



Karina Havlů

Karina vaří s Deníkem

**Recepty
na celý rok**

VYŠEHRAĐ

Fotografie archiv autorky
Fotografie na přední straně vazby
Karel Beneš a Marcel Beneš
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2013 jako svou 1155. publikaci
Vydání první. AA 8,76. Stran 200
Redakčně zpracovala Blanka Koutská
Odpovědná redaktorka Jitka Suchá
Vytiskla Tiskárna a vydavatelství 999, s. r. o.
Doporučená cena 248 Kč

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

© Karina Havlů, 2013

ISBN 978-80-7429-376-4

OBSAH

Úvod	13	POVÁNOČNÍ „ZBYTKY“ (NEJEN) SE ZIMNÍ ZELENINOU	25
LEDEN		Šunkofleky „jedna báseň“	25
FLAMENDROVY POSILVESTROVSKÉ ZÁCHRANY	15	Kolínka zapečená s uzeným masem a kysaným zelím.	26
Zelňačka	15	Zelná roláda pečená v alobalu	26
Česnečka neboli oukrop	16	Kapusta s bramborami a uzeným masem	27
NOVOROČNÍ OBĚD	17	Uzené maso s růžičkovou kapustou	27
Novoroční vepřový bůček se špenátovou nádivkou	17	ÚNOR	
Vařené uzené maso s povidlovo-švestkovou omáčkou	18	RECEPTY PRO TÁBORSKÉ PIVNÍ SLAVNOSTI	29
POKRMY SE SUŠENÝM OVOCEM A OŘECHY	19	Pivní cibulačka	29
Vepřová roláda s míchaným ovocem a ořechy	19	Zapečená pivní polévka se zeleninou	30
Medové vepřové řízky se sušenými jablky	20	Vepřové maso s houbami na pivu.	30
Krůtí kapsa s nivou a sušenými broskvemi	20	Pivovarnické závitky	31
Karbanátky s ořechy	21	Orientální kuřecí játra.	31
Americký zimní salát (Winter Coleslaw)	21	Pivní pomazánka třikrát jinak.	32
Kuřecí salát se sušeným ovocem	22	ZAPEČENÉ POLÉVKY	33
Šípková omáčka	22	Česneková polévka s houbami zapečená s vejcem	33
Pečená jablka s rozinkami a ořechy.	23	Vývar s masovými knedlíčky zapečený s ricottovým sufflé	33
Prachanda (i pracharanda)	24	SVÁTEK ZAMILOVANÝCH	35
Hrušková povidla	24	Debrecínské závitky s ořechovou pěnou	35

Bruschetta – Toast s rajčaty . . .	35	POKRMY SE SUŠENÝMI HOUBAMI	48
Slavnostní zapečená kuřecí prsa	36	Houbové závitky se sýrem	49
Vepřové kotlety v alobalu	37	Toasty zapečené s houbovou pomazánkou	49
Ovocný salát s mandlovými lupínky	37	Hovězí houbové závitky se sušenými jablky	50
MASOPUST	38	Vepřové medailonky se sušenými hříby	50
Saltimbocca	38	Masový koláč s houbami	51
Sekaná s mandlemi	39	DUBEN	
Salát Waldorf	39	HISTORIE VELIKONOC	52
Ananasový dort	40	Velikonoční sekaná	
BŘEZEN		plněná vejci	53
POLÉVKY NA ZAHŘÁTÍ	41	Plněné vejce a jeho obměny . . .	54
Italská zeleninová polévka (Minestrone)	41	Vaječné lodičky	54
Fazolová polévka s těstovinami	42	Velikonoční vaječné muchomůrky	55
Pomerančová polévka s mrkví	43	VELIKONOČNÍ HLAVIČKA	55
Sýrovo-pórková polévka	43	Velikonoční hlavička	56
POKRMY S JARNÍMI BYLINKAMI A KOPŘIVAMI	44	Špenátový nákyp s uzeným masem	56
Pampeliškové toasty s vejci . . .	44	POKRMY S JEHNĚČÍM MASEM	57
Zapečené sedmikráskové kuřecí maso	45	Medová jehněčí žebírka s opilými broskvemi a pečenými bramborami na rozmarýnu	57
Pivní vepřový bůček s jarními bylinkami	45	Zapečené jehněčí medailonky s kopřivami	58
Kopřivový špenát	46	VELIKONOČNÍ MAZANEC	59
Kopřivové bramboráky	46	Velikonoční mazanec	59
Salát z planých bylinek	47		
Pampeliškový med	47		
Banánový koktejl s medem a květy fialek	48		
Sorbet z fialek	48		

KVĚTEN

POKRMY S CHŘESTEM	60
Chřestová polévka	61
Masové závitky s chřestem.	62
Chřest se sýrovou omáčkou	62
Zapečené těstoviny s chřestem.	63

JO, TŘEŠNĚ ZRÁLY...	64
Vepřové kotlety s třešněmi	65
Višňové čatni s mandlemi.	66
Bublanina s třešněmi pečená v remosce	66
Třešňový koláč s krémem.	67
Nákyp z ovesných vloček s ovocem.	67

POKRMY S RUKOLOU	68
Chalupnické kuřecí závitky s rukolou a zeleninovým salátem	68
Těstoviny s paprikovým pestem a rukolou	69
Zeleninová mísa s jádlem a rukolou.	69

A RECEPTY KE GULÁŠFESTU	70
Hovězí guláš a jeho obměny.	70
Hovězí po burgundsku	71

JAK NA HALUŠKY	
A SPÄTZLE?	71
Halušky (jedna z variant):	72
Spätzle	72

ČERVEN

POKRMY K MEZINÁRODNÍMU DNI DĚTÍ	74
Domácí hamburger	74
Plněné řízky smažené v troubě	75
Tvarohový pohár s třešněmi	76

JAHODOVÉ HODY	76
Přírodní vepřové řízky s jahodovým pyrém	77
Kuřecí nudličky v kokosu s ovocným salátem	77
Zeleninový salát s jahodami	78
Jogurtová pochoutka s medem	78
Tvarohové knedlíky s jahodovou omáčkou.	79
Jahodový koláč.	79
Palačinky s jahodami a mátou peprnou	80
Tiramisu s jahodami	80

POKRMY S ČERNÝM BEZEM	81
Smažené květy černého bezu.	81
Smažené květy černého bezu nasladko	82
Limonáda z černého bezu.	82
Džus z černého bezu.	82

POKRMY S MERUŇKAMI	
A BROSKVEMI	82
Vepřová krkovice s meruňkami.	83
Drůbeží nudličky s meruňkami.	84

Krůtí kapsa s nivou a meruňkami	84	Chalupářské zapečené cukety s kuskusem	95
Vepřové kotlety s broskvemi	85	Smažené cuketové květy	96
Vepřové ragú s broskvemi	85	Zapečené cuketové květy s tyrolským špekem	97
Míchaný salát s broskví a meruňkami	86	Zapečená vejce s cuketovými květy	98
Koláč s broskvemi a rozmarýnem	86	Cuketový salát s plněnými kvítky	98
Koláč s broskvemi pečený v remosce	87	Mramorová cuketová bábovka	99
Meruňky s tvarohovým krémem	88	Cuketový koláč s ořechy	99
Broskvový pohár se zmrzlinou a kokoskami	88		
ČERVENEC		KOUZLENÍ V KUCHYNI	
POKRMY S RYBÍZEM	89	S VYKUTÁLENÝM HRÁŠKEM	100
Králičí stehna se smetanovo- rybízovou omáčkou	89	Hráškový krém	100
Cumberlandská omáčka	90	Těstoviny s hráškem a uzeným lososem	101
Jednoduchá rybízová omáčka	90	Přílohový hrášek	102
Kuřecí stehna dušená s rybízovou omáčkou	91	POKRMY SE ZELENÝMI	
Letní salát s rybízovou omáčkou	91	FAZOLKAMI	102
Rybízový „hrnečkový“ koláč hop do remosky	92	Fazolky s kuskusem	103
Rybízový sorbet	92	Masové závitky s fazolkami ve sněhovém těstíčku	103
POKRMY S CUKETAMI	93	LEVANDULE	
Cuketová krémová polévka s bazalkou	93	S CHUTÍ SLUNNÉ FRANCIE	104
Těstoviny s cuketou a pestem	94	Jednohubky ze slaných sušenek s ovocem	104
Cukety pečené v alobalu	95	Zapečené broskve zdobené karamelovými květy levandule	105
		Rybízový koláč s levandulí pečený v remosce	105
		Krůtí medailonky s bylinkovým máslem a levandulí	106

SRPEN	Carpaccio z vodního melounu s kozím sýrem	119
POKRMY SE STERILOVANÝMI (ZNOJEMSKÝMI) OKURKAMI . . .	Žlutý meloun se schwarzwaldskou šunkou na špejli	120
Putimské masové nudličky	Žlutý meloun s kuřecím masem	120
Svíčková Stroganov	Sorbet ze žlutého melounu	120
Španělské ptáčky	ČAS RAJČAT PŘICHÁZÍ	121
Znojemská omáčka	Vepřové závitky se sušenými rajčaty	122
POKRMY SE ŠPENÁTEM A MANGOLDEM	Králík pečený s rajčaty a pestem	123
Zapečená zelenina s rybou	Kuřecí prsa s rajčaty a mozzarellou	123
Mangoldové závitky s mletým masem	Karbanátky se sardelovou pastou a mozzarellou	124
Zapečené špenátové listy	Ledový salát se sušenými rajčaty a toasty s kozím sýrem	124
Zapečené mangoldové rolky	Zapečená rajčata plněná sýrem... a další obměny	125
Zapečené těstoviny se špenátem	Rajčatová neboli rajská omáčka a její obměny	125
Dušený špenát s rozinkami a piniovými oříšky	Klasická italská rajčatová omáčka na těstoviny	126
POKRMY S LESNÍM OVOCEM	TĚSTOVINY	127
Gazpacho s lesním ovocem	Těstoviny z italské kuchyně...	128
Králičí maso s malinami	Špagety se syrovými rajčaty a bazalkou... a další obměny	128
Trhanec s borůvkami (Kaiserschmarrn)	Zuřivé špagety (Spaghetti all'arrabbiata)	128
Žahour (neboli borůvková omáčka)	Těstoviny z české kuchyně...	129
Bavorský malinový krém	Nudle zapečené s tvarohem	129
Tvarohový krém s lesním ovocem	Nudle zapečené s mákem a jablky	130
Ovoce se zmrzlinou a šampaňským		
MELOUNOVÉ HODOVÁNÍ		
Vodní meloun s balkánským sýrem		

ZÁŘÍ	POKRMY S FÍKY	141
FESTIVALOVÁ	Sendvič s fíky	
SETKÁNÍ S RECEPTY	a parmskou šunkou.	141
Zapečené špekáčky	Smažené fíky s kozím sýrem . .	142
na tmavém pivu	Těstoviny po uhlířsku s fíky	
Spišský špíz v alobalu	(Pasta alla carbonara)	142
Lovecká sýrová pomazánka . . .	Pečené fíky s pěnou zabaione . .	143
ČAS JABLEK	POKRMY	
Kuře na způsob husy	S ČERSTVÝMI HOUBAMI	144
plněné jablky	Houbový předkrm	144
Smažené vepřové závitky	Pražská polévka	145
s jablky	Sýrové mističky	
Kuřecí játra s jablky	s houbovým rizotem	145
Pečená jablka	Houbový guláš	146
s vanilkovým krémem	Houbové knedlíčky	146
Jablkový koláč z remosky.	Houbové placičky.	147
HRUŠKY NEJEN NASLADKO . . .	ŘÍJEN	
Toast se sýrem, šunkou	POKRMY	
a hruškou	S HROZNOVÝM VÍNEM	149
Hrušky plněné sýrovým	Vepřová pečeně	
krémem se šunkou	ve sladkokyselé omáčce	149
Roštěnky s hruškovým	Drůbeží závitky	
krémem.	s hroznovým vínem	150
Vepřové řízky s hruškou	Salát s hroznovým vínem	
Drobenkový hruškový koláč. . .	a drůbežím masem	150
	Kukuřičné lupínky	
JE LIBO ŠVESTIČKU	s tvarohovým krémem	151
Z VLASTNÍ ZAHRÁDKY?	POKRMY S DÝNÍ	151
Grilované špízy se švestkami . .	Dýňová krémová polévka.	151
Hovězí závitky	Zapečená dýňová polévka	
se švestkami a slaninou	s anglickou slaninou	152
Králičí stehna na švestkách. . .	Orientální dýňová polévka	152
Švestkový jogurtový koláč . . .	Kuře s dýňovou nádivkou.	153
Švestkový moučník Crumble . .		

Drůbeží řízky s dýní	154	POKRMY S BROKOLICÍ A KVĚTÁKEM	169
Kuřecí guláš s dýní	154	Smažený květák (nebo brokolice)	170
Cibulové rizoto s dýní	155	Brokolice / květák s holandskou omáčkou... a další obměny	
Dýňový krém s ořechy	155	omáčky	171
BRAMBOROVÉ POKRMY	156	Brokolicové / květákové řízečky... a další obměny	171
Bramborák a jeho obměny	156	FONDUE	172
Bramborová placka	157	Sýrové švýcarské fondue	172
Škubánky	158	Sýrové pивní fondue	173
Lepenice	158	VÁNOČNÍ CUKROVÍ	174
Francouzské brambory	159	Linecké pečivo	174
LISTOPAD		Mandlové koláčky	174
HISTORIE A MOUDRA O SVATOMARTINSKÉ HUSE.	160	Vinné rohlíčky	175
Pečená husa s jablkovou nádivkou	161	Ořechové cukroví s pudinkovým krémem	175
Červené zelí na jablkách.	162	PROSINEC	
Husí škvarky.	162	MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA NEJEN V PODOBĚ UHLÍ A ŠKAREDÝCH BRAMBOR	176
ZVĚŘINOVÉ MASO	162	Kuřecí prsa se zeleninou v žemli	176
Octová marináda (pro naložení většího kusu masa)	163	Falešná pizza	177
Kančí medailonky s jablky a brusinkami	163	POKRMY S GRANÁTOVÝM JABLKEM	177
Kančí kotlety po segedínsku.	164	Krůtí prsa s pórkovou kaší a granátovým jablkem	178
Zvěřinové ragú na houbách	164	Tuňák na zázvoru	179
Zvěřinové ragú s pomerančem	165	Salát z pekingského zelí s ovocem, sýrem a granátovým jablkem	180
Pečený bažant se slaninou na bylinkách	166	Gin fizz s granátovým jablkem	180
Kynutý houskový knedlík.	167		
Hrnečkový houskový knedlík.	168		
Karlovarský knedlík	168		
Bramborový knedlík.	169		

ŠTĚDRÝ VEČER NASTAL	181	VÁNOČNÍ	
Kapří předkrm	181	SVÁTEČNÍ POKRMY	192
Štědrovečerní rybí polévka	182	Pečená kachna na pomerančích	193
Kapr smažený ve vinném těstíčku... a další obměny	183	Sváteční pečená krůta s uzenářskou nádivkou	193
„BEZKAPŘÍ“ ŠTĚDRÝ VEČER	184	Krůta na zázvoru s jablky a hroznovým vínem	194
Krevetový předkrm připravený na soli	184	Plněná krůtí kapsa	195
Pikantní mořská polévka	185	Krůtí rolka se sušeným ovocem a granátovým jablkem	195
Losos v papilotě	185	Krůtí rolka s uzeným masem	196
Pstruzi v alobalu s bramborovými pusinkami	186	Hruškový závin	197
Pangasius zapečený s ořechovou čepičkou	187	SILVESTROVSKÉ	
SLADKÁ TEČKA NA ZÁVĚR	187	POHOŠTĚNÍ	198
Mandarinkový dezert	188	Silvestrovská čočka se zeleninou	198
TRADIČNÍ		Talíř chuťovek	199
ŠTĚDROVEČERNÍ POKRMY	188	Kuskusový salát s mortadellou a zeleninou	200
Černý kuba	189		
Hubník	189		
BRAMBOROVÉ SALÁTY	190		
Klasický bramborový salát... a jeho obměny	190		
Pestrý bramborový salát	191		
Jitčín bramborový salát	191		
Německý bramborový salát podle Babsi	192		

„Běží liška k Táboru, nese pytel zázvoru...“ Tento popěvek zná asi každý z nás už od dětství. Jako malá holka jsem však nechápala, proč zrovna liška běží k tomuto husitskému městu a ještě se zázvorem? Nicméně časem se záhada vysvětlila a já pochopila, že liška běžela do úplně jiného tábora. Ale stejně v této knížce o zázvoru i o Táboru ještě řeč bude... Již pět let mám totiž v Táborském deníku každou sobotu gastronomickou rubriku, do které přispívám svými recepty, popřípadě různými kulinářskými radami a „moudry“. A tak nebylo daleko k nápadu vybrat nejzajímavější recepty, malinko je doplnit, hezky seřadit a připravit jakéhosi průvodce celým kalendářním rokem. Celá kniha je rozdělena do 12 částí, z nichž každá je věnována jednotlivým měsícům od ledna do prosince. Všechny recepty jsou pak nějakým způsobem vázány jednak k příslušným svátkům (Velikonoce, Vánoce) a zajímavým událostem (lidové slavnosti a zvyky), jednak k typickým vyhlášeným tuzemským produktům a jednak k sezónnímu ovoci či zelenině. Takovéto řazení by mělo pomoci všem hospodyňkám a nejen jim (vaření se totiž věnuje čím dál víc mužů) vybrat si v dané chvíli vhodný recept pro každou příležitost s využitím sezónních produktů, proto také ten název „Karina vaří s Deníkem (Recepty na celý rok)“.

Teď ještě na vysvětlení, co má co společného kocour na obálce s touto kuchařkou. To se má totiž tak. Ňafík je krásný zrzavý kocour, který mi už několik let asistuje jako věrný společník a ochutnávač v kuchyni při mých gastronomických pokusech o co nejchutnější pokrmy. A nejen v kuchyni. Když pak zasednu k počítači, abych se pokusila přenést na papír všechny ty chutě a vůně, Ňafík se přemístí na psací stůl, aby měl vše pod kontrolou. A když se mu občas něco nezdá, přeběhne mi po klávesnici, aby dal jasně najevo svůj nesouhlas. A přitom si spolu celou dobu hezky povídáme. Přesněji řečeno já povídám a on trpělivě poslouchá. Občas, aby se neřeklo, něco zamručí. A tak nám ta práce hezky ubíhá. Navíc mě věrně doprovázel i na fotografii po celou dobu v Táborském deníku, takže zejména v knize jsem ho nemohla opomenout. To by mi určitě neodpustil.

A ještě k dalším tématům této kuchařky. Čím dál více lidí se opět navrácí k vlastnímu pěstování ovoce a zejména zeleniny a i na tento fakt jsem pamatovala, abych upozornila, co všechno se z přírody dá využít. Protože se Itálie stala napůl mým druhým domovem, jsem touto středomořskou chutnou a výtečnou kuchyní chtě nechtě ovlivněna. Ale myslím, že to určitě není na škodu, a proto jsem se snažila některé své poznatky přenést i do následujících receptů a poznámek.

Díky tomu zde najdete i recepty „ochucené“ Středomořím, ovšem připravované z tuzemských dostupných surovin, ale hlavní důraz jsem kladla na české a pokud možno i staročeské pokrmy. Nesoustředila jsem se pouze na jihočeský kraj, ale chtěla jsem i upozornit na zajímavé gastronomické akce pořádané v celé republice, jako je například soutěž o nejlepší český knedlík, který se již několik let pořádá v Praze nebo soutěž o nejlepší znojemské okurky.

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

Dobrou chuť přeje

Karina Havlů

LEDEN

Prvního ledna se mnozí z nás probouzejí z bujarého silvestrovského veselí v „trochu“ podroušeném stavu. Ráno jim třeští hlava, pálí žába a prvním jejich novoročním předsevzetím bývá zaručeně, že už nikdy nebudou pít. Někteří svůj opilecký bohlav řeší tím, že do sebe „kopnou“ vodu s octem, popřípadě lákem z okurek nebo kysaného zelí. Po chvíli si dají černou kávu, otřepou se... a život jede dál. Někdo má na kocovinu vyzkoušenou Vincentku, jiný zase mléko s medem. Co ale nikdy nezklame, je tzv. „vyprošťovák“, čili zelňačka, kterou si můžeme pro jistotu připravit i den předem. Čím je starší, tím je chutnější. Stejně tak dobře zabere i česneková polévka.

K 1. lednu však patří nejen prezidentův novoroční projev, ale také novoroční slavnostní oběd. V tento den bychom se podle tradice měli vyhnout drůbežímu masu, aby nám v příštím roce neuletělo štěstí, a totéž platí o rybích pokrmech, aby nám štěstí neuplavalo. K novoročnímu obědu je tudíž vhodné podávat vepřové nebo uzené maso.

Pokud jde o kulinářské lednové dobroty, můžeme v tomto měsíci využít zbytky z vánočních svátků anebo různou dostupnou zimní zeleninu.

FLAMENDROVY POSILVESTROVSKÉ ZÁCHRANY

Zelňačka

INGREDIENCE:

1,25l vody, 500 g kysaného bílého zelí, 200 g pikantnější uzené klobásy, 200 g uzeného masa, 1 velká cibule, 2 stroužky česneku, 125 ml sladké smetany, 2 lžičky drceného kmínu, několik kuliček celého pepře, několik kuliček nového koření, 3 bobkové listy, 1 polévková lžice sladké mleté papriky, 1 lžička pálivé mleté papriky, 2 lžice hladké mouky, trochu cukru, trochu octa, 125 ml kysané smetany na dochucení, 2 lžice másla, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Zelí překrájíme, cibuli nakrájíme nadrobno, uzené maso na malé kostičky a klobásu na kolečka. Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme překrájené zelí i se šťávou, vmícháme uzené maso, klobásu, kmín, několik kuliček pepře a nového koření, bobkové listy, dolijeme studenou vodou a dáme vařit. Když zelí téměř změkne, zahustíme ho jíškou připravenou z másla, mouky, mletého pepře, obou mletých paprik a povaříme ještě 15 minut. Podle potřeby přilijeme trochu vody. Poté přidáme sladkou smetanu, prolisovaný česnek a necháme krátce probublávat. Zakryjeme pokličkou a stáhneme z plotny. Dochutíme cukrem, octem, popřípadě dosolíme. Podáváme s chlebem. Zvláště v misce podáváme kysanou smetanu, aby si každý stolovník mohl polévku dochutit sám.

POZNÁMKA: Polévku si můžeme připravit i den předem, čím bude starší, tím bude chutnější. Kromě ranních novoročních hodin přijde polévka flamendrům k duhu i při jakýchkoli jiných oslavách.

– Já osobně kolečka klobásy vyškvařím předem na pánvi, zbaví se hodně tuku a polévka není mastná. Osmahnutou klobásu dám na papírový ubrousek, aby se zbavila přebytečného tuku, a pak ji teprve dám vařit do polévky.

– Když zelí změkne, můžeme do polévky dát vařit oloupané a na kostičky nakrájené brambory.

Česnečka neboli oukrop

INGREDIENCE:

1 l vody, 1–2 bujonové hovězí kostky (popř. vývar z kostí), 6–8 stroužků česneku, ½ lžičky mletého kmínu, ½ lžičky sladké mleté papriky, hrst listové petrželky, 4 lžičky másla, sůl, pepř, 4 krajíce chleba, 80 g tvrdého strouhaného sýra, 2 lžice másla na opečení chleba

POSTUP:

Česnek utřeme se solí, mletým pepřem, mletou paprikou a rozdělíme do 4 hlubokých talířů. Do každé porce přidáme lžičku másla a zalijeme horkým vývarem připraveným z kostky nebo kostí. Ochutíme kmínem a podáváme s misticčkou chleba nakrájeného na kostičky a předem osmaženého na másle a nastrouhaným tvrdým sýrem.

POZNÁMKA: Chleba i sýr je lépe podávat zvlášť, aby se pečivo v polévce nerozmočilo a sýr by se zase mohl nepříjemně „táhnout“.

OBMĚNY:

- Sytější česnečku získáme tím, že ve vývaru uvaříme 2–3 oloupané a na kostičky nakrájené brambory.
- Do polévky můžeme přidat i ztracené neboli „zastřené“ vejce:

POSTUP: Vejce jedno po druhém rozklepneme do šálku tak, abychom nepoškodili žloutek. Vejce pak jednotlivě vkládáme opatrně do širšího hrnce s lehce probublávající mírně osolenou a octem ochucenou vodou. Vodu pomocí vařečky roztočíme a do středu víru vkládáme jednotlivá vejce. Všechna 4 vejce vaříme asi 3 minuty a pomocí vidličky nebo vařečky přehrnujeme směrem ke žloutku roztržený bílek. Voda musí stále jen lehce probublávat a vejce necháme „táhnout“ asi 2–3 minuty. Žloutek musí zůstat tekutý. Hotová vejce přeložíme pomocí děrované naběračky do nádoby se studenou vodou, aby se zatáhla. Pak je rozdělíme na jednotlivé talíře s připravenou horkou polévkou.

POZNÁMKA: Jsou-li vejce opravdu čerstvá, ocet do vody přidávat nemusíme, starší vejce by se však bez octa roztekla.

NOVOROČNÍ OBĚD

Novoroční vepřový bůček se špenátovou nádivkou

INGREDIENCE:

800 g vepřového bůčku s kůží, sůl, pepř

Nádivka: 250 g mraženého špenátu (nasekaných listů), 50 g šunky, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 vejce, strouhanka podle potřeby, špetka strouhaného muškátového oříšku, sůl, pepř
hrst třešnickových rajčat

POSTUP:

Do bůčku ostrým nožem vyřízneme kapsu. Nádivku připravíme z rozmraženého špenátu, ze kterého slijeme vodu, nakrájené šunky, drobně nasekané cibule, prolisovaného česneku, rozšlehaného vejce, soli,

koření a podle potřeby zahustíme strouhankou. Z dobře umíchaných surovin kapsu naplníme. Sešijeme nebo spícháme párátky, osolíme, opeříme a vložíme do pekáče kůží dolů. Zprudka při 200 °C v troubě zapečeme, podlijeme vodou a zvolna při 170–180 °C pečeme, až kůže změkne. Pak buček obrátíme, kůži nakrájíme na plátky nebo na čtverce, osolíme a pečeme dokřupava. Zároveň přidáme hrst třešnickových rajčátek a dopečeme společně. Podáváme s vařenými bramborami.

Vařené uzené maso s povidlovo-švestkovou omáčkou

INGREDIENCE:

600 g uzené pečeně, 400 ml vody, 5 lžic povidel, 30 g sušených švestek, 50 g strouhaného perníku, cukr podle potřeby, 2 lžice slivovice (není podmínkou), sůl

POSTUP:

Uzené maso zalijeme horkou vodou, přivedeme k varu a 5 minut povaříme. Vodu slijeme, maso znovu zalijeme horkou vodou, přivedeme k varu a pak zvolna necháme probublávat pod pokličkou, dokud maso nezměkne. Mezitím drobně nakrájené švestky a švestková povidla rozvaříme ve 400 ml vody a pak rozmixujeme. Ochutíme špetkou soli, mírně osladíme a přidáme nastrouhaný perník. Povaříme do zhoustnutí. Omáčku procedíme a znovu prohřejeme. Podle chuti můžeme nakonec přimíchat slivovici. Uvařené maso vykostíme a nakrájíme přes vlákna na plátky. Podáváme přelité omáčkou s bramborovým knedlíkem.

OBMĚNY:

- Uzené maso můžeme podávat s „vejmrudou“, čili oloupaným, nastrouhaným jablkem smíchaným s nastrouhaným křenem. Pokapeme citronovou šťávou, aby dužnina nezhnědla, a podle potřeby osolíme a osladíme.
- Uzené maso můžeme podávat s čočkou nebo hrachovou kaší či s krajícem chleba a s kyselou okurkou.

POKRMY SE SUŠENÝM OVOCEM A OŘECHY

Možná ještě mnozí z nás najdou ve špižce pár rozinek, sušeného ovoce či oříšků z vánočních svátků. Zde předkládám několik receptů, z kterých můžeme připravit chutný nedělní oběd pro celou rodinu, včetně zeleninové přílohy a moučniku.

RADY A MOUDRA

Nejen sušené ovoce, ale i oříšky – a nejen pro Popelku – nalezneme po vánočních svátcích ve špižce. Ořechy se po staletí používaly jako součást jídel v mnoha afrických a asijských státech. V Africe, Indonésii nebo Malajsii převládají v pokrmech arašidy, v jižní Indii oříšky kešu, v severní indické části zejména pistácie a mandle. Peršané a Arabové používají často ořechové směsi – mandle, vlašské ořechy, pistácie a lískové ořechy. Arabové a Turci připravují řadu moučníků s ořechy máčenými v medu. Ze Severní Ameriky pochází ořech zvaný pekan. Para ořechy pocházejí zase z Jižní Ameriky. Z Austrálie pochází ořech zvaný macadamia. Dnes se však pěstuje hlavně na Havaji, odkud se také exportuje. Ve Středomoří, zejména v Itálii a Španělsku, si potrpí na piniové oříšky, což jsou semínka z piniových šišek, která se přidávají nejen do moučníků. S piniovými oříšky se připravují také třeba rýžové, zeleninové, drůbeží či rybí pokrmy. A samozřejmě pesto – známá bazalková omáčka původem z Janova.

Vepřová roláda s míchaným ovocem a ořechy

INGREDIENCE:

1,5 kg vepřového masa (plát), 30 g sušených meruněk, 30 g sušených švestek, 250 g lučiny, 100 g vlašských ořechů, 1 lžička sušeného tymiánu, vývar podle potřeby (i z kostky), 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Sušené meruňky a švestky namočíme do vlažné vody, aby ovoce nabobtnalo, a pak scedíme a osušíme. Lučinu smícháme s pomletými ořechy a potřebujeme jí plát masa. Poklademe scezeným, osušeným ovocem, osolíme, opepříme, stočíme, ochutíme tymiánem, obvážeme kuchyňskou nítí a vložíme do olejem vymazaného pekáče. Za občasného podlévání vlastní šťávou a vývarem pečeme dozlatova. Podáváme s různě upravenými bramborami a zeleninovým salátem.

