybího filé, 1 vejce, 4–5 lžic strouhanky, 1 lžíce polohrubé mouky, ½ lžičky sardelové pasty, 1 lžička sekaných kaparů, olej na smažení, čerstvě mletý bílý pepř, sůl

Do misky dáme rozmělněné maso a promícháme je se strouhankou, vejcem, sardelovou pastou, nasekanými kapary, osolíme a opeříme. Na prkénku vytvarujeme karbanátky. Na pánvi zahřejeme olej a karbanátky v něm opékáme po obou stranách dozlatova. Podáváme horké s hranolky.

30 minut

Pro změnu můžete povrch před zapečením posypat 2 lžícemi strouhaného sýra

30 minut

Mražené rybí maso nechte pomalu rozmrazit, aby vstřebalo rozmrazující vodu

20 minut **Placičky s bulgurem**

Bulgur je hrubě mletá pšenice. Namočte ji přes noc do vody, aby nabobtnala

2 lžíce olivového oleje, 1 střední cibule, 4 lžíce namočeného bulguru (drcené pšenice), 200 g mletého jehněčího masa (nebo hovězí), ½ čerstvé chilli papričky, 1 lžíce piniových jader, ½ lžičky čerstvě mletého nového koření, čerstvě mletý pepř, sůl

Na pánvi rozpálíme olej, přidáme jemně nakrájenou cibuli a osmažíme ji do světležluta. Maso dáme do mísy, promícháme se scezeným bulgurem, jemně nakrájenou cibulí, piniovými jádry, papričkou zbavenou semínek a kořením. Z hmoty uděláme placičky a osmažíme je na pánvi s rozpáleným olejem po obou stranách dozlatova. Podáváme s dušenými fazolkami.

30 minut **Nočky z telecího masa**

Můžete použít i maso z kuřete nebo krůty

200 g mletého telecího masa, 30 g tučné části od šunky, ½ rohlíku, 1 vejce, 1 lžíce strouhaného sýra – eidam nebo primátor, muškátový oříšek, sůl, ½ l vývaru

Vývar přivedeme k varu. Mezitím v misce dobře promícháme maso, jemně nakrájené tučné od šunky, rohlík předem namočený v mléce a vymačkaný, vejce, sýr, čerstvě nastrouhaný muškátový oříšek a sůl. Do vroucího vývaru lžičkou vykrájíme nočky a vaříme je asi 8 minut. Vybereme je odpeňovačkou a rozdělíme na zahřáté talíře. Podáváme s rajskou omáčkou a těstovinami.

Haše z pečeného masa

*150 g pečeného kuřete, 1 lžíce šťávy z pečení,
1 lžíce jogurtu, 1 žloutek, ½ lžičky nastrohané
citronové kůry, 1 lžíce strouhaného sýra,
celý bílý pepř, sůl*

Troubu rozpálíme na 180°C. Na pánvičce roze-
hřejeme šťávu z pečeného kuřete, přidáme nase-
kané maso, citronovou kůru a jogurt a chvilku
dusíme. Pak sejmeme z ohně a přidáme žloutek.
Mělké zapékačké formičky vymažeme máslem,
naplníme je haší, posypeme sýrem a krátce zape-
čeme v troubě. Podáváme se salátem.

25 minut

**Jedinečné zpracování
malého kousku
pečeně**



MOUČNÍKY

■ PEČENÉ MOUČNÍKY



Jsou většinou náročnější na čas, pokud se vám ho zrovna nebude dostávat, tak si vyberte některý z těchto rychlejších postupů.

30 minut Zapečená bílková pěna s jahodami

Dezert jemný jako vánek

3 bílky, 250 g jahod, 1 lžíce medu

Troubu předehřejeme na 140 °C. Jahody omyjeme a opatrně osušíme papírovou utěrkou. 4 nejhezčí jahody si necháme na ozdobení a zbytek rozmixujeme s medem. Zapékací formičky vypláchneme studenou vodou. Z bílků ušleháme tuhý sníh a lehce ho vmícháme po částech do jahod. Formičky naplníme pěnou a dáme péct asi na 10 minut. Jíme rovnou z mističek, ozdobené čerstvými jahodami.

