

Lea Filipová

**ŘÍMSKÝ
HRNEC
A DALŠÍ POMOCNÍCI
V KUCHYNI**

*Římský hrnec ■ Fritovací hrnec
Mikrovlnná trouba ■ Tlakový hrnec*

178 receptů

© Lea Filipová, 2003
ISBN 80-7021-601-8

OBSAH

Římský hrnec	7	Koláč s bramborovou náplní	28
<i>Jak s římským hrncem zacházíme?</i>	8	Koláč s cibulovou náplní	29
Polévka z hovězího masa a fazolí-chilli con carne	10	Jáhlový nákyp	30
Polévka z vepřového masa, fazolek a brambor	10	Nákyp z tvarohu	31
Rybí filé na zelenině s bramborami	11	Pečená plněná jablka	31
Kuře s nádivkou na kysaném zelí	12	Fritovací hrnec	33
Kuře s jablky na rozinkové rýži	12	<i>Z čeho se skládá fritovací hrnec?</i>	34
Kuře s jablky a datlemi	13	<i>Jak dlouho smažit potraviny?</i>	34
Kuřecí stehýnka se sušenými rajčaty	14	<i>K čemu ještě využijeme fritézu?</i>	35
Kuřecí křídélka s bramborami	14	Poslední rady	37
Kachna s rýžovou nádivkou s houbami	15	Filé z tresky	38
Králík na hořčici	16	Rybí filé ve vinném těstíčku	38
Telecí koleno na zelenině	16	Mořské plody v těstíčku po čínsku	39
Závitky z telecího masa	17	Krokety z rybího masa v trojobalu	39
Telecí pečeně s krustou	18	Kuřecí játra s jablky	40
Hovězí maso s kapustou, karotkou a bramborami	19	Závitky z kuřecího masa s banánem ve vinném těstíčku	40
Segedinský guláš	19	Řízky z kuřecích prsíček v trojobalu	41
Srnčí pečeně	20	Řízky z kuřecích prsíček ve vinném těstíčku	41
Sekaná pečeně v listovém těstě	21	Kuřecí řízky ze stehýnek s plísňovým sýrem v trojobalu	42
Velikonoční nádivka	22	Telecí kotlety s houbami v trojobalu	42
Ratatouille	23	Vepřové kotlety s kari kořením	43
Závitky z lilku se sýrem	23	Kotlety s rozmarýnem plněné šunkou a sýrem	43
Musaka (mleté maso s bramborami a zeleninou)	24	Vepřové závitky se šunkou a vejci v trojobalu	44
Nákyp z mletého masa s cuketou	25	Karbanátky se sýrem v trojobalu	44
Nákyp z pórku se šunkou	26	Mleté maso v žampionech v trojobalu	45
Nákyp z těstovin se zelím	26	Knedlíčky z mletého masa plněné švestkami v trojobalu	46
Nákyp z čočky, brambor a zeleniny	27		
Nákyp houbový se sójou	28		

Uzlíčky z nudlového těsta	
s masovou haší	46
Jarní závitky po čínsku	47
Párky v kynutém těstě	48
Pirožky se zelnou náplní	48
Párky v pivním těstíčku	49
„Skládanky“ z hermelínu	
se šunkou a jablky v trojobalu	50
Sýrové chlebičky	51
Sýrové chlebové řízky	51
Sýrové nočky	52
Bramborové lívance	52
Bramborové hranolky	53
Bramborové kuličky	53
Bramborová „zelenina“	54
Noky z brambor a cukety	54
Špenátové noky	54
Cibule v těstíčku	55
Petrželka v těstíčku	55
Celer v trojobalu	56
Krokety z celeru a kuřecího masa	56
Cuketové květy plněné žampiony	
v těstíčku	57
Cuketa v těstíčku	57
Kapusta v trojobalu	58
Hrušky se sýrem v těstíčku	58
Koblihy z kynutého těsta	59
Koblihy z tvarohového těsta	60
Masopustní placičky	60
Jablka v županu z nudlového těsta	61
Smažené ovoce	62
Jahody v těstíčku s vínem	63
Třešně a višně v těstíčku s mlékem	63
Rybíz v těstíčku s mlékem	64
Mirabelky (renklódy)	
v těstíčku s vínem	64
Meruňky a broskve	
v těstíčku s rumem	64
Jablka v těstíčku s rumem	65
Hrušky v těstíčku s vínem	65
Švestky v těstíčku s rumem	65
Banány v kokosovém těstíčku	66
Ovocné špízy v trojobalu	66
„Misky“ k plnění	67
Pečivo z odpalovaného těsta	67
Mikrovlnná trouba	69
Jaké nádobí používáme v MT?	71
Jak vaříme v MT?	72
Přibližné časy přípravy základních potravin v ml, kusech, gramech, doba a ustálení v minutách	74
Polévka kuřecí po indicku	76
Polévka bramborová	76
Polévka rybí s rybími knedlíčky	77
Polévka pórková se sýrem	77
Polévka s ovesnými vločkami	78
Polévka krupková	78
Polévka s brynzou	79
Polévka karotková	79
Kapr se sladkokyselou omáčkou	80
Rybí filé s rozmarýnem,	
vejci a sýrem	80
Rybí filé na kari se sýrem	
a jogurtem	81
Salát z rybího filé	81
Kuřecí maso se zeleninou	
a smetanou	82
Kuřecí maso se žampiony	
a bílým vínem	82
Kotlety na rozmarýnu s jablkem	83
Kotlety po myslivecku	83
Kotlety se sýrem	83
Pálivé nudličky z hovězího masa	84
Klobása se zeleninou	84
Masopustní talíř	85
Placičky z mletého masa	
se zeleninou	85
Bramborový guláš se smetanou	86
Plněné cibule	86

Červená řepa dušená	87	Bezinkový nápoj	104
Špenát dušený	87	Káva se žloutkem a rumem (pro dospělé)	105
Pórek s vejci	88	Káva s čokoládou	105
Rattatouille (dušená zelenina)	88	Kakaová poleva	105
Lečo se smetanou	89	Tlakový hrnec	107
Musaka	89	Vaření masa	108
Nákyp kapustový	90	Dušení masa	109
Nákyp květákový s těstovinami	90	Pečení masa	109
Nákyp houbový	91	Polévka z hovězího masa	110
Nákyp žemlový se sýrem	91	Gulášová polévka s bramborami	110
Nákyp tvarohový	92	Polévka s vepřovým masem, pórkem a bramborami	111
Nákyp krupicový	92	Polévka z hovězího masa, zeleniny a těstovin	112
Nákyp ovocný	93	Polévka z kysaného zelí	112
Nákyp jablečný s ořechy	93	Polévka ze sušeného hrachu	113
Nákyp piškotový bez cukru (se sorbitem)	94	Polévka ze sušených fazolí	114
Nákyp jablečný s kakaem bez cukru (se sladidlem)	94	Hrstková polévka	114
Knedlíčky tvarohové	95	Hovězí maso jako „svíčková“	115
Knedlíčky s droždím	95	Huspenina z vepřového masa	116
Knedlíčky z brambor	96	Škvaření sádla	117
Špenátové knedlíčky	96	Cikánský guláš	117
Vaječná sedlina se sýrem	96	Telecí ragú	118
Špagety se sýrem	97	Vepřové maso v karotce	118
Těstoviny s houbami a vejcem	97	Sójové nudličky se zeleninou a žampiony	119
Kaše s ovesných vloček	98	Kuře s nádivkou na rozmarýnu	120
Ovesné vločky s vejci	98	Bůček s houbovou nádivkou	121
Sýrová omáčka s křenem	98	Jehněčí kýta s fazolemi a zeleninou	122
Žampionová omáčka	99	Roláda z jehněčího masa s nádivkou	123
Omeleta s cibulí	99	Ragú s cizrnou ze skopového masa	124
Omeleta s hráškem	100	Salát z bílých fazolí	125
Omeleta se špenátem	100	Hrachová kaše	125
Pomazánka z masa	101	Hrách s kroupami	126
Toasty se šunkou a sýrem	101	Cizrna se zeleninou	126
Toasty s brynzou	102	Sója vařená	127
Zasněžená vejce na toastu	102	Pomazánka ze sóji	127
Jablko se sýrem	102		
Sněhové nočky s čokoládovou omáčkou	103		
Broskve v závěji	103		
Mandlové jablko	104		
Jablečný nápoj (pro dospělé)	104		