Medové vepřové řízky se sušenými jablky

INGREDIENCE:

4 vepřové řízky (po 150 g), hrst sušených jablek, 120 ml medu, 2 lžičky strouhaného zázvoru (nebo 1 vrchovatá lžička sušeného), 2 stroužky česneku, 2 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce nasucho opražených sezamových semínek, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Sušená jablka necháme máčet ve vodě, když změknu, scedíme je. Tence naklepané řízky osolíme, opepříme a na oleji je po obou stranách zprudka opečeme. Pak je přemístíme do máslem vymazané zapékácí mísy, zalijeme vypečenou šťávou a na 10 minut dáme do trouby vyhřáté na 200 °C. Mísu zakryjeme pokličkou nebo alobalem. Na pánvi mezitím rozehřejeme med, přimícháme prolisovaný česnek, sójovou omáčku, strouhaný zázvor a jablka. Řízky vyjmeme po 10 minutách z trouby a vložíme je do medové omáčky, v níž je asi 2 minuty za občasného obracení podusíme. Na talíři řízky posypeme nasucho opraženým sezamem. Vhodnou přílohou jsou opečené brambory, hranolky nebo rýže a zeleninový salát.

Krůtí kapsa s nivou a sušenými broskvemi

INGREDIENCE:

1 větší plátek krůtích prsou (asi 600 g), 150 g nivy, 1 lžíce sušených broskvových plátků, 2 snítky čerstvého tymiánu, 2 snítky rozmarýnu, asi 50 ml dezertního vína, vývar (i z kostky) podle potřeby, 1 lžička hladké mouky smíchané s 1 lžící másla, 2 lžíce oleje, 2 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Plátky broskví necháme asi 30 minut máčet v dezertním víně, po změknutí je scedíme a víno necháme stranou. Do masa vyřízneme opatrně kapsu, kterou naplníme nivou smíchanou s plátkami broskví, lístky tymiánu, sepneme párátky, mírně osolíme a opepříme. Po obou stranách maso zprudka opečeme se snítkami rozmarýnu na oleji a na másle, zakapeme vínem z marinovaných broskví, podlijeme nepatrně vývarem a zakryté dusíme za občasného podlévání vývarem zvolna doměkka. Maso vyjmeme a omáčku zahustíme kuličkou studeného másla smíchaného předem se lžičkou hladké mouky. Zvolna provaříme do

zhoustnutí. Kapsu nakrájenou na plátky podáváme s dušenou rýží, bramborovou kaší či jinak upravenými bramborami a přelité omáčkou.

Karbanátky s ořechy

INGREDIENCE:

500 g mletého hovězího masa, 2 vařené loupané brambory, 50 g vlašských ořechů, 1 lžička sušeného tymiánu, 1 vejce, hovězí vývar (i z kostky) podle potřeby, 250 g rajčatového pyré, 2 lžíce rajčatového protlaku, 2 lžíce rozinek, špetka cukru, hladká mouka, hrst petrželové natě, 4 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Mleté maso promícháme s prolisovanými nebo rozmačkanými bramborami, pomletými ořechy, vejcem, tymiánem, nasekanou petrželovou natí, solí a pepřem. Ze směsi vytvoříme mokřýma rukama karbanátky, které poprášíme lehce moukou a osmahneme na oleji po obou stranách dozlatova. Pečené karbanátky vyjmeme a poklademe na papírovou utěrku, aby se zbavily přebytečného tuku. Olej slijeme, přimícháme rajčatové pyré, protlak, ochutíme špetkou cukru, solí a pepřem, přidáme předem ve vlažné vodě máčené a pak scezené rozinky, opečené karbanátky a dusíme ještě na malém plameni asi 10 minut. Podle potřeby podléváme vývarem. Karbanátky podáváme nejlépe s rýží nebo bramborovou kaší či vařenými bramborami. Vhodnou zeleninovou přílohou může být hned následující recept.

Americký zimní salát (Winter Coleslaw)

INGREDIENCE:

250 g hlávkového bílého zelí, 2 mrkve, 1 červená cibule, 100 g nasekaných vlašských ořechů, 2 stroužky česneku, 3 lžíce majonézy, 3 lžíce bílého jogurtu, 1 lžíce javorového sirupu (nebo třtinového-hnědého cukru), sůl, pepř

POSTUP:

Zelí nastroháme na nudličky nebo nahrubo rozmixujeme, posolíme, necháme odležet a pak rukama vymačkáme ze zelí šťávu a důkladně ho promneme, čímž pěkně zkřehne. Zelí smícháme s mrkví nastrohanou nahrubo (nebo rovněž nahrubo rozmixovanou), jemně nasekanou

cibulí a s ořechy. Z majonézy, jogurtu, prolisovaného česneku a javorového sirupu (popř. hnědého cukru) připravíme zálivku a promícháme se zeleninou. Podle chuti salát osolíme, opeříme a necháme několik hodin uležet v chladničce. Salát můžeme podávat nejen ke karbanátkům, ale také k sekané, pečenému masu nebo klobásám.

POZNÁMKA: Recept na tento salát pochází ze Spojených států. Dnes existuje řada obměn. V řetězci KFC mají dokonce na tento salát i patentovaný recept. Vymačkávání šťávy ze zelí, aby zkrěhlo, připravují ovšem ve velkovýrobně strojově.

Kuřecí salát se sušeným ovocem

INGREDIENCE:

400 g kuřecích prsou, 8 sušených meruněk, 50 g rozinek, 2 řapíkaté celery, 125 g bílého jogurtu, 50 g majonézy, 1 lžice citronové šťávy, cukr, 1 lžička kari koření, 1 lžice másla, 1 lžice olivového oleje, sůl, pepř, 3 lžice nasucho opražených sezamových semínek na posypání

POSTUP:

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme, opeříme a na oleji a na máse opečeme. Po vychladnutí vložíme maso do salátové mísy. Meruňky namočíme do vody a měkké scedíme a nadrobno nakrájíme. Zvlášť namočíme a pak scedíme i rozinky. Nadrobno nakrájíme celebrové řapíky (které předem pomocí škrabky na brambory zbavíme vláken) a vše přidáme k drůbežímu masu. Jogurt smícháme s majonézou, citronovou šťávou, ochutíme trochou cukru, kari kořením a nepatrně osolíme a opeříme. Zálivku zlehka vmícháme do salátu. Podáváme posypané sezamovými semínky s toasty nebo pečivem.

Šípková omáčka

„Se šípkovou nebo se zelím“? Toto je známá hláška, slavný spor z filmu „Slavnosti sněženek“ režiséra J. Menzla podle stejnojmenné knížky B. Hrabala, kdy se myslivci pohádali, jak připravit kance. My se teď přikloníme k té „šípkové“ a povíme si, jak ji připravit.

INGREDIENCE:

150 g sušených šípků, 200 ml vývaru (i z kostky), 200 ml červeného vína, ½ citronu, nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu,

cukr podle chuti, 2 hřebíčky, 1 lžíce hladké mouky, 2 lžíce másla, 1 lžička másla na zjemnění omáčky, sůl

POSTUP:

Šípky zbavíme stopek a okvětí. Rozpůlíme je, odstraníme semínka i s chloupky a důkladně promyjeme studenou vodou. Potom je uvaříme ve vodě doměkka. Nakonec šípky rozmixujeme na protlak. Z másla a hladké mouky uděláme jíšku, zředíme ji vývarem a vmícháme šípkový protlak, červené víno, hřebíček, citronovou šťávu a nastrouhanou kůru z 1 důkladně omytého citronu. Podle chuti omáčku osolíme a osladíme a za stálého míchání ji přivedeme k varu. Plamen snížíme a omáčku necháme už jen lehce probublávat do zhoustnutí. Nakonec ji ještě přecedíme, nalijeme zpět do rendlíku a zjemníme kouskem másla. Šípkovou omáčku podáváme ke zvěřině, zvláště ke kančímu.

RADY A MOUDRA

Plody růže šípkové ordinoval svým pacientům pro jejich blahodárné účinky už sám Hippokrates. Před použitím je třeba šípky zbavit stopek, okvětí, velmi vhodné je i šípky rozpůlit a odstranit semínka i s chloupky a ještě propláchnout vodou. Obsahují řadu vitaminů, zejména vitamin C, který se uchovává i při tepelném zpracování. Šípky působí proti únavě, mají vliv na tvorbu krve, působí na dobré vyměšování a činnost střev. Plody se sbírají tvrdé, zdravé a na přelomu září a října. Nejsladší jsou ty, které prošly prvním mrazem. Z drcených šípků se připravují čaje, protlaky, rosoly a omáčky ke zvěřině.

Pečená jablka s rozinkami a ořechy

INGREDIENCE:

4 velká jablka, 30 g rozinek, 30 g vlašských ořechů, 2 citrony, 100 g cukru, 2 lžíce medu, rum nebo vaječný líkér podle chuti, máslo na pomaštění alobalu

POSTUP:

Oloupané a nahrubo podrcené ořechy promícháme s medem. Rozinky namočíme na 30 minut do vymačkané citronové šťávy smíchané s cukrem. Oloupaná jablka rozpůlíme, zbavíme opatrně jádřinců a pokapeme šťávou z 1 citronu, aby nezžhněla. Položíme je na čtverce alobalu pomazané máslem, důlky po jádřinci naplníme rozinkami

smíchanými s ořechy, zabalíme a v horké troubě při 200 °C zapékáme doměkka. Podáváme na talíři s pootevřeným alobalem. Pozor při otvírání, abychom se neopařili. Dospělí si mohou jablka zalít trochou rumu nebo vaječným koňakem.

Prachanda (i pracharanda)

Prachanda nebo také pracharanda se používá k posypání ovocných knedlíků, sladkých kaší, šklubánek nebo bramborových šišek. Jedná se o starodávný recept; usušené hrušky se nastrouhají nebo umelou a promíchají s cukrem a skořicí. Může se podle chuti přidat i mák nebo nastrouhaný perník. Prachandu uchováváme v dobře uzavřených sklenicích.

POZNÁMKA: Kdysi se používaly neoloupané hrušky. Pokud je před sušením oloupeme, namočíme je do vody okyselené citronem, aby nezhnědly.

Hrušková povidla

INGREDIENCE:

500 g sušených hrušek, 100 g cukru

POSTUP:

Sušené a pokrájené hrušky vložíme do hrnce, zalijeme vodou a pod pokličkou zvolna rozvaříme do zhoustnutí. Pak přimícháme cukr a dovaříme. Horká povidla nalijeme do sklenic a po uzavření buď převrátíme nebo je sterilujeme.

OBMĚNY:

– Horká hrušková povidla nalijeme na plech s pečicím papírem. Vytvoříme vrstvu asi 2 cm silnou a v pootevřené troubě vyhřáté na 60 °C necháme důkladně oschnout. Hrušková hmota by měla být pružná. Podle potřeby ji necháme doschnout i z druhé strany. Ještě horkou ji nakrájíme na malé čtverečky a obalíme v cukru. Kostičky uchováváme v uzavřených sklenicích a na suchém a chladném místě. Používáme místo kandovaného ovoce.

– Stejným způsobem můžeme připravit švestky at' už pro povidla nebo pro zapečené čtverečky.

POVÁNOČNÍ „ZBYTKY“ (NEJEN) SE ZÍMNÍ ZELENINOU

Po vánočních svátcích máme určitě v chladničce nebo mrazničce různé „zbytky“ a neustále je dokola ohřívat asi také není to pravé ořechové. Možná má někdo ještě kousek z novoročního vařeného uzeného masa nebo kousky vepřové pečinky či vánoční drůbeže. Což si tak ze zbytku uzeného masa připravit šunkofleky nebo využít zimní dostupnou zeleninu jako je zelí či kapusta.

K české kuchyni neodmyslitelně patří kolínka, ony mnohými „zatravané“ těstoviny, které ve většině z nás vzbuzují nemilé vzpomínky na školní jídelny, závodky či vojenské kuchyně. Mnohdy byla kolínka rozvařená a zalitá něčím, čemu se říkalo ragú nebo maso s omáčkou. A o tradičním pokrmu, zvaném šunkofleky, zhotoveném z flíčků a uzeného masa, ani nemluvě. Pokud se však takové šunkofleky připravovaly doma, mohla to být naopak jedna báseň.

Šunkofleky „jedna báseň“

INGREDIENCE:

300 g fleků nebo kolínek, 400 g vařeného uzeného masa, 3 stroužky česneku, 250 ml smetany, 3 vejce, hrst listové petrželky, 2 lžíce másla, olej na vymazání a strouhanka na vysypání pekáče, sůl, pepř

POSTUP:

Fleky (kolínka) uvaříme v mírně osolené vodě téměř doměkka. Scedíme je, necháme okapat a promastíme máslem. Vmícháme k nim na kostičky nakrájené uzené maso, nasekanou petrželku, prolisovaný česnek a směs rozložíme do olejem vymazaného a strouhankou vysypaného pekáče. Vložíme do středně vyhřáté trouby a krátce zapečeme. Potom směs zalijeme smetanou s rozšlehanými osolenými a opeřenými vejci a dále pečeme, dokud vejce neztuhnou a povrch není zlatavý. Podáváme se sterilovanými okurkami nebo zeleninovým salátem.

Kolínka zapečená s uzeným masem a kysaným zelím

INGREDIENCE:

300 g kolínky, 200 g vařeného uzeného masa, 250 g kysaného zelí, 1 velká cibule, 2 vejce, 100 ml mléka, 1 lžička mletého kmínu, 1 lžice hladké mouky, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, zasypeme moukou a osmahneme. Přidáme kysané zelí i s lákem, osolíme, opeříme, okmínujeme a dusíme asi 15 minut pod pokličkou. Pak přidáme na kostičky nakrájené uzené maso. Přimícháme uvařená a scezená kolínka, celou směs vložíme do zapékací vymazané mísy, zalijeme vejci rozšlehanými s mlékem a zapékáme ve středně vyhřáté troubě dozlatova.

Zelná roláda pečená v alobalu

INGREDIENCE:

8 velkých zelných listů, 200 g jakéhokoli pečeného nebo dušeného masa, 1 cibule, 1 vejce, 1 lžička majoránky, strouhanka na zahuštění podle potřeby, máslo na potřetí alobalu, 1 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Kousky masa umeleme nebo nasekáme nadrobno. Zelné listy spaříme v mírně osolené vodě, scedíme je a necháme vychladnout. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli. Do masa přimícháme vejce, vychladlou cibuli, ochutíme majoránkou, zahustíme strouhankou, osolíme a opeříme. Na pracovní plochu rozprostřeme alobal, potřeme ho máslem a rozložíme na něj zelné listy tak, aby se překrývaly. Listy potřeme masovou směsí a pomocí alobalu je stočíme do tvaru rolády. Alobal pevně uzavřeme, aby při pečení nevytékala šťáva. Pro jistotu můžeme přebalit roládu ještě jednou vrstvou alobalu. Roládu položíme na pekáč, podlijeme trochou vody a ve středně vyhřáté troubě (180 °C) pečeme asi 45 minut. Upečenou roládu vyjmeme z trouby a nakrájíme na plátky. Podáváme nejlépe s bramborovou kaší přelitou rozpuštěným máslem.

Kapusta s bramborami a uzeným masem

INGREDIENCE:

500 g kapusty, 250 g uvařeného uzeného masa, 4 uvařené větší brambory, 1 cibule, 1 lžička majoránky, 1 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli a přidáme na nudličky pokrájenou kapustu. Osolíme, ochutíme pepřem, podlijeme trochu vroucí vodou a dusíme doměkka. Do kapusty pak vmícháme oloupané a na kostičky nakrájené brambory, uzené maso a rukou promnutou sušenou majoránku. Společně prohřejeme a podáváme.

Uzené maso s růžičkovou kapustou

INGREDIENCE:

500 g růžičkové kapusty, 250 g uvařeného uzeného masa, 1 cibule, 2 vejce, 100 g strouhaného ementálu, špetka strouhaného muškátového oříšku, hrst listové petrželky, 2 lžíce hladké mouky, 4 lžíce másla, máslo a strouhanka na vymazání a vysypání mísy, sůl, pepř

POSTUP:

Očištěné kapustové růžičky zbavíme povadlých vnějších lístků, košťál odřízneme a navrchu je nařízneme do křížku. Vložíme je do vroucí osolené vody a povaříme téměř doměkka. Pak je scedíme. Z mouky a 2 lžic másla uděláme jíšku, zalijeme vývarem z kapustiček (250 ml), osolíme, opepříme a zvolna vaříme asi 15 minut do zhoustnutí. Nakonec dochutíme muškátovým oříškem. Na 2 lžících másla zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme kapustičky a na kostky nakrájené uzené maso, osolíme, opepříme a krátce opečeme. Směs promícháme s omáčkou připravenou z vývaru, s rozšlehaným vejcem a dáme do máslem vymazané a strouhankou vysypané zapékací mísy. Zbývající vejce rozšleháme se sýrem a nasekanou petrželkou, potřeme jím povrch a v předehřáté troubě zapékáme asi 15 minut do zlatova. Podáváme s vařenými nebo šťouchanými bramborami.

RADY A MOUDRA

– Při vaření kapusty kastrol nezakrýváme poklicí, aby mohly unikat čpavé látky.

– Vaříme ji tak dlouho, aby byla měkká a zároveň i křupavá. Dlouhým vařením se navíc uvolňují sloučeniny síry, kapusta se zabarvuje dohněda a není už pak ani tak chutná.

– Růžičková kapusta se ponechává na záhonech i v zimě – snáší totiž teplotu až do $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$. Trochu promrzlé růžičky kapusty jsou dokonce křehčí, chutnější a snáze stravitelné.

Kapusta je v našich krajích oblíbená, lehce dostupná a levná zelenina. Je zároveň bohatá na vitamíny a minerální látky. Připravujeme ji tak, že odstraníme vnější ovadlé listy a důkladně pak kapustu propláchneme pod tekoucí vodou. Můžeme ji vařit vcelku nebo rozkrojenou a vždy ve větším množství mírně osolené vody, aby neztratila barvu. Rychlý pokrm z kapusty připravíme tak, že ji povaříme doměkka, zalijeme rozpuštěným máslem a posypeme nasucho opraženou strouhankou. Můžeme ji také uvařenou podávat s různými omáčkami.

Kapustě růžičkové se lidově říká zelníček a skutečně svými malými hlavičkami na vysokém košťálu zelí připomíná. Růžičky z košťálu odtrháme, zbavíme ovadlých lístků a vaříme stejně jako kapustu. Můžeme ji podávat zapečenou s bešamelem a strouhaným sýrem nebo připravit polévky, přílohy i hlavní jídla. Často přidáváme špetku muškátového oříšku pro zvýraznění chutě i vůně.

Zelí u nás patří mezi nejrozšířenější zeleniny. V podstatě existují dva druhy – zelí bílé a zelí červené. Obsahuje velké množství vitamínu C, který je zvláště potřebný v zimních měsících. Má dobré účinky na funkci jater a snižuje hladinu cukru v krvi, což po vánočním sladkém hodování je zvláště vhodná potravina. Pokud někdo čerstvé zelí nesnáší a příliš jej nadýmá, může využít zelí kysané, které je po fermentaci stravitelnější. Nedávno se přišlo i na to, že pomáhá při prevenci rakoviny.

Při vaření a dušení se ze zelí uvolňují čpavé látky, proto je zprvu připravujeme v odkrytém hrnci. Využívá se do salátů, dušené jako příloha, zelné listy se plní jako závitky, připravují se z něho polévky.

ÚNOR

Jak jsem v úvodu na sebe prozradila, píši již několik let do Táborského deníku. A právě hned z kraje února se po více než dvě desetiletí v táborském hotelu Palcát konají pivní slavnosti, které se počtem zúčastněných pivovarů řadí k nejvýznamnějším degustačním soutěžím na světě. Zakladatelem a duchovním otcem je můj dlouholetý kamarád Alois Srb. Těchto pivních slavností se zúčastňuje také celá řada zahraničních pivovarů. Pochopitelně při příležitosti takové události nemohu nikdy vynechat pro všechny milovníky tohoto božího daru pár pivních receptů.

Únor je, po trochu „nudném a lenivém“ lednu, naopak nabitý veselou atmosférou. Jednak se konají plesy, přichází masopustní veselí a v posledních letech se v našich krajích uchytil i hodně „komerční“ svátek zamilovaných.

Únor je také měsíc, který je ještě značně ledový a nějaká ta polívčička na zahřátí jistě přijde vhod.

RECEPTY PRO TÁBORSKÉ PIVNÍ SLAVNOSTI

Pivní cibulačka

INGREDIENCE:

500 ml kuřecího vývaru (i z kostky), 250 ml světlého piva (10°), 250 ml smetany ke šlehání, 200 g cibule, 4 žloutky, 4 plátky bagety nebo večky (1 den staré), špetka mleté skořice, 50 g tvrdého strouhaného sýra (nejlépe čedaru, ementálu), 4 lžičice nasekané petrželky, 1 lžičice oleje, 4 lžičice másla, špetka cukru, sůl, pepř

POSTUP:

Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na 2 lžičicích másla a na lžičici oleje do tmavší hnědé barvy. Osmahnutou cibuli ochutíme špetkou cukru

a necháme zkaramelizovat. Zalijeme pak vývarem, pivem, smetanou, přidáme žoutky, sůl, pepř a na nízkém plameni za stálého míchání ušleháme do pěny. Plátky veky nebo bagety lehce potřeme zbývajícím máslem a v pekáčku v troubě zapečeme dozlatova. Posypeme je velice opatrně špetkou skořice, vložíme do talířů, posypeme sýrem, nasekanou petrželkou a zalijeme horkou polévkou.

Zapečená pivní polévka se zeleninou

INGREDIENCE:

800 ml masového vývaru (i z kostky), 150 g bílého zelí (může být i kapusta), 150 g kořenové zeleniny (celer, mrkev, petržel), 100 g žampionů, 150 ml světlého piva (10°), 2 lžičky majoránky, 8 plátků bagety, 50 g tvrdého strouhaného sýra (ementál, čedar), 4 lžice nasekané zelené nati (pažitka nebo petrželka), 2 lžice másla, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Na rozehřátý olej dáme na nudličky nakrájené zelí (nebo kapustu), kořenovou zeleninu a plátky očištěných žampionů. Společně osmahneme. Pak zalijeme směs vývarem, pivem, přidáme sůl, pepř a na malém plameni necháme probublávat doměkka asi 20 minut. Před koncem vaření dochutíme majoránkou. Plátky bagety lehce potřeme máslem a v pekáčku v troubě zapečeme dozlatova. Hotovou polévku rozlijeme do hlubokých ohnivzdorných misek, na povrch poklademe dva krajíce bagety, posypeme sýrem a v předem vyhřáté troubě rozehřáté na 180 °C zapečeme dozlatova. Nakonec posypeme drobně nasekanou pažitkou nebo petrželkou.

Vepřové maso s houbami na pivu

INGREDIENCE:

500 g vepřových řízků, 100 g čerstvých žampionů (nebo 10 g sušených hub), 2 zelené papriky, 400 g oloupaných rajčat (i konzervovaných), 1 velká cibule, 3 stroužky česneku, 100 ml světlého piva (10°), vývar (i z kostky) podle potřeby, 1 lžička sladké mleté papriky, 1 lžice hladké mouky, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Maso nakrájené na nudličky osolíme, opepříme a na oleji opečeme. Přidáme drobně nakrájenou cibuli, očištěné a na nudličky pokrájené papriky, společně osmahneme, pak podlijeme trochu vývarem a dusíme téměř doměkka. Šťávu vydusíme, zaprášíme moukou, osmahneme, vmícháme mletou papriku, očištěné a na plátky nakrájené houby, oloupaná a na kousky nakrájená rajčata, ochutíme nasekanými stroužky česneku, podlijeme pivem a společně vše dodusíme doměkka. Podáváme s chlebem, čerstvým pečivem nebo vařenými bramborami.

POZNÁMKA: Sušené houby předem namočíme ve vlažné vodě, aby změkly. Vodu s houbami scedíme, a pak je podle potřeby ještě pokrájíme. Dále je použijeme, včetně scezené vody, podle uvedeného receptu.

Pivovarnické závitky

INGREDIENCE:

4 plátky vepřové kýty (nebo vepřová žebírka), 4 malé sterilované okurky, 1 nožička párku (nebo jiné uzeniny či uzeného masa), asi 150 ml světlého piva (10°), 1 lžice kečupu, trochu hladké mouky, 1 lžice másla, 1 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Plátky vepřového masa naklepeme, popř. do žebírek uděláme kapsu a naplníme směsí z okurky a párku nebo jiné uzeniny. Plátky masa stočíme, žebírka sešijeme nebo zachytíme párátky, osolíme, opepříme a zlehka obalíme v mouce. Vepřové závitky nebo žebírka osmahneme zprudka na směsi oleje a másla, mírně podlijeme pivem, přidáme kečup a zvolna dusíme doměkka. Podáváme nejlépe s rýží.

Orientální kuřecí játra

INGREDIENCE:

500 g kuřecích jater, 2 pórky, 2 červené papriky, 50 ml sójové omáčky, 100 ml tmavého piva, kousek čerstvého zázvoru, 4 stroužky česneku, 1 feferonka (není podmínkou), 2 lžice škrobové moučky, 2 lžice hnědého cukru, 50 g mandlových lupínků (nebo hranolků), hrst petrželky, 3 lžice oleje, sůl

POSTUP:

Kuřecí játra nakrájíme na nudličky a vložíme do marinády připravené ze sójové omáčky, piva, škrobové moučky, oloupaného a jemně nastrohaného zázvoru, prolisovaného česneku, cukru a drobně nasekané feferonky (zbavené předem semínek). Játra necháme marinovat několik hodin, nejlépe přes noc. Pak je necháme okapat přes sítko, přičemž marinádu zachytíme do misky. Játra zprudka opečeme na oleji, vyjmeme, vložíme papriku pokrájenou na nudličky, na kolečka nakrájený pórek a necháme zpěnit. Přidáme játra, nasekanou petrželku, zalijeme marinádou, podle chuti osolíme a krátce ještě podusíme. Podáváme posypané nasucho opraženými mandlemi. Vhodnou přílohou je rýže.

Pivní pomazánka třikrát jinak

INGREDIENCE:

1 cibule, asi 2 cl světlého piva, asi 160 g tuňáka v olivovém oleji z konzervy, 1 lžice citronové šťávy, 1 lžička hořčice, sůl, pepř

POSTUP:

Cibuli drobně pokrájíme, promícháme s ostatními přísadami a necháme vychladit. Vychlazenou pomazánku mažeme na plátky pokrájeného pečiva nebo topinek.

Pivní romadurová pomazánka: Drobně nakrájenou cibuli smícháme s 50 ml světlého piva, 100 g měkkého tvarohu, 100 g romaduru, trochou mletého kmínu, nasekanou petrželkou, solí a pepřem.

Pivní lučínová pomazánka: 250 g lučiny ušleháme s 50 g másla a asi 50 ml tmavého piva do pěny, kterou ochutíme nakonec trochou hořčice, worcesterské omáčky, solí a pepřem.

ZAPEČENÉ POLÉVKY

Zimní večery jsou někdy skutečně dlouhé a tuhé, a tak není nic lepšího na zahřátí, než si dát talíř horké polévky. Zde předkládám pár nápadů na přípravu zapečených polévek, kterými můžeme večer nasytit celou rodinu.

Česneková polévka s houbami zapečená s vejcem

INGREDIENCE:

1 l zeleninového nebo drůbežího vývaru (i z kostky), 30 g sušených lesních hub, 4 vejce, 10 stroužků česneku, 2 rajčata, 2 tvrdší bagety nebo housky, 1 lžička sladké mleté papriky, 1 lžička mletého kmínu, hrst pažitky nebo listové petrželky, 2 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Sušené houby povaříme doměkka ve vývaru ochuceném kmínem. Přidáme česnek prolisovaný se solí, spařená, oloupaná a nakrájená rajčata a povaříme ještě 5 minut. Polévku nalijeme do čtyř hlubokých žáruvzdorných misek, do kterých vždy opatrně rozklepneme jedno vejce tak, abychom nepoškodili žloutek. Poklademe je na plech a při 180 °C zapékáme v předem vyhřáté troubě, dokud bílky neztuhnou. Posypeme je mletou paprikou a nasekanou zelenou natí. Polévku podáváme s kostičkami pečiva osmaženého na másle zvlášť na mističce, aby se pečivo v polévce nerozmočilo a zůstalo křupavé.

Vývar s masovými knedlíčky zapečený s ricottovým sufflé

INGREDIENCE:

1 l vývaru (masového, drůbežího nebo zeleninového), 250 g mletého míchaného masa (vepřového a hovězího), 1 vejce, 2 lžíce nasekané petrželky, strouhanka podle potřeby, špetka strouhaného muškátového oříšku, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

Sufflé: 250 g ricotty, 100 g strouhaného parmazánu, 4 vejce, špetka strouhaného muškátového oříšku, sůl

POSTUP:

Maso na knedlíčky promícháme s vejcem, petrželkou, muškátovým oříškem, solí, pepřem a přidáme tolik strouhanky, abychom získali hustou směs, z které tvoříme knedlíčky o velikosti vlašského ořechu. Knedlíčky poskládáme na dno vyšší čtyřhranné zapékací mísy, kterou předem vymažeme na dně a po okrajích máslem, a zalijeme je horkým vývarem tak, aby byly zcela ponořené. Ricottu promícháme s parmezánem, žlutky, muškátovým oříškem, osolíme, opepříme a zlehka od zdola nahoru vmícháme tuhý sníh z bílků. Připravenou směs po lžících zlehka klademe na povrch vývaru a v předem vyhřáté troubě při 180 °C zapékáme dozlatova asi 25 minut. Během pečení troubu neotvíráme, protože soufflé by kleslo. Hotový pokrm vyjmeme z trouby opatrně, aby se nám polévka nevyhlila, bude spíš připomínat vodní matraci. Polévku podáváme tak, že soufflé nakrájíme ostrým nožem na 4 díly, poklademe do středu hlubokého talíře a přidáme naběračkou knedlíčky s vývarem.