Piškotové těsto

2 vejce, 45 g polohrubé mouky, strouhaná citronová kůra (nejlépe z bio citronu), 1 lžička rozehrátého másla, sůl

Troubu rozpálíme na 180 °C. Plech vyložíme pečicím papírem. Žloutky, polovinu mouky, sůl a nastrouhanou citronovou kůru vyšleháme. Z bílků ušleháme pevný sníh a lehce ho přimícháme po částech k žloutkům, pak vmícháme po částech zbylou mouku a potom máslo. Těsto rozetřeme asi na prst vysoko na papír na plechu a pečeme ho v troubě asi 10 minut. Upečenou placku hned obrátíme na vál a papír sloupneme. Těsto můžeme potřít slanou nebo sladkou náplní, svinout, zabalit do suché utěrky a nechat vychladnout. Nebo placku necháme vychladnout a pak z ní vykrájíme vykrajovací formičkou nebo rádýlkem tvary a ty pak doplníme tvarohovým krémem a ovocem.

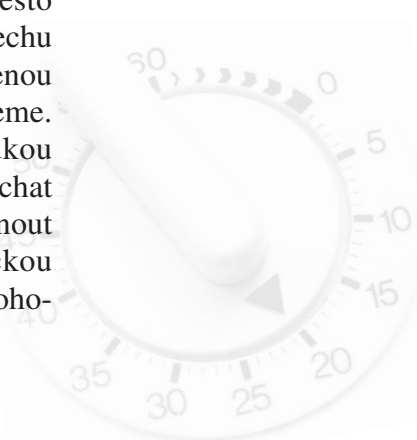
Pečená plněná jablka

2 neloupaná jablka, 2 lžíce zavařených brusinek, 1 lžička másla, 2 lžíce bílého jogurtu

Troubu rozpálíme na 180 °C. Jablka s vypíchnutými jádřinci rozložíme na plech pokrytý pečicím papírem a otvory po jádřincích vyplníme brusinkovým džemem, nahoru položíme malý kousek másla a pečeme 15 minut. Podáváme s kopečkem jogurtu.

30 minut

Neutrální, lehké piškotové těsto, které lze nekonečně obměňovat



25 minut

Rychlý a lehký dezert. Do brusinkové zavařeniny můžete podle chuti přidat jemně nakrájené datle, rozinky, nasekané oříšky, nebo mandle

30 minut

Tento rychlý moučník můžete zkombinovat s jakýmkoliv oblíbeným ovocem. A pokud nemáte žádné dietní problémy, tak můžete ozdobit kopečkem šlehačky

Řezy z listového těsta s dušenými mirabelkami

1 balení hotového vyváleného listového těsta, 1 žloutek na potřetí těsta, 500 g mirabelek, 1 lžice másla, 1 lžice cukru, ½ lžičky skořice, 1 kelímek zakysané smetany

Troubu rozpálíme na 200 °C. Listové těsto nožem nebo rádýlkem nakrájíme na čtverce, přeneseme je na plech vypláchnutý studenou vodou a potřeme je na povrchu žloutkem. Boční strany nepotíráme, aby těsto mohlo dobře lístkovat. Dáme péct na 10–15 minut, až těsto bude pěkně zlatavé. Mezitím omyjeme, osušíme a vypeckujeme mirabelky, zakapeme je citronem, aby nehnědly. Na pánvi necháme zpěnit máslo, přisypeme cukr, zamícháme, přidáme ovoce, skořici a za stálého míchání rychle podusíme. Stačí několik minut, jen co ovoce trochu změkne a začne vonět. Listové těsto přendáme na mřížku a necháme zchladnout. Na talířcích je přelijeme vlažným dušeným ovocem a přidáme kopeček kysané smetany. Z tohoto množství upečeme 10 řezů.

Pečené švestky

*6 vypeckovaných švestek, 1 lžička másla,
1 lžíce citronové šťávy, 1 lžíce cukru,
½ lžičky strouhaného čerstvého zázvoru*

Švestky dejte do misky a promíchejte je s citronovou šťávou, cukrem a zázvorem a nechte je 10 minut marinovat. Na pánvi rozehřejte máslo a švestky na něm chvilku opékejte. Neměly by ztratit tvar. Podávejte je teplé, vlažné nebo studené se smetanovým jogurtem nebo lžící zmrzliny.

