

*Karina Havlů*

# **PÓREK**

## **na 160 způsobů**

**160 receptů**

© Karina Havlů, 2007  
Fotografie: Táňa Martinková, 2007

ISBN 978-80-7021-856-3

# Obsah

Úvod . . . . .	7	Vídeňské hovězí nudličky . . . . .	23
Pórek a jeho původ . . . . .	8	Svíčkové nudličky s pórkem a mandlemi . . . . .	24
Pórek a jeho význam pro naše zdraví . . . . .	8		
Čištění pórku . . . . .	9	<b>PÓREK S VEPŘOVÝM MASEM</b>	
Použití v kuchyni . . . . .	10	Dušené vepřové plátky se zeleninou . . . . .	25
Příprava mraženého pórku . . . . .	10	Dušené závitky s nivou . . . . .	26
Víte, že... . . . . .	11	Zapečené vepřové řízky se slaninou . . . . .	26
<b>POLÉVKY S PÓRKEM</b>		Zapečené vepřové řízky s pórkem a sýrem . . . . .	27
Masový vývar s pórkem . . . . .	12	Zapečené vepřové plátky s jogurtem . . . . .	28
Americká drůbeží polévka (Cock and Leekie Soup) . . . . .	13	Vepřová panenka se žampionovou přílohou . . . . .	28
Vichyssoise – studená polévka s pórkem a brambory . . . . .	13	Vepřové ragú se zeleninou . . . . .	29
Kuřecí polévka s těstovinami . . . . .	14	Vepřové nudličky s pórkem a paprikou po čínsku . . . . .	30
Drůbková polévka s játrovou rýží . . . . .	14	Vepřová játra na zelenině . . . . .	31
Krémová pórková polévka . . . . .	15	Vepřová játra na červeném víně . . . . .	31
Sýrová pórková polévka . . . . .	16		
Houbová polévka s rýží . . . . .	16	<b>PÓREK S TELECÍM MASEM</b>	
Zeleninová polévka s vaječným svítkem . . . . .	17	Telecí řízky s jablečnou směsí . . . . .	32
Zeleninová polévka s uzeninou . . . . .	18	Telecí závitky se sýrovou náplní . . . . .	32
Ostrá čínská polévka . . . . .	18	Nadívané telecí řízky s kari omáčkou . . . . .	33
Rybí polévka s rýžovými nudlemi . . . . .	19		
<b>PÓREK S HOVĚZÍM MASEM</b>		<b>PÓREK S MLETÝM MASEM</b>	
Hovězí zeleninová roláda s medem v alobalu . . . . .	20	Haše s pórkem a rajčaty . . . . .	34
Hovězí závitky s pórkem . . . . .	21	Masové kuličky s brusinkovou omáčkou . . . . .	34
Hovězí nudličky s pórkem a hráškem . . . . .	21	Pikantní masové kuličky ve sladkokyselé omáčce . . . . .	35
Bylinkové závitky s mrkví a pórkem . . . . .	22	Pórkové hamburgery . . . . .	36
Hovězí nudličky s pórkovou omáčkou . . . . .	23	Mexický kotlík . . . . .	36
		Sekaná s pórkem . . . . .	37

## **PÓREK S JEHNĚČÍM A SKOPOVÝM MASEM**

Zapečené jehněčí maso s brambory . . . . .	38
Jehněčí žebírka se zeleninou . . . . .	39
Skopové maso s cuketami . . . . .	39

## **PÓREK S DRŮBEŽÍM MASEM**

Pečené kuře na zelí s jablky . . . . .	40
Pečená kuřecí stehna s brambory a pórkem . . . . .	41
Dušené kuřecí medailonky s nivou	41
Dušená kuřecí prsa na medu . . . . .	42
Zapečené kuřecí řízky s brokolicí .	42
Zapečené kuřecí řízky se sýrem a pórkem . . . . .	43
Kuřecí nudličky s mandlemi . . . . .	43
Krůtí závitky se smetanovou omáčkou a ořechy . . . . .	44
Smažené plněné krůtí závitky . . . . .	44
Krůtí závitky v pórku . . . . .	45
Exotické krůtí maso . . . . .	46
Kuřecí játra s houbami . . . . .	46
Krůtí játra na bílém víně . . . . .	47

## **PÓREK S KRÁLIČÍM MASEM**

Králičí stehna dušená s pórkem . .	48
Králík v alobalu . . . . .	49
Nákyp se zeleninou a králičím masem . . . . .	49
Asijské králičí ragú . . . . .	50
Králičí stehna na zelenině . . . . .	51

## **PÓREK SE ZVĚŘINOU**

Daňčí závitky s pórkem . . . . .	52
Dušené jelení závitky . . . . .	53
Dušené kančí řízky . . . . .	53

## **PÓREK S RYBOU A MOŘSKÝMI PLODY**

Treska s paprikovou omáčkou... a další obměny omáčky . . . . .	54
Filátka ze pstruha s podušenými žampiony . . . . .	55
Filé s pórkem a cuketou . . . . .	56
Lososové steaky zapečené s polévkovou zeleninou . . . . .	56
Treska zapečená s pórkem . . . . .	57
Kapr zapečený s pórkovou krustou	58
Zapečená rybí filátka s rajčaty a žampiony . . . . .	58
Rybí kuličky smažené v kukuřičných lupínkách . . . . .	59
Zapečené mořské plody s rýží a pórkem . . . . .	60
Mořské plody s rýží a estragonem	60

## **PÓREK S UZENINAMI**

Pórek ve slaninovém župánku . . .	61
Zapečený pórek se šunkou v bešamelu . . . . .	61
Zapečené sýrové závitky s uzeninou . . . . .	62
Pórek s cuketami a vejci zapečený se slaninou . . . . .	62
Zapečená zelenina s uzeninou . . .	63
Zapečený salám s pórkem . . . . .	63
Zapečená uzenina s pórkem . . . . .	64
Opečený chalupářský lančmít se sýrem . . . . .	64
Zapečený chleba s uzeninou a pórkem . . . . .	65

## **BEZMASÉ POKRMY S PÓRKEM**

Vařený pórek... a jeho obměny . .	66
Smažený pórek ... a jeho obměny	67
„Chřest chudých“ . . . . .	68

Přílohový pórek . . . . .	68
Smažené přílohové pórkové nudličky . . . . .	69
Vaječný paprikáš . . . . .	69
Omeleta z mražené zeleniny . . . .	70
Zapečené sýrové cukety s pórkem	70
Zeleninový závitěk ze zelného listu . . . . .	71

## **BRAMBOROVÉ POKRMY S PÓRKEM**

Přílohové brambory . . . . .	72
Šťouchané brambory s pórkem a cibulí . . . . .	72
Přílohová bramborová kaše s pórkem a sýrem . . . . .	73
Bramborová pánev se žampiony . .	73
Brambory zapečené s mletým masem . . . . .	74
Brambory zapečené se zeleninou a uzeným masem . . . . .	74
Brambory zapečené s pórkem a paprikou . . . . .	75
Brambory zapečené s pórkem a pikantním sýrem . .	75
Brambory zapečené s rajčaty a mozzarellou . . . . .	76
Bramborová omeleta s uzeninou na rozmarýnu . . . .	76

## **RÝŽOVÉ POKRMY S PÓRKEM**

Kuřecí nudličky s ovocnou rýží . .	77
Rizoto s kuřecím masem . . . . .	78
Přílohová rýže s pórkem . . . . .	78
Rizoto s paprikami . . . . .	79
Rizoto s vepřovým masem a hráškem . . . . .	80
Rizoto s pórkem a houbami . . . . .	80
Rýžové placičky . . . . .	81

## **TĚSTOVINOVÉ POKRMY S PÓRKEM**

Těstoviny s pórkem a rajčaty . . . .	82
Těstoviny s pórkem a slaninou . . .	83
Těstoviny s houbami a nivou . . . .	83
Zapečené těstoviny se zeleninou . .	84
Zapečené těstoviny s pórkem a uzeným masem . . . . .	84
Zapečené špagety s mletým masem, pórkem a houbami . . . .	85
Asijské rýžové nudle s kuřecím masem . . . . .	86