Římský hrnec

Jak název napovídá, používali jej již staří Římané. Tímto hrncem se proslavil před více jak dvěma tisíci lety Říman Luculus. Jde o praktický, i na pohled pěkný pekáč, který v současné době prožívá svoji renesanci i u nás. V sousedních a dalších zemích západní Evropy je na trhu již řadu let a slouží k přípravě mnoha pokrmů. Výhody při používání pekáče jsou mnohé. Suroviny se v římském pekáči zvolna tepelně upravují, nepřipalují se; současně s masem, drůbeží, rybami můžeme upravovat i přílohy: brambory, rýži, zeleninu, ovoce. Přidáme-li vhodné koření, pokrm se báječně provoní. Pára, která teplem z hrnce stoupá, se soustřeďuje na středu spodní části pokličky a pak se zvolna vrací k upravovaným surovinám. Proto se v pekáči nic nepřipalí, pokrmy jsou měkké a voňavé. V poslední fázi tepelně upravovaných pokrmů můžeme pokličku odstranit a ještě krátce péci. Tím např. maso nebo zapékaný pokrm dostane křupavou a zlatavou kůrku. V římském hrnci pečeme, dusíme, zapékáme, možností je bezpočet. Poslouží velmi dobře v domácnostech, kde je třeba dietního stravování nebo kde jsou malé děti, protože nepotřebujeme k tepelné úpravě vůbec tuk – postačí tuk obsažený v potravině (mase, drůbeží, slanině). Zároveň jsou v pokrmech zachovány všechny nerostné látky i vitaminy. Z pohledu správné výživy je tento pekáč na tepelné úpravy potravin neocenitelným pomocníkem.

Jak s římským hrncem zacházíme?

Římský hrnec (pekáč) je vyroben z pálené hlíny, dno nádoby je glazurované. Poklička je zároveň i ozdobná – většinou ve tvaru ryby, kuřete, kachny, husy nebo s různými nápisy a je tvarovaná tak, aby se dobře uchopila a sejmula z pekáče. A pokud máme delší dobu tento skvělý hrnec – pekáč mimo provoz, použijeme jej v kuchyni jako pěkný a praktický doplněk, do kterého můžeme ukládat chléb, pečivo nebo cibuli a česnek.

Nový výrobek nejdříve dobře omyjeme a osušíme. Před **každým** použitím pekáč i pokličku namočíme na 20 minut do studené vody, vnější dno otřeme. Po naplnění připraveným jídlem a přikrytí pokličkou jej vložíme do **studené** trouby. U elektrické nařídíme příslušnou teplotu, u trouby plynové postupně teplotu zvyšujeme. Pekáč se zvolna zahřívá a potraviny se začínají péci. Doba tepelné úpravy je o několik minut delší než při pečení v běžných nádobách, protože pekáč vkládáme do studené trouby. Není nutné jej však po dobu pečení několikrát odkrývat, dolévat tekutinu, obracet potraviny apod. a protože vaříme nebo dusíme příkrm a zeleninovou přílohu současně, ušetříme energii a můžeme se věnovat jiné činnosti. Je užitečné nařídít si kuchyňské minutky, které nám signalizují, že pokrm bude hotov. Záleží na zkušenostech, které získáme po několikaletém použití pekáče. Pečeme-li poprvé, upravovanou potravinu zkontrolujeme asi po půlhodině a sami poznáme, v které fázi je tepelná úprava, a jak přibližně dlouho je třeba ještě v pečení pokračovat, popř. teplotu snížit nebo zvýšit. Je také užitečné si do bloku nebo sešitku zapsat tyto poznatky pro příští přípravu. Pokud odkrýváme během tepelné úpravy pokličku, vždy ji klademe na dřevěnou nebo korkovou podložku, nikoliv na chladné místo, to platí i pro pekáč, který z horké trouby vyjímáme. Riskovali bychom tak jeho prasknutí. Římské hrnce myjeme běžnými prostředky bez použití drsných žinek, drátků a hrubých prášků, mohou se mýt v myčkách na nádobí.

Po koupi tohoto výrobku se vždy seznámíme s informacemi výrobce, které jsou přiloženy u každého výrobku.

Římské hrnce se vyrábějí v několika velikostech: malé, většinou kulaté, pro 1–2 porce, střední oválné pekáče pro 2–4 porce a velké pro 4–6 porcí. Kromě těchto typů se vyrábějí také pekáče s třemi oddělenými částmi, takže můžeme péci tři potraviny odděleně, např. maso, zeleninu, brambory. Pekáč s vroubkovaným dnem a hubičkou ke snadnému vylévání vypečené šťávy je určen pro milovníky masa a masových minutek.

Pro všechny druhy nádob platí stejné pravidlo o udržování, mytí a odkládání horkých nádob.

Doby tepelné úpravy jsou pouze orientační.

***P*OLÉVKA Z HOVĚZÍHO MASA A FAZOLÍ-CHILLI CON CARNE**

(více porcí)

500 g hovězího masa na dušení, 2 středně velké cibule, 80 g slaniny, 2 lžíce papriky, 2 zelené a 2 červené papriky, 2 feferonky, 50 g sušených rajčat, 300 g předvařených červených fazolí, sůl, 4 stroužky česneku, oregano, 400 ml vývaru z bujonové kostky, 40 g rajčatového protlaku, 50 g amarantové mouky, 100 g paprikové klobásy, 2–4 natvrdo uvařená vejce

Pekáč a pokličku namočíme na 20 minut do studené vody. Maso očistíme, opláchneme a nadrobno je nakrájíme nebo nahrubo umeleme. Oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka, slaninu na kostičky a zpěníme je, přidáme maso a osmahneme. Papriky očistíme, opláchneme a nakrájíme na kousky, feferonky překrájíme. Do pekáče rozložíme fazole, papriky, feferonky a maso. Osolíme, přidáme rajčata, oloupaný a rozsekaný česnek, oregano a pekáč přikryjeme. Dusíme 45 minut při 210 °C. Pekáč z trouby vyjmeme. Protlak a mouku promícháme v trošce chladného vývaru, povaříme, přilijeme zbylý vývar, promícháme, doplníme klobásou nakrájenou na kolečka, pekáč vložíme zpět do trouby a bez přikrytí ještě 10 minut dusíme. Hustou polévku posypeme rozsekanými vejci a podáváme s chlebem.

***P*OLÉVKA Z VEPŘOVÉHO MASA, FAZOLEK A BRAMBOR**

(více porcí)

300 g masa na dušení, 1 větší cibule, 80 g slaniny, 500 g fazolek, 500 g oloupaných brambor, 1 lžíce směsi koření na brambory, několik zrněk celého pepře, bobkový list, špetka tymiánu a oregana, sůl, 400 ml vývaru z bujonové kostky, kopr

Pekáč a pokličku namočíme na 20 minut do studené vody. Očistěné a opláchnuté maso nadrobno nakrájíme. Oloupanou cibuli a slaninu nadrobno nakrájíme, zpěníme, přidáme maso a osmahneme je. Fazolky očistíme, opláchneme, vložíme do vroucí vody a 3 minuty povaříme. Pak je scedíme a našikmo překrájíme. Opláchnuté brambory nakrájíme na kostičky. Do pekáče vrstvíme brambory, fazolky, maso, osolíme, přidáme koření, zalijeme vývarem a pekáč přikryjeme. Dusíme 50 minut při 210 °C. Potom pokličku sejmeme, v případě potřeby dolijeme ještě vývarem a bez přikrytí ještě 10 minut podusíme. Hustou polévku posypeme opláchnutým a nadrobno nakrájeným koprem a podáváme s chlebem.