20 minut

**Pečením ovoce
změkne a získá chuť.
Postup se hodí pro
ovoce, které není
úplně zralé**

Grilovaný ananas

*2 oloupaná kolečka čerstvého ananasu,
ale můžete směle použít i celá kompotovaná
kolečka, 1 lžíce medu, 1 lžíce citronové šťávy,
špetka chilli, kyselejší zmrzlina*

Kolečka ananasu osušíme a opečeme na grilovací pánvi lehce potřené olejem. Mezitím v misce prošleháme med, citronovou šťávu a špetku drcené nebo mleté chilli papričky. Ananas rozdělíme na talířky a zakapeme citronovou šťávou smíchanou s medem a chilli. Podáváme se zmrzlinou.

20 minut

**Nečekaně pikantní
dezert**

30 minut

Grilované broskve

Tímto způsobem můžete připravit zejména tvrdší broskve, protože tepelnou úpravou změknou a získají chuť, vůni i šťávu

*2 vypeckované broskve, 1 lžíce medu,
1 lžíce rozpuštěného másla, 2 snítky meduňky
(několik lístků nechte na ozdobu),
2 lžíce bílého jogurtu*

Máslo smícháme s medem, několika celými lístky meduňky, broskvemi a necháme 15 minut odpočinout. Marinované broskve grilujeme nebo opékáme na mírném ohni po obou stranách. Podáváme se lžící bílého jogurtu, ozdobené lístky meduňky.

20 minut

Grilovaná hruška

Hrušky můžete pro změnu povařit v bílém sladším víně a pak posypat nastrohanou, hořkou čokoládou

*1 větší hruška, ½ citronu, 1 lžička másla,
4 lžíce zakysané smetany, 1 lžíce kandované
citrusové a pomerančové kůry*

Zakysanou smetanu dáme do misky a promícháme s kandovanou kůrou. Hrušky rozpůlíme, lžičkou odstraníme jádřinec, řezné plochy potřeme citronovou šťávou, aby nehnědly. Na grilovací pánvičce rozpustíme máslo a hrušky lehce opěčeme. Rozložíme je na talíře a naplníme zakysanou smetanou smíchanou s kandovanou citrusovou kůrou.

■ NEPEČENÉ MOUČNÍKY



Nepečené moučníky jsou chutné vrstvy ovoce, piškotů, krému, jogurtu nebo zakysané smetany. Uděláte je rychle, ale je nutné, aby se odležely, a tak je dobré připravit je den předem.

Moučník z čerstvých jahod

200 g jahod, 1 lžice cukru moučky, 8 cukrářských piškotů, kelímek zakysané smetany

Jahody rychle opláchneme, osušíme papírovou utěrkou, nakrájíme na čtvrtky nebo plátky, prosypeme je cukrem a necháme odležet. Piškoty zabalíme do utěrky a rozdrtíme je nahrubo válečkem. Do misek střídavě dáváme vrstvy piškotů, jahod a kysané smetany. Poslední vrstvu by měla tvořit smetana. Můžeme ji nalít přes cedníček, aby se nedělaly hrudky, a nakonec lehce poprášit kakaem.

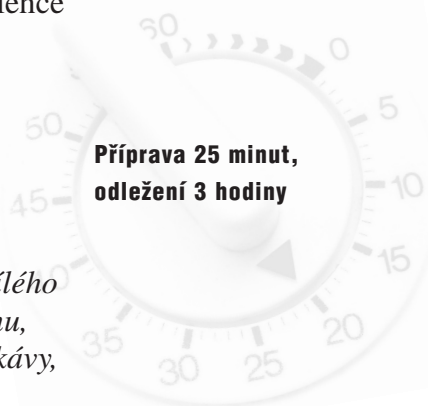
Piškoty prokládané višněmi a jogurtem

250 g čerstvých nebo mražených višní, 2–3 lžice pískového cukru, malý kelímek bílého smetanového jogurtu, 125 g tučného tvarohu, 6 dlouhých piškotů, 1 šálek silné instantní kávy, 2 lžice rumu