POZNÁMKA: Soufflé (francouzsky soufflé, ze slovesa souffier, což znamená nafouknout) je jemný nákyp kypřený bílkovým sněhem, který mu dodává lehkost. Soufflé připravujeme vždy ve vyšší nádobě, protože během pečení nabyde.

Ricotta je italský název pro sýr, který je neutrální chuti. Do češtiny je často tento výraz překládán jako tvaroh, ale s naším domácím produktem nemá nic společného. Jedná se spíše o pasterovaný sýr, který se využívá v Itálii v řadě moučníků nebo tepelně zpracovávaných masových pokrmech. Ricotta se dá dnes zakoupit v řadě našich supermarketů.

SVÁTEK ZAMILOVANÝCH

Svátek zamilovaných (14. 2.) se většinou slaví v intimním prostředí ve dvou (uvedené recepty jsou právě určeny jen pro 2 osoby). Vhodné je připravit pokrm, který se peče v troubě nebo se už jen krátce prohřeje na plotně, abychom pak splašeně neběhali po kuchyni v zástěře a místo intimních hezkých chvil neudělali z večera pohromu. Jak známo „láska prochází žaludkem“, ale aby ta láska skutečně někam vedla, musíme se postarat o vytvoření a navození hezké nezapomenutelné atmosféry. Třeba při svíčkách. Pestré talíře, barevné svíčky a sklenice mohou stůl okrášlit a dodat veselou náladu. Nezapomeneme přichystat skleněnou vázu, určitě nám náš partner ten den přinese hezkou kytičku, kterou pak ozdobíme jídelní stůl.

Debrecínské závitky s ořechovou pěnou

(pro 2 osoby)

INGREDIENCE:

4 plátky debrecínské pečeně (popř. šunky), 50 g lučiny (popř. žervé), 20 g másla, 25 g vlašských ořechů (popř. mandlí, či lískových oříšků), sůl, několik listů salátu na ozdobení

POSTUP:

Změklé máslo vyšleháme, přidáme lučinu a našleháme na lehkou pěnu. Zlehka přimícháme podrcené ořechy a nepatrně osolíme. Částí krému naplníme plátky debrecínky, srolujeme a na talířku závitky sáčkem s trubičkou dozdobíme zbylým krémem. Podáváme na listech salátu a s plátky bagety.

Bruschetta (čti brusketeta) – Toast s rajčaty

(pro 2 osoby)

INGREDIENCE:

2–4 krajíce bílého chleba nebo bagety, 4 tvrdší rajčata, 2 stroužky česneku, několik lístků bazalky, 2 lžice panenského olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Rajčata rozpůlíme, zbavíme semínek a pak drobně pokrájíme. Smícháme je s jemně natrhanou nebo keramickým nožem nasekanou bazalkou, olivovým olejem, mírně opeříme a necháme chvíli uležet. Pak v topinkovači připravíme toasty, potřeme česnekem a poklademe na ně rajčatovou směs, kterou osolíme na poslední chvíli, aby rajčata nepustila příliš tekutiny. Opečené chleby podáváme jako předkrm.

POZNÁMKA: Bazalku je lépe natrhat, popř. nakrájet keramickým nožem, který neničí zdraví prospěšné vitaminy a enzymy jako ocelové čepele. A navíc krájením obyčejným nožem lístky bazalky ztmavnou.

Slavnostní zapečená kuřecí prsa (pro 2 osoby)

INGREDIENCE:

2 kuřecí prsa, 100 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel), 1 menší cibule, 100 g tvrdého strouhaného sýra (parmazán aj.), 1 stroužek česneku, ¼ lžičky sladké mleté papriky, hladká mouka, hrst petrželky, 2 lžice oleje, 1 lžice másla, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

Bešamel: 1 lžice másla, 1 lžice hladké mouky, asi 250 ml mléka, špetka strouhaného muškátového oříšku nebo květu, sůl

POSTUP:

Kuřecí prsa jemně naklepeme, osolíme, opeříme, ochutíme sladkou paprikou a obalíme v mouce. Na rozehřátém oleji je zprudka opečeme, vyjmeme a do výpeku dáme na kolečka nakrájenou cibuli a osmahneme. Vrátime zpět prsa, mírně podlijeme vodou a krátce podusíme. Z mouky a másla připravíme jíšku a za stálého míchání přidáváme studené mléko. Vaříme na malém plameni do zhoustnutí. Osolíme a ochutíme špetkou muškátového oříšku nebo květu. Kořenovou zeleninu najemno nastrouháme, osmahneme na másle, přidáme do teplého bešamelu s prolisovaným česnekem, polovinou nastrouhaného sýra, směs osolíme a opeříme. Do máslem vymazané zapékací mísy rozložíme opečená prsa i s cibulovým výpekem a přelijeme bešamelem. Vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a zapékáme asi 15 minut. Potom pokrm posypeme zbylým strouhaným sýrem a zapékáme, až se sýr roztaví. Podáváme posypané petrželkou a s vařenými nebo šťouchanými bramborami.

POZNÁMKA: Pokrm si můžeme připravit i den předem, dát do chladničky a během pochutnávání si na předkrmu jej dáme zapéct.

Vepřové kotlety v alobalu

(pro 2 osoby)

INGREDIENCE:

2 vykostěné vepřové kotlety, 2 větší brambory, 1 cibule, 4 plátky anglické slaniny, 2 lžičky mletého kmínu, 2 lžičky mleté sladké papriky, 1 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Alobal rozstříhneme na 2 větší díly a pomažeme olejem. Na každý z nich dáme 1 oloupanou a na plátky nakrájenou bramboru, osolíme, opepříme a okmínujeme. Proložíme na kroužky nakrájenou cibulí, pak přidáme plátek anglické slaniny, kterou posypeme mletou paprikou a nakonec položíme vykostěnou a naklepanou kotletu, kterou ještě osolíme, okmínujeme a posypeme nepatrně paprikou. Na kotletu ještě položíme plátek anglické slaniny, alobal důkladně zabalíme, aby nevytekla šťáva, a asi 40–45 minut zapékáme v troubě vyhřáté na 180 °C. Kotlety můžeme podávat přímo v alobalu, pozor jen při jeho otevírání, abychom se neopařili unikající párou. Pokrm můžeme doplnit o zeleninový salát.

Ovocný salát s mandlovými lupínky

INGREDIENCE:

2 menší banány, 1 pomeranč, 1 jablko, 30 g mandlových lupínků, 2 lžíce rozinek, 4 lžíce rumu, 1 lžíce citronové šťávy, 2 lžíce medu

POSTUP:

Banány oloupeme a nakrájíme na kolečka. Pomeranč nakrájíme na menší kousky a jablko nahrubo nastroháme. Přimícháme rozinky i s rumem, v kterém se předem máčely, citronovou šťávu smíchanou s medem a promícháme s ovocem. Před podáním posypeme nasucho opraženými mandlovými lupínky.

MASOPUST

Masopust neboli karnevalové období bylo v minulosti období od Tří králů do Popeleční středy. Popeleční středou začíná postní období před Velikonocemi (podrobnější údaje viz str. 52). Maškarní zábava, která probíhala zpravidla na masopustní úterý, tedy v úterý před Popeleční středou, byla ukončením masopustu. Název karneval je synonymem „maso-půstu“ (z italského carnevale, vlastně „maso pryč“). Karnevalové – masopustní veselí je ve znamení tance, zpěvu a dodržování lidových tradic. Pravděpodobně asi nejslavnější karneval probíhá v brazilském Rio de Janeiru. V Evropě to jsou Benátky, kde vznikl v roce 1162. Jeho tradice byla obnovena v roce 1979. Do té doby byla jeho sláva načas zapomenuta. Jenže našťástí jsou Italové šikovní obchodníci a uvědomili si, že taková veselice by mohla vynášet (a taky vynáší) dost peněz.

Při takovém bujarém veselí všem vyhládne a zde je několik tipů, jak hosty nasytit i u nás doma. A to od předkrmu až po moučník a přitom si vše můžeme připravit předem, abychom se neochudili o zábavu. Uvedené recepty jsou určeny pro 6–8 lidí.

Saltimbocca

INGREDIENCE:

6 telecích řízků (po 150 g), 6 plátků parmské šunky, několik větších lístků šalvěje, 100 ml bílého vína, trochu hladké mouky, asi 100 ml vývaru (i z kostky), 2 lžice olivového oleje, 2 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Tence naklepané řízky nakrájíme na medailonky asi 4 x 6 cm, nepatrně osolíme, opepříme, poklademe na ně přiměřeně pokrájený plátek šunky, 2 lístky šalvěje k masu připíchneme párátkem. Plátky lehce poprášíme moukou a z obou stran opečeme, pak podlijeme vínem a vývarem, zakryjeme pokličkou a zvolna podusíme doměkka. Řízky podáváme na míse i se šťávou, v níž jsme je připravovali.

OBMĚNA: Místo telecího masa můžeme použít kuřecí nebo krůtí řízky.

POZNÁMKA: Saltimbocca znamená doslova „skoč do pusy“ či něco jako „jednohubka“ a také tak podáváme. Tento předkrm si můžeme

připravit předem a pak už jen prohřát krátce v troubě a podávat s čerstvými plátky bagety. Řízky však můžeme podávat i jako hlavní chod. Jako přílohu můžeme v tom případě zvolit pečené brambory na rozmarýnu (viz str. 57).

Sekaná s mandlemi

INGREDIENCE:

1 kg mletého masa (½ vepřového, ½ hovězího), 50 g loupaných mandlových lupínků nebo hranolků, 3 vejce, 2 žemle, 150 ml bílého vína, 1 lžička mletého zázvoru, ½ lžičky mleté skořice, hrst listové petrželky, sůl, pepř

POSTUP:

Mleté maso promícháme s vejci, rozdrobenými a ve víně namočenými žemlemi, mletým zázvorem, skořicí, nasekanými mandlemi, nasekanou petrželkou, solí a pepřem. Z důkladně promíchané směsi vytvarujeme šišku, kterou dáme do pekáče, podlijeme trochu vodou a zakryté poklicí nebo alobalem v předem vyhřáté troubě na 180 °C pečeme asi 30 minut. Pak sekanou odkryjeme a dopečeme dozlatova. Sekanou nakrájenou na plátky podáváme teplou nebo vychladlou s hořčicí, chlebem a žejdlíkem oroseného piva. Můžeme ji také podávat s opečenými bramborami a následujícím salátem.

Salát Waldorf

INGREDIENCE:

4 velká jablka, 4 stonky řapíkatého celeru, 100 g vlašských ořechů, několik půlek ořechů na ozdobení, 100 ml majonézy, ½ citronu, sůl, pepř, listy ledového salátu k podávání

POSTUP:

Oloupaná jablka zbavíme jádřince a nakrájíme na kostičky. Pokapeme je citronovou šťávou, aby dužnina nezhnědla. Stonky řapíku pomocí škrabky zbavíme vláken a nakrájíme pak nadrobno. Uvedené suroviny promícháme s nahrubo pomletými ořechy, majonézou, osolíme a opepříme. Salát necháme uležet v chladničce. Podáváme ozdobený půlkami ořechů jako předkrm na talíři na listu salátu s plátký bagety.

POZNÁMKA: Tento salát poprvé připravil v roce 1893 vrchní číšník v newyorském hotelu Waldorf Astoria a od té doby se těší velké popularitě po celém světě.

Ananasový dort

INGREDIENCE:

1 konzerva krájeného ananasu, 150 g hladké mouky, 100 g třtinového (hnědého) cukru, 75 g másla, 3 vejce, 2 lžičky prášku do pečiva, 2 cl koňaku, máslo na vymazání a třtinový (hnědý) cukr na posypání mísy, špetka soli

POSTUP:

Mouku smícháme s kypřicím práškem, cukrem, rozměklým máslem, rozšlehanými vejci, špetkou soli a připravíme hladké těsto. Dno zapékačí formy vymažeme máslem a posypeme dostatečně cukrem. Na cukr pak poklademe kousky okapaného ananasu a zalijeme těstem. Vložíme do předem hodně vyhřáté trouby a pečeme dozlatova asi 20 minut. Ještě zahorka formu hned obrátíme a dort vyklopíme na mísu. Aby nepopraskal, ihned jej zalijeme ananasovou šťávou z konzervy, do níž přidáme koňak, a necháme vychladnout.

BŘEZEN

Březen za kamna vlezem. Toto pořekadlo platí dodnes, většinou je ještě touto dobou nepříjemné vlezlé a studené počasí. Není nic lepšího na zahřátí, než si dát talíř horké polévky. Proto se určitě bude hodit třeba recept na hutnou, italskou zeleninovou polévku zvanou minestrone. Dobře nás nasytí, ale na váze nepřidá.

Byť rádí ještě plískanice, začíná se příroda přesto probouzet pomaloučku ze zimního spánku a sem tam se objevují mladé lístky a květy sedmikrásek, pampelišek či kopřiv, plané bylinky anebo také zahrádkáři zatracované plevely. Rostou, kde se jim zlíbí, nikdo je do ničeho nenutí, vyberou si samy prostor pro svůj růst, nepotřebují žádné šlechtění, přesazování, samy se přizpůsobují situacím. Jsou to neobyčejní jedinci v říši rostlinné. A nejen že řada z nich dokáže léčit, připravují se z nich také jídla nebo se přidávají jako přísady do pokrmů.

V tomto ročním období můžeme využít i nasušené houby, které jistě řada z nás uchovává v kredenci z loňského roku.

POLÉVKY NA ZAHŘÁTÍ

Italská zeleninová polévka (Minestrone)

INGREDIENCE:

1,25l vody, 400 g konzervovaných fazolí (velké bílé nebo hnědé), 400 g konzervovaných loupaných rajčat, 300 g sezónní zeleniny (mrkev, špenátové listy, cukety, řapíkatý celer, květák, brokolice ap.), 2 brambory, 2 cibule, 2 stroužky česneku, 3–4 lžice rajčatového protlaku, 1 lžička tymiánu, 2 bobkové listy, 100 g strouhaného parmazánu (nebo jiného tvrdého sýra – např. čedar, ementál), hrst petrželky, 1 lžice olivového oleje, 1 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

V hlubokém kastrolu zpěníme na oleji a na másle drobně nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem, přidáme očištěnou a na kostičky pokrájenou zeleninu, osolíme, opeříme a osmahneme. Poté přimícháme rajčata, ochutíme tymiánem, přidáme bobkové listy, promícháme, zalijeme vodou, přidáme oloupané a na kostičky nakrájené brambory a vaříme společně doměkka. Před dovařením přidáme scezené fazole. Hotovou polévku ještě dochutíme rajčatovým protlakem a prohřejeme. Polévka má být hustá. Na talíři posypeme nasekanou petrželkou a strouhaným parmazánem.

OBMĚNY:

- Společně s bramborami můžeme přidat krátké těstoviny – vřetýnka, mušle (asi 50 g).
- Podušenou zeleninu zalijeme 100–150 ml červeného vína, alkohol necháme krátce vydušit a pak přilijeme vodu.

Fazolová polévka s těstovinami

INGREDIENCE:

1 l vody, 150 g červených fazolí, 120 g krátkých těstovin, 3 stroužky česneku, 3 snítky rozmarýnu, 160 g rajčatového protlaku, hrst listové petrželky, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Den předem namočené fazole dolijeme vodou a necháme vařit v 1 litru vody doměkka. Když jsou fazole téměř měkké (musí zůstat na skus, budou se ještě dál vařit), část fazolí i s trochou vody rozmixujeme. Rozmixovanou směs vrátíme zpět do polévky, přisypeme těstoviny, sůl, pepř, přidáme rajčatový protlak, podle potřeby ještě dolijeme vodu a vaříme, dokud se těstoviny neuvaří na skus. Na olivovém oleji zatím osmahneme celé stroužky česneku, které částečně rozmáčkne dlaní, přidáme jehličky rozmarýnu a když česnek začne zlátnout, vyjmeme jej a takto česnekem provoněný olej přimícháme do hotové polévky. Na talíři sypeme nasekanou petrželkou.

Pomerančová polévka s mrkví

INGREDIENCE:

1 l zeleninového vývaru (i z kostky), 500 g mrkve, 1 velký pomeranč, 1 velká cibule, 2 lžíce hladké mouky, 4 snítky koriandru, ½ lžičky mletého kmínu, 4 lžíce kysané smetany, 50 g dýňových semínek, 2 celozrnné žemle, 50 g másla, sůl pepř

POSTUP:

Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme nastrouhanou mrkev, mírně osolíme a necháme ji za častého míchání trochu osmahnout. Pak ji zaprášíme moukou, zalijeme studeným vývarem a na mírném plameni vaříme mrkev doměkka. Vmícháme vymačkanou pomerančovou šťávu, důkladně omytou a nastrouhanou pomerančovou kůru (bez bílé nahořklé blány!), sůl, trochu pepře, nasekaný koriandr a kmín. Jednotlivé porce polévky posypeme dýňovými semínky a ochutíme lžící kysané smetany. Nasucho opražené kostičky žemle podáváme zvlášť v misce, aby se v polévce nerozmočily.

Sýrovo-pórková polévka

INGREDIENCE:

1 l drůbežího vývaru (i z kostky), 4 středně velké brambory, 2 pórký, 1 cibule, 200 g smetanového sýra, 100 g libové anglické slaniny, 4 lžíce kysané smetany, několik snítek kopru, 2 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Na másle osmahneme oloupané a na kostky nakrájené brambory, na kolečka nakrájený pórek (kousek zelené části necháme na později) a drobně pokrájenou cibuli. Zalijeme vývarem, osolíme, opeříme, uvedeme do varu a zvolna vaříme asi 15 minut doměkka. Polévku rozmixujeme, přidáme sýr a na mírném plameni jej za stálého míchání necháme rozpustit. Polévku podáváme na talíři se lžící smetany, posypeme dokřupava osmaženými proužky slaniny a na kolečka nakrájenou zelenou částí pórků. Ozdobíme snítky kopru nebo můžeme polévku jemně nasekaným koprem posypat.

POKRMY S JARNÍMI BYLINKAMI A KOPŘIVAMI

RADY A MOUDRA

Kopřivu sice zahrádkáři neradi vidí ve svých záhoncích, ale kulináři ji radí k nejvydatnějšímu zdroji vitaminů a nerostných látek. Používá se do velikonočních nádivek, do salátů, do polévek, samostatně se připravuje jako špenát. Listy kopřiv se před samotnou úpravou spařují, aby se zbavily své palčivosti.

Pampeliškové toasty s vejci

INGREDIENCE:

4 krajíce chleba, 8 vajec, 2 hrsti pampeliškových listů, 4 pampeliškové květy na ozdobení, 1 malá cibule, 3 stroužky česneku, 50 g tvrdého strouhaného sýra, špetka strouhaného muškátového oříšku, 2 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Chleby opečeme v topinkovači a potřeme stroužkem česneku. Pampeliškové listy důkladně propláchneme vodou, osušíme a jemně nasekáme. Na másle zpěníme zbývající drobně nasekaný česnek, přidáme listy, osolíme, opepříme, ochutíme muškátovým oříškem a 3–4 minuty je zvolna podusíme. Přidáme vejce a necháme je ztuhnout. Usmaženou směs rozložíme na toasty, posypeme sýrem, vložíme do zapékací mísy a ve vyhřáté troubě necháme krátce zapéct dozlatova. Povrch nakonec ozdobíme kvítky pampelišek.

Zapečené sedmikráskové kuřecí maso

INGREDIENCE:

500 g kuřecích vykostěných prsou, 2 hrsti sedmikrásek (květy), 250 ml smetany, 2 vejce, 150 g mraženého hrášku, 100 g strouhanky, 4 lžíce másla, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

POSTUP:

Kuřecí prsa nakrájíme na malé kousky, osolíme, opepříme a na 2 lžících másla je osmahneme. Kuřecí kousky promícháme s důkladně propláchnutými a osušenými sedmikráskami, polorozmrazeným hráškem a směs rozložíme do máslem vymazané zapékací mísy. Zalijeme smetanou a rozšlehanými vejci, posypeme strouhankou, zakapeme zbývajícím rozpuštěným máslem a při 200 °C zapečeme dozlatova. Podáváme posypané zbývajícími sedmikráskami s rýží nebo různě upravenými bramborami.

Pivní vepřový bůček s jarními bylinkami

INGREDIENCE:

800 g bůčku s kůží, 100 g mletého hovězího masa, 100 g měkkého salámu, hrst čerstvých jarních bylinek (kopřivy, listy jitrocelu a pampelišek), 2 lžíce nasekané pažitky, 2 stroužky česneku, 1 žemle, 1 vejce, asi 200 ml světlého piva (10°), sůl, pepř

POSTUP:

Vepřový bůček vykostíme a v mase vytvoříme ostrým nožem kapsu. Mleté maso osolíme, opepříme, promícháme s kostičkami žemle zvlhčené asi 50 ml piva, nasekanými bylinkami, pažitkou, prolisovaným česnekem, vejcem a na kostičky nakrájeným salámem. Podle chuti nádivku osolíme a opepříme. Kapsu naplníme a dobře zašijeme. Bůček na povrchu osolíme, kůži dolů vložíme na pekáč a zprudka ve vyhřáté troubě zapečeme. Podlijeme trochou piva a zvolna pečeme, dokud kůže nezměkne. Pak bůček obrátíme, kůži nakrájíme na čtverce a dál pečeme za občasného podlévání výpekem, případně pivem doměkka a dokrupava. Bůček nakrájíme na plátky a podáváme s vařenými nebo šťouchanými bramborami a přelitý vypečenou šťávou. Vhodnou přílohou je kopřivový špenát, který připravíme podle následujícího receptu.

Kopřivový špenát

INGREDIENCE:

1 kg mladých kopřivových listů, 3 stroužky česneku, 2 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Mladé kopřivové listy důkladně opláchneme v sítu pod studenou vodou a necháme okapat. Pak je podusíme krátce v malém množství mírně osolené vody, vyjmeme, vložíme do ledové vody, aby si ponechaly pěknou zelenou barvu a scedíme je. Na másle zpěníme drobně nasekaný česnek, přidáme jemně nakrájené kopřivové listy, osolíme je, opepříme a necháme pomalu 5 minut za občasného promíchání pod pokličkou dusit. Kopřivový špenát podáváme jako přílohu k masu.

OBMĚNY:

- Kopřivový špenát můžeme pokapat rozpuštěným máslem a posypat nastrouhaným parmezánem nebo jiným tvrdým sýrem a podávat jako samostatné jídlo s bramborami omaštěnými máslem.
- Kopřivový špenát můžeme dochutit nasucho opraženými slunečnicovými semínky nebo piniiovými oříšky.

Kopřivové bramboráky

INGREDIENCE:

800 g brambor, hrst mladých kopřivových listů, 2 vejce, 100 g hladké mouky, 3–5 stroužků česneku, 1 lžička sušené majoránky, olej podle potřeby, sůl, pepř

POSTUP:

Kopřivu důkladně propláchneme, v mírně osolené vodě spaříme a scezenou jemně nasekáme. Oloupané, omyté a nastrouhané brambory promícháme s moukou, vejcem, jemně nasekanou kopřivou, dochutíme prolisovaným česnekem, majoránkou, solí a pepřem a z promíchané směsi vytvoříme placičky, které postupně klademe do rozpáleného oleje a opečeme po obou stranách dozlatova. Podáváme je samostatně nebo k masovým pokrmům.

OBMĚNA: Do bramborové směsi můžeme podle chuti přidat přiměřené množství drobně nasekaného salámu, uvařeného uzeného masa nebo škvarků.

Salát z planých bylinek

INGREDIENCE:

2 hrsti mladých kopřivových listů, 1 hrst mladých pampeliškových listů, hrst mladých špenátových listů, 1 ledový salát, 4 tvrdá rajčata, 100 g ementálu, 125 g bílého jogurtu, 100 ml kysané smetany, 1 lžička cukru, několik kapek worcesterské omáčky, 1 lžice kremžské hořčice, 1 lžička kari koření, sůl, pepř, 1 bageta, 1 lžice olivového oleje, hrst listové petrželky nebo pažitky

POSTUP:

Spařené listy kopřiv, pampeliškové listy, špenát a hlávkový salát dobře omyjeme, necháme okapat, osušené natrháme na kousky a vložíme do salátové mísy. Rajčata a eidam pokrájíme na kostičky a přidáme k salátu. Jogurt smícháme s ostatními přísadami a vmícháme do salátu, ten zlehka promícháme a ihned podáváme posypaný jemně nasekanou zelenou natí a na oleji osmaženými kostičkami bagety. Salát můžeme dozdobit opláchnutými a osušenými květy pampelišek a sedmikrásek.

Pampeliškový med

INGREDIENCE:

1 l vody, 4 hrsti pampeliškových květů, 1 pomeranč, 2 citrony, 1 kg cukru (může být i třtinový)

POSTUP:

Květy důkladně propláchneme vodou, osušíme v papírovém ubrousku, pocukrujeme (asi 4 lžice), pokapeme citronovou šťávou (asi 2 lžice), promícháme a dáme na 12 hodin do chladničky. Pak květy zalijeme vodou a necháme opět 12 hodin marinovat v chladničce. Po této době květy svaříme s oloupanými a na plátky pokrájenými citrony a pomerančem, přičemž citrusy zbavíme jadérek (jsou hořká) a vychladlé přecedíme. Do scezené tekutiny vsypeme cukr a v hrnci na mírném ohni za častého míchání vaříme, dokud tekutina nezačne karamelizovat. Horký med nalijeme do vyhřátých skleniček, důkladně je uzavřeme víčkem a otočíme dnem nahoru.

POZNÁMKA: Tento med používáme místo medu včelího. Můžeme jej využít v pokrmech, ale zejména se využívá jako léčivý zdroj proti nachlazení. Stačí užívat jednu lžičku denně proti nachlazení a kašli.

Banánový koktejl s medem a květy fialek

INGREDIENCE:

1 l mléka, 4 banány, 4 lžice medu (popř. pampeliškového), 1 lžice citronové šťávy, 4 kopečky vanilkové zmrzliny, fialkové květy na ozdobení

POSTUP:

Oloupané banány drobně nakrájíme a s citronovou šťávou rozmixujeme. Pak přilijeme mléko, přidáme med a znovu rozšleháme. Rozmixované banány nalijeme do 4 vysokých pohárů, do každého dáme kopeček zmrzliny, ozdobíme předem omytými a osušenými květy fialek a podáváme s dlouhou lžící a se slánkou.

Sorbet z fialek

INGREDIENCE:

500 ml vody, 3 velké hrsti květů fialek, 100 g cukru, 2 bílky

POSTUP:

Důkladně omyté fialky nasekáme v hmoždíři s cukrem. Několik fialek necháme na později. Zalijeme vroucí vodou a necháme macerovat do vychladnutí. Pak vodu přefiltrujeme, vmícháme tuhý sníh ušlehaný z bílků a dáme do mrazničky asi na 2 hodiny zmrazit, přičemž sorbet častokrát během té doby promícháme, aby se v něm netvořily ledové krystalky. Polomraženou hmotu rozdělíme do pohárů a povrch ozdobíme zbývajícími květy fialek.

POKRMY SE SUŠENÝMI HOUBAMI

RADY A MOUDRA

Sušení hub patří k nejstarším způsobům jejich konzervace. Nejvhodnější jsou k sušení pravé hříby. Mají takové aroma, že je lépe je sušit a skladovat zvlášť. Totéž platí i pro kozáky nebo křemenáče. Křemenáče jsou specifické tím, že téměř nečerviví. Zato však po nakrojení začnou modrat. Abychom tomuto jevu částečně zamezili, stačí je krájet rovnou do vroucí vody. Zvlášť, pokud je budeme konzumovat ještě v čerstvém stavu, což je úplně nejlepší.

Sušené houby namočíme nejméně na 30 minut do vlažné vody, aby nabobtnaly. Co se týká vody, v které se sušené houby máčejí, existují dva tábory názorů. Někdo tvrdí, že se může tato slitá voda použít do polévek, omáček či při podlévání pokrmů. Jiný názor je, že se ve vodě z usušených hub mohou nahromadit různé nečistoty, a je tedy lépe vodu vylít. Správnou odpověď vám nedám ani já, protože jak se říká, na každém šprochu pravdy trochu. Pokud vodu použijeme, vždy scedíme houby přes sítko.

Houbové závitky se sýrem

INGREDIENCE:

8 plátků šunky, 10 g sušených hub, 50 g anglické slaniny, 1 malá cibule, ½ lžičky sladké mleté papriky, 100 g tvrdého strouhaného sýra, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

POSTUP:

Na kostičky nakrájenou slaninu rozškvaříme. Přidáme drobně nakrájenou cibuli a zpěníme ji. Pak přimícháme předem máčené, scezené a pokrájené houby, mletou papriku, osolíme, opepříme, zakapeme trochu vodou a zvolna dusíme doměkka. Když se veškerá šťáva vydusí, stáhneme houby z plotny a necháme je vychladnout. Směs rozložíme na jednotlivé plátky šunky, stočíme a poklademe vedle sebe do máslem vymazané zapékačské mísy. Závitky posypeme sýrem a ve středně vyhřáté troubě zapékáme, dokud se sýr nezačne zabarvovat dorůžova. Podáváme s čerstvým pečivem jako předkrm nebo lehčí večeři.

Toasty zapečené s houbovou pomazánkou

INGREDIENCE:

2 bagety, 25 g sušených hub, 100 g tvrdého strouhaného sýra, několik lístků šalvěje, 1 malá cibule, 1 stroužek česneku, hrst listové petrželky, 1 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Sušené houby namočíme na 30 minut do vlažné vody, pak je scedíme. Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem, přidáme houby, nasekanou šalvěj, podle potřeby trochu podlijeme

scezenou vodu z hub a podusíme doměkka. Směs pak rozmixujeme a pomažeme jí plátky pokrájené bagety, které předem opečeme v troubě nebo na grilu. Plátky položíme na plech, posypeme trochu sýrem a ve vyhřáté troubě zapékáme, dokud se sýr nezačne tavit. Toasty ozdobíme jemně nasekanou petrželkou.