*R*YBÍ FILÉ NA ZELENINĚ S BRAMBORAMI

4 porce zmrazeného filé, citronová šťáva, sůl, 1 lžička směsi koření na ryby, 300 g oloupaných brambor, 200 g očištěné zeleniny (karotka, pórek), 2 lžíce oleje, asi 200 ml vývaru z bujonové kostky, petrželka nebo pažitka

Pekáč a pokličku namočíme na 20 minut do studené vody. Částečně rozmrazené filé pokapeme citronovou šťávou a necháme je v chladu půl hodiny odležet. Opláchnuté brambory a karotku nastrouháme na tenké plátky, pórek nakrájíme na tenká kolečka. Filé osolíme a posypeme kořením. Olejem vytřeme dno pekáče, poklademe bramborami, karotkou, pórkem, osolíme, zalijeme vývarem, poklademe filé, pokapeme zbylým olejem a pekáč přikryjeme. Pečeme při 200 °C asi 30 minut, potom pokličku sejmeme a dopečeme, až filé zezlátne a brambory se zeleninou jsou vydušené. Pokrm posypeme opláchnutou a nadrobno nakrájenou petrželkou nebo pažitkou.

Fritovací hrnec

Fritovací hrnec patřil u nás před desetiletím k módním výstřelkům a rychle se rozšířil do mnoha domácností. Dnes je běžnou součástí výbavy mladých domácností už proto, že si nová generace oblíbila, navzdory kárávým hlasům zastánců zdravé výživy, smažené pokrmy. Fritovací hrnec je spotřebič, který svou základní výbavou – nastavením požadované teploty – umožňuje smažit pokrmy při tepelném zatížení tuků co nejšetrněji oproti klasickému smažení na pánvi, kdy není možné teplotu tuku regulovat. Při nedostatečné teplotě potraviny zbytečně nasávají tuk a tím se stávají těžko stravitelnými. Je-li naopak tuk příliš horký, potravina se neprosmaží, povrch se snadno přepálí a zhořkne.

Potraviny se ve fritovacím hrnci smaží ve vyšší vrstvě tuku rovnoměrně, nedochází k přehřívání a přepalování tuku. Tím se zabrání tvorbě nežádoucích látek, nepříznivých pro lidský organizmus.

Přesný popis přípravy jídel ve fritovacím hrnci podává každý výrobce v návodu přiloženému k přístroji a je třeba jej dodržovat. Fritovací hrnec raději nevyužíváme příliš často, protože smažené pokrmy vždy zaživací ústrojí zatěžují. Nemusíme připravovat vždy jen obvyklé řízky a pomfrity, ale i další pokrmy, které náš jídelníček obohatí alespoň ve dnech volna, svátků a návštěv.

Z čeho se skládá fritovací hrnec?

1. z nádoby, která je vyrobena z hliníku, většinou s teflonovým potahem, nebo z nerezového kovu. Ve spodní části je zabudováno elektrické tělísko s termostatem, který umožňuje nastavení požadované teploty. Nechybí kontrolní světlo, které se zapnutím přístroje rozsvítí a při požadované teplotě zhasíná nebo signalizuje, že přístroj je připraven,

2. víka, v kterém je vložen pachový filtr, který je kovový, a po znečištění se vyjme, důkladně omyje a vloží zpět, nebo je vyrobený ze zvláštních vláken, ten se po znečištění vyjme a nahradí novým,

3. koše, do kterého vkládáme potraviny ke smažení. Na vnitřním plášti hrnce je většinou zarážka, kam zavěsíme koš na nezbytnou dobu k odkapání přebytečného tuku.

Fritovací hrnec po použití důkladně umyjeme tak, že zbylý tuk buď přefiltrujeme, nebo odstraníme a hrnec s použitím tekutého odmašťovacího přípravku s trochou teplé vody vymyjeme a vytřeme dosucha. Hrnec však nikdy nesmíme ponořit do vody, ani stavět na mokré podložky. Hrnec až do příštího použití neuzavíráme víkem.

Jak dlouho smažit potraviny?

Doby, které jsou uvedené v předpisech, jsou přibližné, orientační, neboť záleží vždy na konkrétních případech: jakosti masa, velikosti porce, teplotě a druhu potraviny.

Do FH používáme takové tuky, které výrobce přímo doporučuje na obalu. Jen tak máme zaručeno, že uvedený tuk můžeme použít i opakovaně. Měníme jej, když:

- barva náplně není čirá, ale nahnědlá,
- tuk při nastavené teplotě kouří nebo má štiplavou či hořkou příchutí,

- tuk je znečištěn drobty smažených potravin. V tom případě vlažný tuk slijeme do jiné nádoby přes papírový filtr (např. do kávovaru), vložený do cedníku. Pokud tuk ihned nepoužijeme, nádobu uzavřeme a uložíme v chladniče. Pokud máme tuk v hrnci, vždy jej uzavíráme, abychom zamezili přístupu vzduchu a tím prodloužili dobu použitelnosti, a ukládáme jej ve tmě a chladu,
- náplň vyměňujeme co nejčastěji, tím zabráníme nežádoucím zdravotním účinkům.

K čemu ještě využijeme fritézu?

K dušení rýže: propláchnutou, odkapanou rýži nasypeme do fritézy, zalijeme odměřeným množstvím vody, zapneme ji na střední stupeň a když se rýže začíná vařit, teplotu snížíme na minimum, občas hrncem potřeseeme a dusíme, až je rýže měkká a sypká.

Fritéza poslouží i jako nádoba na fondue. Nemáme přitom přímý kontakt s ohněm, jako je tomu u klasické soupravy na fondue, kde se nádoba zahřívá lihovým kahanem. Ve fritéze můžeme připravit fondue i pro děti, aniž bychom riskovali, že se děti popálí. Milovníci sladkostí, jakými děti většinou jsou, určitě přivítají **čokoládové fondue**, při kterém si samy do horké omáčky namáčejí kousky piškotu napíchnuté na speciálních dlouhých vidličkách, které si můžeme pro tuto příjemnou zábavu obstarat.

Fondue čokoládové

Piškot upečeme předem, potom jej nakrájíme na kostky. Mléko nebo sladkou smetanu ohřejeme, rozlámeme do ní čokoládu na vaření a rozvaříme ji na hladkou omáčku. Chceme-li připravit méně energetickou omáčku, přilijeme do horkého mléka pudinkový prášek rozmíchaný ve studeném mléce a mícháme, až začne houstnout. Teplotu fritézy nastavujeme podle potřeby. Hotovou omáčku zahříváme už

jen na nejnižší stupeň. Do omáčky můžeme namáčet i ovoce čerstvé – jahody, kousky meruněk, broskví, jablek, hrušek, zrna hroznů, špalíčky banánů, kousky kompotovaného ananasu, dílky mandarínek.

Fondue sýrové

můžeme připravit již z hotového produktu, který koupíme v hypermarketech, nebo ze směsi sýra Gruyér a Sbritz. Velmi drahé sýry nahradíme sýry naší provenience např. ementálem nebo primátorem. Nahrubo je nastrouháme, dáme do fritézy a zvolna zahříváme. Jakmile se začne sýr tavit, přiléváme suché bílé víno a stále mícháme, až je sýrová omáčka hladká. Dochucujeme ji trochou pálenky (pro děti ji vynecháme), rozsekaným česnekem, nastrouhaným muškátovým oříškem. Do sýrové omáčky si každý sám namáčí kostky bagety, tmavého chleba, ale i předvařenou zeleninu – růžičky kvěťáku, brokolice, kroužky cibule, kousky uvařených brambor. Zároveň předkládáme nejrůznější sterilovanou zeleninu, olivy, hořčici, kečup, každému podle chuti. Nezbytné jsou sklenky na víno a minerálku, dostatek papírových ubrousků, pro každého dezertní talířek a dlouhou vidličku.

Fondue burgundské

Na fondue burgundské připravíme do fritézy vývar z masa nebo bujonové kostky, který dostatečně ohřejeme. Na misky připravíme na sousta nakrájené kvalitní maso – z roštěnce, vykostěných vepřových kotlet, kuřecích prsíček, pro milovníky moře kousky lososa i levnějších druhů ryb, mořské plody. Pro vyznavače uzenin zase kousky různých klobás, párků. Prostřený stůl doplníme opět chlebem, pečivem, různými studenými omáčkami, zeleninou čerstvou i sterilovanou, jablkovým křenem, hořčicí, kečupem, slámkou a mlýnkem na pepř. Do horkého vývaru si každý podle vlastní volby vkládá kousky potravin a nechá je podle libosti tepelně upravit. Zbylý vývar použijeme na polévku.