Višně dáme do rendlíku s cukrem, dusíme je 5 minut a pak necháme trochu vychladnout. Jogurt promícháme s tvarohem a 2 lžicemi višňové šťávy. Zbytek višňové šťávy smícháme s rumem. Polovinu piškotů rozlámeme do misky a pokapeme je kávou, ale neměly by být úplně promočené. Přidáme vrstvu tvarohu, pak vrstvu višní, zbytek piškotů pokapaných višňovou šťávou s rumem, vrstvu tvarohu a všechno posypeme kakaem přes menší cedník, aby se neudělaly hrudky.

30 minut

Je to zřejmě nejjednodušší a zároveň mimořádně chutný letní moučník. K jeho přípravě můžete použít i maliny



25 minut

Placičky z jedlých kaštanů

Recept je z jihozápadní Francie, odkud jedlé kaštiny pocházejí. Jedly se nasladko i naslano a dokonce se jimi prý platil i nájem pozemku

250 g kaštanů, 50 g moučkového cukru, špetka cayenského pepře, špetka soli

Kaštiny nařízneme a dáme do rendlíku s osolenou vroucí vodou, přivedeme k varu a vaříme 10 minut. Hned je oloupeme a odstraníme i vnitřní tenkou slupku. Ještě teplé je rozmačkáme anebo nastrouháme na hrubším struhadle. V misce je smícháme s cukrem, špetkou soli a špetkou pepře. Z těsta uděláme váleček, který rozdělíme na dílky, ty rozložíme na plátěnou utěrku, přeložíme ji a přes plátno lisujeme dlaní malé placičky. Podáváme je s rybízovou zavařeninou anebo sladším bílým vínem. Těsto bude vláčnější, když do něj přidáme 1 lžici moštu.

Příprava 15 minut,
chladnutí: 3 hodiny

Výjimečný dezert. Pokud použijete formičky s otvorem uprostřed, dejte granátová semínka dovnitř

Mandlový krém s granátovým jablkem

1 granátové jablko, 2 lžice krystalového cukru, 1 lžice kukuřičného škrobu (maizeny), 3 lžice mletých mandlí, 1 hrnek mléka, 4 lžice smetany, špetka soli

Granátové jablko příčně rozřízneme a lžičkou z něj vyndáme semínka. V misce je lehce promícháme s troškou cukru. Maizenu rozšleháme v mléce a smetaně a přidáme mleté mandle, zbytek cukru a přivedeme k varu. Vaříme pomalým varem asi 2 minuty. Nalijeme do misek vypláchnutých studenou vodou a necháme vychladnout. Vyklopíme z misek a podáváme posypané zrnky granátových jablek.

Čokoládové kopečky se sušenými švestkami

*100 g hořké čokolády, 4 lžíce smetany,
10 sušených švestek*

Sušené švestky omyjeme, osušíme a nakrájíme na malé kousky. Na rendlík s vroucí vodou postavíme misku, její dno by se nemělo dotýkat hladiny vody, nalijeme do ní smetanu a za stálého míchání v ní rozpustíme nalámanou čokoládu, přidáme kousky švestek a zamícháme je do čokolády. Plech vyložíme pečicím papírem a dvěma lžičkami na něj klademe malé hrudky. Necháme je ztuhnout v chladu. Pak je pomocí nože sloupneme a dáme na talíř. Z tohoto množství získáme 20 hrudek.

Kávová pěna

*250 ml zakysané smetany, 2 lžíce instantní kávy,
2 lžíce přírodního cukru, 2 lžíce horké vody,
2 mandarinky, 4 lžíce hořké čokolády nastro-
hané na hoblinky*

Kávu, cukr a vodu umícháme do pěny a ušleháme se zakysanou smetanou. Rozdělíme do misek, necháme vychladit a podáváme s dílky mandarinek a hoblíčkami čokolády.

**Příprava 20 minut,
odležení v chladu
2 hodiny**

**Hořká čokoláda
s vláčnými pikantními
švestkami**



**Příprava 25 minut,
chlazení 2 hodiny**

**Na hoblinky nastro-
háte čokoládu příc-
nou škrabkou na
zeleninu**

■ SLANÉ KOLÁČE



Několik tipů, jak obelstít čas v troubě.