Hovězí houbové závitky se sušenými jablky

INGREDIENCE:

4 hovězí plátky (po 150 g), 30 g sušených jablek, 30 g sušených hub, 1 cibule, 2 lžíce strouhaného křenu, 4 lžíce kremžské hořčice, hovězí vývar (i z kostky) podle potřeby, trochu hladké mouky, 3 lžíce másla, 1 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Sušené houby namočíme, a když změknu, scedíme je (vodu z hub necháme na později). Na lžici másla zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme houby a krátce podusíme, osolíme je a opeříme. Odblaněné hovězí plátky naklepeme, pomažeme křenem smíchaným s hořčicí, houby rozložíme na plátky masa a stočíme je. Konce zachytíme párátkem a závitky poprášíme moukou. Maso vložíme do hrnce s rozpáleným olejem a zbývajícím máslem a po všech stranách je zprudka opečeme, pak plamen snížíme, podlijeme vodou z hub a za občasného podlévání vývarem dusíme doměkka. Když maso téměř změkne, přimícháme plátky sušených jablek a dodusíme společně. Podáváme s vařenými bramborami nebo rýží.

Vepřové medailonky se sušenými hříby

INGREDIENCE:

500–600 g vepřových řízků, 25 g sušených hřibů, 4 velká rajčata, 1 malá cibule, 100 ml bílého vína, 50 ml vývaru (i z kostky), trochu hladké mouky, několik lístků šalvěje, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Sušené hříby namočíme na 30 minut do vlažné vody, pak je scedíme (scezenou vodu z hub necháme na později). Rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Řízky pokrájíme na medailonky (asi

80 g) a po stranách nepatrně nařízneme, aby se nám při tepelné úpravě nekroutily. Lehce je naklepeme, osolíme, opepříme, pomoučíme a na oleji a másle je po obou stranách opečeme. Medailonky vyjmeme a do výpeku přidáme drobně nakrájenou cibuli, necháme zesklivatět. Vmícháme hříbky, přisypeme šalvěj a asi 2 minuty restujeme. K houbám vrátíme medailonky, podlijeme je vínem, asi po minutě přidáme pokrájená rajčata, podlijeme scezenou vodou z hub a vývarem a dusíme doměkka. Podáváme s různě upravenými bramborami a rajčatovým salátem.

Masový koláč s houbami

(pro 4–6 osob)

INGREDIENCE:

800 g směsi mletého masa hovězího a vepřového, 15 g sušených hub, 1 pórek, 2 mrkve, 1 velká cibule, 3 stroužky česneku, 2 vejce, 2 žemle, trochu mléka, špetka muškátového oříšku, strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu, 250 g strouhaného ementálu, 2 žloutky, 200 ml smetany, 4 lžíce nasekané petrželky, 2 lžíce oleje, olej na vymazání plechu, sůl, pepř

POSTUP:

Houby namočíme na 30 minut do vody a pak scedíme. Očištěnou mrkev nahrubo nastrouháme, pórek nakrájíme na kolečka. Žemle nakrájíme na kostičky, pokapeme mlékem a pak je vymačkáme. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli s pórkem a nasekaným česnekem. Přidáme houby i se 100 ml scezené vody z hub, sůl, pepř a podusíme krátce doměkka. Do mletého masa přidáme vychladlé houby, žemle, mrkev, vejce a nastrouhanou citronovou kůru. Na olejem vymazaný pekáč (nebo pečicí papír) rozprostřeme masovou směs a asi 30 minut ji pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C, potom zalijeme smetanou smíchanou s nastrouhaným sýrem, rozšlehanými žloutky, špetkou muškátového oříšku a nasekanou petrželkou a pečeme dál dozlatova. Koláč krájíme na čtverce a podáváme s čerstvým pečivem a zeleninovým salátem.

DUBEN

Velikonoce vycházejí většinou na duben. Na velikonoční svátky jara se jistě těší kdekdo. Vždyť začne konečně svítit o něco víc sluníčko a i příroda se hlásí o své slovo. Možná ženy v českých a slovenských zemích se na velikonoční pondělí těší o něco méně, protože jim to leckde muži pomlázkou „spočítají“, ale záleží na regionu a oblastech. Fakt je, že v sousedních zemích západně od nás takové zvyky nevedou a to by se našim ženám jistě zamlouvalo. Většinou se pořádají pikniky a různé výlety do přírody. U nás je ve zvyku dávat mužům za „výprask“ vajíčka, která jsou základem a symbolem velikonoční kuchyně. Z natvrdo vařených vajec a mletého masa můžeme pro rodinu připravit jednoduchý, chutný a ekonomicky zajímavý nedělní oběd. Během svátků se navštěvují také přátelé a rodinní příslušníci a právě z vajec můžeme pro ně připravit menší pohoštění.

V neděli se podávalo a dodnes podává ke slavnostnímu obědu zejména jehněčí nebo kůzlečí maso. Ale dnes, kdy se tradice, hlavně ve velkých městech, už tolik nedodržují, můžeme připravit i pokrmy drůbeží a na závěr doplnit upečeným velikonočním beránkem nebo mazancem, který byl vítanou pochoutkou zvláště pro naše předky, kteří se před Velikonocemi postili od masa až po mléko a vejce, a tyto dvě posledně jmenované suroviny mazanec právě obsahuje.

HISTORIE VELIKONOC

Velikonoce se slaví vždy první neděli po prvním jarním úplňku. Předchází jim čtyřicetidenní období půstu, které začíná Popeleční středou, po níž následuje šest postních týdnů. Poslednímu postnímu týdnu se říká Pašijový týden. Začíná Květnou (pašijovou) nedělí, pokračuje Modrým pondělím, Šedivým úterým, Škaredou středou, Zeleným čtvrtkem (kdy při večerním Gloria „odlétají“ zvony do Říma), Velkým pátkem (dnem smutku a nejprísnějšího půstu), Bílou sobotou (kdy se

konají noční vigilie, při nichž se zvony „navrátní“ z Říma a zvěstují, že Spasitel vstal z mrtvých. Navíc tento den mají mít lidé na sobě něco nového, aby je „beránek nepokakal“). Velikonoční neděle, tedy Hodem božím velikonočním (nejslavnějším křesťanským svátkem), začíná tzv. velikonoční oktáv. Z něho je mezi lidmi nejznámější Velikonoční pondělí, které je v našich končinách ve znamení pomlázky a malovaných vajec.

Velikonoční sekaná plněná vejce (pro 4–6 osob)

INGREDIENCE:

500 g směsi mletého vepřového a hovězího masa, 30 g strouhaného tvrdého sýra, 1 žemle, mléko podle potřeby, strouhanka podle potřeby, 1 vejce, trochu strouhané kůry z chemicky neošetřeného citronu, hrst listové petrželky, olej na potřetí alobalu, sůl, pepř

Náplň: 3–4 natvrdo uvařená vejce

POSTUP:

Mleté maso smícháme s vejcem, předem na kostičky pokrájenou žemlí smočenou v trošce mléka, strouhaným sýrem, strouhanou kůrou z důkladně omytého citronu, nasekanou petrželkou, solí a pepřem. Podle potřeby můžeme přidat strouhanku. Důkladně promíchanou směs rozetřeme pomocí rukou na placku (o tloušťce asi 2 cm) na větší čtverec alobalu předem pomazaného olejem a pokladeného větvičkami rozmarýnu. Na plát mletého masa rozložíme doprostřed 3–4 předem uvařená vejce, která na koncích seřízíme, aby k sobě těsně přiléhala. Pomocí alobalu sekanou stočíme, konce upevníme a dáme do pekáčku. Mírně podlijeme a v předehřáté troubě (asi 180 °C) pečeme 25–30 minut. Pak alobal odstraníme a dopečeme za občasného přelévání vlastní šťávou dozlatova. Upečenou sekanou krájíme na plátky a podáváme teplou s vařenými bramborami nebo vychladlou s čerstvým chlebem či pečivem a kysanou okurkou.

OBMĚNA: Místo vajec vařených natvrdo můžeme připravit míchaná vejce a v tenké vrstvě je rozložit na maso.

RADA: Aby byla sekaná šťavnatější, stačí mleté maso před přidáním ostatních surovin vidličkou našlehat s trochou studené vody, mléka, vína nebo piva a nechat 30 minut odpočinout.

Plněné vejce a jeho obměny

INGREDIENCE:

4 vejce, 50 g měkkého tvarohu nebo lučiny, 1 lžička majonézy, hrst jemně nasekaných bylinek (petrželka, pažitka, bazalka), sůl, pepř, listy ledového salátu na ozdobení

POSTUP:

Natvrdo uvařená vejce oloupeme, necháme vychladnout, pak je rozkrojíme a vyjmeme žloutky. Tvaroh vyšleháme do pěny, přidáme prolisované žloutky, majonézu a ostatní suroviny. Náplň rozdělíme do vajec lžičkou nebo nastříkáme pomocí cukrářského sáčku. Je-li náplň příliš hustá, zředíme ji nepatrně smetanou. Vejce podáváme na listu ledového salátu s plátky bagety.

OBMĚNY:

Lososová náplň: Do náplně přidáme 50 g jemně nasekaného uzeného lososa (popř. lososovou dřť).

Nivová náplň: Do náplně přidáme 50 g rozdrobené nivy.

Sardelová náplň: Do náplně přidáme lžičku sardelové pasty.

Šunková náplň: Do náplně přidáme 50 g jemně nasekané šunky.

Vaječné lodičky

INGREDIENCE:

4 natvrdo uvařená vejce, 2 tvrdá rajčata, 50 g smetanového bylinkového sýra, hrst pažitky, listové petrželky nebo řeřichy

POSTUP:

Oloupaná vejce podélně rozpůlíme, žloutek vydlabeme a vmícháme do bylinkového sýra. V širší dolní části kousek vajec odřízneme tak, aby mohla na míse stát. Vydlabaná vejce naplníme ochuceným sýrem a posypeme jemně zelenou nasekanou natí. Osminku rajčete (bez semínek) nabodneme na párátko podélně jako plachtu a celé zapícheme do rozpůleného vejce. Podáváme s čerstvým pečivem a zeleninovým salátem jako předkrm. Při zvýšeném množství surovin můžeme připravit zajímavé pohoštění pro více osob.

Velikonoční vaječné muchomůrky (pro 4–8 osob)

INGREDIENCE:

8 natvrdo uvařených vajec, 4 menší tvrdá rajčata, 125 g měkkého bylinkového sýra, asi 1–2 lžice smetany, sůl, pepř

POSTUP:

Rajčata rozpůlíme a lžičkou vydlabeme semínka. Uvařená a oloupaná vejce vložíme do vaječných kalíšků nebo v širší dolní části kousek uřízneme tak, aby vejce mohla na míse stát. Měkký sýr smícháme se smetanou, solí a pepřem a krémem naplníme cukrářský sáček. Půlky rajčat posadíme jako klobouk na špičku oloupaného vejce. Cukrářským sáčkem na rajčata nastříkáme malé puntíky. Podáváme na míse ozdobené jemně nasekanými nudličkami hlávkového salátu a omytým lučním kvítím (sedmikráska, pampeliška, fialky aj.). Podáváme s čerstvým pečivem.

RADY A MOUDRA

Vejce kupujeme čerstvá a kontrolou označená. Čerstvá vejce poznáme podle toho, že při ponoření do nádoby s vodou klesnou na dno. Déle skladovaná vyplavou naopak na povrch. Vejce ukládáme do chladničky postavená špičkou dolů. Před použitím by měla mít ale pokojovou teplotu, lépe se pak zpracovávají.

VELIKONOČNÍ HLAVIČKA

K nejklassičtějším pokrmům těchto svátků patří velikonoční hlavička, zvaná také nádivka (v jižních Čechách sekanice). Přípravuje se na mnoho způsobů. Podle tradice se peče o Květné neděli. Dříve se používalo do směsi jehněčí maso z hlav, proto se ujal název hlavička. Hlavička je symbolem nového života a naděje, proto v ní nesmí chybět něco zeleného. Tradičně se přidávají listy spařených mladých kopřiv, popř. špenátu a čerstvé bylinky. Kromě uzeného masa se přidává rovněž pečené králičí či kuřecí maso, nebo šunka, pokrájená klobása, hlavička může být také s uzeným bůčkem a pokrájeným vepřovým masem. Recepty a suroviny se podle krajových zvyklostí různí. Kromě klasické hlavičky přidávám podobný recept na špenátový (popř. kopřivový) nákyp. Většinou se mandle do hlavičky nepřidávají, ale nám to u nás doma takhle chutná.

Velikonoční hlavička

INGREDIENCE:

400 g vařeného uzeného masa, 5 vajec, 4–5 žemlí, asi 500 ml mléka, mléko na zvlhčení žemlí, 100 g loupaných mandlových lupínek, 100 g másla, nastrohaná kůra z 1 citronu, trochu strouhaného muškátového oříšku, hrst mladých kopřivových nebo špenátových listů, hrst petrželové natě, máslo na vymazání formy, sůl, pepř

POSTUP:

Hlavičku připravíme tak, že na kostičky pokrájené uzené maso smícháme s kostičkami žemlí navlhčenými v mléce (nebo ve vývaru z masa), nasekanými omytými kopřivami (popř. špenátem), nasekanou petrželkou, mandlemi, ochutíme muškátovým oříškem, citronovou kůrou z chemicky neošetřeného citronu, solí a pepřem. Žloutky rozkvedláme s mlékem a směs zalijeme; těsto by mělo být poněkud řidší. Nakonec přidáme bílky ušlehané do sněhu. Směs vložíme do máslem vymazané kulaté rozevírací formy (můžeme použít také pečicí papír) a v troubě vyhřáté na 180 °C pečeme dozlatova. Můžeme také péct v remosce. Podáváme teplé nebo vychladlé pokrájené na plátky.

Špenátový nákyp s uzeným masem

INGREDIENCE:

8 vajec, 250 g špenátových listů (popř. kopřivových), 2 jarní cibulky, 100 g vařeného uzeného masa, 100 g romaduru, 100 g strouhaného parmazánu, špetka strouhaného muškátového oříšku, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

POSTUP:

Špenátové (popř. kopřivové) listy důkladně propláchneme, krátce spaříme v malém množství mírně osolené vody, necháme okapat a nahrubo je pokrájíme. V míse našleháme žloutky do pěny, přidáme na kostičky nakrájené uzené maso, drobně nakrájený romadur, strouhaný parmazán, jemně nasekanou jarní cibulku, muškátový oříšek, sůl, pepř a nakonec zlehka vmícháme ušlehaný sníh z bílků. Vyšší zapékací mísu vymažeme máslem, rozložíme do ní těsto (do $\frac{2}{3}$) a v troubě vyhřáté na 180 °C pečeme asi 30 minut. Podáváme s čerstvým pečivem.

POKRMY S JEHNĚČÍM MASEM

Jehněčí maso je od ovcí do jednoho roku, masu ze starších kusů se říká skopové. Jehněčí maso je jemnější a stravitelnější než skopové. Nejjemnější maso je z jehňat od 5 do 6 měsíců, nejchutnější skopové ze zvířat do dvou let. Skopové maso má osobitou chuť, která nemusí každému vyhovovat, proto používáme při tepelné přípravě větší množství česneku nebo můžeme pachut' přehlušit muškátovým oříškem nebo květem. Jehněčí maso je pokryté tenkou blánou, která se při pečení ponechává, u žebírek – kotlet blánu odstraníme.

Medová jehněčí žebírka s opilými broskvemi a pečenými bramborami na rozmarýnu

INGREDIENCE:

8 jehněčích žebírek, 3 lžíce medu, 2 stroužky česneku, 2 lžičky tymiánu, 4 kompotované broskve, 150 ml bílého vína, 4 lžíce brusinkového kompotu, 2 lžíce másla, 3 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Pečené brambory na rozmarýnu: 8 středně velkých brambor, ½ hlavičky česneku, několik snítek rozmarýnu, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Odblaněná jehněčí žebírka zbavíme přebytečného tuku, lehce naklepeme, na okrajích trochu nařízneme a dáme uležet do chladu do marinády připravené z medu, 1 lžičky tymiánu, prolisovaného česneku, soli, pepře a 1 lžíce olivového oleje. Pak žebírka na zbývajícím rozpáleném oleji zprudka osmahneme po obou stranách, přidáme marinádu, podlijeme 100 ml vína a pod pokličkou zvolna dohotovíme. V jiné pánvi osmahneme na másle oloupané a na kostičky nakrájené broskve, podlijeme je zbývajícím vínem, ochutíme tymiánem a krátce podusíme, než se alkohol vydusí. Jehněčí žebírka poklademe na talíře a broskve rozdělíme i se šťávou na jednotlivé porce masa. Podáváme s pečenými bramborami a brusinkovým kompotem.

Pečené brambory na rozmarýnu: Důkladně omyté a neoloupané brambory nakrájíme na osminky a poskládáme je do pekáčku s pečicím papírem. Zakapeme je olivovým olejem a posypeme jednotlivými stroužky neoloupaného česneku, který částečně rozmáčkneme dlaní.

Osolíme je, trochu opepříme a posypeme jehličkami rozmarýnu. Brambory vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a 35 až 40 minut zapékáme dozlatova. V polovině pečení je promícháme. Upečené stroužky česneku vyloupneme ze slupky, takto upečené jsou velice chutné.

Zapečené jehněčí medailonky s kopřivami

INGREDIENCE:

400–600 g jehněčí kýty, 500 g mladých kopřivových listů, 250 ml smetany, 3 stroužky česneku, 50 ml borovičky (nebo jiného destilátu), špetka strouhaného muškátového oříšku, 80 g tvrdého strouhaného sýra, 2 lžíce hladké mouky, 2 lžíce oleje, 1 lžíce másla, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

POSTUP:

Z odblaněné jehněčí kýty nakrájíme plátky po asi 50 g, na okrajích trochu nařízneme, naklepeme, osolíme, opepříme a zlehka obalíme v mouce. Na oleji a na másle je osmahneme po obou stranách dozlatova, pak je podlijeme borovičkou a když se alkohol vydusí, vyjmeme je a uložíme na teplé místo. Do vypečeného tuku přidáme prolisovaný česnek, spařené a drobně pokrájené kopřivové listy, lehce zasmahneme, zalijeme smetanou, mírně osolíme, opepříme, ochutíme muškátovým oříškem a krátce povaříme. Jehněčí medailonky poklademe do vymazané zapékací mísy, přikryjeme je kopřivovými listy se smetanou, posypeme strouhaným sýrem a ve středně vyhřáté troubě necháme zapékat, dokud sýr nezačne zlátnout. Medailonky podáváme s různě upravenými bramborami, rýží či těstovinami.

VELIKONOČNÍ MAZANEC

Mazanec odedávna patří k Velikonocům. Je to bochánek vyrobený ze sladkého kynutého těsta, které je podobné těstu na vánočku jen s tím rozdílem, že se do mazance přidává špetka muškátového květu a více vajec. Naříznutý kříž symbolizuje ukřižování Ježíše Krista. Mazanec lze uchovat i několik týdnů. Je třeba jej zabalit do papíru či utěrky, vložit do mikrotenového sáčku a uložit do chladničky.

Velikonoční mazanec

INGREDIENCE:

500 g hladké mouky, asi 250 ml mléka, 40 g droždí, 3 žloutky, 150 g pískového cukru, 1 sáček vanilkového cukru, špetka strouhaného muškátového oříšku, nastrouhaná kůra z jednoho chemicky neošetřeného citronu, 1 vejce, 30 g rozinek, 100 g mandlových lupínků, 100 g másla, špetka soli

POSTUP:

Kvásek si připravíme tak, že rozdrobené droždí zalijeme trochou vlažného mléka (asi $\frac{1}{8}$ l), mírně posypeme moukou a necháme vykynout. Promícháme žloutky, cukr, rozpuštěné máslo, přidáme mouku, kvásek a zbývající vlažné mléko, vanilkový cukr, muškátový oříšek, nastrouhanou citronovou kůru, špetku soli a mícháme tak dlouho, až se nám začnou tvořit bublinky. Poté přidáme poloviční množství mandlí, předem máčené rozinky a vypracujeme (nejlépe rukama) tuhé, hladké těsto. Necháme zakryté utěrkou vykynout na teplém místě. Těsto po vykynutí vyjmeme, na vále utvoříme bochánek, dáme na plech pokrytý pečicím papírem a ještě chvíli necháme odpočinout. Pak ostrým (nejlépe namočeným) nožem utvoříme uprostřed kříž. Bochánek potřeme vejcem rozšlehaným s 2 lžicemi mléka a posypeme zbývajícími mandlovými lupínky. Mazanec pečeme asi 15 minut v troubě vyhřáté na 200 °C a dalších 25 minut při 120 °C dozlatova. Pokud na povrchu rychle tmavne, zakryjeme mazanec alobalem. Zda je mazanec upečený, poznáme podle špejle, kterou těsto propíchneme. Pokud špejle zůstane suchá, je hotovo.

KVĚTEN

V květnu je radost vařit, je období chřestových „orgií“, dozrávají třešně a v neposlední řadě se u Sezimova Ústí na Soukeníku koná již jedenáctým rokem (rok 2013) každoročně tzv. Gulášfest. S čím dál větším úspěchem a vřelým jej pořádají manželé MUDr. Milan a Renáta Kratochvílovi společně s kolegou MUDr. Vlastíkem Němečkem. A čím je tato soutěž starší, tím jsou gulášky lepší a chutnější.

Uvařit dobrý guláš během tří hodin v kotlíku v sice hezkém venkovním prostředí, ale za jakéhokoli počasí, není jen tak jednoduché, a proto všem zúčastněným od prvního do posledního místa patří velké uznání. Chuť, vzhled a vůni gulášek hodnotí odborná porota složená ze známých a profesionálních kuchařů. Fotografie dokládá, jak si na jednotlivých gulášcích porota pochutnává a v závěru pak vynáší svůj konečný verdikt.

Sama zde předkládám svůj osvědčený gulášový recept a kromě toho i hovězí po burgundsku. Tento starofrancouzský recept dušeného hovězího masa na červeném víně je jakousi obdobou našeho českého guláše. Jsou zde zmíněna i různá moudra, týkající se halušek a spätzlí. Ale uvidíte, vše se vším souvisí.

V neposlední řadě nebudou chybět recepty s rukolou, zajímavou bylinkou, která se již i v naší gastronomii úspěšně uchytila.

POKRMY S CHŘESTEM

RADY A MOUDRA

Chřest neboli špargl jsou mladé výhonky rostliny známé i pod latinským názvem *Asparagus*. Pochází z Orientu a do Evropy přivezli chřest Holanďané v 16. století. Pěstují se zelené a bílé odrůdy. Chřest je typickou jarní zeleninou a právě v dubnu a v květnu se objevuje na trhu. Dřevnatý konec je třeba odříznout, ale odřezky nevyhazujeme, lze je použít i se slupkami z chřestu na ochucení polévky. Spodní část chřestu oloupeme škrabkou a to ve směru od hlavičky dolů. Při loupání chřestu

podložíme křehké špičky prsty, aby se neodlomily, nebo je oloupeme na prkénku. Chřest svázaný do svazečku vaříme ve vyšším hrnci, vodu nalijeme jen do poloviny svazku, osolíme a hrnec přikryjeme pokličkou. Tak se silnější části chřestu vaří ve vodě a křehké špičky v páře. Odkrojené spodní části chřestu můžeme také povařit napřed a pak přidat na poslední 2–3 minuty varu části s hlavičkami.

Chřest vaříme „na skus“ pár minut, hlavně je důležité, aby se zelenina nerozvařila. Do osolené vody můžeme přidat ještě i špetku cukru, čímž se potlačí sebemenší nahořklá chuť chřestu.

Chřest skladujeme ve vlhké utěrce (i papírové) v chladničce při teplotě +2 až +4 °C maximálně 1 týden. Uvařený chřest můžeme také zmrazit.

JAK CHŘEST PODÁVAT:

- S rozpuštěným máslem a osmaženou strouhankou nebo parmazánem.
- S různými omáčkami (zejména holandskou).
- V omeletách, či nákypech nebo zapečený jako zeleninový koláč.
- Několik uvařených výhonků obalíme do plátku šunky, přelijeme smetanou s rozšlehaným žloutkem, posypeme strouhaným parmazánem a zapečeme v troubě.
- Chřest je výborný rovněž zapékaný nebo grilovaný. Před grilováním potřeme chřest olejem a grilujeme do zhnědnutí ze všech stran. Dobu můžeme zkrátit předvařením chřestu po dobu asi 2 minut.

Chřestová polévka

INGREDIENCE:

750 ml vývaru z vařeného chřestu, asi 350–400 g čerstvého zeleného nebo bílého chřestu, špetka strouhaného muškátového oříšku, 1 lžíce másla, sůl, pepř, šlehačka na ozdobení podle chuti

POSTUP:

Čerstvý chřest oloupeme a uvaříme v mírně osolené vodě, jak je popsáno v úvodních řádcích. Několik hlaviček pak odkrojíme a necháme stranou. Vodu, v které jsme chřest vařili, scedíme a zachytíme do hrnce. Zbylé a na kousky nakrájené dřevnaté konce chřestu, včetně slupek, dáme do vývaru a povaříme je asi 15 minut doměkka. Mírně vychladlý vývar rozmixujeme a ještě přes jemné síto prolisujeme, aby byl vývar

skutečně hladký. Polévku ochutíme muškátovým oříškem, podle potřeby osolíme, opeříme, zjemníme kouskem másla a krátce ještě prohřejeme. Podáváme v bujonových šálcích s odloženými hlavičkami chřestu a kostičkami osmažené žemle.

Podle chuti můžeme polévku podávat ozdobenou kopečkem šlehačky.

Masové závitky s chřestem

INGREDIENCE:

4 kuřecí prsa (po 150 g), 500 g chřestu, 4 lžičky kremžské hořčice, 100 ml bílého vína, 150 ml drůbežího vývaru (i z kostky), 4 větvičky rozmarýnu, 4 snítky tymiánu, trochu hladké mouky, 2 lžíce olivového oleje, lžíce másla, sůl, hrubá sůl, pepř

POSTUP:

Očištěné stonky chřestu uvaříme v osolené vodě doměčka. Prolijeme je ledovou vodou, scedíme a osušíme je. Kuřecí prsa naklepeme, osolíme, opeříme, pomazeme po jedné straně hořčicí, poklademe 3 stonky chřestu, stočíme a zachytíme párátky. Místo jednoho párátko můžeme zapíchnout větvičku rozmarýnu. Závitky pomoučíme a osmahneme zprudka na lžíci oleje a na másle, pak podlijeme vínem a alkohol necháme vydušit. Maso ochutíme snítky tymiánu, zbývajícími jehličkami rozmarýnu, podlijeme vývarem a dusíme zvolna doměčka. Zbývající stonky chřestu promastíme zbývajícím olivovým olejem a osmahneme po všech stranách na grilovací pánvi. Ke konci grilování posypeme chřest hrubou solí. Závitky podáváme s grilovaným chřestem přelité šťávou z masa, s bagetou nebo opečenými bramborami.

Chřest se syrovou omáčkou

INGREDIENCE:

750–800 g čerstvého zeleného nebo bílého chřestu, asi 400 ml vývaru z chřestu, 100 g tvrdého nastrouhaného sýra (parmazán nebo čedar), 1 lžíce hladké mouky, 1 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Chřest zpracujeme a uvaříme, jak je popsáno shora a uložíme na teplé místo. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, za stálého míchání přiléváme vývar z chřestu a zvolna vaříme asi 15 až 20 minut. Potom

do omáčky vmícháme sůl, pepř, nastrouhaný sýr a necháme ho zvolna rozpustit. Porce chřestu přelijeme omáčkou. Vhodnou přílohou jsou šťouchané brambory.

POZNÁMKA: Při přípravě této omáčky nepoužíváme sýr jako je eidam, za tepla se táhne a v omáčce se špatně rozpouští. Pokud má rád někdo pikantnější variantu, může použít sýr s modrou plísní (gorgonzola, rokfor, niva).

Zapečené těstoviny s chřestem

INGREDIENCE:

400 g krátkých těstovin (např. penne), 500 g zeleného chřestu, 500 ml mléka, 3 lžice másla, 3 lžice hladké mouky, 250 ml vývaru z chřestu, špetka strouhaného muškátového oříšku, 100 g tyrolského špeku nebo libové anglické slaniny, 50 g strouhaného parmazánu, asi 3 lžice strouhanky, 1 lžice másla na těstoviny, máslo na vymazání a strouhanka na vysypání formy, sůl, pepř

POSTUP:

Chřest připravíme a uvaříme, jak je popsáno shora. Hlavičky odkrojíme a necháme stranou. Zbývající chřest rozmixujeme dohladka s vývarem. Z másla, mouky a mléka připravíme bešamel, přilijeme rozmixovaný chřestový vývar a zvolna vaříme asi 15 minut. Potom do omáčky vmícháme sůl, pepř, nastrouhaný sýr a ochutíme špetkou muškátového oříšku. Těstoviny uvaříme dopoloměkka, sceďíme, promícháme se lžící másla a polovičním množstvím omáčky smíchané s 2–3 lžicemi strouhanky (zapečené těstoviny se pak budou lépe porcovat). Vložíme je do bábovkové formy vymazané máslem a vysypané strouhankou a v troubě vyhřáté na 180 °C pečeme dozlatova. Formu opatrně převrátíme a vyklopíme na mísu. Těstoviny necháme asi 5 minut odpočinout, budou se pak lépe krájet. Podáváme je pokrájené na porce, přelité zbývajícím chřestovou omáčkou a posypané nasucho opečeným pokrájeným špekem (slaninou) a hlavičkami chřestu, které opečeme na zbylém tuku ze špeku (slaniny).

JO, TŘEŠNĚ ZRÁLY...

RADY A MOUDRA

Třešně se hodí i k přípravě masových pokrmů. Následující recepty jsou toho důkazem. Samozřejmě nechybí ani sladké třešňové recepty. U třešní rozlišujeme dva druhy plodů. Jsou to srdcovky, které jsou tmavočervené s měkkou dužninou, a pak chrupky, které mohou být zabarveny do světlé nebo tmavočervené barvy a mají pevnou dužninu. Srdcovky jsou hodně šťavnaté a křehké, a proto jsou určeny k rychlé konzumaci. Chrupky se vzhledem ke své pevné dužnině mohou i zmrazovat.