Fondue čínské

Do horkého oleje si opět každý sám vkládá kousky masa namočeného v těstíčku z vajec, soli, mléka a mouky. Připravíme dobře ochucené mleté maso, z kterého utvoříme kuličky, aby se dobře napichovaly na dlouhé vidličky. Můžeme je také namáčet do těstíčka, právě tak jako nakrájenou zeleninu – předvařený květák, brokolici, pórek, mrkvičky, kousky cuket, žampiony, v sezóně houby čerstvé, ale i kousky ryb a mořské plody. Místo vidliček na napichování použijeme speciální malé drátěné košíčky. K dochucení podáváme i nejrůznější studené omáčky, které mají v každém větším obchodě potravin. Nezbytný je chléb, hořčice, kečup, víno, pivo a nealkoholické nápoje.

Fondue je i společenská záležitost, u které se setkává rodina i přátelé. Bývá pravidlem, že komu prvním spadne kostka chleba (nebo jiné potraviny) do nádoby, musí se vykoupit polibkem nebo lahví vína a tak si určitě všichni dohromady užijí i trochu legrace.

Poslední rady

Potraviny určené ke smažení neobalujeme nikdy předem, ale těsně před tepelnou úpravou, aby obal nezvlhl.

Zmrazené potraviny necháváme předem rozmrazit, jinak by mohly zůstat syrové, neprosmažené. Platí to zejména pro masa.

Těstíčka na obalení připravujeme z vajec. Pokud je chceme mít kypřejší, jemnější, připravíme těstíčko ze žloutků a sníh, ušlehaný z bílků a špetky soli, vmícháme do těstíčka až před smažením. Rozpis surovin je přibližný, záleží na velikosti vajec či vlhkosti mouky.

Potraviny osmažené ve strouhance nebo těstíčku po odkapání ještě osušíme v papírové utěrce, aby se zbavily přebytečného tuku.

Tyto informace již v receptech neuvádím.

U receptů je uveden symbol, který přibližně určuje stupeň teploty tuku, do kterého vkládáme potravinu ke smažení.

FILÉ Z TRESKY



4 porce filé, citronová šťáva, sůl, tuk nebo máslo, 4 kolečka citronu

Částečně rozmrazené filé pokapeme citronovou šťávou a necháme je v chladu půl hodiny odležet. Potom je osolíme, vložíme do fritézy a upravujeme 4–6 minut. Necháme je odkapat, osušíme v papírové utěrce, porce pokapeme rozehřátým tukem nebo máslem, ozdobíme citronem a podáváme s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

PYBÍ FILÉ VE VINNÉM TĚSTÍČKU



4 porce filé, citronová šťáva, sůl, 1 vejce, 100 ml bílého vína, asi 100 g polohrubé mouky, 4 kolečka citronu, snítka kopru

Částečně rozmrazené filé pokapeme citronovou šťávou a necháme je v chladu půl hodiny odležet. Vejce se solí rozšleháme s vínem, promícháme s moukou na hustší těsto a necháme je půl hodiny odležet. Filé osolíme, posypeme moukou, namáčíme do těstíčka a osmažíme. Pak je ozdobíme citronem a koprem a podáváme s vařenými nebo opečenými bramborami, bramborovou kaší a zeleninovým salátem nebo kompotem.

Obměna: na filé před obalením v mouce přimáčkneme po lístku čerstvé šalvěje nebo je posypeme šalvějí sušenou.

M OŘSKÉ PLODY V TĚSTÍČKU PO ČÍNSKU ● ●

300 g směsi plodů moře (zmrazené), sójová omáčka, bílé víno,
čínská směs koření, hladká mouka, citron

Těstíčko: 2–3 bílky, 2 lžíce škrobové moučky, asi 3 lžíce polohrubé
mouky, 1 lžíce sezamového oleje

Plody moře necháme částečně rozmrazit, zalijeme je marinádou ze sójové omáčky, vína a koření a necháme je hodinu v chladu odležet. Potom je necháme odkapat a posypeme moukou. Bílky vidličkou rozšleháme a promícháme se škrobovou moučkou prosátou s moukou a olejem. Plody namáčíme do těstíčka a osmažíme je. Podáváme s osminkami citronu jako předkrm, pohoštění nebo hlavní pokrm s dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem, rýžovými nudlemi, studenými omáčkami.

Obměna: rozsekáme několik lístků rozmarýnu, tymiánu, dva lístky šalvěje, několik stroužků oloupaného česneku a vmícháme je do těstíčka.

K ROKETY Z RYBÍHO MASA V TROJOBALU ● ●

500 g tepelně upraveného filé nebo jiné ryby, 2 žloutky, sůl,
1 lžíce sardelové pasty, 100 g odkapaného sterilovaného nebo
dušeného hrášku, 1 lžíce nadrobno nakrájené petrželky a kopru,
1–2 lžíce polohrubé mouky, 2 bílky, strouhanka

Filé umeleme nebo rozmixujeme, promícháme se solí, sardelovou pastou, hráškem, natěmi a moukou. Z rybí hmoty nakrájíme stejné kousky a upravíme je na válečky, namáčíme je do rozšlehaných bílků, obalíme ve strouhance a osmažíme. Podáváme s bramborovou kaší, různě upravenými bramborami a se zeleninovým salátem.
Obměna: místo sardelové pasty přidáme lžící směsi koření na ryby.

KUŘECÍ JÁTRA S JABLKY



400 g jater, bílý pepř, 3 jablka, citronová šťáva, sůl, máslo nebo tuk

Játra očistíme, odblaníme, osušíme a opeříme. Jablka opláchneme, rozkrojíme a vykrájíme, křehkou slupku ponecháme. Nakrájíme je na osminky a pokapeme je citronovou šťávou. Na dřevěné špízy nebo špejle navlékáme kousky jater střídavě s jablky. Osmažíme je, játra osolíme a pokapeme rozehřátým máslem nebo tukem. Podáváme s chlebem, pečivem, různě upravenými bramborami, tatarskou nebo jinou studenou omáčkou, čerstvou zeleninou nebo zeleninovým salátem.

ZÁVITKY Z KUŘECÍHO MASA S BANÁNEM VE VINNÉM TĚSTÍČKU



4 porce prsíček, sůl, 1 lžice směsi koření na kuřecí maso, 4 plátky kuřecí šunky, 1 banán, kerblík nebo petrželka, hladká mouka, 1 větší vejce, trochu bílého vína, asi 80 g polohrubé mouky

Maso očistíme, upravíme na plátky, naklepeme je, osolíme a posypeme kořením. Pak je poklademe šunkou, kousky oloupaného banánu a nadrobno nakrájenou natí. Maso stočíme, upevníme párátky nebo jehlami na závitky. Vejce rozšleháme se solí, vínem a promícháme s moukou na hustší těsto. Závitky obalíme v mouce, namáčíme do těstíčka a osmažíme je. Párátka nebo jehly odstraníme. Závitky podáváme s bramborovou kaší, různě upravenými bramborami, kompotem nebo salátem.

Obměna: do těstíčka vmícháme 50 g oloupaných a na nudličky nakrájených mandlí nebo závitky osmažíme bez obalení v těstíčku a po osušení je potřeme rozehřátým máslem.

*P*ÍZKY Z KUŘECÍCH PRSÍČEK V TROJOBALU ● ●

4 porce prsíček, sůl, hladká mouka, 2 vejce, strouhanka, citron, petrželka

Maso očistíme, opláchneme a osušíme v papírové utěrce. Rozřízneme je na ploché řízky, naklepeme, na okrajích nařízneme, osolíme, obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích, strouhance a osmažíme je. Po odkapání řízky ozdobíme řezy z citronu a petrželkou. Podáváme s vařenými bramborami, dušeným hráškem s karotkou, bramborovou kaší, zeleninovým salátem, kompotem, bramborovým salátem. Podobně připravíme řízky z vepřové nebo telecí kýty nebo vykostěných kotlet.