30 minut **Koláč z rajčat, cukety a lilku**

Je to speciální dietní koláč, úplně bez těsta

4 rajčata, 1 menší cuketa, 1 menší lilek, 1 stroužek česneku, ½ lžičky čerstvých lístků tymiánu, 1–2 lžíce olivového oleje, sůl

Troubu rozpálíme na 210 °C. Menší zapékací formu vytřeme olejem a naplníme ji do kruhů nakrájenými kolečky rajčat, cukety a lilku, pokapeme olejem, osolíme a posypeme jemně nasekaným česnekem a tymiánem a dáme péct na 15 minut do trouby. Koláč podáváme horký.

20 minut **Bílá pizza s rukolou**

Hotovou pizzu můžete posypat piniiovými jádry

125 g koupeneého hotového těsta na pizzu (nebo listového těsta), 1 bochánek mozzareilly nakrájený na kolečka, čerstvě mletý bílý pepř, sůl, 1 hrst rukoly, 1 lžíce olivového oleje, 4 lžíce parmazánu nebo sýra Gran Moravia nastrouhaného na hoblinky

Troubu rozpálíme na 180 °C. Kolečka mozzareilly rozložíme na papírovou utěrku, aby oschla. Těsto rozválíme a mašlovačkou ho potřeme olejem, rozložíme na něj kolečka mozzareilly, osolíme, opepříme a dáme na 10 minut péct. Rukolu omyjeme, osušíme. Upečenou pizzu dáme na talíř, rozložíme na ni rukolu a posypeme ji parmazánem a pokapeme olejem.

Obrácený koláč s rajčaty

1 balení listového těsta, 10 malých rajčátek, 1 lžíce másla, 1 lžíce oleje, 1 lžička cukru, čerstvě mletý pepř, sůl, 1 žloutek na potřeni těsta

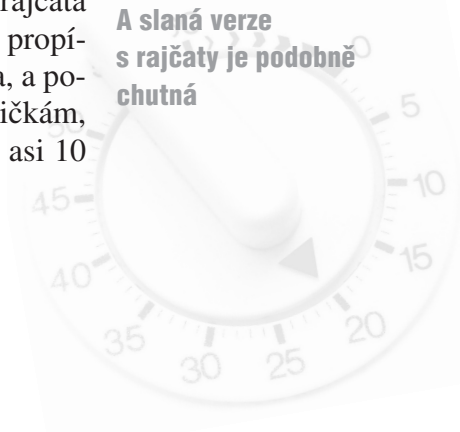
Troubu rozpálíme na 210 °C. Rajčátka omyjeme, osušíme a příčně rozpůlíme. V pánvi rozežřejeme olej a rajčátka dáme do pánve řeznou stranou nahoru. Osolíme, opepříme, přidáme cukr a smažíme na prudším ohni 5 minut. Formičky vyložíme pečicím papírem a rozložíme do nich rajčata vypouklou stranou dolů. Těsto vyválíme, propíchneme je vidličkou, aby mohla unikat pára, a položíme je na rajčata, přitiskneme k formičkám, potřeme rozšlehaným žloutkem a pečeme asi 10 minut.

30 minut

Budete potřebovat dvě malé formičky na koláče. Jistě znáte obrácený jablečný koláč. Neznáte?

Peče se jednoduše těstem nahoru, ovocná náplň zůstane šťavnatá, těsto zas dokřupava upečené.

A slaná verze s rajčaty je podobně chutná



■ OBLOŽENÉ PEČIVO



Krajíček pečiva potřeny máslem s chutnou oblohou a přiklopený druhým krajíčkem – sendvič, nebo jen jeden krajíček s navršeným obložením, náš oblíbený i zavrhovaný obložený chlebíček, plněné bagety, kapsy chleba pita plněné kousky grilovaného masa, listy salátu a zalité jogurtovou omáčkou, to všechno jsou jídla, která se dají jíst za chůze a snad i v poklusu (ale to bych nikdy nikomu nedoporučovala). Jsou chutná a nezáročná na čas.