Kdysi se tvrdilo, že po třešních se nesmí pít, jinak by nás bolelo břicho. Kdysi to asi byla pravda, protože pitná voda byla často kontaminovaná bakteriemi a ty společně s choroboplodnými zárodky na slupkách způsobovaly kvašení v žaludku a z toho pramenily problémy s průjemem a bolením břicha. V dnešní době se kvalita vody neustále kontroluje a pokud konzumujeme ovoce omyté, klidně můžeme bez potíží uhasit i žízeň.

Třešně se sklízí od konce května až do července. Mají sice malé množství vitamínů, ale jsou bohaté na draslík a sacharidy. Zmírňují potíže při revmatismu a dně. Rudá barva povzbuzuje chuť k jídlu díky tzv. antokyanům.

Z třešní se připravují kompoty, koláče, bublaniny, džemy (výborné jsou v kombinaci s rybízem), likéry či destiláty; sušené třešně můžeme použít místo rozinek.

I když jsou třešně ideálním ovocem, komplikovanější je jejich vypeckování a ne každý si s tím dá tu práci. Jedna rada tu však je. Třešně se snadněji vypeckují, pokud je dáme chvíli předtím do mrazničky.

*Blízkou příbuznou třešní jsou i **višně**, jejichž sklizeň však probíhá od konce července. Višně se většinou používají na zavařování, do moučníků, džemů a likérů, sušené se používají místo rozinek.*

Vepřové kotlety s třešněmi

INGREDIENCE:

4 vykostěné vepřové kotlety, 2 hrsti třešní, 2 cl třešňovice (nebo jiné pálenky), 100 ml červeného vína, 1 lžička škrobové moučky, špetka cukru, špetka skořice, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Lehce naklepané, po stranách naříznuté, osolené a opepřené kotlety osmahneme na oleji po obou stranách. Zakápneme je červeným vínem a pod pokličkou zvolna podusíme doměkka. Třešně vypeckujeme a s třešňovicí, špetkou cukru, skořicí a 100 ml vody ohřejeme, ale nevaříme do bodu varu. Pak je děrovanou lžící vybereme, řídkou šťávou zahustíme škrobovou moučkou rozmíchanou v trošce vody a povaříme do zhoustnutí. Třešně vrátíme do omáčky, vmícháme ke kotletám a krátce prohřejeme. Podáváme s různě upravenými bramborami.

RADY A MOUDRA

Čatní (z anglického slova chutney) pochází z Indie a je to v podstatě hustá omáčka z ovoce, zeleniny, bylinek a koření. Čatní můžeme rozmixovat do hladké omáčky, ale správně by v ní měly být menší, téměř nepatrné kousky rozvařené zeleniny nebo ovoce. Chuť čatní se liší podle účelu použití. Čatní tak může být velmi ostré, příjemně pikantní, sladkokyselé nebo téměř sladké. Protože jsou všechny suroviny provařené a částečně konzervované octem, není třeba sterilovat. Hmotu na čatní pouze vlijeme do horkou vodou vypláchnutých (nebo ještě lépe vyvařených) skleniček, zavičkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme vychladnout. Takto můžeme čatní uchovat v chladničce i několik týdnů.

Višňové čatní s mandlemi

INGREDIENCE:

500 g višni, 20 ml třešňovice nebo jiné pálenky, 100 ml červeného vína, 50 ml octa, 2 stroužky česneku, 1 bobkový list, 4 lžice mandlí, asi 3 lžice moučkového (nebo hnědého) cukru, 4 lžice mandlových hranolků, špetka soli

POSTUP:

Vypeckované višně smícháme s likérem, vínem, octem, prolisovaným česnekem, bobkovým listem, cukrem, solí a v míse necháme zakryté přes noc uležet v chladničce. Pak v hrnci suroviny uvedeme do varu a dále na malém plameni dusíme do změknutí a dokud směs nezačne houstnout jako marmeláda. Podle potřeby mírně podléváme vodou, aby se nám čatní nepřipálilo. Nakonec vmícháme nasucho opražené mandlové hranolky a podle chuti ještě přisladíme. Bobkový list vyjmeme. Horkou, hustou hmotu nalijeme do vyvařených sklenic, důkladně je zavíčkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme vychladnout. Podáváme k masu, sýrům, na jednohubky apod.

Bublanina s třešněmi pečená v remosce

INGREDIENCE:

500 g třešní, 250 g bílého jogurtu, 100 g moučkového (popř. hnědého) cukru, 150 g polohrubé mouky, ½ prášku do pečiva, 1 vejce, trochu vanilkového cukru, špetka soli

POSTUP:

Žloutek utřeme s cukrem, vmícháme prosátou mouku smíchanou s práškem do pečiva, jogurt, vanilkový cukr a špetku soli. Nakonec přidáme pomalu sníh z bílku. Těsto vlijeme do rozevírací kulaté formy s pečicím papírem, poklademe vypeckovanými třešněmi, vložíme do hluboké mísy předem vyhřáté remosky a pečeme asi 40 minut dorůžova.

POZNÁMKA: Bublanina pečená v remosce je vláčná a není vysušená jako v klasické troubě. Já osobně používám pro pečení koláčů kulatou dortovou rozevírací formu, z které se moučník snadno vyklopí. Popřípadě používám pečicí papír. Šetřím tím i samotnou životnost a čistotu remoskové mísy. Ostatně proč ne? Vždyť remoska slouží jako pečicí trouba.

Třešňový koláč s krémem

INGREDIENCE:

400–500 g třešní, 160 g hladké mouky, 80 g moučkového cukru, 1 žloutek, 2 lžíce strouhanky, 120 g másla, máslo a mouka na vymazání a vysypání formy, špetka soli, moučkový cukr na posypání

Krém: 250 ml smetany, 100 g krupicového cukru, 2 lžíce škrobové moučky, 1 vanilkový cukr, 2 žloutky

POSTUP:

Z prosáté mouky, cukru, nakrájeného másla, žloutku a špetky soli uhněteme těsto, z kterého uděláme bochánek, zabalíme do fólie a necháme v chladničce odležet 2 hodiny. Potom těsto na pomoučeném vále rozválíme na plát a vyložíme jím nízkou kulatou formu vymazanou máslem a vysypanou moukou. V troubě předehřáté na 200 °C zapékáme asi 15 minut. Teplý korpus posypeme strouhankou a rozložíme vypeckované třešně. Krupicový cukr smícháme se smetanou a škrobovou moučkou a za stálého míchání vaříme, dokud směs nezhoustne. Do částečně vychladlého krému vmícháme vanilkový cukr, žloutky a třešně krémem přelijeme. Koláč pečeme při teplotě 160 °C asi 40 minut. Vychladlý koláč nakrájíme na porce a pocukrujeme.

Nákyp z ovesných vloček s ovocem

INGREDIENCE:

150 g ovesných vloček, 500 g třešní, 1 l mléka, 2 vejce, 1 citron, 4 lžíce medu, sůl

POSTUP:

Ovesné vločky uvaříme v nepatrně osoleném mléce na kaši, přidáme med, nastrouhanou kůru z chemicky neošetřeného citronu, zakapeme citronovou šťávou, přidáme žloutky a vše důkladně promícháme. Nakonec vmícháme tuhý sníh z bílků. Polovinu kaše rozložíme na dno kulaté rozevírací zapékací mísy vyložené pečicím papírem, poklademe vypeckovanými třešněmi a přikryjeme zbytkem kaše. V předem vyhřáté troubě na 180 °C pečeme dozlatova.

POZNÁMKA: Pečicí papír musí přečnívat přes okraje zapékací mísy. Teprve až rozložíme směs s ovocem, okraje odstříhneme nůžkami, aby se nepřipalovaly.

POKRMY S RUKOLOU

RADY A MOUDRA

*V posledních letech se do povědomí v českých zemích dostala **rukola** (nazývaná též **roketa**), což je salátová rostlina, která svými dlouhými listovými stonky připomíná listy pampelišky. Má velmi zajímavou peprnou chuť a velice populární je v Itálii. Využívá se zejména do zeleninových, těstovinových nebo rýžových salátů, v Itálii se připravuje i pizza z rukoly, přidává se také do baget a sendvičů. Rukolou se ochucují i některé omáčky na těstoviny, popř. se připravuje pesto stejně jako z bazalky. Na našem trhu se rukola objevuje zejména v supermarketech, dá se však bez problému pěstovat na zahradě nebo dokonce v květináčích nebo okenních truhlících. Je to otužilá rostlina, která snáší mírné zimy a klíčí i při nízkých teplotách. Tato bylinka roste jako z vody a rozroste se později jako plevel po celé zahradě. Proto z vlastní zkušenosti doporučuji pěstování pouze v truhlíku.*

Chalupnické kuřecí závitky s rukolou a zeleninovým salátem

INGREDIENCE:

4 kuřecí řízky (po 150 g), hrst rukoly, 4 plátky ementálu, trochu vývaru (i z kostky), 1 lžice olivového oleje, 1 lžice másla, sůl, pepř

Zeleninový salát: hlávkový salát, mladé listy špenátu, rukola, hrst petrželky, 2 lžice panenského olivového oleje, 1 lžice balsamického octa, sůl, pepř

POSTUP:

Kuřecí řízky naklepeme, osolíme a opepříme. Z jedné strany je obložíme plátkem ementálu, několika lístky omyté a osušené rukoly, stočíme je, lehce poprášíme moukou a konce zachytíme párátkem. V rozehřáté pánvi je necháme ze všech stran na oleji a máse osmahnout. Pak je podlijeme nepatrně vývarem a dusíme zakryté asi 10 minut na mírném plameni doměčka. Závitky podáváme přelitě omáčkou s listy zeleninového salátu a s plátky křupavé čerstvé bagety.

Zeleninový salát připravíme z jednotlivých vyjmenovaných omytých listů, důkladně je protřepeme a v papírové utěrce osušíme. Zakapeme je zálivkou připravenou z oleje, balsamického octa, soli a pepře a zlehka promícháme.

POZNÁMKA: A proč název „chalupnické“? Protože je to poměrně rychlý a jednoduchý pokrm, při kterém neztrácíme čas u sporáku a místo typicky české přílohy (jako jsou brambory, rýže apod.) podáváme čerstvé pečivo, jež je v mnoha zemích zcela běžné. A navíc využijeme námi vypěstované suroviny na zahrádce.

Těstoviny s paprikovým pestem a rukolou

INGREDIENCE:

300 g těstovin (podle chuti – motýlci, vřetýnka, špagety), 2 papriky (červená a žlutá), 2 stroužky česneku, 30 g loupaných mandlí, hrst bazalky, 50 g nahrubo nastrouhaného parmazánu, menší hrst lístků rukoly, 3 lžice panenského olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Omyté papriky podélně rozpůlíme, zbavíme semínek, nakrájíme na nudličky a společně s předem nasucho opraženými mandlemi, omytými lístky bazalky, 2 lžicemi olivového oleje, solí a pepřem rozmixujeme do krému. Těstoviny uvaříme v mírně osolené vodě na skus – „al dente“. Než je slijeme, přidáme asi 50–100 ml vody z těstovin do paprikového pesta. Horké těstoviny promícháme s paprikovou omáčkou, přidáme ještě lžici olivového oleje a na talíři posypeme nahrubo nastrouhaným parmazánem a lístky rukoly.

Zeleninová mísa s jádlem a rukolou

INGREDIENCE:

2 hrsti rukoly, svazek ředkviček, 4 vejce uvařená natvrdo, 200 g jádla, 50 ml vývaru (i z kostky), 2 lžice panenského olivového oleje, 1 lžice octa, 1 lžice ostřejší hořčice, 1 lžice medu, trochu bílého pepře, sůl

POSTUP:

Lístky rukoly přebereme, propláchneme vodou, osušíme v papírové utěrce a rozložíme doprostřed servírovací mísy, okolo poskládáme omyté a na plátky pokrájené ředkvičky, oloupaná a na čtvrtky nakrájená vejce a na tenké plátky nakrájený jádel. Na zálivku smícháme vývar s octem, olejem, hořčicí, medem, solí a bílým pepřem a nalijeme na salát. Podáváme s čerstvým pečivem jako lehčí večeři nebo jako pohostění.

A RECEPTY KE GULÁŠFESTU

Tak si představte, zní to trochu bizarně, začneme českými guláši, přeneseme se do Francie a nakonec skončíme u našich slovenských sousedů u halušek a jejich brynzy. Ale věřte, vše má svou souvislost.

Hovězí guláš a jeho obměny

INGREDIENCE:

500–600 g hovězího masa (kližky), 3 velké cibule, 2 lžičky sladké mleté papriky, trochu pálivé mleté papriky (není podmínkou), 1 lžička drceného kmínu, 3 stroužky česneku, 2 lžíce hladké mouky, 3 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Maso nakrájené na kostky opečeme na rozpáleném oleji. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a dále opékáme. Maso odstavíme z plotny, přidáme mletou papriku, promícháme a ihned podlijeme trochou horkého vývaru. Maso vrátíme na sporák, osolíme, okmínujeme a zvolna dusíme pod pokličkou doměkka. Během dušení občas podléváme vodou nebo zbylým vývarem. Pak šťávu vydusíme na tuk, zaprášíme moukou, krátce osmahneme, opět podlijeme a dusíme dál doměkka dalších asi 20 minut, aby se omáčka zbavila moučné chuti. Měkké maso dochutíme majoránkou a česnekem utřeným s trochou soli a krátce ještě povaříme. Guláš podáváme ozdobený tenkými kolečky cibule a s houskovým knedlíkem nebo s čerstvým chlebem.

Segedínský guláš: K měkkému masu přidáme na malé cibuli a lžici oleje podušené kysané zelí (500 g) i s trochou jeho šťávy. Když zelí změkne, přidáme ho k masu a zahustíme 200 ml kysané smetany rozmíchané předem s 1 lžící hladké mouky a podusíme dalších asi 15 minut, aby se omáčka zbavila nepříjemné moučné chuti. Podáváme nejlépe s houskovým knedlíkem nebo haluškami.

Chalupářský guláš: K měkkému masu přidáme oloupané a na kostičky nakrájené 4 středně velké brambory, 2 různobarevné a na nudličky pokrájené papriky a 4 spařená, oloupaná a na čtvrtky nakrájená rajčata. Podle potřeby ještě podlijeme vodou a dusíme vše doměkka. Pak teprve dochutíme majoránkou a česnekem. Podáváme s chlebem nebo haluškami.

Hovězí po burgundsku

INGREDIENCE:

500–600 g hovězího masa na guláš, 1 l dobrého červeného vína, 2 mrkve, svazek řapíkatého celeru, 3 větší cibule, 4 stroužky česneku, 160 g rajčatového protlaku (1 konzerva), svazek čerstvých bylinek (několik snítek tymiánu, několik lístků šalvěje, 3 bobkové listy), hrst listové petrželky, 3 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Hovězí maso nakrájené na kostky osolíme, opepříme a zprudka opečeme na rozpáleném oleji. Vyjmeme ho a do zbylého tuku přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, na kostičky nasekanou mrkev, předem vláken zbavený a na jemné plátky nakrájený celerový řapík, do svazku uvázaný tymián, šalvěj, bobkový list a orestujeme. Přidáme rajčatový protlak, prolisovaný česnek a znovu orestujeme. Vmícháme zpátky maso, zalijeme červeným vínem a zvolna dusíme pod pokličkou 2 až 3 hodiny doměkka. Maso musí být měkké a šťáva vydušená a hustá. Před podáním svazek bylinek vyjmeme a na poslední chvíli přidáme drobně nasekanou petrželku. Podáváme se šťouchanými bramborami, spätzlemi nebo čerstvým pečivem.

POZNÁMKA: Ve Francii se do guláše přidávají i kloboučky žampionů.

JAK NA HALUŠKY A SPÄTZLE?

RADY A MOUDRA

Asi nejznámější slovenský pokrm, vlastně národní jídlo našich sousedů, jsou brynzové halušky. Existuje řada variant pro přípravu halušek, záleží na jednotlivých krajích. Pro urychlení práce v kuchyni lze zakoupit halušky jako polotovár – chlazené, vakuově balené a uvařit jednoduše podle návodu.

Podobně jako halušky se připravují i spätzle, druh těstovin pocházejících z Německa, zejména ze švábské kuchyně. Spätzle se připravují také v Rakousku, Švýcarsku a v italské severní části Trentino Alto-Adige. Do těsta se může přidat i jemně nasekaný špenát. Podávají se podobně jako halušky ke guláši, k pečenému nebo dušenému masu. V Itálii se spätzle podávají také přelité rozpuštěným máslem se šalvějí a posypané kostičkami dokřupava opečeným tyrolským špekem.

Z těstička na halušky i na spätzle pomocí speciálního síta – cedníku protlačujeme malé nočky přímo do vroucí osolené vody a vařečkou je uvolňujeme ode dna. Jakmile vyplavou na povrch, scedíme je a promastíme, aby se neslepily.

Nemáme-li speciální cedník na tento druh těstoviny, můžeme část těsta dát na prkénko a nožem vykrajovat podlouhlé nočky, které vhadujeme do vroucí osolené vody. Ostatně v mnoha slovenských domácnostech zavařují halušky dodnes přímo z prkénka.

Halušky (jedna z variant):

INGREDIENCE:

Halušky: 300 g hrubé mouky, 2 vejce, voda podle potřeby, špetka soli
150 g brynzy, 80 g anglické slaniny

POSTUP:

Prosátou hrubou mouku promícháme s rozšlehanými vejci, špetkou soli a takovým množstvím vody, aby nám vzniklo středně husté těsto, z kterého připravíme nočky a zavaříme je ve vroucí osolené vodě. Na uvařené a scezené halušky poklademe brynzu, zlehka promícháme a posypeme rozškvařenými a křupavými kostičkami slaniny.

Spätzle

INGREDIENCE:

300 g hrubé mouky, ½ prášku do pečiva, 4 vejce, voda podle potřeby, špetka soli

POSTUP:

Mouku prosátou s práškem do pečiva smícháme s vejci, špetkou soli a přidáme tolik vody, aby nám vzniklo středně husté těsto, z kterého připravíme nočky jako v předešlém receptu. Mohou se podávat jako příloha nebo se připravují zapečené se sýrem, zeleninou, masem apod.

RADY A MOUDRA O BRYNZE

Brynza (slovensky: bryndza) je měkký ovčí sýr. Existuje několik druhů.

Liptovská (zvaná i májová): v ní je obsaženo 100 procent ovčího sýra připravovaného v (pod)horských oblastech.

Letní: obsahuje čerstvý ovčí sýr a čerstvý kravský sýr.

Zimní: obsahuje sudovaný ovčí sýr a čerstvý kravský sýr.

Technologie slovenské brynzy je odlišná od polské, a proto tento postup i se svým názvem byl prosazen v EU jako součást chráněného slovenského kulturního a gastronomického dědictví. Tento název mohou používat pouze slovenští výrobci. Dnes brynzu exportují až do USA.

A ještě na okraj: Na spätzle bychom místo brynzy měli použít švýcarský sýr ementál nebo tvrdý sýr gruyère. Tento švýcarský sýr pochází ze stejnojmenného městečka kantonu Fribourg. Sýr vyrobený z kravského mléka zraje v tavných jeskyních 10–12 měsíců. Chuti připomíná ementál. Využívá se zejména při přípravě „fondue“, ale také v sýrových omáčkách a při pečení slaných koláčů (quiche). Pro tepelnou úpravu je zvláště vhodný, protože se „netáhne jako nitě“.

ČERVEN

Měsíc červen začíná Mezinárodním dnem dětí, takže pro své ratolesti můžeme připravit nevšední oběd nebo večeři. Dále nás čekají jahodové hody a na kvetoucím černém bezu si můžeme také pochutnat. A na přelomu června a července na nás čekají meruňky a broskve.

POKRMY K MEZINÁRODNÍMU DNI DĚTÍ

Červen, a hned jeho první den patří Mezinárodnímu dni dětí. Co si ale budeme povídat. Dnešní mladá generace si oblíbila zajít si na jídlo do různých „fastfoodů“ s hamburgery, smaženými jidly a hranolkami. A většina rodičů malých ratolestí je v tomto trendu chtít nechť podporuje. Děti jsou natolik ovlivněné masivní reklamou, že odmítnout tento způsob stravování je pro rodiče velmi obtížné. V těchto řetězcích se nabízejí možnosti různých oslav, narozeninových party, a tím si děti už od malička přivykají na stravu plnou cholesterolu a nezdravých smažených pokrmů téměř bez zeleniny.

Ale doma můžeme připravit hamburger anebo smažené jídlo (bez použití oleje) a přitom do něj můžeme nenápadně „propašovat“ zeleninu nebo bylinky, aniž by naše ratolest nespokojeně protestovala. Místo hranolky chutná ke smaženým pokrmům výtečně bramborová kaše, která je mnohem dietnější a zdravější.

Snad si na některém z následujících jídel právě vaše dítě pochutná.

Domácí hamburger

INGREDIENCE:

400 g mletého hovězího masa, 4 žemle na hamburger, 1 vejce, 1 menší červená cibule, 4 listy hlávkového (nebo ledového) salátu, několik neoloupaných koleček salátové okurky a ředkviček, 4 plátky toašového sýra, 4 lžice kečupu, hrst nasekané pažitky, olej na smažení, sůl

POSTUP:

Z masa, vejce, jemně nasekané cibule a soli vytvarujeme mokřýma rukama 4 karbanátky, které osmahneme po obou stranách dozlatova. Hovězí maso je dobře pojivé, nemusíme přidávat strouhanku. Hotové je klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Mezitím rozkrojené žemle vložíme na chvíli pod gril nebo do trouby, aby byly pěkně křupavé. Do každé žemle vložíme list salátu, hamburger, nakrájené plátky cibule, salátové okurky a ředkviček, plátek toastového sýra, pokapeme kečupem a nakonec posypeme nasekanou pažitkou. Celé přikryjeme druhou půlkou žemle.

Plněné řízky smažené v troubě

INGREDIENCE:

4 plátky drůbežích prsou (kuřecí nebo krůtí) po 100–120 g, 2 malé kapie, 100 g strouhaného eidamu, 1 lžíce mléka, hrst listové petrželky a bazalky, 250 ml smetany, 2 vejce, strouhanka a hladká mouka na obalení, sůl

POSTUP:

Plátky masa naklepeme, osolíme, poklademe kouskem kapie a přidáme kopeček strouhaného eidamu promíchaného s mlékem, s nasekanou zelenou petrželkou a bazalkou – vytvoříme jakési těstíčko. Maso stochíme, konce zachytíme párátkem, obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance. Obalené maso vložíme do zapékací misky s pečicím papírem, pokropíme smetanou a v předehřáté troubě (asi 160 °C) zvolna pečeme dozlatova asi 45–50 minut. Důležité je, aby se drůbeží maso dobře propeklo a přitom se povrch strouhanky nepřipálil. Podáváme s bramborovou kaší.

RADA: Zbyde-li nám rozšlehané vejce a trochu sýrové nádivky, můžeme obě suroviny s trochou strouhanky smíchat a na pánvi na trošce másla usmažit svítek.

Tvarohový pohár s třešněmi

INGREDIENCE:

200 g vypeckovaných třešní, 250 g měkkého tvarohu, asi 50 ml mléka, 2 lžice moučkového cukru, 1 lžička vanilkového cukru, 250 ml smetany ke šlehání, několik lístků máty peprné nebo meduňky

POSTUP:

Tvaroh rozmixujeme s mlékem, s moučkovým a vanilkovým cukrem do krému, který rozdělíme do pohárů, posypeme vypeckovanými třešněmi a ozdobíme šlehačkou a lístky máty peprné nebo meduňky.

JAHODOVÉ HODY

S červnem přicházejí jahodové hody. Když nastala doba jahod, moje maminka dokázala během snad ani ne půl hodiny vykouzlit ty nejlepší jahodové tvarohové knedlíky, jaké jsem kdy jedla. Bohužel mně se ty knedlíčky nikdy nepodařilo ukoulet tak, aby se ve vodě nerozpadly a nevznikla jakási uvařená hmota s ovocem. Pak mi však někdo poradil připravit knedlíčky tak, jak je dělávala moje maminka, ale bez náplně, a následně je přelít teplou jahodovou omáčkou. Je to mnohem jednodušší a rychlejší metoda, než těsto plnit a je to také moc dobré. Tak si to vyzkoušejte taky, protože tenhle recept dokáže zvládnout snad každý.

RADY A MOUDRA

Jahody obsahují vedle vitaminů C, A, B 2 a K také železo, draslík, vápník, sodík a jód. Podporují trávení a příznivě ovlivňují krevní oběh. Rozmačkané jahody napomáhají při léčbě akné. Zahradní i lesní jahody je nutné spotřebovat co nejrychleji po sklizni, o něco déle však vydrží, utrhnou-li se i se stopkou.

Jahody se využívají zejména do ovocných pohárů, moučníků, šťáv, sirupů a salátů. Jahody však můžeme připravit nejen nasladko, ale i naslano. V Itálii se například jahody podávají pokapané balsamickým octem, lehce osolené a opepřené. V Anglii se nepatrně osolené a opepřené jahody doplňují kopečkem šlehačky. Zajímavě chutnají i s masovými pokrmy, což dokládají zde uvedené recepty.

Přírodní vepřové řízky s jahodovým pyré

INGREDIENCE:

4 vepřové řízky, 4 plátky sýra (eidam, ementál), 4 plátky šunky nebo šunkového salámu, 250 g jahod, 50–60 g želírovacího cukru, několik kapek citronové šťávy, 1 lžícе másla, 1 lžícе oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Omyté jahody rozmixujeme (4–6 jahod dáme stranou a nakrájíme na malé kousky), smícháme s želírovacím cukrem, několika kapkami citronové šťávy, vmícháme pokrájené jahody a 2 hodiny necháme v chladničce. Naklepané řízky po stranách lehce nařízneme, aby se nám při tepelné úpravě nekroutily. Osolíme je, opepříme a na oleji a na másle opečeme po obou stranách. Pak poklademe na maso plátek šunky, plátek sýra a pod pokličkou ještě na mírném plameni prohřejeme, dokud se sýr neroztaví. Řízky rozdělíme na talíře s jahodovým pyré. Vhodnou přílohou jsou opečené brambory nebo bramborové hranolky.

OBMĚNA: Do jahodového pyré můžeme přidat nasekané lístky čerstvé meduňky nebo máty peprné.

Kuřecí nudličky v kokosu s ovocným salátem

INGREDIENCE:

400 g kuřecích prsou, 1 ledový salát, 4 plátky konzervovaného ananasu, 1 kiwi, 250 g jahod, 10 lžic strouhaného kokosu, 2 vejce, 2 lžícе mléka, 2 lžícе hladké mouky, 150 g bílého jogurtu, 1 pomeranč, 1 lžička hořčice, špetka cukru, 2 lžícе olivového oleje na salát, olej na smažení, sůl, pepř

POSTUP:

Lehce naklepaná kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme je, opepříme, poprášíme moukou a obalíme ve vejcích smíchaných s mlékem a nakonec v nastrouhaném kokosu (2 lžícе necháme na později). Na pánvi s větším množstvím rozpáleného oleje osmahneme nudličky dozlatova a poklademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Mezitím připravíme salát. Omyté listy ledového salátu natrháme na kousky, z nálevu okapaný ananas nakrájíme na kostičky, oloupané kiwi na plátky a omyté jahody na půlky. Ovoce přidáme

k listům salátu a zlehka promícháme se zálivkou připravenou z jogurtu, olivového oleje, vymačkané pomerančové šťávy, hořčice, špetky cukru, soli a pepře. Připravený salát rozdělíme na talíře, navrch poklademe kuřecí nudličky, posypeme zbývajícím strouhaným kokosem a podáváme s toasty nebo čerstvým pečivem jako lehčí oběd nebo večeři.

Zeleninový salát s jahodami

INGREDIENCE:

1 hlávkový salát, 1 hrst rukoly, 250 g jahod, 1 pomeranč, 2 lžíce olivového oleje, 2 lžíce medu, 1 lžíce balsamického octa, 2 lžíce kremžské hořčice, 4 lžíce nasucho opražených sezamových semínek, sůl, pepř

POSTUP:

Omyté listy rukoly a salátu necháme okapat a osušíme v papírové utěrce. Pak je natrháme na menší kousky a dáme do mísy. Očištěné jahody rozčtvrtíme, oloupaný pomeranč rozdělíme na dílky, které ještě pokrájíme na menší kousky, a vše přidáme do salátu. Ostatní ingredience důkladně rozmícháme, zálivkou zalijeme salát a zlehka promícháme. Posypeme nasucho opraženým sezamem. Podáváme s čerstvou bagetou.

Jogurtová pochoutka s medem

INGREDIENCE:

250 g bílého jogurtu, 4 lžíce medu (i pampeliškového), 4 lžíce kukuřičných lupínků, 4 lžíce strouhané čokolády, čerstvé ovoce (jahody, maliny, broskve apod.)

POSTUP:

Jogurt promícháme s medem. Čerstvé ovoce nakrájíme na menší kousky, vmícháme do jogurtu a posypeme rozdrobenými kukuřičnými lupínky a strouhanou čokoládou.

POZNÁMKA: Takto ochucený jogurt je zvláště vhodný pro děti ke snídani nebo svačině.

Tvarohové knedlíky s jahodovou omáčkou

INGREDIENCE:

Tvarohové knedlíky: 250 g měkkého tvarohu, 2 žloutky, 200 ml mléka, 500 g hrubé mouky, 1 lžička prášku do pečiva, špetka soli

Jahodová omáčka: 500 g jahod, 20 g moučkového cukru, 1 lžice kukuřičné nebo bramborové moučky, asi 80 ml vody

Tvrdý tvaroh a moučkový cukr na posypání

POSTUP:

Měkký tvaroh rozmícháme se žloutky a špetkou soli. Prosátou mouku smícháme s práškem do pečiva a střídavě s mlékem ji přidáváme do tvarohu. Vypracujeme těsto, které necháme 30 minut odpočinout. Z těsta pak vytvarujeme knedlíčky o velikosti golfového míčku a vkládáme do vroucí, mírně osolené vody. Vaříme je asi 8 minut.