*P*ÍZKY Z KUŘECÍCH PRSÍČEK VE VINNÉM TĚSTÍČKU ● ●

2 vejce, sůl, 50 ml bílého vína, asi 80 g polohrubé mouky, 4 porce kuřecích prsíček, citron, petrželka

Vejce rozšleháme se solí a vínem a promícháme s moukou na hustší těsto. Necháme je půl hodiny odležet. Maso očistíme, opláchneme a osušíme v papírové utěrce. Pak je rozřízneme na ploché řízky, naklepeme je, na okrajích nařízneme, osolíme a obalíme v mouce, namáčíme do těstíčka a osmažíme. Ozdobíme řezy citronu a petrželkou. Podáváme s vařenými bramborami, dušenou zeleninou, bramborovou kaší, zeleninovým salátem, kompotem, bramborovým salátem.

Obměna: do těstíčka vmícháme lžící nadrobno nakrájené petrželky, pažitky, kerblíku, lžičku kari koření nebo lžící směsi koření na grilované kuře. Podobně připravíme řízky z vepřové nebo telecí kýty nebo vykostěných kotlet.

*K*UŘECÍ ŘÍZKY ZE STEHÝNEK S PLÍŠŇOVÝM SÝREM V TROJOBALU ● ●

8 stehýnek bez kůže, asi 150 g sýra s modrou plísní, sůl, hladká mouka, 2 vejce, 50 ml bílého vína, strouhanka, citron, snítka kerblíku nebo petrželky

Očištěná stehýnka vykostíme a maso rozřízneme na plátky. Poklademe je kousky sýra, maso stočíme a sepneme párátky nebo jehlami na závitky. Osolíme je, obalíme v mouce, vejcích rozšlehaných s vínem, strouhance a osmažíme je. Párátka nebo jehly z masa odstraníme a porce ozdobíme řezem citronu a natí. Podáváme s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší, zeleninovým či ovocným salátem.

Obměna: sýr zaměníme za druh s bílou plísní nebo sýr jiný podle oblíbenosti.

*T*ELECÍ KOTLETY S HOUBAMI V TROJOBALU ●

4 vyšší kotlety, sůl, 4 kolečka šunky nebo salámu, asi 100 g podušených hub nebo žampionů, 1 lžičce nadrobno nakrájené petrželky a kerblíku, hladká mouka, 1–2 vejce, 2–3 lžičce bílého vína, strouhanka, 4 kolečka citronu, snítka kerblíku nebo petrželky

Kotlety očištíme, vprostřed nařízneme na kapsu, osolíme, naplníme je šunkou nebo salámem a houbami promíchanými s natěmi. Kotlety sepneme párátky nebo jehlami na závitky, osolíme je, obalíme v mouce, vejcích rozšlehaných s vínem, strouhance a osmažíme je. Kotlety ozdobíme citronem a natí a podáváme s různě upravenými bramborami a zeleninovým salátem.

Mikrovlnná trouba

je moderní elektrický spotřebič používající k tepelné úpravě energii mikrovln. Zjednodušeně řečeno, jsou to vlny o velmi vysoké frekvenci, které se odrážejí od kovů, ale procházejí vzduchem, papírem, plasty, sklem i keramikou. Tyto mikrovlny jsou přijímány a pohlcovány molekulami vody, cukrů, tuků, které se rozkmitají obrovskou rychlostí. Tím vzniká teplo, které rychle ohřívá potraviny. Začíná po obvodu potravin a postupuje ke středu. Při delší přípravě se ohřeje i nádobí, které přijímá teplo z potravin, ale vhodné nádobí není nikdy horké.

Mikrovlnné záření je z bezpečnostních důvodů uzavřeno do prostoru trouby kovovým materiálem, který odráží mikrovlny. Průhledné okénko je vybaveno kovovým sítkem. Při otevření dvířek bezpečnostní zařízení ihned vypne zdroj mikrovln. Proto je třeba, aby se plochy dvířek dosedající na troubu udržovaly v maximální čistotě. V žádném případě se nesmí trouba používat, pokud je sklo okénka rozbité.

Každá trouba, levnější či dražší, je vybavena základními prvky, které zajišťují bezpečný provoz. Je to:

1. Spínač k uvedení trouby do provozu. Po otevření dvířek se automaticky vypíná. Při opakovaném zavření trouby je třeba opět spínač zapnout.

2. Časový spínač, u levnějších druhů je většinou mechanický, u dražších digitální.

Toto zařízení umožňuje hlásit ukončení tepelné přípravy, aniž bychom jej museli sami sledovat. Při otevření dvířek během této

doby se časový spínač vypne. Jakmile troubu uvedeme do chodu, automatický spínač začne opět čas odpočítávat. Uvedené časy u jednotlivých receptů jsou pouze přibližné. Jsou odvislé od teploty vkládané potraviny, druhů i množství apod.

3. Regulace příkonu: v návodu jsou uvedeny dvě hodnoty příkonu. Vyšší hodnota značí celkový příkon trouby včetně všech přidávaných prvků. Nižší hodnota značí maximální příkon, který je využíván k vlastní přípravě potravin. Ovládacím prvkem je možné jej dále regulovat. Každá MT má několik regulačních poloh. Od nejnižší polohy je možné využívat je:

- k rozmrazování potravin, rozpuštění čokolády, roztavení tuků a sýrů, ohřívání hotových pokrmů,
- k přípravě omáček, vajec, ohřívání uzenin,
- k vaření a dušení drůbeže a masa,
- k úpravě zmrazené zeleniny, ovoce, ryb, dohotovení předvařených pokrmů, polévek a omáček.

Mikrovlnná trouba má spousty výhod: veškerá energie proniká ihned do potraviny, tím se tepelná úprava zkrátí na minimum, šetří čas i drahou energii. Nedochozí k vysoušení potravin, udržují si svoji strukturu i chuť. To je důležité zvláště u ryb, ovoce, zeleniny. Přidáváme minimum vody, tím u potravin nedochází k vylučování vitaminů a nerostných látek. Příprava je možná s výrazným omezením nebo vůbec vynecháním tuků, proto je vhodná v dietních a odtučňovacích režimech. V troubě v několika vteřinách změkne např. máslo nebo tuk právě vyjmutý z chladničky nebo mrazničky, můžeme v ní ohřát kávu, čaj, porci polévky, omáčky. Protože jídlo můžeme ohřívát přímo na talířích, využíváme troubu v domácnostech, kdy členové rodiny přicházejí domů v různou dobu a pokrm předem tepelně upravený si sami na talíři v několika vteřinách ohřejí. V MT můžeme také sušit menší množství ovoce, zeleniny, hub.

Důležité je upozornit také na nevýhody mikrovlnné trouby:

- není možné připravovat větší množství potravin a pokrmů,
- u všech připravovaných pokrmů nedocílíme křupavou a dozlatova upečenou kůrku,
- během přípravy je nutné potraviny míchat,

- při prodloužení úpravy může dojít k přílišnému vysychání nebo i připálení potravin, zvláště když obsahují větší množství tuků nebo sacharidů (cukry, škroby).

Jaké nádobí používáme v mikrovlnné troubě?

V žádném případě se nesmí používat nádobí kovové, keramické nebo porcelánové s kovovým dezénem. Vhodné je nádobí skleněné, zvláště pokud je vyrobené pro MT, porcelánové (nesmí být příliš tenké) i některé keramické – záleží na úpravě povrchu. Nejsme-li si jisti, zda určité nádobí lze použít, vložíme je prázdné do MT na 15 vteřin. Pokud je nádobí po této době teplé, není do MT vhodné. Výhodně můžeme použít výrobky z papíru – talíře, misky, tácky, kelímky. Papír je vhodný k přikrývání některých potravin. Výrobky z plastu používáme, pokud odolávají teplotě v MT. Také některé potravinářské fólie můžeme v MT troubě použít, zvláště potraviny v sáčcích z těchto fólií. Sáčky je však nutné před vložením do trouby na několika místech propíchat. Většinou je na těchto výrobcích uvedeno, zda jsou vhodné pro použití v MT.

Dřevěné misky a proutěné či slaměné košíčky – nesmějí být navlhle – používáme ke krátkodobému ohřevu (např. rozpečení chleba a pečiva).