## **HOUBOVÉ POKRMY S PÓRKEM**

Přílohové houby . . . . .	87
Zapečené houbové kloboučky s pórkem . . . . .	87
Houbové karbanátky s pórkem . . .	88
Houby na slanině se zeleninou . . .	88
Houbové ragú . . . . .	89
Hlíva ústříčná na smetaně . . . . .	89

## **SALÁTY S PÓRKEM**

Pórkový salát ... a jeho obměny . .	90
Míchaný zeleninový salát . . . . .	91
Ledový salát s výhonky . . . . .	91
Žampionový salát s pórkem a kuřecími nugetami . . . . .	92
Kuřecí salát . . . . .	93
Květákový salát s pórkem . . . . .	93
Bramborový salát s koprem . . . . .	94
Bramborový salát se slaninou . . . .	94
Salát se sójovými boby . . . . .	95
Salát se sójovými boby a hruškou .	95

## **POMAZÁNKY S PÓRKEM**

Tvarohová pomazánka s pórkem . .	96
Tvarohová pomazánka s paprikou .	96
Sýrová pomazánka s jablkem . . . .	97

Pikantní zeleninová pomazánka . . . 97	Toasty zapečené s pivem a sýrem 106
Bylinková pomazánka . . . . . 97	Zapečené bagety
Vaječná pomazánka s pórkem . . . . 98	s fazolemi a pórkem . . . . . 106
Houbová pomazánka se sýrem . . . 98	
Tuňáková pomazánka s pórkem . . 98	

## **PÓRKOVÉ SPECIALITY**

Pórkový koláč . . . . . 99
Pórkový koláč se zeleninou . . . . 100
Pórkový koláč s lososem . . . . . 100
Pórkové taštičky . . . . . 101
Pórkový závin . . . . . 102
Pórkové palačinky . . . . . 102
Houbové palačinky s pórkem . . . 103
Grapefruity s kuskusem . . . . . 104
Zapečený pórkový toast . . . . . 105
Zapečený pórkový toast
s bešamelem . . . . . 105

## **OMÁČKY S PÓRKEM**

### *Teplé omáčky*

Bešamelová omáčka...
a její obměny . . . . . 107
Bílá pórková omáčka . . . . . 108
Lososová omáčka . . . . . 108

### *Studené omáčky*

Jogurtová omáčka s pórkem . . . . 109
Jogurtová omáčka s broskvemi . . 109
Smetanová omáčka s pórkem . . . 109
Smetanová omáčka s ananasem . 110
Zeleninová omáčka . . . . . 110
Vajíčková omáčka s pórkem . . . . 110

# Úvod

Možná si někdo z vás pomyslí, jak mohlo někoho napadnout napsat knížku o obyčejném póрку a věnovat mu ještě ke všemu tolik stránek a pozornosti. Vězte však, že o této zelenině najdeme zmínku už v samotné Bibli, kde se uvádí, že v Egyptě je pórek považován za posvátnou rostlinu a přísaha na pórek má stejnou váhu a význam jako přísaha na některého z bohů.

Pórek sám o sobě má správný a oficiální název *pór* (latinsky *Allium porrum*), který zní mnohem vznešeněji. Lidově se ale vžilo pojmenování pórek a v této knížce, včetně titulu, jsem se přiklonila k tomuto názvu.

Pórek má značnou nutriční hodnotu a dá se připravovat v různých obměnách. Můžeme jej vařit, dusit, zapékat či smažit. Můžeme jej dusit či zapékat s jakýmkoli druhem masa nebo ryb. I milovníci řízků a jiných masových pokrmů si tudíž mohou přijít v této kuchařce na své a nemusí se obávat, že zde najdou pouze jakési „zdravotní“ recepty pro vegetariány. Ovšem i na ně jsem myslela, a tak samozřejmě nechybí kapitola bezmasých jídel anebo i řada různých salátů nebo pomazánek.

Doufám, že si v této knížce každý najde svůj recept a že si na něm pochutná. Vždyť každé jídlo uvařené s láskou je dobré.

Dobrou chuť vám přeje

Karina Havlů

## *Pórek a jeho původ*

Pórek pochází z Přední Asie. Jeho léčivé účinky oceňovali už i staří Římané a Řekové. Na velké popularitě získal pórek v 80. letech 18. století v severovýchodní Anglii, kde se v hospodách a klubech pořádaly velké pórkové výstavy. Jen pro zajímavost – na jedné z těchto výstav bylo možné získat za vypěstování pórků zvláštní ocenění v podobě jedné libry a ovčího srdce. Dnes se vyhrává víc než 1300 liber. Ve Walesu se stal pórek dokonce národním symbolem. V zemích Evropské unie se vypěstuje víc než 7 milionů pórků ročně a mezi největší pěstitele patří Francie.

V dnešní době existuje řada odrůd, starší odrůdy jsou rozdělovány do dvou skupin – s dlouhým protaženým vzrůstem a tím silnějším. Jenže v posledních letech je rozčlenění mnohem složitější. Prakticky je pórek pěstován od ledna do ledna a stal se tak se vším všudy celoroční zeleninou. Zimní odrůdy se pěstují zejména v našich podmínkách, jsou mrazuvzdorné a velmi trvanlivé, letní odrůdy jsou vhodné pro přímou spotřebu.

## *Pórek a jeho význam pro naše zdraví*

Pórek, který patří mezi cibulovou zeleninu, obsahuje éterické oleje, které mu dodávají charakteristické, štiplavé aroma, ale na chuť je jemnější než cibule. Množstvím účinných látek se jí však vyrovná. Zelená část pórků má dvakrát víc vitaminů, především „céčka“ než bílá část. Proto je vhodné používat zelenou část zasyrova, drobně nakrájet a posypat na závěr hotový pokrm společně s nasekanou částí petrželky nebo pažitky.

Dalo by se říct, že pórek působí jako zelená ochrana našeho imunitního systému. A to proto, že obsahuje:

**Vitamin B**, zejména **B1**: posilňuje zejména činnost srdce.

**Vitamin C**: posiluje obranyschopnost organismu a snižuje únavu.

**Vitamin E**: snižuje riziko vzniku infarktu myokardu.



**Minerální látky:** karoten, draslík, vápník, železo, fosfor, mangan a selen.

**Kyselinu listovou**, která ovlivňuje procesy spojené především s krvetvorbou. Její nedostatek se projevuje anémií. Bylo také prokázáno, že její dostatečný přísun v těhotenství může velmi snížit riziko výskytu vývojových vad plodu. I v obsahu tohoto vitamínu stojí pórek na jednom z předních míst.

### **Léčivé účinky pórků na organismus:**

- má diuretické účinky a proto je vhodný pro revmatiky a při onemocnění dnou;
- pomáhá při nadýmání, zácpě a střevních potížích;
- povzbuzuje činnost mozku, srdce a snižuje hladinu cholesterolu;
- pročišťuje žaludek a střeva od bakterií a kvasinek;
- podporuje imunitní systém.

## *Čištění pórků*

Čištění pórků musíme před jeho konzumací věnovat zvlášť velkou pozornost. Pod vrstvami listů se totiž většinou skrývá nános hlíny. Jednu až dvě vrstvy vnějších tvrdých listů stáhneme a vyhodíme. Konce zelených listů seřízneme. Kořínky odřízneme. Pórek pak pořádně omyjeme ve studené vodě. Máme dvě možnosti.

1. Pórek nakrájíme na kolečka a v dostatečném množství vody necháme chvíli máčet, aby se vyplavily nečistoty. Pak pórek přendáme do sítka a znovu propláchneme pod tekoucí studenou vodou. Scedíme a necháme důkladně okapat.

2. Pokud chceme použít pórek ve větších kusech, zelenou část nařízneme ze všech stran až k bílé části. Pórek pak namočíme do misky se studenou vodou a opět jako v prvním případě necháme nečistoty vyplavit. Pak jej opláchneme pod tekoucí studenou vodou.