Očištěné jahody nahrubo rozmixujeme s cukrem, dáme do rendlíku, zalijeme trochou vody a krátce povaříme. Vmícháme bramborovou moučku rozmíchanou v trošce vody, uvedeme do varu a pak na sníženém plameni mícháme do zhoustnutí. Uvařené knedlíčky přelijeme na talíři jahodovou omáčkou a posypeme strouhaným tvrdým tvarohem a moučkovým cukrem.

Jahodový koláč

INGREDIENCE:

500 g jahod, 150 g hladké mouky, 3 vejce, 150 g cukru, asi 2 vrchovaté lžice cukru rozmíchaného s jahodami, citronová kůra z 1 citronu, 80 g másla, máslo a strouhanka na vymazání a vysypání mísy, špetka soli

POSTUP:

Vejce utřeme s cukrem do pěny. Přidáme rozměklé máslo, nastrouhanou kůru z chemicky neošetřeného a důkladně omytého citronu, přisypeme prosátou mouku, ochutíme špetkou soli a vypracujeme těsto, které dáme do kulaté máslem vymazané a strouhankou vysypané rozvírací mísy, navrch rozložíme na půlky rozkrojené jahody promíchané s cukrem a ve středně vyhřáté troubě pečeme asi 40 minut.

Palačinky s jahodami a mátou peprnou

INGREDIENCE:

Palačinky: 250 ml mléka, 250 ml vody, 100 g polohrubé mouky, 2 vejce, 1 lžice moučkového cukru, 30 g másla, olej podle potřeby, špetka soli
Náplň: 250 g jahod, 250 ml jahodové šťávy, 2 cl koňaku, několik lístků máty peprné

POSTUP:

Z mouky, mléka, vody, rozšlehaných vajec a špetky soli připravíme těstíčko, do kterého vmícháme rozpuštěné máslo, a necháme hodinu odležet. Na olejem pomazanou rozehřátou pánvi nalijeme naběračkou těsto, přičemž pánvi pohybuje tak, aby se těsto stejnoměrně rozlilo. Jakmile je palačinka opečená z jedné strany, pánvi zatřepeme, aby se palačinka odlepila, a lopatkou ji obrátíme a upečeme z druhé strany. Hotovou palačinku klademe na papírový ubrousek, aby se zbavila přebytečného tuku a dáme ji na teplé místo. Pánev potřeme olejem a pokračujeme v pečení dalších palačinek. Jahodovou šťávu rozehrějeme s koňakem. Omyté jahody promícháme s nasekanými lístky máty peprné (část necháme na později) a dáme do palačinek, které stočíme. Přelijeme je horkou jahodovou šťávou, ozdobíme lístky máty peprné a ihned podáváme. Podle chuti můžeme palačinky ozdobit kopečkem šlehačky a posypat nastrouhanou čokoládou.

Tiramisù s jahodami

INGREDIENCE:

500 g jahod, 200 g cukrářských piškotů, 250 g mascarpone, asi 200 ml mléka, 2 vejce, 4 lžice moučkového cukru, vanilkový cukr na posypání

POSTUP:

Žloutky rozšleháme s cukrem a postupně přidáváme mascarpone. Nakonec pomalu vmícháme dotuha našlehané bílky. Piškoty namáčíme v šálku mléka a klademe je do mísy jeden vedle druhého. Pak je potřeme krémem a posypeme očištěnými a pokrájenými jahodami. Takto vytvoříme ještě jednu vrstvu a nakonec posypeme pokrájenými jahodami. Mísu zakryjeme průhlednou fólií a uložíme nejlépe přes noc do chladničky. Těsně před podáním posypeme moučnick vanilkovým cukrem. Ztuhlý moučnick krájíme na čtverce.

OBMĚNA: Piškoty můžeme namáčet místo do mléka do jahodového sirupu. 250 g jahod rozmixujeme se 150 g moučkového cukru a 400 ml vody. Směs uvedeme do varu, přimícháme 5 cl dezertního vína a na malém plameni pak zvolna vaříme do zhoustnutí asi 30 minut. Do vychladlého jahodového sirupu namáčíme piškoty a dál pokračujeme jako v předešlém receptu.

POKRMY S ČERNÝM BEZEM

RADY A MOUDRA

***Bez černý** (*Sambucus nigra*) – zvaný též kosmatice – listnatý keř s jemnými bílými kvítky, které se pak změní v purpurově červené bobule – bezinky. Keř, který raší právě v tuto roční dobu. Vyskytuje se v lesích a houštinách. Bobule – bezinky jsou mírně jedovaté, tak jako listy a kůra, ale tepelnou úpravou se tato vlastnost vytrácí. Květy se používají do nápojů a sladkých pokrmů. Listy slouží jako repelent proti hmyzu. Plody se využívají při přípravě likérů nebo sirupů. Kořen se používá při ledvinových potížích.*

Smažené květy černého bezu

INGREDIENCE:

12 velkých květů černého bezu i se stopkou (asi 10 cm dlouhou), 150 g hladké mouky, asi 200 ml mléka, 2 vejce, 2 lžice rumu nebo brandy, olej na smažení, sůl

POSTUP:

Mléko, mouku, žloutky, rum a špetku soli smícháme na husté těstíčko a necháme 10 minut odpočinout. Z bílků ušleháme tuhý sníh a přidáme do žlutkového těstíčka. Květy černého bezu uříznuté i se stopkou důkladně opláchneme a na papírovém ubrousku osušíme. Namáčíme je do těsta a v rozehrátém oleji smažíme dozlatova. Osmažené kousky klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Před podáním stopku odřízneme nebo odstříháme. Podáváme s majonézou ochucenou nasekanou petrželkou nebo jinou bylinkou podle chuti a s bramborovou kaší nebo vařenými bramborami.

Smažené květy černého bezu nasladko

Zde využijeme stejné suroviny jako v předešlém receptu i postup přípravy bude stejný jen s tím rozdílem, že do těsta přidáme jen špetku soli a usmažené květy bezu na talíři posypeme mletou skořicí a moučným cukrem. Podáváme teplé i vychladlé.

Limonáda z černého bezu

INGREDIENCE:

2l vody, 10 květů černého bezu, 500 g cukru, 2 chemicky neošetřené citrony

POSTUP:

Vodu s cukrem uvedeme do varu a necháme vychladnout. Důkladně opláchnuté květy vložíme do skleněné nádoby (třeba od okurek), zalijeme vychladlým nálevem, přidáme důkladně omyté a pokrájené citrony a 10 dní necháme na chladném, tmavém místě zavíčkované. Pak vodu přecedíme. Limonádu podáváme vychlazenou.

Džus z černého bezu

INGREDIENCE:

1 l vody, asi 8 květů černého bezu

POSTUP:

Důkladně propláchnuté květy zbavíme stopek a vložíme na několik hodin do vody, nejlépe přes noc do chladničky. Pak vodu scedíme. Nápoj chutná jako grapefruit a máme úžasný džus k snídani.

POKRMY S MERUŇKAMI A BROSKVEMI

Na přelomu června a července nám příroda poskytuje spoustu sezónního ovoce – například meruňky a broskve. Můžeme je využít nejen v ovocných salátech, moučnicích, krémech a marmeládách. Meruňky, broskve, ale i jiné druhy ovoce, jsou vhodné i k přípravě masových pokrmů. Zejména čínská kuchyně kombinuje maso s určitým druhem ovoce a právě ona sladká příchut' dodává masu kupodivu na pikant-

nosti. Kombinace slaneho a sladkeho není ani v české kuchyni zcela neznámá. Jsou dochovány staleté recepty na pokrmy z ryb, ptáků či divočiny v kombinaci s ovocem. Šetrnou tepelnou úpravou, v kombinaci s masem, získáme zcela nové a nevšední chuťové zážitky.

RADY A MOUDRA

Meruňky jsou bohaté na vitamin A, z minerálních látek obsahují zejména draslík a železo. Pomáhají chránit pokožku před silnými slunečními paprsky a škodlivým ultrafialovým zářením. Meruňky tvoří základ ovocných salátů, pohárů, moučníků a samozřejmě ovocných knedlíků. Meruňky jsou vhodné i k přípravě masových pokrmů.

Broskve jsou bohaté na vitaminy skupiny B a kromě toho obsahují niacin, hořčík, selen a zinek. Mají mírně projímavé a močopudné účinky. Olej z broskvových jader se využívá v kosmetickém průmyslu na výrobu krémů a olejů. Broskve se využívají při přípravě ovocných salátů, dortů, palačinek, pohárů, připravují se z nich džemy, kompoty, šťávy a likéry.

Vepřová krkovice s meruňkami

INGREDIENCE:

800 g vepřové krkovice (nebo kýty), 250 g meruňek, 50 ml meruňkovic nebo jiné pálenky, asi 250 ml vývaru (i z kostky), 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Vepřovou krkovicí (popř. kýtu) protkeme vypeckovanými nakrájenými meruňkami. Část necháme na později. Maso osolíme, opeříme a na oleji v pekáčku na plotně osmahneme ze všech stran. Pak maso zakapeme meruňkovicí, necháme trochu vydusit a pečení dáme do vyhřáté trouby na 180 °C a za občasného podlévání vývarem a vlastní šťávou pečeme zakryté asi 90 minut. Pak pekáček odkryjeme, přidáme zbývající pokrájené meruňky a maso pečeme dál dozlatova. Maso nakrájíme na plátky a na talíři přelijeme omáčkou. Podáváme s rýží nebo s vařenými bramborami.

Drůbeží nudličky s meruňkami

INGREDIENCE:

500 g krůtích nebo kuřecích prsou, 8 meruněk, 2 cibule, 4 velká rajčata, 1 lžička kari koření, 1 lžička mletého zázvoru, 4 lžíce kečupu, 150 g mraženého hrášku, trochu vývaru podle potřeby (i z kostky), hrst listové petrželky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Maso nakrájíme na nudličky a na oleji opečeme dohněda. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, zázvor, kari koření a za stálého míchání necháme cibuli zpěnit. Přidáme na kousky nakrájené, vypeckované meruňky, spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, kečup, sůl, pepř a necháme dusit za občasného podlévání vývarem doměkka. Na poslední 2 minuty vmícháme mražený hrášek a nasekanou petrželku. Podáváme nejlépe s rýží.

Krůtí kapsa s nivou a meruňkami

INGREDIENCE:

1 větší krůtí prso, 200 g nivy, 50 ml smetany, 4 meruňky, 4 snítky rozmarýny, trochu vývaru (i z kostky), 2 lžíce oleje, 2 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Do krůtího prsa vyřízneme kapsu, kterou naplníme nivou promíchanou se smetanou a vypeckovanými a na kousky pokrájenými meruňkami. Kapsu zašijeme kuchyňskou nití nebo sepneleme párátky a mírně osolíme, opepříme. Po obou stranách maso zprudka opečeme na plotně na oleji a na másle. Pak přemístíme maso do pekáče i s opečenou šťávou, přidáme snítky rozmarýny, podlijeme trochu vývarem a za občasného podlévání a přelévání vypečenou šťávou pečeme zvolna doměkka. Upečená prsa krájíme na plátky. Vhodnou přílohou je bramborová kaše nebo jinak upravené brambory a ovocný salát uvedený o několik řádků dále.

Vepřové kotlety s broskvemi

INGREDIENCE:

4 vepřové kotlety, 2 broskve, 2 lžíce medu, 1 stroužek česneku, ½ citronu, 150 ml vývaru (i z kostky), 100 ml bílého vína, 2 lžíce sójové omáčky, kousek oloupaného, strouhaného zázvoru, trochu hladké mouky, 2 lžíce oleje, 1 lžíce másla, sůl

POSTUP:

Vepřové kotlety po obvodu nařízneme, naklepeme, zalijeme vínem smíchaným s citronovou šťávou, prolisovaným česnekem a zázvorem a necháme aspoň 4 hodiny uležet v chladu. Občas je obrátíme. Pak je vyjmeme, osušíme, osolíme, lehce poprášíme moukou a v kastrolu na oleji a na másle po obou stranách opečeme. Podlijeme je marinádou, pokapeme medem, sójovou omáčkou, vývarem a dusíme pod pokličkou doměkka. K téměř měkkým kotletám přidáme oloupané, vypeckované a na kousky pokrájené broskve a dodusíme společně. Vhodnou přílohou je rýže.

POZNÁMKA: Kotlety u kosti trochu nařízneme nebo je můžeme částečně zbavit kosti, maso se pak lépe propeče.

Vepřové ragú s broskvemi

INGREDIENCE:

600 g vepřových řízků, 1 broskev, 1 středně velké čínské zelí, 100 ml vymačkané šťávy z čerstvých pomerančů, 1 lžička bramborové nebo kukuřičné moučky, 1 lžíce octa (nejlépe jablečného), špetka cukru, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Na nudličky nakrájené maso osolíme, opepříme, na oleji osmahneme po všech stranách, pak vyjmeme a uchováme na teplém místě. Do zbývajících tuku přidáme omyté a na nudličky nakrájené čínské zelí, přilijeme pomerančovou šťávu smíchanou s moučkou, octem a špetkou cukru a uvedeme do varu. Plamen snížíme, vmícháme oloupanou a na kostičky nakrájenou broskev, maso a krátce prohřejeme. Podáváme s rýží.

Míchaný salát s broskví a meruňkami

INGREDIENCE:

Asi 500 g různých druhů listových salátů, menší hrst rukoly, 2 snítky řapíkatého celeru, 1 broskev, 4 meruňky, 30 g nasekaných vlašských ořechů, 1 lžice hořčice, 2 lžice olivového oleje, 1 lžice vinného octa, sůl, pepř

POSTUP:

Salátové listy a rukolu dáme do mísy. Řapíkatý celer pomocí škrabky zbavený vláken nakrájíme na plátky a přidáme do salátu. Omytou a osušenou broskev rozpůlíme, zbavíme pecky a pokrájíme na menší kousky, vypeckované meruňky na čtvrtky. Salát promícháme se zálivkou připravenou ze zbývajících surovin, posypeme ořechy a před podáním necháme 5 minut odpočinout v chladničce. Podáváme jako lehčí pokrm k večeři s plátky bagety nebo jako salát k různým masovým pokrmům.

OBMĚNY ZÁLIVKY:

- Olej smícháme s octem, medem (2–3 lžice), solí, pepřem a zálivku nalijeme na salát, který zlehka promícháme.
- 125 g bílého jogurtu promícháme se 3 lžicemi medu, solí a pepřem.

Koláč s broskvemi a rozmarýnem

INGREDIENCE:

Těsto: 210 g hladké mouky, 1/3 prášku do pečiva, 100 g másla, 3 žloutky, 100 g moučkového cukru, špetka soli

Suché fazole na zatěžkání

Náplň: 1 kg broskví, 1 větší větévka rozmarýnu, 60 g třtinového cukru, 30 g másla

POSTUP:

Ze surovin na korpus připravíme těsto, které rozložíme na dno vymazané a vysypané kulaté rozevírací formy. Těsto propícháme vidličkou, pak na něj rozložíme pečicí papír a navrch nasypeme suché fazole, aby se těsto nevzdouvalo. Pečeme v předem vyhřáté troubě při 180 °C asi 15 minut. Zlatavý korpus vyjmeme z trouby, odstraníme fazole, pečicí papír a necháme chvíli vychladnout. Na povrch poklademe omyté

a pokrájené broskve, posypeme jehličkami rozmarýnu, poklademe kousky másla a na dalších 15 minut zapečeme. Podle potřeby rozložíme na formu alobal, aby se „konečky“ nepřipalovaly. Nakonec koláč posypeme cukrem a v troubě necháme krátce zkaramelizovat. Vychladlý koláč krájíme na porce.

Koláč s broskvemi pečený v remosce

INGREDIENCE:

500 g broskví, 100 g kokosek (nebo jiných sušenek), 100 g loupaných mandlí (nebo vlašských ořechů), 3 vejce, 1 chemicky neošetřený citron, 150 g moučkového (popř. hnědého) cukru, 100 g hladké mouky, 1 lžička prášku do pečiva, špetka soli

POSTUP:

Broskve vložíme do vroucí vody a 1 minutu je necháme již mimo plamen spařit. Pak je zchladíme pod tekoucí studenou vodou, osušíme a oloupeme je. Broskve rozpůlíme, zbavíme jádra a nakrájíme na plátky. Kokosky jemně rozmixujeme. Nahrubo rozmixujeme mandle s 1 lžicí cukru. Rozšlehané žloutky smícháme se zbývajícím cukrem a důkladně omytou jemně nastrouhanou citronovou kůrou. Přidáme prosátou mouku promíchanou s práškem do pečiva a nakonec pomalu vmícháme dotuha se špetkou soli ušlehaný sníh z bílků a rozemleté kokosky. Těsto nalijeme do rozevírací formy na pečení (o průměru 24/26 cm), do které jsme předem rozložili pečicí papír. Na těsto poklademe plátky broskví a posypeme je nahrubo pomletými mandlemi nebo vlašskými ořechy. Formu vložíme do hluboké mísy předem vyhřáté remosky a pečeme asi 40 minut. Koláč nakrájíme na porce až po vychladnutí.

POZNÁMKA: Koláč můžeme péct i ve středně vyhřáté troubě, ale ráda pečou koláče v remosce, zůstávají totiž křehké, vláčné a nejsou vysušené.

Meruňky s tvarohovým krémem

INGREDIENCE:

12 meruněk, 250 g polotučného měkkého tvarohu, 200 ml smetany ke šlehání, 40 g moučkového cukru, 50 g mandlových hranolků nebo plátek, několik lístků máty peprné

POSTUP:

Půlky vypeckovaných meruněk nakrájíme na menší kousky. Přidáme je do tvarohu s $\frac{2}{3}$ našlehané smetany a společně promícháme i s ovocem. Tvarohový krém rozdělíme do misek a povrch ozdobíme zbývajícím šlehačkou, nasucho opraženými mandlovými hranolkami nebo plátky a lístky máty peprné.

Broskvový pohár se zmrzlinou a kokoskami

INGREDIENCE:

2 broskve, 60 g kokosek, 1 lžice třtinového (hnědého) cukru, citronová kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu, 20 g másla, 4 kopečky vanilkové zmrzliny, několik lístků máty nebo meduňky na ozdobení

POSTUP:

Broskve oloupeme, rozpůlíme, zbavíme pecky a nakrájíme na malé kousky. Kokosky nahrubo v hmoždíři rozdrťme (4 necháme vcelku na ozdobu). V rendlíku zpěníme máslo s cukrem, vmícháme pokrájené broskve s důkladně omytou a nastrouhanou citronovou kůrou a necháme na mírném plameni broskve částečně změkknout. Vychladlé ovoce promícháme s podrcenými kokoskami. Do 4 skleněných pohárů rozdělíme broskvovou směs, navrch přidáme kopeček zmrzliny, pak opět posypeme broskvovou směsí a opět přidáme zmrzlinu. Každý pohár dozdobíme kokoskou a mátou nebo meduňkou a ihned podáváme.

ČERVENEC

V červencových horkých letních dnech nám příroda poskytuje spoustu sezónního ovoce a zeleniny, dozrává rybíz, raší první plody dříve zasazených cuket a na přelomu července a srpna se objevuje čerstvý hrášek a zelené fazolky. A kromě toho se můžeme ještě radovat z fialového opojení právě kvetoucí levandule. Máme tedy k dispozici hojnost čerstvých a přírodních surovin ke kulinářskému hodování.

POKRMY S RYBÍZEM

RADY A MOUDRA

Z rybízu si můžeme připravit bublaninu nebo různé sladké moučníky a dezerty, ale i pokrmy naslano nebo omáčky k masovým pokrmům. Rybíz obsahuje velké množství vitamínu C. Šťáva z červeného rybízu se využívá jako přírodní potravinářské barvivo. Rybíz je ještě černý, méně často se vyskytuje rybíz bílý.

Rybíz je sice kyselý, ale velmi zdravý. Chrání cévy a podporuje trávení. Léčivé účinky má při žaludečních problémech a průjmech.

Králičí stehna se smetanovo-rybízovou omáčkou

INGREDIENCE:

4 králičí stehna, 250 g čerstvých hub (nebo 25 g sušených), 1 vrchovatá hrst červeného rybízu, 2 snítky rozmarýnu, 2 snítky tymiánu, několik lístků šalvěje, 1 bobkový list, 100 ml červeného nebo bílého vína, asi 250–300 ml drůbežího vývaru (i z kostky), 250 ml smetany, 1 lžička koření na divočinu, hladká mouka podle potřeby, cukr podle potřeby, 4 plátky citronu nebo 4 půlky kompotovaných hrušek, 4 lžice brusinkového kompotu, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Králičí stehna osolíme, opeříme, lehce poprášíme hladkou moukou a na oleji zprudka opečeme. Přisypeme jehličky rozmarýnu, lístečky tymiánu, nasekanou šalvěj, bobkový list, podlijeme vínem a když se vydusí, podléváme občas vývarem. Když maso téměř změkne, přidáme očištěné a pokrájené houby, očištěný rybíz, koření na divočinu a dál dusíme za občasného podlévání vývarem doměkka. Stehna vyjmeme, šťávu zahustíme smetanou rozkvedlanou s moukou, dochutíme cukrem a zvolna provaříme asi 15 minut. Nakonec vrátíme zpět stehna a krátce prohřejeme. Králičí stehna podáváme s knedlíkem a brusinkovým kompotem a plátkem citronu nebo půlkou hrušky naplněné brusinkovým kompotem.

Cumberlandská omáčka

INGREDIENCE:

200 g rybízu, 1 pomeranč, 1 citron, 1 cibule, 1 lžíce worcesterské omáčky, 1 lžička hořčičných semínek, ¼ lžičky mletého zázvoru, 60–70 g želírovacího cukru, 1 lžička másla, sůl, pepř

POSTUP:

Očištěný a omytý rybíz rozmačkáme vidličkou, přisypeme želírovací cukr a necháme hodinu v chladu ztuhnout. Na másle pak zpěníme drobně nakrájenou cibuli, vmícháme k ní vymačkanou pomerančovou a citronovou šťávu, želatinovou rybízovou hmotu, worcesterskou omáčku, mletý zázvor, pomletá nebo jemně roztlučená hořčičná semínka, sůl, špetku pepře a vše asi 3 minuty na mírném plameni povaříme. Necháme pak vychladnout. Podáváme k pečeným nebo grilovaným masovým pokrmům a ke zvěřině.

Jednoduchá rybízová omáčka

INGREDIENCE:

2 hrsti rybízu (červený / černý), 2–3 lžíce medu, několik lístků máty peprné, sůl, pepř

POSTUP:

Rybíz rozmačkáme a osladíme medem. Podle potřeby osolíme, opeříme a dochutíme nasekanými lístky máty peprné. Omáčka je zvlášť

vhodná ke grilovanému masu. Můžeme ji však použít i do salátů nebo při pečení a dušení masa či drůbeže, jak ostatně dokládají následující dva recepty.

Kuřecí stehna dušená s rybízovou omáčkou

INGREDIENCE:

4 kuřecí stehna (i bez kůže), 3 lžíce rybízové omáčky (viz předešlý recept), 50 g mandlových lupínků, kousek čerstvého zázvoru, špetka mleté skořice, 150 ml dezertního vína, asi 250–300 ml drůbežního vývaru, 1 lžíce hladké mouky, 1 lžička škrobové moučky, 2 lžíce oleje, 1 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Kuřecí stehna (můžeme je pro dietnější pokrm zbavit kůže) osolíme, opepříme a poprášíme moukou. Na rozehřátém oleji stehna opečeme ze všech stran a přidáme máslo. Maso mírně podlijeme vývarem a zvolna dusíme pod pokličkou asi 30 minut. Podle potřeby podléváme. Pak kuře podlijeme dezertním vínem, přidáme rybízovou omáčku, nastrouhaný zázvor, špetku skořice a ještě asi 20 minut za občasného podlévání dusíme. Stehna vyjmeme a šťávu zahustíme škrobovou moučkou rozmíchanou v trošce vody a krátce povaříme do zhoustnutí. Porce dáme na talíř, přelijeme omáčkou a posypeme nasucho opraženými mandlovými lupínky. Vhodnou přílohou je rýže.

Letní salát s rybízovou omáčkou

INGREDIENCE:

1 ledový salát, 1 medový meloun, hrst vlašských ořechů nebo pražených mandlí, hrst bazalky

Dresink: 4 lžíce jednoduché rybízové omáčky (viz recept výše), 2 lžíce bílého vinného octa, 3 lžíce olivového oleje, 1 lžička mletého zázvoru, 1 lžička kůry z půlky pomeranče

POSTUP:

Ledový salát natrháme na malé kousky nebo keramickým nožem nakrájíme na nudličky a smícháme s dresinkem, který jsme připravili prošleháním všech uvedených surovin. Oloupaný meloun nakrájíme na tenké plátky, naaranžujeme na salát, posypeme ořechy a jemně natrhanou bazalkou.

Rybízový „hrnečkový“ koláč hop do remosky

INGREDIENCE:

500 g rybízu, 1 hrnek (asi 150 g) polohrubé mouky, $\frac{3}{4}$ hrnku (asi 100 g) krupicového (popř. hnědého) cukru, 2 vejce, asi 150 ml mléka, 80 g másla, $\frac{1}{2}$ prášku do pečiva, špetka soli

POSTUP:

Polohrubou mouku smícháme s cukrem, nasekaným máslem, práškem do pečiva a z této směsi připravíme drobenku. 1 hrnek drobenky dáme stranou, do zbylé vpracujeme rozšlehaná vejce, špetku soli a tolik mléka, abychom získali hustší těstíčko, které nalijeme do kulaté rozevírací formy, kde jsme předem rozložili pečicí papír. Na těsto dáme očištěný rybíz, posypeme drobenkou, vložíme do remosky a pečeme asi 35–40 minut. Koláč nakrájíme na porce až po vychladnutí.

POZNÁMKA: Koláč pečou v remosce i s uvedenou rozevírací formou a pečicím papírem. Výsledek je skvělý.

OBMĚNA: Místo rybízu můžeme použít borůvky anebo směs borůvek a rybízu.

Rybízový sorbet

INGREDIENCE:

250 g červeného rybízu, 2 lžíce citronové šťávy, 4 lžíce pískového cukru, 2 bílky, 50 ml medoviny nebo jiného likéru

POSTUP:

Rybíz očistíme a trochu ovoce dáme stranou. Zbylý rybíz rozmixujeme a prolisujeme sítem. Přidáme citronovou šťávu, cukr a za stálého míchání zahříváme na malém plameni, dokud se cukr nerozpustí. Necháme vychladnout. Z bílků ušleháme tuhý sníh, který společně s likérem vmícháme do rybízového pyré. Směs dáme do mísy a pak na 2 hodiny do mrazničky, přičemž během té doby pyré několikrát zamícháme, aby se v něm netvořily ledové krystalky. Polomraženou hmotu rozdělíme do 4 pohárů a povrch ozdobíme zbývajícím ovocem.

POKRMY S CUKETAMI

RADY A MOUDRA

Cukety jsou bohaté zejména na vitamin C a draslík, obsažené převážně ve slupce. Proto cukety kuchyňsky připravujeme spíše neoloupané. Zbavují organismus různých škodlivin a jedů a posilují srdce a cévy. Doporučuji nakupovat menší a mladé cukety, které jsou příjemnější na chuť než starší a „obří“, které obsahují často nahořklá semínka, která je třeba vydlabat. Hodně malé plody můžeme použít i zasyrova při přípravě salátů místo okurky. Použijeme-li však starší cuketové plody, je lépe je oloupat, podélně rozkrojit, dužninu i s nahořklými semeny vydlabat a nakrájet na „podkovy“. Osolíme je a necháme krátce vypotit. Po chvíli přebytečnou vodu slijeme. Cuketa bude křehčí a chutnější.

Dnes je řada zahrádkářů a pěstitelů, kteří mají na zahradě vypěstované cukety, a přitom málokdo z nich asi tuší, jak dobré jsou cuketové květy. Musí se sklízet čerstvé, nejlépe poránu, než ovadnou a nasadí vlastně zárodek pro novou cuketu. Sklízí se květy s tou užší částí stonku – tedy samčí. Výborná jsou kvítka smažená, předem máčená v těstíčku připraveného z mouky a ledové minerálky / vody a trošky soli. Kvítka můžeme podávat jak teplá tak i vychladlá k vínu nebo pívu.

Cuketová krémová polévka s bazalkou

INGREDIENCE:

800 ml zeleninového vývaru (i z kostky), 6 malých cuket (asi 800 g), 1 pórek, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 250 ml smetany na vaření, 100 g hoblinek parmazánu, hrst bazalky, 4 lžice nasekané listové petrželky, 1 bageta, 4 lžice másla, sůl, mletý čtyřbarevný pepř

POSTUP:

Omyté cukety nakrájíme na tenčí plátky a na 2 lžících másla je ze všech stran na pánvi opečeme dozlatova. Osolíme je a opepříme. K opečeným cuketám přimícháme jemně nakrájený pórek, cibuli, drobně nasekaný česnek, promícháme, necháme krátce zpěnit, pak podlijeme vývarem a asi 15 minut necháme pod pokličkou na mírném plameni vařit. Cukety rozmixujeme, zjemníme smetanou a už jen krátce prohřejeme.

Do horké polévky ještě vmícháme drobně natrhanou bazalku a nasekanou petrželku. Na talíři posypeme hoblinkami parmazánu. Kostičky bagety osmažené na zbývajícím másle podáváme zvlášť na talířku, aby se v polévce pečivo nerozmočilo a zůstalo křupavé.