Vhodné nádoby ze skla, porcelánu a keramiky by měly být s co největší plochou dna a vyšší, aby se zabránilo překypění. Osvědčily se nádoby kruhové a oválné, čtvercové jsou již méně vhodné. Na trhu je však dostatek nádobí z klasických materiálů i plastů vhodných pro vaření i ohřívání v MT. Obchody nabízejí poměrně široký výběr hotových pokrmů ve vhodných obalech, které v MT jen ohřejeme.

Jak vaříme v mikrovlnné troubě?

Tepelná úprava potravin – vaření a dušení – probíhá bez většího množství tekutiny. Neplatí to však pro přípravu polévek, rýže, brambor, nápojů apod. Proto zůstávají, jak už jsem výše uvedla, minerální látky a vitaminy v potravinách a zároveň si potraviny ponechávají přirozenou chuť a vůni. Proto můžeme připravované pokrmy méně solit a kořenit, ale zároveň můžeme výrazně omezit spotřebu tuků. Všechny potraviny a pokrmy po tepelné úpravě necháváme 1 až několik minut ustálit. Teplota v mikrovlnné troubě nepřesahuje 100 °C. Opečenou kůrčičku dosáhneme využitím dalšího zařízení, které mají MT v cenově vyšší kategorii (např. gril).

Potraviny s kůží nebo vnější blánou mohou nejen popraskat, ale i explodovat. Způsobuje to pára utvořená uvnitř, která nemůže unikat. Proto je důležité povrchovou vrstvu několikrát propíchnout. Platí to pro:

- vejce – vždy je před vložením do MT rozklepneme a několikrát propíchneme,
- houby,
- brambory připravované ve slupce,
- ovoce bobulové, peckové, jablka, hrušky i některé ovoce cizokrajné,
- zeleninu, např. rajčata, cukety, papriky,
- neodblaněné maso a vnitřnosti, drůbež s kůží.

Aby se potraviny během přípravy příliš nevysušovaly, většinou je přikrýváme talířem, papírem nebo plastovým víkem, které dostaneme běžně koupit a bývá i součástí vybavení MT. Zeleninu před přípravou pouze vodou postříkáme. Úpravou v MT se tvar potravin nemění, pouze se rychleji upravují části na okrajích nádoby než v jejím středu, proto je obracíme, otáčíme a mícháme. Potraviny krájíme přibližně na stejné kousky a rozložíme je v nádobě vedle sebe, nikdy je nevrstvíme na sebe.

Nejsme-li si jisti délkou přípravy určité potraviny, zvolíme raději krátký čas, který podle odhadu prodlužujeme. Není problém

nedovařený pokrm dovářet, ale převařený již žádným způsobem nenapravíme.

Hotové pokrmy se velmi snadno a rychle v MT ohřejí. Chutnají jako čerstvé, zůstává jejich vzhled, barva, chuť i konzistence. Pokrm před vložením do trouby upravíme na talíř a postříkáme jej vodou. K tomu využijeme malý kuchyňský postřikovač – tzv. fixírku. V průběhu ohřevu nádobu otočíme a pokrm promícháme, aby se v něm teplo stejnoměrně rozložilo.

Po skončení ohřevu necháme pokrm krátce ustálit (od jedné do několika minut).

Všechny uvedené časy jsou pouze orientační, záleží na vlastních zkušenostech i konkrétním výrobku.

A co na závěr? Uvedla jsem základní pravidla, která je nutné před použitím MT znát. Vždy však dbáme pokynů výrobce, které si před použitím tohoto výrobku důkladně prostudujeme. Současné mikrovlnné trouby mají řadu vylepšení, která jsou specifická pro ten který výrobek a s nimi se musí seznámit a v praxi je používat každý vlastník sám, jen tak bude MT sloužit k plné spokojenosti.

Recepty na rybí, drůbeží a masové pokrmy jsou cca pro 2–3 osoby. Během úpravy pokrmy promícháme, popř. zastříkneme vodou a nádoby přikrýváme.

*K*APR SE SLADKOKYSELOU OMÁČKOU

[8 min.]

4 porce kapra, citronová šťáva, 2 stroužky česneku, sůl, 2 lžíce oleje
Omáčka: *100 ml vody, půl lžičky pískového cukru, 2 lžíce sójové omáčky, na špičku nože mletého zázvoru, sůl, 1 lžíce škrobové moučky, 2 lžíce vinného octa*

Opláchnuté porce pokapeme citronovou šťávou a necháme v chladu půl hodiny odležet. Potom je potřeme česnekem utřeným se solí, pokapeme olejem, dusíme [4 min.] a ustálíme [1 min.]. Suroviny na omáčku promícháme, povaříme [1 min.], omáčku nalijeme na kapra, prohřejeme [1 min.], ustálíme [1 min.]. Podáváme s dušenou rýží nebo rýžovými nudlemi.

*R*YBÍ FILÉ S ROZMARÝNEM, VEJCI A SÝREM

[8 min.]

300 g filé, citronová šťáva, sůl, rozmarýn, 1 menší cibule, 2 lžíce oleje, 1 vejce, 50 g najemno nastrouhaného sýra, pažitka

Částečně rozmrazené filé nakrájíme na stejné kousky, zakapeme citronovou šťávou a necháme je v chladu půl hodiny odležet. Potom je osolíme a posypeme rozmarýnem. Oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka a s olejem zpěníme [1 min.], poklademe filé, dusíme [4 min.], vejce rozšleháme a promícháme se sýrem, rozetřeme na filé [2 min.], ustálíme [1 min.] a posypeme opláchnutou a nadrobno nakrájenou pažitkou. Podáváme s pečivem nebo toasty nasucho opečenými a zeleninovým salátem.

RYBÍ FILÉ NA KARI SE SÝREM A JOGURTEM

[9 min.]

300 g filé nebo tresky, citronová šťáva, 4 stroužky česneku, 2 lžičce oleje, 1 lžičce kari koření, 100 g syra s bílou plísní, 100 ml bílého jogurtu, několik koleček citronu

Částečně rozmrazené filé nakrájíme na stejné kousky, zakapeme je citronovou šťávou a necháme je v chladu půl hodiny odležet. Potom je osolíme, česnek nakrájíme na plátky a na oleji s kari kořením zpěníme [2 min.], přidáme filé, dusíme [4 min.], sýr rozmačkáme, promícháme s jogurtem, potřeme filé [2 min.] a ustálíme [1 min.]. Pokrm ozdobíme citronem a podáváme s vařenými nebo opečenými bramborami a zeleninovým salátem.

SALÁT Z RYBÍHO FILÉ

[8 min.]

200 g bílého filé, citronová šťáva, 150 g očištěné mladé zeleniny (jarní cibulka, karotka, brukev, hrášek), 1 lžičce oleje, sůl, 150 ml odlehčené majonézy, bílý pepř, několik plátků citronu, petrželka

Částečně rozmrazené filé nakrájíme na stejné kousky, zakapeme citronovou šťávou a necháme je v chladu půl hodiny odležet. Cibulku, karotku a brukev nadrobno nakrájíme, na oleji zpěníme cibulku [1 min.], přidáme zeleninu, dusíme [2 min.], poklademe filé, dusíme [4 min.] a ustálíme [1 min.]. Majonézu ochutíme pepřem a vmícháme ji do studené zeleniny s filé. Salát urovnáme na misky nebo do pohárů vyložených listy salátu a přizdobíme citronem a opláchnutou, osušenou petrželkou. Můžeme ještě doplnit lžící sterilovaných kaparů. Podáváme s toasty nasucho opečenými, slaným listovým pečivem, krekry či slanými tyčinkami.

*H*UŘECÍ MASO SE ZELENINOU A SMETANOU

[10 min.]

250 g vykostěného masa, 30 g slaniny, 1 menší cibule, sůl, muškátový květ, 150 g zmrazené zeleninové směsi, 150 ml zakysané smetany, 1 lžička polohrubé mouky, petrželka

Maso očistíme, opláchneme, nakrájíme na stejné kousky a osolíme je. Slaninu a oloupanou cibuli nadrobno nakrájíme, zpěníme [1 min.], doplníme masem, okořeníme, zastříkneme vodou a dusíme [4 min.]. Přidáme částečně rozmrazenou zeleninu, dusíme [2 min.], zalijeme smetanou rozmíchanou s moukou, dusíme [1 min.] a ustálíme [2 min.]. Pokrm posypeme opláchnutou, nadrobno nakrájenou petrželkou. Podáváme s vařenými bramborami nebo těstovinami.