Podle velikosti hrnce pórek rozkrájíme. Kousky pokrájeného pórků můžeme svázat kuchyňskou nití do svazků, aby se nám při vaření nerozpadl.

## *Použití v kuchyni*

Při nákupu dbáme, aby listy byly čerstvé a pevné. Zakoupený pórek uchováváme v zeleninovém oddílu chladničky, kde vydrží až týden. Nesmíme jej však pomačkat, listy by začaly brzy zahnívat.

### **Pórek můžeme:**

- vařit ve vodě, v páře, zapékat, dusit;
- přidávat do omáček či polévek (je nezbytnou složkou francouzské speciality *Vichyssoise*);
- připravit jako přílohu;
- připravit jako syrový salát;
- použít pro zlepšení chuti mnoha druhů zeleniny či jiných pokrmů;
- použít místo cibule (zejména jeho bílou část);
- podávat jemně nasekaný na krajíci chleba (zejména jeho zelenou část);
- zmrazit.

## *Příprava mraženého pórků*

Pórek rozdělíme na bílou část, kterou nakrájíme na špalíčky asi 5–10 cm dlouhé, a zelenou část, tu pokrájíme na kolečka. Špalíčky povaříme v mírně osolené vodě asi 3 minuty, zelenou část 2 minuty. Zchladíme studenou vodou, důkladně necháme okapat, popřípadě osušíme ještě v papírové utěrce. Delší pórkové kusy poskládáme do plastických nádob, aby se nám nepomačkaly a zůstaly rovné. Nakrájenou zelenou část dáme do mikrotenových sáčků a dobře zabalíme, aby v mrazničce nenačichly ostatní potraviny. V mrazničce vydrží pórek až 6 měsíců. Před tepelnou přípravou jej nerozmrazujeme, špalíčky vložíme do tukem vymazané zapékačímísy a rovnou zapékáme, pórková kolečka povaříme chvíli v polévce nebo v omáčce.

## *Víte, že...*

- Vodu, v které jsme pórek vařili, nevytváříme, použijeme ji při přípravě polévek nebo omáček. To platí i o ostatní vařené zelenině.
- Bílé části pórků využíváme při tepelné úpravě pokrmů.
- Nadrobno nakrájenou zelenou pórkovou část můžeme použít v pokrmech místo jemně nasekané natě petrželky nebo pažitky. Popřípadě pokrmy můžeme posypat všemi vyjmenovanými surovinami. Čím více vitaminů tím lépe.
- Štiplavost syrové části pórků můžeme zmírnit tak, že jej nadrobno nakrájený vložíme do síta, prolijeme vroucí vodou a necháme důkladně okapat. Pórek se zbaví ostré chuti a vychladlý použijeme v salátech nebo pomazánkách.
- Spařený nebo krátce povařený pórek (3–5 minut) ihned zchladíme studenou vodou (popř. vodou s kostkami ledu). Tak si udrží svěží zelenou barvu. Před použitím jej necháme důkladně okapat.
- Potřebujeme-li povařený pórek rozmixovat (např. polévky, omáčky apod.), je vhodné jej ještě propasírovat, aby v pokrmu nezůstala vlákna pórků.

*Není-li uvedeno jinak, jsou recepty zde uvedené pro 4 osoby.*

# HOUBOVÉ POKRMY S PÓRKEM

## PŘÍLOHOVÉ HOUBY

*300 g póрку, 250 g čerstvých lesních hub, 3 snítky tymiánu  
(nebo 1 lžička sušeného), 2 lžíce másla, sůl, pepř*

Pórek omyjeme, odstraníme vnější vrstvu listů a nakrájíme na špalíčky asi 4 cm dlouhé, popř. pórek podle tloušťky podélně rozpůlíme. Houby očistíme vlhkým hadříkem a nakrájíme na plátky. Na másle je zpěníme a když pustí šťávu, osolíme je, opepříme, přidáme lístky tymiánu, pórek, nepatrně podlijeme a společně dusíme doměkka. Podáváme jako přílohu k masu.

## ZAPEČENÉ HOUBOVÉ KLOBOUČKY S PÓRKEM

*24 středně velkých kloboučků (bedly jedlé, masáky, hříby apod.),  
1 pórek, 4 stroužky česneku, strouhanka podle potřeby, 2 lžíce hořčice, několik lístků čerstvého tymiánu (nebo 1 lžička sušeného), nastrohaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu, hrst petrželky,  
2 lžíce másla, máslo na vymazání plechu, 1 lžíce oleje, sůl, pepř*

Jemně nasekaný česnek zpěníme s drobně nakrájeným pórkem na másle a necháme vychladnout. Houby očistíme, odkrojíme třeně, které jemně nasekáme a vmícháme k nim vychladlý pórek, zahustíme strouhankou, přimícháme hořčici, citronovou kůru, tymián, nasekanou petrželku, olej, sůl a pepř. Touto směsí naplníme houbové kloboučky, které dáme na máslem vymazaný plech a ve středně vyhřáté troubě je zapékáme dozlatova. Podáváme s čerstvým pečivem či různě upravenými brambory a se zeleninovým salátem.

## HOUBOVÉ KARBANÁTKY S PÓRKEM

*500 g čerstvých lesních hub, 1 pórek, 2 vejce, strouhanka na zahuštění a na obalení, 1 lžíce másla, olej na smažení, sůl, pepř*

Očištěný pórek nakrájíme na špalíčky a v mírně osolené vodě uvaříme doměkka. Pak jej scedíme a vychladlý nakrájíme co nejjemněji. Očištěné plátky hub podusíme na másle, osolíme je a opepříme. Pórek promícháme s vychladlými podušenými houbami, přidáme rozšlehaná vejce a tolik strouhanky, abychom získali hustší hmotu. Ze směsi tvarujeme placičky, které ještě obalíme ve strouhance, a po obou stranách smažíme na oleji dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší a dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem. Postačí i kysaná okurka.

## HOUBY NA SLANINĚ SE ZELENINOU

*500 g čerstvých lesních hub, 1 pórek, 1 cibule, 2 velké brambory, 4 velká rajčata, 2 stroužky česneku, 50 g slaniny, 250 ml vývaru (i z kostky), 1 lžička majoránky, 1 lžička mletého kmínu, hrst petrželky, 1 lžíce oleje, sůl, pepř*

Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou slaninu a necháme rozškvářit. Přidáme drobně pokrájenou cibuli, na kolečka nakrájený pórek (pouze bílá část) a prolisovaný česnek. Po chvíli plátky hub, oloupané, na kostičky pokrájené brambory osolíme, opepříme, ochutíme majoránkou, kmínem, zalijeme vývarem a zvolna dusíme doměkka. K poloměkkým bramborám přidáme spařená, oloupaná a nakrájená rajčata a společně dodusíme. Nakonec vmícháme jemně nasekanou petrželku a drobně nakrájenou zelenou část pórku. Podáváme s pečivem.

## HOUBOVÉ RAGÚ

*750 g čerstvých lesních hub, 1 pórek, 2 zelené papriky, 1 malá cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžička tymiánu, 1 lžička sypkého bujonu, 200 ml kysané smetany, 1 lžíce kremžské hořčice, 2 lžíce másla, sůl, pepř*

Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli a na kolečka nakrájenou bílou část póruku s nasekaným česnekem. Přidáme očištěné papriky nakrájené na nudličky a krátce necháme osmahnout. Vmícháme očištěné a na plátky nakrájené houby a když pustí šťávu, ochutíme je solí, pepřem a tymiánem. Podlijeme je 100 ml horké vody rozmíchané se sypkým bujonem a pod pokličkou je dusíme doměkka. K houbám pak vmícháme smetanu rozmíchanou s hořčicí a prohřejeme do zhoustnutí. Pokrm nakonec posypeme jemně nasekanou zelenou částí póruku. Vhodnou přílohou jsou vařené brambory nebo čerstvé pečivo a zeleninový salát.