10 minut

Čerstvý jablečný křen si můžete připravit i doma. Křen nastrouhejte na jemnějším struhadle a přidejte jablko nastrouhané na jemné nudličky, zakapejte citronovou šťávou, osolte a podle chuti osladte lžičkou medu

Sendvič s pečeným vepřovým masem

2 lžíce majonézy, 1 lžíce jogurtu, 100 g pečeného vepřového nebo drůbežího masa, 2 lžíce nakládaného jablečného křenu, 4 plátky nakládaného celeru, 4 krajíce tmavého chleba

Maso nakrájíme na slabé plátky. Majonézu smícháme s jogurtem a potřeme jí chleby. Obložíme je plátky masa, celeru a na každý dáme lžičku jablečného křenu a přiklopíme druhým plátkem chleba. Podáváme ihned.

Toasty s rajčaty

4 krajíčky veku nebo bagety, 2 střední rajčata, 1 stroužek česneku, 1 lžice olivového oleje, lístky čerstvé bazalky, sůl

Rajčata na vypouklé straně nařízneme do křížku – půjdou pak lépe oloupat – přelijeme je vroucí vodou, za chvíli je přendáme do studené vody a hned necháme okapat. Naříznutou slupku sloupneme, rajčata rozkrojíme, lžičkou vyndáme semínka (nevyhodíme je, dají se později použít do polévky) a dužinu nakrájíme na kostičky. Plátky veku opečeme nasucho, potřeme je rozkrojeným stroužkem česneku, pokapeme olejem a na každý plátek rozložíme kostičky rajčat. Osolíme a ozdobíme lístky bazalky.

15 minut

Oblíbené italské občerstvení

Toasty osmažené ve vejcích

4 plátky toastového chleba, 2 vejce, 1 lžice smetany, 3 lžice oleje, 1 lžice sekané jarní cibulky nebo pažitky, celý pepř, sůl

Vejce rozklepneme do misky, osolíme, opepříme a ušleháme je se smetanou. Na pánvi rozpálíme olej. Plátky chleba protáhneme vejci a smažíme po obou stranách dozlatova. Posypeme je pažitkou a podáváme se salátem.

20 minut

V oleji po opečených toastech osmažte ještě plátky osoleného rajčete a podávejte společně

15 minut

**Olej z tresčích jater
můžete použít na
zálivku do salátu**

Slaný loupák s přírodním sýrem a tresčími játry

*100 g lučiny nebo žervé, 2 lžíce smetanového
bílého jogurtu, 1 plechovka tresčích jater,
1 lžíce sekaného kopru, 2 slané loupáky,
4 listy omytého a osušeného hlávkového salátu,
sůl*

Tresčí játra necháme na cedníku okapat a pak část nakrájíme na plátky a část dáme do misky, rozmělníme vidličkou, osolíme a našleháme se sýrem, jogurtem a nasekaným koprem. Loupáky podélně rozřízneme a potřeme směsí syra, obložíme plátky jater, listy salátu a přiklopíme vrchní částí.

25 minut

Plněný arabský chléb

*2 kuřecí řízky, 2 lžíce oleje, 4 listy ledového
salátu, 4 lžíce bílého jogurtu, 1 prolisovaný
stroužek česneku, kousek salátové okurky,
pepř, sůl, 1 placka arabského chleba (pita)*

Salát a okurku omyjeme a osušíme. Salát natrháme na kousky. Okurku oloupeme a nakrájíme na kostičky. Česnek oloupeme a prolisujeme. Jogurt osolíme a smícháme s česnekem a okurkou. Maso nakrájíme na kostičky, osolíme a opeříme. Na pánvi rozežřejeme olej a maso v něm za stálého míchání opečeme po všech stranách. Chlebovou placku v polovině rozřízneme a do každé kapsy vložíme salát, maso a všechno zalijeme jogurtem. Podáváme ihned.

Irena Šafránková

*Z*ŘÍME
*snadno
a rychle*

Fotografie Veronika Šafránková
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2009 jako svou 905. publikaci
Vydání první. AA 3,02. Stran 112
Redakčně zpracovala Blanka Koutská
Odpovědná redaktorka Jitka Suchá
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava
Doporučená cena 128 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-020-6