*H*UŘECÍ MASO SE ŽAMPIONY A BÍLÝM VÍNEM

[12 min.]

250 g vykostěného masa, sůl, 1 menší cibule, 40 g tuku nebo másla, 150 g žampionů, 100 ml bílého vína, 1 lžička polohrubé mouky, 2–3 stroužky česneku

Maso očistíme, opláchneme, nakrájíme na stejné kousky a osolíme je. Oloupanou a nadrobno nakrájenou cibuli s polovinou tuku nebo másla zpěníme [1 min.], přidáme maso, očistěné a nadrobno nakrájené žampiony, zastříkneme vínem a dusíme [4 min.]. Mouku promneme se zbylým tukem nebo máslem, přidáme k masu a zalijeme trochou vína, dusíme [3 min.], dolijeme zbylým vínem, posypeme nadrobno nakrájeným česnekem, dusíme [2 min.] a ustálíme [2 min.]. Podáváme s vařenými bramborami, nebo rýží, noky a těstovinami.

*K*OTLETY NA ROZMARÝNU S JABLKEM

[5 min.]

2 libové vepřové kotlety, sůl, špetka rozmarýnu, 1 středně velké jablko, 20 g másla

Kotlety očistíme, naklepeme, na okrajích nařízneme, u kosti uvolníme, osolíme a posypeme rozmarýnem, zastříkneme vodou a dusíme [2 min.]. Jablko opláchneme, vykrájíme, nakrájíme na čtvrtky. Kotlety obrátíme, poklademe jablky, máslem, dusíme [2 min.] a ustálíme [1 min.]. Podáváme s opečenými bramborami, rýží nebo toasty nasucho opečenými a potřenými máslem.

*K*OTLETY PO MYSLIVECKU [6 min.]

2 vepřové kotlety, sůl, 20 g sádla, po 2 zrnkách celého pepře, nového koření a jalovčinek, kousek bobkového listu, 100 g hub sterilovaných ve sladkokyselém nálevu

Kotlety očistíme, naklepeme, na okrajích je nařízneme a u kosti uvolníme, sádlo rozežřejeme [1 min.], přidáme kotlety, koření, zastříkneme vodou, dusíme [2 min.], koření vyjmeme, kotlety obrátíme, poklademe houbami, dusíme [2 min.] a ustálíme [1 min.]. Podáváme s opečenými bramborami nebo hranolky a zeleninovým salátem.

*K*OTLETY SE SÝREM

[6 min.]

2 libové vepřové kotlety, sůl, 100 g sýra s modrou plísní

Kotlety očistíme, naklepeme, na okrajích nařízneme a u kosti je uvolníme. Osolíme je, zastříkneme vodou, dusíme [2 min.], potom obrátíme, dusíme [1 min.], poklademe sýrem, dusíme [2 min.] a ustálíme [1 min.]. Podáváme s různě upravenými bramborami nebo pečivem, toasty nasucho opečenými, zeleninovým salátem.

*P*ÁLIVÉ NUDLIČKY Z HOVĚZÍHO MASA

[8 min.]

*2 roštěnky, sójová omáčka, chilli, 2 lžice oleje,
2–3 stroužky česneku, sůl*

Roštěnky očistíme, naklepeme a nakrájíme na nudličky, zakapeme sójovou omáčkou, poprášíme chilli a necháme je v chladu půl hodiny odležet. Olej rozežřejeme [**1 min.**], přidáme maso, dusíme [**5 min.**], maso obrátíme, posypeme nadrobno nakrájeným česnekem, osolíme, dusíme [**1 min.**], ustálíme [**1 min.**]. Podáváme s rýží nebo rýžovými nudlemi a zeleninovým salátem.

*K*LOBÁSA SE ZELENINOU

[7 min.]

*2 nožičky klobásy, 1 středně velká cibule, 200 g očištěné zeleniny
(lilek, paprika, cuketa, patison, rajče), 2–3 stroužky česneku,
1 lžice oleje, sůl, chilli, pažitka*

Klobásu nakrájíme na plátky. Oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka, opláchnutou zeleninu nakrájíme na stejné kousky, česnek rozsekáme. Cibuli na oleji zpěníme [**1 min.**], přidáme zeleninu, česnek, chilli, zastříkneme vodou, dusíme [**3 min.**], poklademe kolečky klobásy, prohřejeme [**2 min.**] a ustálíme [**1 min.**]. Pokrm posypeme opláchnutou a nadrobno nakrájenou pažitkou a podáváme s chlebem, pečivem, vařenými nebo opečenými bramborami.

MASOPUSTNÍ TALÍŘ

[8 min.]

250 g kysaného zelí, 1 malá cibule, 20 g sádla, několik zrnek celého pepře, nového koření a hořčičného semínka, kousek bobkového listu, 1 lžička pískového cukru, 1 menší jablko, 1 nožička klobásy, 1 jitrnice, 1 jelítko

Zelí překrájíme. Oloupanou cibuli zpěníme na sádle [**2 min.**], přidáme zelí, koření, cukr, dusíme [**3 min.**], jablko opláchneme, jádřínek odstraníme, neloupané nakrájíme na kolečka, poklademe je na zelí, dusíme [**1 min.**], klobásu, jitrničku a jelítko několikrát propícháme, poklademe na zelí, prohřejeme [**1 min.**] a ustálíme [**1 min.**]. Klobásu, jitrničku i jelítko překrájíme a se zelím rozdělíme na porce. Podáváme s chlebem.

PLACIČKY Z MLETÉHO MASA SE ZELENINOU

[7 min.]

300 g míchaného masa, sůl, 1 lžička koření na mletá masa, 2 lžíce vody, 2 lžíce oleje, 150 g míchané zeleniny sterilované ve sladkokyselém nálevu

Maso se solí, kořením a vodou promícháme a utvoříme placičky, olej rozehejeme [**1 min.**], poklademe placičkami, dusíme [**4 min.**], placičky obrátíme, poklademe odkapanou zeleninou, dusíme [**1 min.**] a ustálíme [**1 min.**]. Podáváme s opečenými bramborami, hranolky nebo chlebem.

BRAMBOROVÝ GULÁŠ

SE SMETANOU

[11 min.]

4 větší brambory, 1 malá cibule, 1 lžice oleje, 1 lžice papriky, sůl, 150 ml zakysané smetany, 1 lžice polohrubé mouky, pálivá paprika

Opláchnuté brambory nakrájíme na stejné kostky. Cibuli oloupeme a v oleji zpěníme [1 min.], přidáme brambory, papriku, sůl, zalijeme vodou, dusíme [6 min.], ve smetaně promícháme mouku a pálivou papriku, nalijeme na brambory, dusíme [2 min.] a ustálíme [2 min.].

PLNĚNÉ CIBULE

[10 min.]

2 větší cibule, 150 ml vývaru z bujonové kostky, 150 g tepelně upraveného vepřového nebo kuřecího masa, sůl, špetka nastrouhaného muškátového oříšku, půl vejce, 1 lžice oleje, 50 g najemno nastrouhaného sýra, petrželka, pažitka, popř. kečup

Cibule oloupeme, zalijeme vývarem, vaříme [3 min.], ustálíme [1 min.]. Z prochládlého vývaru cibule vyjmeme a vnitřní dužninu vytlačíme. Maso rozmixujeme, přidáme sůl, květ, vejce, promícháme a naplníme do cibulí. Dužninu z cibulí rozsekáme a zpěníme na oleji [1 min.], poklademe naplněnými cibulemi, dusíme [2 min.], cibule posypeme sýrem, roztavíme [2 min.] a ustálíme [1 min.]. Pokrm posypeme opláchnutými a nadrobno nakrájenými natěmi, popř. s kečupem a pečivem nebo různě upravenými bramborami.