## HLÍVA ÚSTŘIČNÁ NA SMETANĚ

*500–600 g hlívy ústřičné, 1 pórek, 1 cibule, 250 ml smetany, 2 lžíce hladké mouky, špetka strouhaného muškátového oříšku, 2 lžíce másla, sůl, pepř*

Drobně nakrájený pórek (pouze bílá část) zpěníme na másle, přidáme na malé kousky nakrájenou hlívu ústřičnou, ochutíme solí, pepřem, špetkou muškátového oříšku a 5 minut necháme na mírném plameni dusit pod pokličkou. Nakonec vmícháme smetanu rozmíchanou s moukou, necháme přejít varem a odstavíme z plotny. Podáváme promíchané s jemně nasekanou zelenou částí póruku s vařenými brambory a zeleninovým salátem.

# SALÁTY S PÓRKEM

## PÓRKOVÝ SALÁT (a jeho obměny)

*3 velké pórky, 2 lžíce kremžské hořčice, 1 stroužek česneku, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce octa, sůl, pepř*

Očištěné pórky nakrájíme na kolečka a v mírně osolené vodě uvaříme doměkka. Prolijeme je studenou vodou, scedíme a necháme vychladnout. Hořčici promícháme s prolisovaným česnekem, s octem, solí a pepřem a za stálého míchání s olejem. Vychladlý pórek zalijeme touto marinádou.

*Obměny zálivky:*

- *se sardelovou pastou:* 2 lžíce oleje, 1 lžíce octa, 1 lžička sardelové pasty, několik kapek worcesterské omáčky, špetka cukru, špetka soli a mletý pepř. Před podáním ozdobíme kousky natvrdo uvařených vajec;
- *s majonézou:* 100 g majonézy, 2 lžíce jogurtu, několik kapek sójové omáčky, 1 lžička kremžské hořčice, 1 lžíce citronové šťávy, špetka cukru a soli;
- *s jogurtem:* 150 g bílého jogurtu, 1 lžička cukru, vymačkaná šťáva z ½ citronu, špetka soli.

*Obměny surovin:*

- *s uzeninou:* do zálivky s majonézou přidáme na kostičky nakrájenou šunku nebo šunkový či točený salám;
- *s čerstvou zeleninou:* do základní zálivky nebo s majonézou můžeme podle chuti přidat plátky ředkviček, mrkve nebo nudličky červené papriky;
- *s mraženou zeleninou:* do základní zálivky nebo s majonézou můžeme podle chuti přidat prohřátý mražený hrášek, fazolky nebo jinou mraženou zeleninu (i směs);
- *s ovocem:* do zálivky s jogurtem můžeme podle chuti přidat oloupaná, na plátky nakrájená jablka, hrušky nebo kousky oloupaného pomeranče.

## MÍCHANÝ ZELENINOVÝ SALÁT

*8 listů ledového salátu, 2 malé mrkve, 4 velká rajčata, 1 salátová okurka, 1 paprika, 1 pórek (pouze zelená část), 2 lžíce olivového oleje, 1 lžička balsamického octa, sůl, pepř*

Do mísy natrháme opláchnuté a osušené listy ledového salátu, přidáme na kousky pokrájená rajčata, na plátky nastrouhanou okurku a mrkve, očištěnou papriku pokrájenou na dílky a vše zlehka promícháme s olejem, octem, solí a pepřem. Salát podáváme posypaný zelenou částí póruku, který pokrájíme na špalíčky dlouhé asi 4 cm a ty pak ještě nasekáme na tenké nudličky (tzv. julienne).

## LEDOVÝ SALÁT S VÝHONKY

*1 ledový salát, 1 konzerva kukuřice (asi 400 g), asi 100 g výhonků (alfalfa, ředkviček, čočky apod.), 1 menší pórek (pouze zelená část), 2 rajčata, 2 lžíce (olivového) oleje, 1 lžíce octa, 1 lžička plnotučné hořčice, ½ lžičky cukru, sůl, mletý bílý pepř*

Omytý a osušený ledový salát natrháme na kousky, přidáme scezenou kukuřici, výhonky propláchnuté studenou vodou, pórek nakrájený na kratší nudličky a rajčata na osminky. Suroviny na zálivku v misce důkladně promícháme, nalijeme na zeleninu a zlehka promícháme. Ihned podáváme.

*Obměna:* Salát můžeme doplnit čtvrtkami natvrdo uvařených vajec nebo česnekovými krutony (toastový chleba nakrájíme na kostičky, pokapeme olivovým olejem promíchaným s prolisovaným česnekem a v předehřáté troubě nebo na pánvi opečeme za častého promíchání dozlatova).



# ŽAMPIONOVÝ SALÁT S PÓRKEM A KUŘECÍMI NUGETAMI

*1 malý pórek (pouze zelená část), 2 papriky (1 červená, 1 žlutá), 250 g žampionů, 1 prolisovaný stroužek česneku, 1 lžička kremžské hořčice, 1 lžíce citronové šťávy, špetka cukru, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce octa, sůl, pepř*

Pórek nakrájíme na drobná kolečka, papriky na nudličky, žampiony na tenké plátky a zakapeme je citronovou šťávou. Všechny uvedené suroviny dáme do mísy, kde je promícháme se zálivkou připravenou z olivového oleje, octa, hořčice, prolisovaného česneku, špetky cukru, soli a pepře. Podáváme s kuřecími nugetami jako pohoštění nebo lehčí večeři s čerstvým pečivem.

*Kuřecí nugety:* 400 g vykostěných a kůže zbavených kuřecích prsou nakrájíme na menší dílky (asi 3x4 cm). 200 g strouhanky smícháme se 100 g tvrdého strouhaného sýra, 1 lžičkou sušeného tymiánu a trochou soli. Kuřecí nugety namáčíme v rozehrátém másle (asi 100 g) a pak ve strouhankové směsi. Nugety rozložíme vedle sebe na plech vyložený pečicím papírem nebo alobalem a ve středně vyhřáté troubě je pečeme dozlatova. Jednou je během pečení obrátíme.

*Poznámka:* Pěstované žampiony nemusíme tepelně upravovat, můžeme je použít i v syrovém stavu. Aby si po nakrájení zachovaly žampiony bílou barvu, pokapeme je trochu citronovou šťávou. Žampiony, které najdeme v přírodě, raději krátce povaříme ve vodě nebo ve vývaru (použijeme-li je např. do salátu) a pak vodu slijeme, nebo je můžeme podusit na kousku másla.

## KUŘECÍ SALÁT

*400 g vařeného nebo pečeného kuřecího masa, 1 pórek (pouze zelená část), 100 g tvrdého sýra (např. ementál), 1 lžička kari koření, 125 g bílého jogurtu, 2 lžíce majonézy, trochu worcesterské omáčky, sůl, pepř*

Kuřecí maso vykostíme, zbavíme kůže a nakrájíme na nudličky, sýr na kostičky a zelenou část pórku nadrobno. Suroviny promícháme s jogurtem, majonézou, worcesterskou omáčkou, kari kořením, solí a pepřem.

*Obměny:*

- Místo kuřecího masa můžeme použít krůtí nebo králičí maso;
- do salátu můžeme přidat na kousky pokrájená rajčata, papriky, ředkvičky, nebo listy ledového salátu.

## KVĚTÁKOVÝ SALÁT S PÓRKEM

*400 g květáku, 1 pórek (pouze zelená část), 150 g bílého jogurtu, 2 lžíce kremžské hořčice, 2 stroužky česneku, několik lístků čerstvého estragonu (není podmínkou), sůl, pepř*

Omytý květák rozdělíme na růžičky, které povaříme v mírně osolené vodě téměř doměkka. Zelenina by měla zůstat křupavá. Pak květák prolijeme studenou vodou, scedíme a necháme vychladnout. Růžičky zalijeme zálivkou připravenou z jogurtu smíchaného s hořčicí, prolisovaným česnekem, solí a pepřem. Povrch posypeme jemně nasekanou zelenou částí pórku a čerstvými lístky estragonu.