Těstoviny s cuketou a pestem

INGREDIENCE:

400 g špaget (nebo jiných těstovin – i krátkých), 3 malé cukety, pesto, sůl

Pesto: 2 hrsti čerstvé bazalky, hrst listové petrželky, 100 g parmazánu, 2 stroužky česneku, 50 g piniových jader nebo pistáciových či vlašských ořechů, asi 50 ml panenského olivového oleje, špetka soli, špetka pepře

POSTUP:

Cukety použijeme co nejmenší, jsou totiž chutné a bez semínek. Omyjeme je, osušíme a nakrájíme na malé kostičky, které na pánvi nasucho osmahneme dozlatova. Smícháme je s pestem, přidáme trochu vroucí vody z těstovin a promícháme s uvařenými těstovinami. Pokapeme ještě nepatrně olivovým olejem a posypeme nastrohaným parmazánem. Ihned podáváme.

Pesto připravíme tak, že nahrubo nasekanou bazalku a petrželku rozmixujeme, přidáme nasekaný česnek, trochu soli a pepře. Poté vsypeme piniová jádra, parmazán a mixujeme dál do husté kaše. Potom přidáváme po troškách olej a mixujeme dál, dokud nevznikne zelená pasta. Omáčku pak dáme do skleněných malých uzavřených skleniček a uložíme do mrazničky. Než pesto použijeme, rozředíme jej trochou horké vody z vařených těstovin.

OBMĚNA: Takto připravené těstoviny můžeme na talíři posypat nasucho osmaženým a drobně nakrájeným tyrolským špekem (popř. anglickou slaninou).

Roketové pesto: Místo bazalky použijeme hrst rukoly.

POZNÁMKA: Nejlepší chuť a vůně u pesta docílíme, když budeme bylinky připravovat ručně v hmoždíři. Pokud budeme bazalku mixovat, doporučuji přidat 2–3 kostky ledu (nebo asi 3 lžice ledové vody), aby si bylinka zachovala pěknou zelenou barvu. Při mixování se totiž ba-

zalka zahřívá a má tendenci zhnědnout. Popřípadě se tato proslavená italská omáčka na těstoviny dá zakoupit i v supermarketech.

Cukety pečené v alobalu

INGREDIENCE:

600 g cuket, 400 g menších rajčat, 3 stroužky česneku, hrst čerstvých bylinek (bazalka, tymián, oregano, petrželka), 100 g strouhaného parmazánu, 2–3 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Prolisované stroužky česneku utřeme se solí a vmícháme do olivového oleje. Cukety nakrájené na silnější kolečka a rajčata překrojená na půlky potřeme ochuceným olejem. Připravíme si 4 větší kusy alobalu, na každý rozložíme věnec z cuket, do středu dáme půlky rajčat a posypeme bylinkami a pepřem. Alobal dobře uzavřeme, aby nevytékala šťáva, a pečeme asi 20 minut ve středně vyhřáté troubě. Pak alobal opatrně otevřeme, abychom se neopařili unikající párou, zeleninu posypeme strouhaným parmazánem a zapékáme, dokud se sýr neroztaví. Pokrm podáváme v alobalu, v kterém jsme ho připravovali, s pečivem nebo jako přílohu k masu.

Chalupářské zapečené cukety s kuskusem

INGREDIENCE:

4 menší cukety, 150 g kuskusu, 100 g libové anglické slaniny, 150 g tvrdého sýra (ementál), 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 vejce, 2 snítky čerstvého oregana, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

POSTUP:

Kuskus uvaříme podle návodu na obalu. Omyté cukety podélně rozpůlíme, dužninu opatrně vydlabeme a pokrájíme. Půlky cuket povaříme ve vroucí mírně osolené vodě asi 4 minuty, pak je scedíme a necháme okapat. Na pánvi necháme rozškvařit na kostičky nakrájenou slaninu, přidáme drobně nakrájenou cibuli a necháme zeskvatět. Přidáme cuketovou dužninu, prolisovaný česnek, osolíme, opepříme, ochutíme oreganem a asi 5 minut podusíme. Přimícháme kuskus. Směs necháme

vychladnout a vmícháme pak kostičky pokrájeného sýra, rozšlehaná vejce a směsí naplníme půlky cuket, které poklademe do máslem vymazané zapékací mísy, a ve středně vyhřáté troubě zapékáme asi 20 minut. Podáváme s čerstvým pečivem.

POZNÁMKA: U cuket nevydlabeme příliš mnoho dužniny, protože by cukety rychle změkly a náplň by mohla vytéct.

Smažené cuketové květy

INGREDIENCE:

2 hrsti cuketových květů, asi 200 g hladké mouky, studená voda podle potřeby, olej na smažení, sůl

POSTUP:

Květy cukety propláchneme vodou a na papírovém ubrousku je necháme okapat. Pestík odstraníme. Pokud jsou květy příliš velké, můžeme je rozříznout podélně na půlku. Mírně je osolíme. Mouku smícháme se studenou vodou tak, aby nám vzniklo hustší těstíčko, do kterého květy namáčíme a smažíme v dostatečném množství oleje dozlatova. Osmažená kvítka klademe na papírový ubrousek, aby se zbavila přebytečného tuku. Podáváme teplé i vychladlé jako chuťovku k vínu nebo pivu.

OBMĚNA: *Plněné cuketové květy*

Květy očistíme stejným způsobem jako v předešlém receptu. Do kalichu květu dáme kousek mozzarely a zakápneme sardelovou pastou. Květy nahoře stočíme a vložíme do zapékací mísy s rozloženým pečícím papírem. Zakapeme trochu olivovým olejem a v troubě vyhřáté na 180 °C zapečeme. Můžeme je podávat s různě upravenými bramborami nebo jako chuťovku s toasty k vínu či pivu.

Takto připravené cuketové květy můžeme podávat také s rajčatovou omáčkou, kterou připravíme tak, že na olivovém oleji zpěníme nasekaný česnek, přidáme konzervu loupaných a nakrájených rajčat, sůl, pepř a 10 minut necháme probublávat do zhoustnutí. Nakonec dochutíme hrstí jemně natrhaných čerstvých lístků bazalky. Omáčku promícháme s krátkými těstovinami uvařenými na skus a obložíme cuketovými květy.

Zapečené cuketové květy s tyrolským špekem

INGREDIENCE:

4 malé cukety, 8–12 cuketových květů, 4 jarní cibulky, 100 g tyrolského špeku (popř. libovější anglické slaniny), 200 g lučiny, 400 ml bešamelu, hrst bazalky, 1 lžice olivového oleje, sůl, pepř

Bešamelová omáčka: 400 ml mléka (popř. vývaru), 50 g strouhaného parmazánu, 1 lžice hladké mouky, 1 lžice másla, špetka muškátového oříšku, sůl

POSTUP:

Na pánvi rozškvaříme na malé kousky pokrájený tyrolský špek nebo slaninu. Olej přidávat nemusíme, slanina sama pustí tuk. Přidáme na kolečka nakrájenou bílou část jarní cibulky, necháme zpěnit a nakonec vmícháme na kolečka nakrájené cukety. Osolíme, opepříme a necháme asi 5 minut podusit. Nakonec přimícháme část jemně natrhané bazalky a zelenou část jarní cibulky. Cuketová kvítka zbavíme pestíku, pokud je pěstujeme v čistém, nezamořeném prostředí, není třeba je ani omývat. Kvítka naplníme směsí připravenou z lučiny smíchané se zbývající nasekanou bazalkou, trochou soli a pepře a konce květů stočíme jako obal u bonbonů. Cuketovou směs rozložíme do olejem vymazané zapékací mísy, na ni poklademe naplněná kvítka a zalijeme bešamelem. Vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a prvních 10 minut zapékáme zakryté alobalem. Pak alobal odkryjeme a dalších asi 10 minut zapékáme dozlatova. Podáváme s vařenými bramborami nebo čerstvým bílým pečivem.

Příprava bešamelu: Máslo rozehtřejeme a za stálého míchání přidáváme mouku. Získáme světlou jíšku, kterou po částech zředíme studeným mlékem a metlou mícháme dohladka. Omáčku vaříme na mírném plameni do zhoustnutí asi 20 minut. Nakonec ji trochu osolíme, okořeníme muškátovým oříškem a mimo plotnu vmícháme nastrouhaný parmazán.

Zapečená vejce s cuketovými květy

INGREDIENCE:

6 vajec, 2 malé cukety, 8 cuketových květů, 50 g strouhaného parmazánu, 30 g piniových oříšků, 1 cibule, 1 stroužek oloupaného česneku, několik lístků čerstvé bazalky, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Cuketová kvítka zbavíme pestíku a podélně rozpůlíme. Do zapékací kulaté formy vložíme pečicí papír, který jsme předem namočili a pak vyždímali. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli s celým česnekem, který předem dlaní lehce rozmáčkne. Jakmile se olej česnekovou vůní provoní, vyjme ho z pánve. Přidáme na tenká kolečka nakrájenou cuketu, osolíme, opepříme a za častého míchání osmahneme dozlatova. Nasucho osmahneme dozlatova piniové oříšky. V misce rozšleháme vejce, osolíme je, opepříme, přidáme strouhaný parmazán, piniové oříšky a jemně natrhané lístky bazalky. Vychladlé cukety přidáme do vaječné směsi, kterou nalijeme do mísy se zapékacím papírem, navrch rozložíme cuketové květy a při 180 °C pečeme v troubě asi 10–15 minut. Podáváme teplé s různě upravenými bramborami. Pokrm můžeme podávat i vychladlý s čerstvým pečivem.

Cuketový salát s plněnými kvítky

INGREDIENCE:

4 malé cukety, 8–12 cuketových kvítků, 200–250 g lučiny, hrst bazalky, 100 g tvrdého strouhaného sýra, několik lístků máty peprné, máslo na vymazání mísy, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce bílého vinného octa, sůl, pepř, krémový balsamický ocet na dochucení

POSTUP:

Cukety nakrájíme na asi 5 cm dlouhé kousky, které pak ještě nasekáme na úzké nudličky, tzv. julienne. Povaříme je krátce, asi 2–3 minuty, slijeme a vložíme do ledové vody, aby si zachovaly zelenou barvu. Vychladlé a scezené je promícháme s nasekanými lístky máty peprné, olivovým olejem, octem, solí a pepřem. Cuketová kvítka zbavíme pestíku a naplníme směsí připravenou z lučiny smíchané s nasekanou bazalkou, trochou soli a pepře a konce květů stočíme jako obal u bonbonů. Vložíme je do máslem vymazané zapékací mísy, posypeme tvrdým strouhaným sýrem a krátce zapečeme. Horké je poklademe na

talířky s cuketovým salátem a dochutíme krémovým balsamickým octem. Vhodnou přílohou je čerstvé pečivo. Podáváme jako předkrm nebo jako lehčí večeři.

POZNÁMKA: Krémový balsamický ocet (Crema Aceto Balsamico) se vyrábí, tak jako klasický balsamický ocet, v severoitalském městě Modeně. Oproti klasickému octu je hustší, krémovější a jelikož se neroztéká, je vhodný i k dekorování pokrmů. Má nasládlou a medovou chuť. Používá se na ozdobu a ochucení pokrmů z rybích a kuřecích pokrmů, na saláty, grilovanou zeleninu, ale i dezerty, ovoce a zmrzliny. Vyrábí se i s různými příchutěmi, např. lanýžovou, vanilkovou, malinovou, fíkovou a dalšími jinými chutěmi.

Mramorová cuketová bábovka

INGREDIENCE:

350 g loupané, jemně nastrohané cukety, 350 g polohrubé mouky, 250 g cukru, 125 g másla, 3 vejce, 1 lžička skořice, 1 vrchovatá lžice kakaa, 1 lžička jedlé sody, 1 prášek do pečiva, máslo na vymazání a hrubá mouka vysypání formy, moučkový cukr na posypání

POSTUP:

Nastrohanou cuketu necháme chvíli stát, aby pustila vodu, a pomocí cedníku ji pak vymačkáme. Utřeme máslo s cukrem a vejci, přidáme skořici a mléko s nastrohanou cuketou. Nakonec vmícháme mouku s práškem do pečiva a sodou. Asi ¼ těsta oddělíme a promícháme s kakaem. Do vymazané a hrubou moukou vysypané bábovkové formy nalijeme poloviční množství světlého těsta, pak zakapeme tmavým těstem a navrch dolijeme zbývající světlé těsto. Pečeme ve středně vyhřáté troubě (170–180 °C) asi 45–50 minut. Bábovku po vychladnutí vyklopíme a pocukrujeme.

Cuketový koláč s ořechy

INGREDIENCE:

400 g cuket, 300 g strouhaného kokosu, 200 g vlašských ořechů, 350 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, ½ lžičky jedlé sody, 200 g třtinového-hnědého cukru, 1 lžice kakaa, 1 lžička mleté skořice, 3 vejce, 200 ml oleje, máslo na vymazání a mouka na vysypání formy, špetka soli

POSTUP:

Cuketu i s důkladně omytou slupkou nastrouháme, ořechy nahrubo umeleme a v míse promícháme s nastrouhaným kokosem, moukou, práškem do pečiva, jedlou sodou, cukrem, kakaem, skořicí, rozšlehanými vejci, olejem a špetkou soli. Těsto nalijeme do vymazané a vysypané kulaté zapékačské formy (nebo formu vyplníme pečicím papírem) a ve středně vyhřáté troubě upečeme dorůžova. Upečený koláč můžeme pocukrovat nebo podélně rozkrojit a namazat marmeládou (rybízovou, jahodovou apod.), nebo koláč pokapeme trochu rumem a ozdobíme ovocem.

OBMĚNA: Poloviční množství těsta nalijeme do zapékačské mísy, posypeme lesním nebo jiným ovocem (např. rybíz), zalijeme zbývajícím těstem a zapečeme.

KOUZLENÍ V KUCHYNI S VYKUTÁLENÝM HRÁŠKEM

RADY A MOUDRA

V červenci je právě období, kdy můžeme sbírat na našich zahrádkách vlastnoručně vypěstované anebo zakoupené lusky čerstvého hrášku. Vyloupaný hrášek vaříme v osolené vodě asi 8–10 minut. Zároveň přidáme do vody špetku cukru a doporučuje se ho také vařit nezakrytý. Díky těmto radám si zachová svěží zelenou barvu. Vodu uvedeme rychle do varu, pak teplotu snížíme a vaříme na mírném plameni. Když je hrášek měkký, vodu slijeme, hrášek scedíme, a prolijeme ledovou vodou, aby se zachovala zelená barva zeleniny. Vodu z vařeného hrášku nevyléváme, použijeme ji pro přípravu polévky, omáčky nebo na podlévání masových pokrmů.

Hráškový krém

INGREDIENCE:

600 ml kuřecího vývaru (i z kostky), 400 g vyloupaného hrášku, 1 velká cibule, 250 ml smetany (12 %), špetka muškátového květu, 2 bagety, 80 g anglické slaniny (není podmínkou), 3 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme na 2 lžících másla. Přidáme vyloupaný hrášek, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a vaříme doměkka. Polévku ponorným mixérem rozmixujeme dohladka (pokud zbyde pár celých kuliček hrášku, nevádí), ochutíme muškátovým květem a prohřejeme se smetanou. Podáváme s kostičkami bagety osmaženými na zbylém másele. Podle chuti můžeme ještě přidat nudličky opražené slaniny.

OBMĚNY:

- Místo bagetových kostiček můžeme bagetu podélně rozkrojit, na řezu posypat nastrohaným tvrdým sýrem smíchaným s vejcem, špetkou soli a pepře (popř. kajenským) a pod grilem nebo ve vyhřáté troubě zapéct. Takto připravenou bagetu podáváme na vedlejší talířku k polévce.
- Polévku můžeme rozmixovat s několika lístky čerstvé bazalky a na talíři posypat nahrubo nasekanými vlašskými ořechy.

Těstoviny s hráškem a uzeným lososem

INGREDIENCE:

300 g krátkých těstovin (např. vřetýnka), 500 g vyloupaného hrášku, 200 g uzeného plátkového lososa, 250 ml smetany, 2 stroužky česneku, špetka šafránu nebo kurkumy, hrst listové petrželky, 2 lžíce másla, sůl, mletý bílý pepř

POSTUP:

Do 1 litru vroucí osolené vody dáme vařit těstoviny s hráškem. Těstoviny vaříme podle návodu na obalu na skus. Pak je i s hráškem scedíme. Mezitím na másle zpěníme stroužky česneku rozmáčknuté dlaní. Vmícháme smetanu promíchanou se šafránem nebo kurkumou, osolíme, opepříme a asi 3 minuty necháme lehce probublávat. Do této smetanové omáčky přidáme uvařené těstoviny s hráškem i s trochou škrobové vody z nich (přičemž česnek odstraníme) a na prudkém plameni necháme těstoviny už jen krátce prohřát. Na talíři pak porce těstovin posypeme nahrubo nakrájeným lososem a posypeme jemně nasekanou petrželkou.

Přílohový hrášek

INGREDIENCE:

600 g vyloupaného hrášku, 100 g anglické libové slaniny, svazek čerstvých bylinek (petrželka, kopr, kerblík), 1 lžíce másla, špetka cukru, sůl, pepř

POSTUP:

Do vroucí osolené a špetkou cukru ochucené vody vložíme vyloupaný hrášek se svazkem bylinek uvázaných motouzkem nebo v plátěném pytlíčku. Vaříme asi 8–10 minut na mírném plameni doměčka. Hrášek pak scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Rozehřejeme máslo, přidáme na nudličky nakrájenou slaninu a osmahneme dokřupava. Přidáme hrášek, podle potřeby osolíme, opepříme a zvolna prohřejeme. Podáváme jako přílohu k masovým pokrmům.

OBMĚNA: *Hrášek s pórkem a mandlemi*

Na lžici oleje zpěníme drobně nakrájený pórek, přidáme vyloupaný hrášek, po chvíli zakapeme několika lžicemi bílého suchého vermutu a necháme alkohol vydušit. Zalijeme asi 150 ml zeleninového vývaru (i z kostky) a necháme vařit bez pokličky na mírném plameni asi 8 minut doměčka. Hrášek scedíme a na talíři posypeme plátky nasucho opraženými mandlovými lupínky.

POKRMY SE ZELENÝMI FAZOLKAMI

RADY A MOUDRA

Fazolky nelze konzumovat syrové, protože obsahují toxické látky, které se však tepelnou úpravou rozkládají. Fazolky před tepelnou úpravou na koncích seřízneme, popřípadě u některých druhů odstraníme postranní vlákna. Fazolky dáváme vždy do vroucí osolené vody, zůstanou pak svěže zelené. Během vaření je nezakrýváme poklicí. Zeleninu vaříme doměčka, ale zároveň jako těstoviny na „skus“. Fazolky po uvaření prolijeme ledovou vodou pro uchování pěkné zelené barvy.

Fazolky s kuskusem

INGREDIENCE:

250 g kuskusu, 100 g libové anglické slaniny (nebo tyrolského špeku), 250 g zelených fazolek, 450 g konzervovaných rajčat, 1 červená cibule, 1 stroužek česneku, špetka šafránu nebo kurkumy, 1 lžička mleté sladké papriky, asi 500 ml masového vývaru (i z kostky), 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Slaninu nakrájíme na kostičky. Fazolky nakrájíme na kousky. Do rozehřátého teflonového kastrolu dáme slaninu a když se rozškvaří, přimícháme jemně nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem a necháme zesklovatět. Přidáme fazolky, rajčata, podlijeme 200 ml vývaru a přikryté dusíme zvolna na mírném ohni. Když fazolky změknou (musí zůstat křupavé), přisypeme kuskus, zalijeme zbývajícím vroucím vývarem tak, aby kuskus byl ponořený. Zároveň vývar ochutíme kurkumou nebo šafránem, mletou paprikou a pepřem. Zakryté necháme mimo plotnu odpočinout, dokud se tekutina nevstřebá. Pokrm načechráme vidličkou a podáváme jako samostatný pokrm nebo jako přílohu k masu či rybám.

Masové závitky s fazolkami ve sněhovém těstíčku

INGREDIENCE:

4 vepřové řízky (po 150 g), 200 g fazolek, 100 g strouhaného uzeného sýra, 100 g strouhanky, 3 bílky, 1 lžíce škrobové moučky, 4 lžíce hořčice, sůl, pepř, olej na smažení

POSTUP:

Vepřové řízky naklepeme, osolíme, opepříme a potřeme hořčicí. Necháme je v chladu chvíli uležet. Mezitím uvaříme předem očištěné fazolky, když jsou uvařené na „skus“, scedíme je a prolijeme ledovou vodou, aby si zachovaly zelenou barvu. Fazolky rozdělíme do čtyř svazků, poklademe na plátky masa, řízky stočíme a konce zachytíme párátkem. Závitky obalíme ve směsi sýra smíchaného se strouhankou a potom ve sněhovém těstíčku připraveném z bílků ušlehaných se škrobovou moučkou. V rozpáleném tuku je smažíme dozlatova. Podáváme s opečenými bramborami nebo bramborovou kaší.

LEVANDULE S CHUTÍ SLUNNÉ FRANCIE

RADY A MOUDRA

Proč s chutí Francie? Francouzský prosluněný kraj zvaný Provence je pověstný svými lány modrofialové levandule, která patří k oblíbeným trvalkám a bylinkám. Svými nádhernými květy zdobí dnes i u nás řadu soukromých zahrádek. Už ve starém Římě byla používána jako vonítka do místností a přísada do koupelí. Levandule obsahuje silice, třísloviny a kafř. Působí proti plynatosti, nespavosti, migréně a snižuje krevní tlak. Vyznačuje se silnou pronikavou vůní a z toho důvodu se používá k ochucení nápojů a octů. Kromě toho se používá také do salátů, polévek nebo při pečení masa a drůbeže. Levanduli můžeme využít i k přípravě bylinkového másla. U pokrmů lze využít nejen květy, ale i listky, kterých však používáme v menší míře, protože jsou trochu nahořklé. Levandule společně s bazalkou, fenyklem, oreganem, rozmarýnem, saturejkou, šalvějí, tymiánem a yzopem tvoří známé „provensálské“ koření. Levandule nemůže chybět i ve směsi sušených voňavých bylinek, tzv. pot pourri. Sypou se na talířek nebo dávají do plátěných sáčků a pak do skříní, aby provoněly šatstvo. Zvlášť se využívají právě květy levandule, ale také růže nebo voňavé šišky.

Jednohubky

ze slaných sušenek s ovocem (pro větší skupinu lidí)

INGREDIENCE:

1 balíček slaných sušenek, lučina podle potřeby, 2 lžice nasekané pažitky, 2 lžice lupínků levandulových kvítků, sezónní ovoce (plátky meruňk, jahod, broskví, rybízu aj.), listky levandule na ozdobení

POSTUP:

Slanou sušenku potřeme lučinou ochucenou nasekanou pažitkou a lupínky z levandulových kvítků, ozdobíme čerstvým ovocem a lístkem levandule.

Zapečené broskve zdobené karamelovými květy levandule

INGREDIENCE:

4 velké broskve, 50 g dětských piškotů, 50 g mandlových hranolků, 80 g třtinového-hnědého cukru, 2 lžice rumu, ½ citronu, 30 g másla, máslo na vymazání alobalu

Karamelizované levandule: 8 snítek kvetoucí levandule, 3 lžice cukru, trochu vody

POSTUP:

Omyté broskve rozpůlíme, vypeckujeme a trochu dužniny vydlabeme. Máslo utřeme s cukrem, vmícháme ⅓ mandlových hranolků, rozdrčené piškoty a nasekanou dužninu z broskví a ochutíme citronovou šťávou a rumem. Posypeme zbývajícími mandlemi. Poklademe je na máslem vymazaný větší čtverec alobalu, který nahoře necháme pootevřený, a v horké troubě zapečeme. Ozdobíme je karamelovými levandulovými kvítky.

Karamelizované květy levandule: Cukr rozehřejeme s 2 lžicemi vody a za stálého míchání necháme zkaramelizovat. Snítky s květy levandule položíme na pečicí papír a pokapeme polovičním množstvím karamelu. Pak snítky obrátíme a zalijeme zbývajícím karamellem. Necháme důkladně v chladničce vychladnout a opatrně snítky s květy oddělíme od pečicího papíru.

Rybízový koláč s levandulí pečený v remosce

INGREDIENCE:

Asi 300 g rybízu (2 velké hrsti), 3 lžice čerstvých levandulových květů, několik levandulových lístků a květů na ozdobení, 150 g hladké mouky, 2 vejce, 150 g třtinového-hnědého cukru, 1 vanilkový cukr, asi 100 ml mléka, 1 malá lžička prášku do pečiva, 125 g másla, špetka soli

Karamel: 80 g třtinového-hnědého cukru, trochu vody

POSTUP:

Máslo utřeme s cukrem, přidáme vejce, důkladně promícháme, přidáme prosátou mouku smíchanou s práškem do pečiva, vanilkový cukr

a tolik mléka, aby nám vzniklo hustší těsto, do kterého nakonec přidáme očištěný rybíz a jednotlivé lupínky z květů levandule. Těsto nalijeme do kulaté rozevírací formy, kde jsme předem rozložili pečicí papír, vložíme do předem dobře rozehřáté remosky a pečeme asi 30–35 minut dozlatova. Po upečení necháme koláč vychladnout. 80 g hnědého cukru necháme rozehřát, pak přilijeme asi 3 lžíce vody, čímž nám cukr ztuhne. Část tekutiny, která zbyde, nakapeme na koláč. Zbylý tvrdý karamel rozdrtíme na menší kousky a koláč karamellem posypeme. Zároveň ozdobíme lístky a květy levandule.

Krůtí medailonky s bylinkovým máslem a levandulí

INGREDIENCE:

600 g krůtích prsou, 2 lžičky mletého zázvoru, 2 snítky rozmarýnu, 1 lžíce citronové šťávy, sůl, pepř, 3 lžíce olivového oleje, sůl

Jednoduchá rybízová omáčka: (viz str. 90)

Bylinkové máslo: 125 g másla, hrst petrželky (nebo pažitky), 3 lžíce levandulových lístků a kvítků, trochu citronové šťávy, špetka soli

POSTUP:

Maso nakrájíme na menší medailonky, lehce je naklepeme a po stranách trochu nařízneme, aby se při tepelné úpravě nekroutily. Osolíme je, opepříme, ochutíme zázvorem, zakapeme citronem, zakapeme lžící olivového oleje a necháme 2 až 4 hodiny uležet v chladničce. Pak maso opečeme po obou stranách na snítkách rozmarýnu na rozpáleném olivovém oleji. Podáváme s plátkem bylinkového másla, rybízovou omáčkou, zeleninovým salátem a s různě upravenými bramborami nebo čerstvým pečivem.

Bylinkové máslo: Do utřeného másla vmícháme jemně nasekanou petrželku, nasekané levandulové lístky a kvítka, ochutíme citronovou šťávou, špetkou soli a rukama namočenýma ve studené vodě vytvarujeme váleček, který zabalíme do alobalu, a uložíme do chladničky. Podle potřeby vykrajujeme kolečka, která klademe těsně před podáním na hotový pokrm. Máslo je vhodné i na pomazání topinek.

SRPEN

Tak jako víno má své vinobraní, mají okurky své Slavnosti okurek, které se na začátku srpna pořádají ve Znojmě. Pořádání této akce vychází z historické tradice, velké okurkové trhy jsou ve znojenském kraji vyhlášené. Návštěvníci se mohou těšit na okurkové pokrmy, nápoje a speciality, vyhlášení soutěže „O nejlepší sterilovanou okurku a nejlepší rychlokvašku“, kulinářskou show, kulturní program a také mohou navštívit restaurace označené „Řádem znojenské okurky“.

Na přelomu července a srpna můžeme v lesích sbírat lesní ovoce, na zahrádce sklízet rajčata, špenát nebo mangold. Mangold si pěstují sama, roste jako divý a vřele doporučuji. Na našem trhu se totiž stále ještě, bohužel, neobjevuje příliš často. Ke konci srpna sbíráme také vypěstovaná rajčata. Pokud si je vypěstujeme sami, není nad jejich chuť a vůni. Žádná holandská či belgická pěstovaná ve skleníku.

A v neposlední řadě nechybí ani recepty s melouny, které neodmyslitelně patří k teplému letnímu počasí.

POKRMY SE STERILOVANÝMI (ZNOJEMSKÝMI) OKURKAMI

RADY A MOUDRA

Oblíbená a osvěžující zelenina, nejkřehčí jsou okurky skleníkové, polní okurky mívají hrubší slupku. Dalším druhem okurek jsou „nakládačky“, které jsou krátké, používají se ke konzervování a právě tento druh se ve Znojmě oslavuje. Okurky nejsou příliš výživné, mají jen malý obsah vitamínů C a B1, draslíku, vápníku a fosforu. Při nákupu je důležité vybírat okurky nepoškozené a pevné. Špičky okurek, zejména těch polních, je vhodné před přípravou odříznout a ochutnat, zda nejsou hořké. Salátové okurky používáme zejména čerstvé, především do salátů. Nakrouhané okurky solíme až těsně před podáním, nenecháváme je „vypotit“, protože jsou pak hůře stravitelné, bez chuti a připravujeme se i o šťávu, v níž jsou obsažené cenné látky.

Putimské masové nudličky

INGREDIENCE:

500 g vepřové kýty, 2 sterilované okurky, 2 velké papriky (červená a zelená), 1 velká cibule, 2 lžice rajčatového protlaku, 2 lžice hořčice, 200 ml hovězího vývaru (i z kostky), několik kapek worcesterské omáčky, 25 g moučného másla (1 lžice másla umíchaná s 1 lžící hladké mouky), 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Na oleji opečeme zprudka na nudličky pokrájené maso, osolíme je, opepříme a vyjmeme. Ve zbylém tuku necháme zpěnit drobně nakrájenou cibuli s nudličkami paprik, přidáme moučné máslo, orestujeme, zakapeme rajčatovým protlakem a hořčicí, vrátíme zpět maso, zalijeme vývarem a zvolna dusíme doměkka. Přidáme na kostičky nakrájené okurky, zakápneme worcesterskou omáčkou a ještě krátce podusíme. Jako příloha se hodí dušená rýže nebo šťouchané brambory.