Tlakový hrnec

Tlakový hrnec je ve většině domácností samozřejmostí, avšak mnozí nevědí, kdo je autorem tohoto báječného hrnce. Papin, francouzský fyzik, se tímto vynálezem zapsal nesmrtelně do dějin pokroku už koncem 17. století. Tento dokonale uzavřený hrnec vlivem tlaku zkracuje přípravu surovin na třetinu doby proti klasickému vaření v běžných hrncích. Hrnce byly původně smaltované, s těsníci gumami a nezbytnými pojistnými ventily. V současné době jsou na trhu hrnce téměř dokonalé, z vysoce kvalitní oceli, často s těsníci gumami, které nemusíme po každém použití vyjmout a čistit, se dvěma pojistnými ventily, takže vaření v tomto hrnci je naprosto bezpečné také už proto, že poklička ani při násilném otevření bez vypuštění páry a snížení tlaku nemůže z hrnce „vystřelit“ a zranit. Ani po tak dlouhé době neztratil tlakový hrnec nic na své aktuálnosti, spíše naopak. Naučili jsme se v něm maso nejen vařit, dusit, ale i „péci“ zvláště pro ty, kteří mají choulostivější zažívání a přepálené tuky (při pečení masa v troubě) jim působí potíže. Luštěniny a obiloviny, samozřejmě předem namočené, uvaříme za několik minut, zrovna tak brambory, tužší zeleninu (klademe je do dirkované vložky, která bývá ve výbavě u každého hrnce a tak se vaří v páře), rýži, vyškvaříme v něm sádlo, aniž by se zbytečně přepalovalo. Ani hledisko ekonomické (ušetření energie) není zanedbatelné.

Při používání tlakového hrnce musíme však zachovávat určité zásady:

- plníme jej vždy jen k vyznačené rysce,
- tekutinu v hrnci uvedeme do varu, pak na hrnec upevníme pokličku a jakmile ventil signalizuje, teplotu snížíme, během přípravy (dušení) obsah hrnce kontrolujeme, zda se tekutina nevyvařila a obsah se nezneškodil připálením. Hrnec neotvíráme násilím, ale nejdříve jej ochladíme proudem studené vody nebo nadzvednutím ventilu, pára unikne a poklička se sama uvolní,
- hrnec, těsnící gumy i ventil po použití vždy důkladně umyjeme,
- prázdný hrnec pokličkou nikdy neuzavíráme.

Přesný čas tepelné úpravy masa a jiných potravin nelze přesně určit. Záleží na množství a jakosti surovin, množství přilévané tekutiny (raději méně a hrnec častěji otevřeme a to při dušení a pečení), na těsnosti hrnce atd.

Vaření masa

Maso očistíme, opláchneme, zalijeme studenou vodou (chceme-li mít dobrý vývar), uvedeme do varu, hrnec upevníme pokličkou, po signalizaci ventilu teplotu snížíme a vaříme – podle druhu a jakosti masa – asi 30 minut (neplatí pro maso drůbeží). Hrnec po zchlazení studenou vodou otevřeme, vývar osolíme, přidáme cibuli a koření a vaříme téměř doměkka. Vývar doplníme kořenovou zeleninou a dovaříme, pak jej přecedíme. Nakrájené maso se zeleninou a zavařkou podáváme v polévce nebo maso použijeme jinak (do omáček, k zelenině, s hořčicí, křenem apod.).

Drůbeží maso vaříme podstatně kratší dobu – asi 10–20 minut. Po otevření hrnce přidáme sůl, zeleninu, koření a pod tlakem vaříme 3–4 minuty nebo zeleninu nakrájíme a uvaříme ji zalitou scezeným vývarem už bez tlaku.

Dušení masa

Maso k dušení, očištěné, opláchnuté, nakrájené na plátky nebo kousky nasucho v hrnci osmahneme, podlijeme horkou vodou, hrnec uzavřeme a dusíme. Asi po 10 minutách hrnec zchladíme, otevřeme a je-li tekutina vydušená a maso ještě tvrdé, znovu je podlijeme, osolíme, popř. přidáme koření a znovu dusíme. Chceme-li maso zahustit, šťávu vydušíme, poprášíme moukou, podlijeme horkou vodou a dodusíme už bez pokličky.

Pečení masa

K pečení vepřového masa použijeme pečení, ramínko, plecko, krkovičku a bůček, abychom měli dobrou šťávu i tuk na omaštění.

Očištěné, opláchnuté maso nasucho v hrnci osmahneme, podlijeme horkou vodou, hrnec uzavřeme a když hrnec signalizuje, teplotu snížíme. Asi po 15 minutách hrnec po zchlazení otevřeme a je-li maso ještě tvrdé, celý proces opakujeme. Mezitím maso začíná měknout a vonět a nastává důležitý okamžik, kdy je tekutina vydušená, tuk se začíná oddělovat od šťávy, která dostává zlatavou barvu. Hrnec zchladíme a otevřeme. Není-li šťáva dostatečně zbarvená, znovu hrnec zavřeme, ale jen na několik okamžiků, šťáva by ztmavla a byla hořká. Většinou však čichem – maso neodolatelně voní – i sluchem – v hrnci to šumí – poznáme, kdy je třeba hrnec otevřít. Maso je měkké, vláčné, šťavnaté a voňavé.

Masa libová (drůbež s kůží, masové rolády) připravujeme stejně, ale podkládáme je kouskem alobalu, aby se nepřichytila ke dnu hrnce. Alobal pak snadno odstraníme. Měkkou drůbež dáme jen krátce do trouby s horním ohřevem, aby dostala kůřičku.

*P*OLÉVKA Z HOVĚZÍHO MASA

400 g masa na vaření, popř. 2 řídké kosti, sůl, 1 menší oloupaná cibule, několik zrněk celého pepře a nového koření, kousek bobkového listu, 200 g očištěné opláchnuté zeleniny (karotka, celer, petržel nebo pastinák), zavářka (krupice, vlasové nudle, nočky, játrové a droždové knedlíčky, rozšlehané vejce apod.), pažitka nebo petrželka

Maso a kosti očištíme, opláchneme, zalijeme studenou vodou, uvedeme k varu, hrnec upevníme pokličkou a vaříme podle výše popsaného způsobu. K téměř měkkému masu přidáme sůl, cibuli, koření, zeleninu a vaříme doměkka. Vývar scedíme a doplníme zavářkou. Zeleninu úhledně nakrájíme, vložíme ji do polévky a doplníme opláchnutou a nadrobno nakrájenou pažitkou nebo petrželkou.

Obměna: do hotové polévky vložíme jen karotku (nesmí být příliš doměkka uvařená), z které vykrájíme srdíčka, hvězdičky, kyticíky.

*G*ULÁŠOVÁ POLÉVKA S BRAMBORAMI

250 g hovězího masa na dušení, 1 středně velká cibule, 2 lžíce oleje, sůl, kmín, 40 g polohrubé mouky, 1 lžíce papriky, 1 lžíce gulášového koření, 200 g oloupaných brambor, několik stroužků česneku, majoránka, pálivá paprika nebo chilli

Maso očištíme, opláchneme a nakrájíme na kostičky. Oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme v horkém oleji, přidáme maso, osmahneme je, podlijeme horkou vodou, přidáme sůl a kmín, hrnec uzavřeme a dusíme. Téměř měkké maso vydusíme, zasypeme moukou, osmahneme, zasypeme paprikou, směsí koření, podlijeme horkou vodou, krátce podusíme, doplníme opláchnutými, na kostky nakrájenými bramborami, zalijeme vodou a už bez pokličky vaříme

Lea Filipová

**ŘÍMSKÝ
HRNEC
A DALŠÍ POMOCNÍCI
V KUCHYNI**

*Římský hrnec ■ Fritovací hrnec
Mikrovlnná trouba ■ Tlakový hrnec*

178 receptů

Fotografie Jiří Poláček

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2003 jako svou 485. publikaci
Vydání první. Stran 128
Odpovědná redaktorka Blanka Koutská
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 1, Bartolomějská 9
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 80-7021-601-8

Lea Filipová

**ŘÍMSKÝ
HRNEC
A DALŠÍ POMOCNÍCI
V KUCHYNI**

*Římský hrnec ■ Fritovací hrnec
Mikrovlnná trouba ■ Tlakový hrnec*

178 receptů