## **BRAMBOROVÝ SALÁT S KOPREM**

*600 g brambor, 1 malý pórek, 1 salátová okurka, 1 svazek ředkviček, 200 g tvrdého sýra s bylinkami, 100 ml kysané smetany, 1 lžíce hořčice, 1 lžíce sypkého bujonu, 4 lžíce octa, hrst kopru, sůl, pepř*

Brambory uvaříme ve slupce doměkka, scedíme je a zahorka ještě oloupeme. Nakrájíme je na plátky a s pórkem nakrájeným na kolečka zalijeme octem a 50 ml horké vody rozmíchané se sypkým bujonem. K vychladlým bramborám a pórků přidáme na plátky nakrájené ředkvičky a okurku, kostičky sýra a vše promícháme se zálivkou připravenou z kysané smetany, hořčice, nasekaného kopru, soli a pepře. Můžeme podávat samostatně s pečivem nebo jako přílohu k masovým pokrmům.

## **BRAMBOROVÝ SALÁT SE SLANINOU**

*800 g brambor, 1 pórek, 150 g anglické slaniny, 1 lžička drceného kmínu, 2 lžíce octa, 2 lžíce oleje, sůl, pepř*

Omyté brambory ve slupce necháme vařit doměkka v mírně osolené vodě. Ještě horké je oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Zakryjeme je a uložíme na teplé místo. Na oleji opečeme dozlatova na kostičky nakrájenou slaninu, přidáme drobně pokrájený pórek a za stálého míchání osmahneme. Pak i se slaninou přidáme k bramborám a promícháme. Dochutíme octem, okmínujeme, osolíme a opepříme. Salát podáváme teplý např. k sekané, karbanátkům nebo k uzenému masu.

## SALÁT SE SÓJOVÝMI BOBY

*250 g uvařených sójových bobů, 2 pórky, 1 červená cibule, 2 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce octa, špetka hnědého cukru, sůl, pepř*

Bílou část pórků nakrájíme na kolečka a v mírně osolené vodě povaříme krátce dopoloměčka. Propláchneme je studenou vodou, scedíme a necháme vychladnout. Podušený pórek promícháme v míse se sójovými boby, na kolečka nakrájenou cibulí, drobně pokrájenou zelenou částí pórku a se zálivkou připravenou z oleje, octa, cukru, sójové omáčky, soli a pepře. Podáváme vychlazené.

## SALÁT SE SÓJOVÝMI BOBY A HRUŠKOU

*250 g uvařených sójových bobů, 2 pórky, 1 hruška, 1 vrchovatá lžička mletého zázvoru, 3 lžíce sezamových semínek, 125 g bílého jogurtu, 2 lžíce majonézy, 1 lžíce kečupu, 1 lžička citronové šťávy na pokapání hrušky, 1 lžíce másla, sůl, pepř*

Bílou část pórku nakrájíme na kolečka a na másle podusíme krátce doměčka. Ochutíme zázvorem a odstavíme z plotny. Oloupanou hrušku zbavíme jádřince, nakrájíme na tenké plátky a zakapeme citronovou šťávou, aby dužnina nezhnědla. Vychladlý pórek přidáme s plátky hrušky k sójovým bobům, nadrobno nakrájené zelené části pórku a promícháme s jogurtem, majonézou, kečupem, solí a pepřem. Podáváme vychlazené a ozdobené nasucho opraženými sezamovými semínky.

*Obměna:* Místo hrušky můžeme přidat jablko, grapefruit nebo jiné ovoce podle chuti.

# POMAZÁNKY S PÓRKEM

## TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S PÓRKEM

*1 pórek (pouze zelená část), 250 g měkkého tvarohu, asi 50 ml smetany, 2 lžičce hořčice, 1 lžičce citronové šťávy, několik kapek worcesterské omáčky, špetka cukru, sůl, pepř*

Tvaroh utřeme se smetanou dohladka. Vmícháme k němu jemně nasekaný pórek, hořčici, citronovou šťávu, trochu worcesterské omáčky, špetku cukru, osolíme a opeříme. Podáváme se sušenkami nebo mažeme na chleba či čerstvé pečivo.

## TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S PAPRIKOU

*1 malý pórek (pouze zelená část), 2 stroužky česneku, 250 g měkkého tvarohu, 125 g lučiny nebo žervé, 1 lžička sladké mleté papriky, 1 lžička mletého kmínu, sůl, 2–3 tvrdá rajčata (nebo hrst ředkviček, kousek salátové okurky apod.) na ozdobení*

Pórek nasekáme nadrobno, česnek prolisujeme. Uvedené přísady smícháme s tvarohem, lučinou, mletou paprikou, kmínem a podle chuti osolíme. Pomazánku mažeme na toasty nebo krajíce chleba či plátky pečiva a ozdobíme plátky rajčete nebo jinou zeleninou.

## **SÝROVÁ POMAZÁNKA S JABLKEM**

*1 pórek (pouze zelená část), 1 malé jablko, 100 g nastrouhaného ementálu, 100 g majonézy, 2 lžíce bílého jogurtu, ½ citronu, sůl, pepř*

Důkladně očištěný pórek jemně nasekáme a přidáme k němu oloupané, nastrouhané jablko, které zakapeme citronem, aby nezhnědlo. Pak vmícháme majonézu, jogurt, nastrouhaný ementál a podle chuti osolíme a opeříme. Pomazánku mažeme na toasty nebo plátky nakrájené bagety a zdobíme plátky rajčete, ředkviček apod.

## **PIKANTNÍ ZELENINOVÁ POMAZÁNKA**

*1 pórek (pouze zelená část), 2 velká rajčata, špetka feferonky, 250 g lučiny, 100 g másla, sůl*

Měkké máslo rozmícháme s lučinou. Přidáme drobně pokrájený pórek, spařená, oloupaná a pokrájená rajčata, špetku jemně nasekané feferonky, mírně vše osolíme a směs promícháme. Necháme aspoň hodinu uležet v chladničce. Pak mažeme na chleba nebo podáváme pomazané na sušenkách s kousky zeleniny.

## **BYLINKOVÁ POMAZÁNKA**

*250 g měkkého tvarohu, 125 g bílého jogurtu (i kelímek), 1 pórek (pouze zelená část), hrst bylinek (bazalka, meduňka, petrželka, pažitka), několik kapek worcesterské omáčky, špetka cukru, sůl*

Tvaroh s jogurtem důkladně promícháme společně s jemně nasekaným pórkem a bylinkami. Ochutíme worcesterskou omáčkou, špetkou cukru a soli. Pomazánku mažeme na plátky pečiva a ozdobíme plátkem okurky nebo jinou zeleninou podle chuti.

## VAJEČNÁ POMAZÁNKA S PÓRKEM

*1 malý pórek, 4 vejce, 100 g majonézy, 50 g bílého jogurtu,  
2 lžíce hořčice (i pikantní), hrst pažitky, hrst petrželky, sůl, pepř*

Vejce uvaříme natvrdo, pak je oloupeme a vychladlé je jemně nasekáme. Očištěný pórek drobně nasekáme a jeho bílou část na másle podusíme. Mírně jej osolíme a opeříme. Vychladlý pórek i s jemně nasekanou zelenou částí přidáme k vejším. Přimícháme majonézu, jogurt, hořčici, jemně nasekanou zelenou nať a podle potřeby ještě osolíme a opeříme. Pomazánku použijeme na plátky bagety, toasty nebo jako dip na krekry.

## HOUBOVÁ POMAZÁNKA SE SÝREM

*250 g čerstvých lesních hub, 1 pórek (pouze zelená část),  
250 g smetanového sýra (lučina), 4 lžíce nasekané petrželky  
nebo pažitky, 1 lžička citronové šťávy, 1 lžíce másla, sůl, pepř*

Očištěné houby nakrájíme na plátky, pokapeme citronovou šťávou a na másle je podusíme. Osolíme je, opeříme a když se tekutina vyduší, stáhneme je z ohně. Vychladlé je promícháme s drobně nakrájenou zelenou částí pórku, nasekanou zelenou natí a sýrem. Pomazánku mažeme na rozkrojené žemle. Podáváme jako lehčí večeři doplněnou s rozkrojenými rajčaty nebo jinou čerstvou zeleninou.

## TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA S PÓRKEM

*1 konzerva tuňáka v olivovém oleji (asi 160 g), 1 pórek (pouze  
zelená část), 2 lžíce citronové šťávy, 125 g bílého jogurtu,  
2 lžíce majonézy, 1 lžička sladké mleté papriky, sůl, pepř*

Tuňáka i s olejem rozdrobíme vidličkou, pokapeme citronovou šťávou a promícháme s jemně nasekanou zelenou částí pórku, majonézou, jogurtem, paprikou, nepatrně osolíme a opeříme. Pomazánku mažeme na plátky čerstvého chleba, krekry nebo rozpůlená rajčata či čtvrtky pokrájených paprik.

# PÓRKOVÉ SPECIALITY

## PÓRKOVÝ KOLÁČ

*Těsto: 300 g hladké mouky, 20 g droždí, asi 100 ml mléka, špetka cukru, špetka soli*

*Náplň: 2 velké pórky, 250 ml kysané smetany, 2 vejce, špetka strouhaného muškátového oříšku, olej na vymazání plechu, sůl, pepř*

Do prosáté mouky rozdrobíme droždí, smícháme se špetkou cukru, soli, trochou vlažného mléka a při pokojové teplotě necháme zakryté 15 minut kynout. Pak přidáme zbylé mléko a vypracujeme vláčné těsto, které necháme opět kynout ještě 45 minut. Smetanu promícháme s rozšlehanými vejci, mírně osolíme, opepříme a ochutíme špetkou muškátového oříšku. Prohnětené těsto vyválíme na pomoučeném vále a pomocí válečku přeneseme na vymaštěný plech. Okraje mírně zdvihněme. Těsto posypeme nakrájeným pórkem, který jsme předem krátce povařili v mírně osolené vodě, zchladili studenou vodou a důkladně scedili. Zeleninu zalijeme smetanovou hmotou a v předem vyhřáté troubě pečeme při 200 °C asi 25–30 minut do zlatova. Koláč necháme krátce stát a pak krájíme na porce.

*Obměna:* K pórkem můžeme přidat na kostičky nakrájené vařené uzené maso, měkký salám, šunku či jinou uzeninu.



## PÓRKOVÝ KOLÁČ SE ZELENINOU

*Těsto: 250 g polohrubé mouky, 100 g másla, 4 vejce, špetka soli*  
*Náplň: 2 velké pórky, 4 velká rajčata, 1 velká zelená paprika,*  
*50 g slunečnicových semínek, 200 ml smetany, 3 vejce, 50 g tvrdého*  
*strouhaného sýra, sůl, pepř, máslo na vymazání formy*

Mouku smícháme se špetkou soli, na kousky nakrájeným máslem, 1 vejcem a vypracujeme hladké těsto. Podle potřeby můžeme přimíchat trochu vody. Těsto zabalíme do fólie a necháme 30 minut v chladničce. Pórek omyjeme, nakrájíme na kolečka a krátce povaříme v mírně osolené vodě. Zchladíme studenou vodou, scedíme a necháme důkladně okapat. Papriky zbavíme semeníku a nakrájíme na tenké nudličky, rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme na kousky. Zeleninu promícháme, osolíme a opeříme. Těsto mezi dvěma vrstvami pečicího papíru vyválíme na placku, kterou rozložíme do kulaté rozvírací formy o průměru asi 24–26 cm. Formu předem vymažeme máslem nebo můžeme na dno formy použít 1 vrstvu pečicího papíru. Okraje těsta vyzdvihneme a dno propícháme vidličkou. Na těsto rozložíme zeleninu a zalijeme vejci rozšlehanými se smetanou, solí a pepřem. Posypeme slunečnicovými semínky a pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 30–35 minut. Nakonec koláč posypeme strouhaným sýrem a v troubě necháme roztavit.

## PÓRKOVÝ KOLÁČ S LOSOSEM

*Těsto: 1 balíček listového těsta (400–500 g)*  
*Náplň: 1 pórek, 200 g uzeného lososa, 250 g žampionů, 250 ml*  
*smetany, 1 lžíce kremžské hořčice, hrst kopru, 2 lžíce másla, sůl,*  
*pepř*

Na pánvi s máslem osmahneme na kroužky pokrájený pórek, přidáme plátky žampionů, osolíme, opeříme a za stálého míchání osmahneme. Necháme vychladnout. Pak vmícháme na kousky pokrájeného lososa a jemně nasekaný kopr. Vychlazené těsto rozvá-

líme na plát silný 3–4 mm a přeneseme pomocí válečku do formy (o průměru asi 28 cm) vypláchnuté studenou vodou. Pokryjeme připravenou náplní, kterou zalijeme vejcem rozšlehaným se smetanou, hořčicí, trochou soli a pepře. Vložíme do hodně vyhřáté trouby, pak plamen snížíme a zvolna dopečeme dorůžova.

## PÓRKOVÉ TAŠTIČKY

Těsto: 1 balíček listového těsta (400–500 g)

Náplň: 1 velký pórek, 25 g tvrdého strouhaného sýra (nebo nivy), špetka muškátového oříšku, sůl

1 vejce na potřeni, 50 g sezamových semínek (máku, kmínu) na posypání

Na kolečka pokrájený pórek povaříme krátce v mírně osolené vodě. Pak jej scedíme, vychladlý promícháme se sýrem a dochutíme muškátovým oříškem. Listové těsto tence rozválíme, nakrájíme na čtverce a na každý dáme kopeček pórku. Okraje potřeme našlehaným vejcem, čtverce přeložíme do tvaru trojúhelníku, okraje důkladně přitiskneme a taštičky poklademe na pekáč vypláchnutý studenou vodou. Potřeme je rozšlehaným vejcem, posypeme sezamem a vložíme do hodně vyhřáté trouby (na maximum). Po chvíli troubu snížíme a zvolna dopečeme. Podáváme teplé i vychladlé.

*Obměny:*

- K podušenému pórku můžeme přidat místo sýra na kousky pokrájeného uzeného lososa a dochutit nasekaným koprem;
- pórek můžeme promíchat s rozdrobeným scezeným tuňákem z konzervy;
- pórek můžeme promíchat s kostičkami šunky, měkkého salámu či jiné uzeniny a dochutit strouhaným muškátovým oříškem.

## PÓRKOVÝ ZÁVIN

*Těsto: 1 listové těsto (450–500 g)*

*Náplň: 2 velké pórký, 200 g šunky nebo šunkového salámu, 100 g žampionů, 6 vajec, 250 g tvrdého strouhaného sýra nebo nivy, 2 lžíce másla, sůl, pepř*

*1 vejce na potřetí, kmín nebo sezamová semínka na posypání*

Na másle zpěníme drobně nakrájený pórek, plátky žampionů a pod pokličkou zvolna dusíme doměkka. Osolíme, opepříme a podle potřeby podlijeme nepatrně vodou. Tekutinu necháme vydusit, přimícháme rozšlehaná vejce a připravíme smaženici. Vychladlou ji promícháme se sýrem a kostičkami šunky. Vychlazené těsto rozválíme na plát silný 3–4 mm, na který rozložíme připravenou směs. Těsto zavineme přes náplň a přeneseme na plech vypláchnutý studenou vodou. Povrch potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme kmínem nebo sezamem. Vložíme do hodně vyhřáté trouby, pak plamen snížíme a zvolna dopečeme dorůžova.

## PÓRKOVÉ PALAČINKY

*1 velký pórek, asi 150 g polohrubé mouky, 250 ml mléka, 2 vejce, 150 g tvrdého strouhaného sýra, 1 lžíce másla, olej na smažení, sůl*

Očištěný pórek (pouze bílá část, kousek zelené části necháme na později) nadrobno nakrájíme a na másle za častého míchání podusíme asi 3 minuty. Necháme vychladnout. Z mléka, mouky, vajec a špetky soli umícháme řidší těsto, do kterého přimícháme pórek. Na oleji usmažíme postupně palačinky. Na talíři je posypeme strouhaným sýrem a jemně nasekanou zelenou částí pórku.

## HOUBOVÉ PALAČINKY S PÓRKEM

*Těsto: 200 g hladké mouky, 500 ml mléka, 2 vejce, špetka soli*

*Náplň: 250 g čerstvých lesních hub nebo žampionů, 1 menší pórek, 2 lžíce smetany, 1 trojúhelníček taveného sýra, 1 lžička majoránky nebo oregana, 25 g másla, olej na smažení palačinek, sůl, pepř*

Mouku, žloutky, mléko a špetku soli důkladně promícháme a těsto necháme 30 minut odpočinout. Do těsta pak vmícháme ušlehané bílky a na malém množství oleje upečeme po částech palačinky. Udržujeme je v teple. Na másle zpěníme drobně nakrájený pórek (pouze bílá část), přidáme na plátky nakrájené houby nebo žampiony a pod pokličkou je necháme dusit doměkka. Přidáme smetanu, tavený sýr, který necháme rozpustit, osolíme, opepříme a dochutíme majoránkou nebo oreganem. Houbovou směsí naplníme palačinky, které stočíme a okamžitě podáváme. Dozdobíme je jemně nasekanou zelenou částí pórku. Podáváme s čerstvým pečivem, chlebem nebo různě připravenými brambory a zeleninovým salátem.

## GRAPEFRUITY S KUSKUSEM

*2 grapefruity s růžovou dužninou (nebo 2 velké pomeranče), 50 g kuskusu, 1 konzerva tuňáka v olivovém oleji (asi 80 g), 1 pórek (pouze zelená část), 4 malá rajčata, 2 lžíce nasekané petrželky a pažitky, sůl, pepř*

Grapefruity rozpůlíme, odstraníme zrníčka a nožem vyřízneme dílky podél vnitřního blanitého pletiva, které potom nožem také odstraníme. Dílky grapefruitu nakrájíme na menší kousky. Kuskus připravíme podle návodu na obalu a necháme vychladnout. Pak jej smícháme s kousky grapefruitu, rozdrobeným tuňákem a olejem z konzervy, jemně nasekanou zelenou částí pórků a na kousky nakrájenými rajčaty. Podle potřeby osolíme, opepříme a naplníme vydlabané půlky ovoce. Necháme aspoň hodinu vychladit. Podáváme ozdobené nasekanou zelenou natí jako předkrm nebo malé pohoštění.

*Poznámka:* **Kuskus** pochází ze severní Afriky (Alžír, Maroko, Tunis) a původem je vlastně pokrmem Berberů. Je to speciální obilovina, vlastně krupice z tvrdé pšenice, zpracovaná na drobné kulíčky. Samotná příprava je dost složitá a zdlouhavá, ale dnes už na trhu můžeme koupit polotovar, který připravíme velice rychle. V hrnci uvedeme do varu zeleninový vývar nebo osolenou vodu se lžící másla. Pak sejmeme z plotny a přisypeme odměřené množství kuskusu a necháme 5 minut pod pokličkou nabobtnat. Potom jej načechráme vidličkou. Kuskus můžeme podávat všude tam, kde bychom použili rýži.

## ZAPEČENÝ PÓRKOVÝ TOAST

*8 toastových chlebů, 8 plátků sýra, 1 malý pórek, 2–3 stroužky česneku, 2 lžice hořčice, 2 lžice másla, sůl, pepř*

Drobně nasekaný česnek a jemně nakrájený pórek zpěníme na másle, osolíme, opeříme a podušený pak necháme vychladnout. Vychladlý pórek promícháme s hořčicí. Toasty opečeme v topinkovači, potřeme je pórkovou směsí, poklademe na ně plátky sýra, posypeme mletou paprikou a v troubě nebo pod grilem zapečeme. Ihned podáváme. Toasty jsou vhodným občerstvením nebo mohou posloužit jako lehká večeře. Přidat můžeme zeleninový salát.

*Obměny:*

- Sýr můžeme pokapat trochu kečupem (i pikantním) a zapéct;
- sýr můžeme obložit plátky rajčat, posypat oreganem a zapéct.

## ZAPEČENÝ PÓRKOVÝ TOAST S BEŠAMELEM

*8 toastových chlebů, 1 menší pórek, 2 natvrdo uvařená vejce, 100 ml zeleninového vývaru (i z kostky), 100 ml mléka, 150 g tvrdého sýra, 1 lžička kari koření, 250 ml bešamelové omáčky (str. 107), 1 lžice másla, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř*

Na kolečka nakrájenou bílou část pórku nakrájíme na kolečka, zelenou část na tenké nudličky (tzv. julienne). Bílou část pórku podušíme na másle. Ochutíme kari kořením, osolíme, opeříme, podlijeme vývarem a 5 minut necháme zvolna dusit. Chleby opečeme v topinkovači a vložíme do zapékací mísy vymazané máslem. Oloupaná vejce nakrájíme na plátky a toasty jimi obložíme. Pak na ně rozdělíme podušený pórek, zalijeme bešamelem promíchaným se sýrem a ½ množstvím zelené části pórku a pod grilem nebo ve vyhřáté troubě je krátce zapečeme. Podáváme posypané zbývající zelenou částí pórku. Vhodnou přílohou je zeleninový salát. Pokrm podáváme jako lehkou večeři nebo předkrm.

## **TOASTY ZAPEČENÉ S PIVEM A SÝREM**

*8 toastových chlebů, 1 malý pórek, 150 g ementálu, 2 lžíce světlého piva, 1 lžička kremžské hořčice, 1 lžíce másla, sůl, pepř*

Chleby opečeme v topinkovači. V rendlíku zpěníme krátce na másle drobně pokrájenou bílou část póрку. Přilijeme pivo, přidáme na malé kousky pokrájený ementál a zvolna necháme za stálého míchání rozpustit. Vmícháme hořčici, trochu soli a pepře. Plátky toastového opečeného chleba rozložíme do zapékací mísy, na ně rozprostřeme tekutou sýrovou směs a dáme zapéct krátce do rozehřáté trouby. Počkáme, až sýr ztuhne. Podáváme jako předkrm nebo malé pohoštění se žejdlíkem oroseného piva.

## **ZAPEČENÉ BAGETY S FAZOLEMI A PÓRKEM**

*2 podlouhlé bagety, zbytek uvařených fazolí, 1 malý pórek (pouze bílá část), 2 vrchovaté lžíce kečupu, 4 lžíce strouhaného tvrdého sýra, špetka chilli papriky (není podmínkou), 1 lžíce másla, 1 lžíce oleje, sůl*

Na oleji a na másle osmahneme jemně nasekaný pórek, přidáme zbylé fazole a prohřejeme je na oleji. Vmícháme kečup, podle chuti chilli papriku, trochu soli a směs poklademe na podélně rozkrojené a trochu vydlabané bagety. Posypeme je sýrem a v troubě zapečeme. Podáváme jako lehkou večeři. Podle počtu strávníků nebo hladových žaludků můžeme množství surovin zvýšit.

# OMÁČKY S PÓRKEM

## *Teplé omáčky*

### **BEŠAMELOVÁ OMÁČKA (a její obměny)**

*500 ml mléka (popř. zeleninového vývaru nebo vody), špetka strouhaného muškátového oříšku, 1 lžice nasekané petrželové natě, 50 g hladké mouky, 50 g másla, sůl*

Máslo rozehřejeme a za stálého míchání přidáváme mouku. Získáme světlou jíšku, kterou zředíme mlékem, a za občasného míchání vaříme na mírném plameni do zhoustnutí. Nakonec omáčku trochu osolíme, okořeníme muškátovým oříškem, přisypeme petrželku a ještě 2 minuty povaříme.

*Poznámka:* Bešamelová omáčka tvoří základ všech dalších omáček a často se používá pro zapékání různých zeleninových nebo masových pokrmů. Nemůže proto její recept chybět prakticky v žádné kuchařské knize.

*Obměny základní bešamelové omáčky:*

Uvedené omáčky můžeme podávat s vařeným pórkem nebo k dušným či vařeným masovým nebo drůbežím pokrmům.

*Pórková:* do hotové omáčky přidáme 1 středně velký nadrobno nakrájený pórek podušený doměkka na 1 lžici másla. Podle chuti jej osolíme a opeříme.

*Pažitková:* do hotové omáčky přidáme 3 lžice nasekané pažitky.

*S jarní cibulkou:* do hotové omáčky přidáme nať jemně nakrájené cibulky (1 svazek).



## BÍLÁ PÓRKOVÁ OMÁČKA

*½ l masového vývaru (i z kostky), 2 pórky, 3 lžíce hladké mouky, špetka strouhaného muškátového oříšku, 2 lžíce másla, sůl, bílý mletý pepř*

Na másle osmahneme mouku a za stálého míchání připravíme světlou jíšku. Postupně přiléváme studený vývar. Mícháme metličkou, aby nevznikly žmolky. Přidáme nadrobno nakrájené pórky, necháme přejít varem a pak zvolna vaříme asi 15 minut. Osolíme, opepříme a dochutíme špetkou muškátového oříšku. Omáčku podáváme k vařenému hovězímu masu s knedlíkem nebo i drůbežímu masu nebo rybám a s vařenými brambory.

## LOSOSOVÁ OMÁČKA

*250 g uzeného lososa, 1 pórek, 3 stroužky česneku, 150 ml bílého vína, 250 ml smetany ke šlehání, 1 chemicky neošetřený citron, 2 lžíce másla, sůl, pepř*

Na kolečka nakrájený pórek (pouze bílá část) a jemně nasekaný česnek zpěníme za stálého míchání na másle. Podlijeme vínem, přidáme smetanu a necháme probublávat, dokud omáčka nezhoustne. Pak ji osolíme, opepříme, ochutíme citronovou šťávou, nastrouhanou kůrou z důkladně omytého citronu a vmícháme jemně nakrájeného uzeného lososa. Omáčku podáváme s těstovinami. Nakonec vmícháme jemně nasekanou zelenou část pórků.

## *Studené omáčky*

### **JOGURTOVÁ OMÁČKA S PÓRKEM**

*1 pórek (pouze zelená část), 150 g bílého jogurtu, 50 g majonézy, 2 lžice kremžské hořčice, 1 velký stroužek česneku, sůl, mletý bílý pepř*

Jogurt promícháme s majonézou, hořčicí a jemně nasekanou zelenou částí pórků. Dochutíme prolisovaným česnekem, solí a pepřem. Podáváme ke smaženým pokrmům, grilovanému masu nebo rybě.

### **JOGURTOVÁ OMÁČKA S BROSKVEMI**

*1 pórek (pouze zelená část), 200 g kompotovaných broskví, 200 g bílého jogurtu, 2 lžičky kari koření, špetka kajenského pepře, sůl, pepř*

Scezené broskve nakrájíme nadrobno. Promícháme je s jogurtem, jemně nasekanou zelenou částí pórků, ochutíme kari kořením, kajenským pepřem, solí a bílým pepřem. Omáčku podáváme ke grilovanému nebo pečenému masu či rybám.

### **SMETANOVÁ OMÁČKA S PÓRKEM**

*1 pórek (pouze zelená část), 200 ml kysané krémové smetany, 1 lžice kremžské hořčice, několik kapek worcesterské omáčky, hrst petrželové natě, sůl, pepř*

Omytý pórek nakrájíme nadrobno a vmícháme do smetany, kterou ochutíme hořčicí, worcesterskou omáčkou, přidáme nasekanou petrželku a dochutíme solí a pepřem. Omáčku podáváme ke grilovanému nebo pečenému masu, steakům a grilované nebo pečené rybě.

## SMETANOVÁ OMÁČKA S ANANASEM

*1 pórek (pouze zelená část), 4 plátky na kostičky nakrájeného ananasu (i z konzervy), 250 ml kysané krémové smetany, 2 lžičky kari koření, sůl, pepř*

Drobně nakrájený pórek promícháme se smetanou, kari kořením, solí a pepřem a vmícháme drobně pokrájený ananas. Omáčku podáváme ke grilovanému nebo pečenému masu či rybám.

## ZELENINOVÁ OMÁČKA

*1 pórek, 2 velká rajčata, 100 ml smetany, 100 g bílého jogurtu, 4 lžíce nasekaného kopru, sůl, pepř*

Bílou část omytého pórku nakrájíme na špalíčky, zelenou část nadrobno. V mírně osolené vodě povaříme doměkka bílou část pórku, necháme okapat a vychladnout. Promícháme ji pak se spařenými, oloupanými a nadrobno pokrájenými rajčaty, zelenou částí pórku, smetanou, jogurtem, nasekaným koprem, solí a pepřem. Omáčku podáváme ke smaženým pokrmům.

## VAJÍČKOVÁ OMÁČKA S PÓRKEM

*1 pórek (pouze zelená část), 2 stroužky česneku, 2 natvrdo uvařená vejce, 150 ml sladké smetany, 2 lžíce majonézy, hrst petrželky, pažitky a saturejky, sůl, pepř*

Smetanu smícháme s majonézou, drobně nasekanými vejci, proli-sovanými stroužky česneku a jemně nasekanou zelenou částí pórku a bylinek. Přidáme trochu soli a pepře. Omáčku podáváme k rybím pokrmům nebo vařenému hovězímu masu.

## *Mgr. Karina Havlů*

Vystudovala Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy a mimořádné studium filmové a televizní produkce na FAMU. Řadu let je činná jako překladatelka z anglického a italského jazyka. Překládá knihy pro dospělé i pro děti a divadelní hry amerických a italských dramatiků, např. N. Simona (Jakeovy ženy, Horácké divadlo v Jihlavě, 2000), M. Schisgalla (Jako jedna rodina, pražské divadlo Kalich, 2003), z italštiny hru D. Ruize a F. Bettanini (Bez předsudků, pražské divadlo Kalich, 2004), A. Baricca (Novecento-Magické piano, Viola, Praha 2005), které jsou stále uváděny v Praze a jiných českých městech. Z knižní tvorby se soustředila zejména na životopisy světoznámých osobností, mj. jmenujme např. Sophii Lorenovou (Ženy a krása), paměti Fabrizia Ciana, vnuka Benita Mussoliniho (Můj dědeček Mussolini), biografii Toma Hankse (Cesta ke slávě), či autobiografii Claudie Cardinalové (Já, Claudia, ty, Claudie, Albatros, 2006). Spolupracuje také s časopisy a deníky, kde publikuje vlastní články.

Kromě této literatury se věnuje i kulinářství. Vydala už celou řadu knih s kuchařskou tematikou. Jelikož žila řadu let v Římě a dodnes tam často pobývá, napsala na základě vlastních zkušeností Italskou kuchařku (nakl. Dona). V nakladatelství **Vyšehrad** jí vyšly kuchařské knihy Bramborová kuchařka, Lilky neboli baklažány, Rýže a rizota, Těstovinová kuchařka (v roce 2004 vyšla tato kuchařka také na Slovensku), Vegetariánská kuchařka, Rychle a chutně v mikrovlnné troubě, Luštěninová kuchařka, Masové pokrmy na ovoci, Jak připravit party, Pokrmy s mletým masem, Bílé maso na talíři, Brokolice na 150 způsobů a také publikace Vaříme v remosce, která je přeložena do angličtiny a knižně vyšla v roce 2003 ve Velké Británii se spoluautorkou anglických receptů paní Milenou Grenfell-Baines.

*Karina Havlů*

# PÓREK NA 160 ZPŮSOBŮ

Fotografie:  
Táňa Martinková

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,  
roku 2007 jako svou 750. publikaci  
Vydání první. Stran 112  
Odpovědná redaktorka Blanka Koutská  
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava  
Doporučená cena 128 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.  
Praha 3, Víta Nejedlého 15  
e-mail: [info@ivysehrad.cz](mailto:info@ivysehrad.cz)  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)

ISBN 978-80-7021-856-3