Svíčková Stroganov

INGREDIENCE:

600 g hovězí svíčkové, 2 sterilované okurky, 100 g žampionů, 2 cibule, 100 g šunky, 100 ml bílého vína, 100 ml hovězího vývaru (i z kostky), 100 ml kysané smetany, 2 lžice rajčatového protlaku, 1 lžice hořčice, 1 lžice citronové šťávy, 1 lžice hladké mouky, 2 lžice kaparů, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Svíčkovou nakrájíme na nudličky a zprudka opečeme na oleji. Přidáme drobně nasekanou cibuli, pokrájené plátky žampionů a za stálého míchání dále opékáme. Zaprášíme moukou, promícháme, podlijeme vínem, po chvíli vývarem, zakapeme rajčatovým protlakem, hořčicí a zvolna podusíme doměkka. Pokrm pak dochutíme citronovou šťávou, přidáme na nudličky nakrájenou šunku, zjemníme smetanou, přidáme kapary, na kostičky nakrájené okurky a už jen krátce prohřejeme. Podáváme s rýží, těstovinami nebo hranolkami.

POZNÁMKA: Pokrm, jak už sám název napovídá, pochází z Ruska, a to z 18. století, kdy v Novgorodu si tento pokrm připravovali Stroganovci, tamější bohatí kupci. Dnes je tato úprava svíčkového masa populární po celém světě.

Španělské ptáčky

INGREDIENCE:

4 plátky hovězího masa (po 150 g), 2 vejce uvařená natvrdo, 2 malé sterilované okurky, 4 plátky šunky nebo šunkového salámu, 1 lžice hořčice, 1 lžice sardelové pasty, 2 lžice nasekané petrželové natě, trochu nastrouhané citronové kůry, 200 ml červeného vína, 1 lžice hladké mouky, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Plátky masa tence naklepeme, nepatrně osolíme (nádivka ze sardelové pasty je již dost slaná), opeříme a potřeme z jedné strany hořčicí a poklademe plátkem šunky nebo šunkového salámu. Pak potřeme směsí nadrobno nasekaných vajec smíchaných se sardelovou pastou a petrželovou natí. Na každý plátek masa dáme do středu půlku rozkrojené okurky. Plátky stočíme a převážeme nití nebo konce zachytíme párátkem a poprášíme trochu moukou. Závítky vložíme do rozehřátého oleje a ze všech stran osmahneme. Vyjmeme je, do zbývající vypečené šťávy přidáme pokrájenou cibuli, a když zesklouznou, závítky vrátíme zpět, trochu podlijeme vínem smíchaným s vodou, okořeníme špetkou nastrouhané citronové kůry z chemicky neošetřeného a důkladně omytého citronu a za občasného podlévání vínem dusíme pod pokličkou na mírném plameni pomalu doměkka. Podáváme s vařenými bramborami a zeleninovým salátem.

OBMĚNA: Plátky masa připravíme stejným způsobem, oloupaná vejce však podélně rozčtvrtíme a přidáme k okurce. Na šunku můžeme ještě přidat po plátku slaniny a pak maso stočit do závítku.

RADY: Náplň nedáváme příliš do krajů, aby nám při tepelné úpravě nevytekla.

– Závítky můžeme dusit i s různou zeleninou, jako je mrkev, celer, pórek nebo čerstvé houby. Pak omáčku rozmixujeme dohladka.

POZNÁMKA: Proč vznikl název „Španělský ptáček“, opravdu nevím. Jen vím, že se Španělskem nemá co společného. Ale v našich krajinách je to velice oblíbené jídlo.

Znojemská omáčka

INGREDIENCE:

400 ml bešamelové omáčky (1 lžice hladké mouky, 1 lžice másla, asi 400 ml mléka / smetany / vývaru), 4 sterilované okurky, trochu cukru, trochu citronové šťávy nebo octa, 1 lžice másla na osmahnutí okurek, sůl, pepř

POSTUP:

Z másla a mouky připravíme jíšku, kterou postupně pomocí metly ředíme studeným mlékem. Vaříme zvolna asi 20 minut, aby omáčka neměla moučnou chuť. Do bešamelu vmícháme na kostičky nakrájené okurky osmahnuté předem na másle, dochutíme nepatrně cukrem, citronovou šťávou nebo octem, osolíme a opepříme. Omáčka by měla mít jemně nakyslou chuť. Podáváme s vařeným hovězím masem a houskovým knedlíkem.

RADY A MOUDRA:

- *Předem osmahnuté okurky na másle dodají omáčce lepší chuť.*
- *Do jíšky můžeme zašlehat kysanou smetanu, přidat pak okurky a v samotném závěru celou omáčku dochutit jemně nasekaným koprem.*
- *Pokud se nám v omáčce utvoří žmolky, přelijeme ji přes cedník.*
- *Aby se na omáčce nevytvořil nepříjemný škraloup, stačí ji pokapat rozpuštěným máslem nebo smetanou, nebo na ni položit papír na pečeni.*

POKRMY SE ŠPENÁTEM A MANGOLDEM

RADY A MOUDRA

Špenát sice obsahuje mnoho vápníku, ale zároveň kyselinu šťavelovou, která vápník váže. Proto se do špenátu přidává mléko nebo smetana, které kyselinu neutralizují. Mangold se hodně podobá špenátu, jen jeho listy jsou tužší a tudíž se vaří v mírně osolené vodě o něco déle. Příprava pokrmů je obdobná jako u špenátu. Díky svým větším a tužším listům je mangold vhodný zejména při přípravě závitků. Jak špenátové, tak mangoldové spařené listy můžeme podávat s máslem a posypané strouhaným parmazánem, nebo vmícháme do podušené zeleniny rozinky předem máčené ve vlažné vodě, nasucho opražené nasekané ořechy či mandle (popř. piniové oříšky) a na nízkém plameni dusíme

ještě 5 minut. Takto připravený špenát / mangold se podává jako příloha. Při přípravě čerstvého špenátu / mangoldu listy před tepelnou úpravou zbavíme stonků. Mladé listy špenátu (tzv. Baby špenát) můžeme bez tepelného zpracování využít do salátů.

Zapečená zelenina s rybou

INGREDIENCE:

400 g mražené ryby (halibut, pangasius, treska aj.), 400 g špenátových (nebo mangoldových listů), 4 velká rajčata, 1 cibule, 100 g tvrdého sýra, šťáva z 1 citronu, několik lístků šalvěje, 3 snítky tymiánu, 3 lžice strouhanky, 3 lžice tvrdého strouhaného sýra, 2 lžice olivového oleje, 30 g másla, sůl, pepř

POSTUP:

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli. Na dno zapékačké mísy dáme cibuli, na ni rozložíme polorozmražené plátky ryby, zakapeme citronovou šťávou, posypeme lístky bylinek, osolíme a opeříme. Zakryjeme předem spařenými a scezenými listy špenátu nebo mangoldu, přidáme spařená, oloupaná a na plátky nakrájená rajčata, osolíme a opeříme. Posypeme strouhankou smíchanou se strouhaným sýrem a nasekanou petrželkou, zakapeme rozpuštěným máslem a zapékáme ve středně přehřáté troubě asi 20 minut dozlatova.

Mangoldové závitky s mletým masem

INGREDIENCE:

12 velkých mangoldových listů, 500 g mletého hovězího masa, 1 malá cibule, 50 g tvrdého strouhaného sýra, 2 vejce, 1 pórek, 3 stroužky česneku, 1 rajčatový protlak (160 g), 1 vejce, 3 bobkové listy, několik snítek tymiánu, hrst bazalky, 1 lžička koření pro mletá masa, 1 lžice oleje, 1 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Mangoldové listy krátce spaříme v mírně osolené vodě (asi 250 ml), prolijeme studenou vodou a necháme okapat. Mleté maso promícháme s drobně nasekanou cibulí, strouhaným sýrem, vejci, 2 lžicemi natrhaných tymiánových lístků, kořením pro mletá masa, solí a pepřem. Směs důkladně promícháme, rozložíme na listy spařených mangoldových

listů, zabalíme a obvážeme kuchyňskou nití. Na oleji a másle zpěníme na kolečka nakrájený pórek s nasekaným česnekem, přidáme rajčatový protlak, vývar z mangoldu a vložíme mangoldové závitky. Přidáme bobkové listy, snítky tymiánu a za občasného podlévání vodou dusíme doměkka. Podle potřeby osolíme a opepříme. Dusíme zvolna asi 35 minut. Než stáhneme z ohně, vmícháme jemně natrhané lístky bazalky. Vhodnou přílohou je rýže.

Zapečené špenátové listy

INGREDIENCE:

500 g špenátových listů, 8 toastových chlebů, 4 vejce, 150 ml smetany, 100 g tvrdého strouhaného sýra, špetka strouhaného muškátového oříšku, 30 g másla, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

POSTUP:

Špenát spaříme, po scezení nahrubo nakrájíme, podusíme na másle, osolíme a opepříme. Toastové chleby opečeme v topinkovači, vložíme do zapékací mísy vymazané máslem nebo pokladené pečicím papírem a na ně rozložíme špenát. Zalijeme vejci rozšlehanými se smetanou, sýrem, solí, pepřem a špetkou muškátového oříšku. Zapékáme ve středně vyhřáté troubě dozlatova. Podáváme jako lehčí večeři.

Zapečené mangoldové rolky

INGREDIENCE:

8 mangoldových listů, 200 g šunky, 100 g ementálu, 1 menší pórek, 150 ml mléka, 1 vejce, máslo a strouhanka na vysypání mísy, sůl, pepř (nebo lze použít vegetu)

POSTUP:

Mangoldové listy krátce spaříme a necháme okapat. Šunku a sýr nakrájíme na nudličky, bílou část pórku na plátky. Osolíme, opepříme nebo ochutíme vegetou či jinou kořenící směsí. Listy mangoldu rozložíme a rozdělíme na ně náplň. Zabalíme a převážeme kuchyňskou nití. Rolky vložíme do másla vymazané a strouhankou vysypané zapékací mísy, zalijeme mírně osoleným mlékem s rozšlehaným vejcem a dáme do středně vyhřáté trouby na asi 15 minut. Podáváme posypané jemně nasekanou zelenou částí pórku a nejlépe s bramborovou kaší.

Zapečené těstoviny se špenátem

INGREDIENCE:

300 g krátkých těstovin (např. vřetýnka), 400 g kuřecích prsou, 500 g čerstvého špenátu, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 400 ml smetany na vaření, 2 vejce, 100 g strouhaného parmazánu (nebo čedaru), 2 lžičky vegety, máslo na vymazání mísy, 1 lžice oleje, 1 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Na nudličky pokrájené kuřecí maso zprudka orestujeme na oleji a na másle, přidáme jemně nasekanou cibuli a česnek a společně osmahneme. Ochutíme solí, vegetou, pepřem, přidáme mladé listy špenátu a zvolna a krátce dusíme pod pokličkou, než zelenina změkne. Mezitím uvaříme těstoviny, raději je necháme o něco tvrdší, při zapékání ještě změknou. Těstoviny smícháme se směsí připravenou ze smetany, rozšlehaných vajec a 80 g strouhaného parmazánu, přidáme kuřecí maso se špenátem a celou směs rozložíme do vymazané zapékačké mísy, posypeme zbývajícím sýrem a v troubě vyhřáté na 180 °C zapékáme dozlatova. Po částečném zchladnutí krájíme na porce.

Dušený špenát s rozinkami a piniovými oříšky

INGREDIENCE:

800 g špenátových listů, 2 stroužky česneku, 2 lžice rozinek, 2 lžice piniových oříšků (nebo vlašských ořechů či mandlí), 40 g másla, sůl, pepř

POSTUP:

Opláchnuté špenátové listy spaříme, scedíme a pokrájíme. Rozinky necháme chvíli máčet ve vlažné vodě, pak je scedíme. Na másle zpěníme jemně nasekaný česnek, přidáme špenát, mírně jej osolíme, opepříme, vmícháme rozinky, nasucho opražené piniové oříšky a necháme prohřát. Podáváme jako přílohu k masovým pokrmům.

POKRMY S LESNÍM OVOCEM

V letním období není nadto si dát chutný a osvěžující dezert připravený z nasbíraného lesního ovoce. V horku nám pak přijdou zvláště vhodné a jednoduché recepty připravené už pro děti, nečekanou návštěvu nebo po návratu domů z koupaliště. Do přípravy můžeme zapojit i děti, určitě jim pak jejich výtvor bude ještě o to víc chutnat.

Gazpacho s lesním ovocem

INGREDIENCE:

800 g lesního ovoce (borůvky, maliny, lesní jahody, ostružiny), asi 6 pomerančů (tolik, abychom získali 500 ml vymačkané šťávy), 3 broskve, 30 g loupaných mandlí, několik lístků máty peprné

POSTUP:

Lesní ovoce očistíme a asi 200 g necháme na později. Ostatní rozmixujeme a přes sítko propasírujeme. Mandle rozmixujeme najemno a přidáme do rozmixovaného ovoce. Z pomerančů vymačkáme šťávu a přes sítko vmícháme do ovoce a mandlí. Do směsi přidáme vypeckované a na tenké plátky nakrájené broskve, zbývající očištěné lesní ovoce, zakryjeme kuchyňskou fólií a na několik hodin dáme do chladničky. Gazpacho podáváme dobře vychlazené v miskách a ozdobené lístky máty peprné. Popřípadě můžeme ještě přidat kostky ledu.

POZNÁMKA: Gazpacho je tradičním španělským pokrmem pocházejícím z Andalusie. Původně je tato polévka zastudena připravována z okurek, rajčat, cibule a paprik (v různých obměnách i z oliv) a je podávána v horkých letních měsících. Dnes se tímto názvem nazývají i jiné verze studených polévek, např. i z ovoce.

Králičí maso s malinami

INGREDIENCE:

400 g vykostěného králičího masa, hrst malin, 100 vlašských ořechů, 100 ml bílého vermutu, 2 lžice octa (nejlépe jablečného), 1 lžička bramborové nebo kukuřičné moučky, 1 lžice másla, 1 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Na nudličky nakrájené králičí maso osolíme, opeříme a opečeme na oleji a na másle dozlatova. Maso vyjmeme a uložíme na teplé místo. Vypečenou šťávu zakapeme vermutem smíchaným s moučkou, přimícháme ocet, očištěné maliny a krátce povaříme do zhoustnutí. Králičí maso rozdělíme na talíře, přelijeme omáčkou a posypeme nasekanými ořechy. Vhodnou přílohou jsou různě upravené brambory a zeleninový salát.

Trhanec s borůvkami (Kaiserschmarrn)

INGREDIENCE:

250 polohrubé mouky, 500 ml mléka, 4 vejce, ½ lžičky prášku do pečiva, 30 g pískového cukru, 50 g másla, špetka soli
300 g borůvek, 3 lžíce mléka, 2 lžíce moučkového cukru, vanilkový cukr na posypání

POSTUP:

Mléko rozmícháme s prosátou moukou promíchanou s práškem do pečiva. Přimícháme žloutky, cukr a mícháme, dokud nezískáme husté těstíčko, do něhož pomalu přidáváme ušlehaný sníh z bílků se špetkou soli. Těstíčko nalijeme na pekáč s rozehřátým máslem (30 g) a v dobře vyhřáté troubě pečeme asi 40 minut. Propečené těsto roztrháme dvěma vidličkami na kousky a dopečeme. Podáváme s borůvkami rozmačkanými s cukrem a rozředěnými mlékem a posypané vanilkovým cukrem nebo trhanec zalijeme žahourem (viz následující recept).

OBMĚNY:

- Do těsta můžeme přidat rozinky máčené předem v rumu.
- Podle původního císařského receptu můžeme trhanec podávat také s dušeným švestkovým kompotem.
- Trhanec můžeme připravovat také rovnou na pánvi s rozpuštěným máslem, ale postupně po jednotlivých porcích, které pečeme po obou stranách dozlatova. Při otočení těsto potrháme dvěma vidličkami na malé kousky a necháme krátce dopéct.

Tentokrát pouze MOUDRA, aneb trocha historie nikoho nezabije: *Kaiserschmarrn měl velice rád císař (kaiser) František Josef I., který zbožňoval palačinky. Na to, jak vznikl trhanec, existuje několik historiek, tady je jedna z nich. Když císařský kuchař Leopold připravil omylem palačinky moc tlusté, tak je roztrhal na kousky a doplnil dušenými švestkami. Císařova manželka Sissi je kvůli dodržování své linie a váhy odmítla, ale císař se talířku chopil se slovy „Dá sem zbytky (Schmarren)“.*
V dnešní době se Kaiserschmarrn hodí jako dezert, avšak může být i hlavním pokrmem.

Žahour (neboli borůvková omáčka)

INGREDIENCE:

500 g borůvek, asi 100 g cukru, 150 ml smetany

POSTUP:

Borůvky rozmačkáme v misce s cukrem nebo rozmixujeme a přilijeme vychlazenou smetanu. Podáváme v misce nebo sklenici jako dezert. Omáčkou můžeme přelít i teplé palačinky, lívance nebo trhanec.

Bavorský malinový krém

INGREDIENCE:

500 ml mléka, 400 g malin, 200 g sušenek nebo dětských piškotů, 1 vanilkový lusk, 150 g krupicového cukru, 100 g moučkového cukru, 5 žloutků, 3 plátky čiré želatiny, 250 ml smetany ke šlehání, několik lístků máty nebo meduňky

POSTUP:

Asi $\frac{2}{3}$ malin podusíme se 100 g moučkového cukru a prolisujeme přes sítko, abychom odstranili zrníčka. Mléko svaříme s celým vanilkovým luskem a cukrem. Přecedíme ho a vlažné pomalu vléváme do misky se žloutky. Misku pak postavíme do vodní lázně a metličkou šleháme do zhoustnutí. Směs se nesmí vařit, voda by měla mít okolo 80 °C, měla by pouze lehce probublávat. Po zhoustnutí vyjmeme z vodní lázně a přidáme želatinu, kterou jsme nechali bobtnat ve studené vodě. Před přidáním slijeme z želatiny přebytečnou vodu. V teplém krému želatinu

rozmícháme, pak přidáme podušený malinový protlak a necháme vychladit. Do vychladlého krému přidáme ušlehanou šlehačku a zlehka promícháme. Do rozevírací formy (o průměru 24/26 cm), do které předem rozložíme průhlednou fólii, rozložíme sušenky nebo piškoty, na ně nalijeme krém a na 6 hodin dáme do chladničky ztuhnout. Před podáním moučník vyjmeme z formy, opatrně odstraníme fólii a povrch ozdobíme zbývajícími malinami a lístky máty nebo meduňky.

POZNÁMKA: Třebaže se můžeme domnívat, že tento moučník pochází z Bavorska v Německu, stejně tak si tento dezert přisvojují Francouzi. Mnoho variant existuje i v řadě jiných zemí, třeba v Itálii.

Tvarohový krém s lesním ovocem

INGREDIENCE:

250–300 g míchaného drobného ovoce (borůvky, maliny, lesní jahody, rybíz), 250 g měkkého tvarohu, 100 ml smetany ke šlehání, 1 sáček vanilkového cukru, 1 lžička strouhané kůry z chemicky neošetřeného citronu, 1 lžice citronové šťávy, 100 g moučkového cukru, několik kapek aroma z hořkých mandlí nebo likéru amaretto či jiného hustého ovocného likéru, několik piškotových sušenek na ozdobení

POSTUP:

V misce utřeme tvaroh s cukrem, vanilkovým cukrem, mandlovým aroma, citronovou šťávou a kůrou z důkladně omytého citronu. Smetanu vyšleháme dotuha a vmícháme do tvarohové směsi. Na dno dezertních sklenic rozložíme část promíchaného očištěného lesního ovoce a rybízu, na ně nastříkáme cukrářským ozdobným sáčkem tvarohový krém a ozdobíme zbylým ovocem a sušenkami.

POZNÁMKA: Připravujeme-li dezert pro děti, likér vynecháme.

Ovoce se zmrzlinou a šampaňským

INGREDIENCE:

4 broskve, 2 hrsti míchaného lesního ovoce (lesní jahody, borůvky, maliny), 4 kopečky zmrzliny (nejlépe vanilkové), 200 ml šampaňského, 3 lžíce medu, několik lístků máty peprné

POSTUP:

Lesní ovoce propláchneme v sítu studenou vodou a necháme důkladně okapat. Pak lesní ovoce promícháme zlehka s medem a s vypeckovanými a na dílky pokrájenými broskvemi. Ovoce rozdělíme do pohárů, navrch přidáme kopeček zmrzliny, zalijeme šampaňským a ozdobíme lístky máty peprné.

RADY A MOUDRA

Drobné ovoce, jako např. borůvky, jahody, maliny, rybíz, angrešt či ostružiny, nesnáší příliš silný proud vody, ani nemá být příliš dlouho ve vodě ponořené. Nejlepší je omýt ovoce na sítku jemným proudem vody a pak rozprostít a nechat oschnout na papírovém ubrousku.

Před zmrazováním uložíme nasbírané a omyté ovoce do mikrotenových sáčků a uzavřeme gumičkou nebo použijeme plastové krabičky a uložíme do mrazničky. Při teplotě $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ nám vydrží v mrazicím boxu celý rok.

Drobné ovoce (jahody, borůvky, maliny) pustí po rozmrazení hodně šťávy. Proto je přelijeme před použitím vroucí vodou. Ovoce pak není rozbředlé.

MELOUNOVÉ HODOVÁNÍ

RADY A MOUDRA

Melouny – typické letní ovoce, a to až už červený – vodní meloun nebo žlutý – ananasový (zvaný také medový nebo cukrový). Melouny obsahují velké množství vody a v létě jsou tudíž významným a důležitým zdrojem k uhašení žízně. Přitom mají malé množství kalorií. Původní melouny pocházejí z jižní části Afriky. Pěstují se i na Slovensku, a to už od šestnáctého století. Melouny se využívají jako stolní ovoce anebo se přidávají do ovocných salátů. Žlutý meloun je výborný podávaný s plátky uzené šunky (prosciutto crudo) jako předkrm.

Vodní meloun s balkánským sýrem

INGREDIENCE:

400 g oloupaného vodního melounu, 2 salátové okurky, 150 g balkánského sýra, několik snítek čerstvého tymiánu, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Oloupaný meloun nakrájíme na malé kousky, přičemž opatrně odstraníme černé pečičky. Důkladně omyté okurky nakrájíme na tenké plátky. Obě suroviny promícháme v míse s olivovým olejem, lístečky tymiánu, solí a pepřem a posypeme pokrájenými kostičkami balkánského sýra.

Carpaccio z vodního melounu s kozím sýrem

INGREDIENCE:

600 g vodního melounu, 200 g tvrdého kozího sýra, hrst bazalky, 50 g mandlových lupínků, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Oloupaný meloun zbavíme semínek a nakrájíme na velmi tenké plátky. Melounové plátky rozdělíme na 4 talíře. Zakapeme je olivovým olejem, posypeme lístky bazalky, nasucho opraženými mandlovými lupínky, kostičkami kozího sýra, osolíme, opeříme a před podáním necháme vychladit.

POZNÁMKA: Carpaccio se poprvé podávalo a vzniklo v Benátkách a název tomuto pokrmu byl dán podle benátského malíře stejného jména. Původně a nejčastěji je předkrm podáván z uvařeného svíčkového masa nakrájeného na velmi tenké plátky. Dnes má tento ve světě oblíbený předkrm i další varianty. Vše, co je nakrájeno, nebo ještě lépe nastrouháno na struhadle na okurky na velmi tenké, průsvitné plátky, můžeme nazvat carpaccio.

Žlutý meloun se schwarzwaldskou šunkou na špejli

INGREDIENCE:

500–600 g žlutého melounu, asi 100 g schwarzwaldské šunky, 100 g tvrdého kozího sýra, 2 hrsti polníčku, trochu čtyřbarevného pepře

POSTUP:

Meloun rozpůlíme a zbavíme semínek. Pomocí vypichovátka připravíme ze žlutého melounu kuličky. Ty obalíme v lístcích polníčku a plátcích schwarzwaldské šunky pokrájené na tenké proužky. Napichujeme na špejle střídavě s kostkami kozího sýra a podáváme jako předkrm posypaný mletým čtyřbarevným pepřem.

Žlutý meloun s kuřecím masem

INGREDIENCE:

2 menší žluté melouny, 400 g kuřecích prsou, 1 červená cibule, 250 g mozzarely, 1 lžice citronové šťávy, 1 lžice másla, 3 lžice olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Melouny rozpůlíme, zbavíme semínek a vypichovátkem připravíme z dužniny kuličky. Popřípadě můžeme pomocí lžice dužninu vydlabat a pak nakrájet na menší kousky. Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme a na lžici oleje a na másle je osmahneme dozlatova. Vychladlé je promícháme s melounovou dužninou, na kolečka nakrájenou cibulí, mozzarellou pokrájenou na kostičky a zálivkou připravenou ze zbývajících oleje, citronové šťávy, soli a pepře. Podáváme vychlazené jako lehčí večeři s plátky bílého chleba nebo toasty.

Sorbet ze žlutého melounu

INGREDIENCE:

1 žlutý meloun (asi 500 g), 2 lžice medu, ½ citronu, 100 ml vodky

POSTUP:

Nasekanou dužninu rozmixujeme s medem a citronovou šťávou, směs nalijeme do skleněné láhve a vložíme do mrazáku. Když začne směs zamrzat, pořádně ji protřepeme, což opakujeme několikrát. Stačí, že

se vytvoří krystalky. Po 2 hodinách přilijeme vodku, nalijeme do sklenic a podáváme s brčkem.

ČAS RAJČAT PŘICHÁZÍ

Rajčata v dnešní době nejsou už jen sezónní záležitostí, v obchodech je seženeme po celý rok. Doporučuji však sledovat v supermarketech na etiketách původ rajčat, odkud jsou dovezena. Rajská jablíčka pocházející z jižní Evropy nebo Afriky jsou pěstována přece jen pod žhavým sluncem a je pak větší potěšení se do nich zakousnout. A to platí i pro rajčata, která si vypěstujeme v našich klimatických podmínkách na našich zahrádkách, na terase nebo na balkoně.

RADY A MOUDRA

Rajčata patří mezi jednu z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších zelenin. V syrovém stavu je používáme zejména do salátů, jinak jsou vhodná na dušení, zapékání, smažení či grilování. Rajčata pocházejí z jihoamerického Peru, do Evropy je přivezl Kryštof Kolumbus, ale zpočátku byla pěstována jako „jedovatá“ jen pro okrasu (podobně jako brambory), a teprve až v 19. století se začala pěstovat v Itálii. Ve střední Evropě, včetně českých zemí, dokonce až po první světové válce!

Loupaná rajčata (podobně jako papriky) jsou stravitelnější a mají i jemnější chuť. Jak si tedy poradit? U rajčat odstraníme stopku a slupku na opačné straně plodu nařízneme do kříže. Ve vroucí vodě je krátce spaříme a když slupka popraská, vyjmeme je, zchladíme studenou vodou a snadno pak oloupeme. Další možností je, že rajčata povaříme doměkka ve vroucí vodě a pak přes síto propasírujeme.

Výtečná jsou také sušená rajčata, jejichž největším pěstitelům a zároveň i výrobcem sušených rajčat v oleji se stala Itálie. Hlavní produkční oblastí rajčat je Sicílie, kde se rajčata sušená několik dní venku na žhavém slunci nakládají do oleje. Výborně se hodí nejenom jako předkrm, ale můžeme je podávat v mističce jako lupínky nebo naložená v oleji při jakékoli příležitosti návštěvám, jako doplněk při pořádání večírků nebo jako pamlsek při sledování televize. Můžeme je využít i do omáček, dušených jídel, do masových závitků nebo zeleninových salátů.

Zajímavost pro ženy: *Jemně rozmačkaná rajčatová dužnina je vhodnou pleťovou maskou pro povadlou pleť.*

Vepřové závitky se sušenými rajčaty

INGREDIENCE:

4 vepřové řízky (po 150 g), 8 sušených rajčat (v olivovém oleji), 4 lžíce pesta (zakoupené nebo připravené podle následujícího receptu), 20 g sušených lesních hub, 1 cibule, hovězí vývar (i z kostky) podle potřeby, 1 lžička majoránky, několik lístků bazalky, 1–2 lžíce hladké mouky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Houby namočíme do vody na 30 minut, pak je přecedíme (vodu nevy-léváme) a necháme na později. Vepřové řízky tence naklepeme, osolíme, opeříme a potřeme pestem. Na každý řízek poklademe dvě sušená rajčata okapaná z oleje, srolujeme, sepneme párátky a lehce pomoučíme. Na rozehrátém oleji osmahneme závitky ze všech stran, pak je vyjmeme. Ve zbývajícím tuku zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem, přidáme scezené houby, vrátíme zpět závitky, osolíme, opeříme, zalijeme vodou z hub a dusíme pomalu za občasného podlévání vývarem doměkka. Nakonec dochutíme majoránkou a bazalkou. Závitky na talíři obložíme houbovou směsí a podáváme s rýží, těstovinami, vařenými bramborami nebo čerstvým pečivem.

Pesto: 2 hrsti nahrubo nasekané bazalky a petrželky rozmixujeme, přidáme 2 stroužky česneku, trochu soli, pepře a 2–3 kostky ledu. Díky tomu nám bazalka neztmavne. Poté vsypeme 50 g piniových jader nebo vlašských ořechů, 100 g parmazánu a mixujeme na kaši. Když jsou suroviny dobře umleté, přidáváme po troškách olivový olej (50 ml), a mixujeme dál, dokud nevznikne zelená pasta.

POZNÁMKA: Pesto je výborné s horkými těstovinami. Než pesto použijeme, rozředíme jej trochou horké vody, v níž vaříme těstoviny. Těstoviny s pestem pak na talíři sypeme ještě strouhaným parmazánem a nasucho opraženými piniovými jádérky nebo ořechy.

Králík pečený s rajčaty a pestem

INGREDIENCE:

1 králík, 400 g spařených rajčat (nebo 1 konzerva loupaných, krájených rajčat), 50 g pesta (zakoupené nebo připravené podle předešlého receptu), hrst čerstvé bazalky, 2 lžice olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Králíka rozporcujeme, osolíme, opeříme, potřeme pestem a rozložíme na dno olejem vymazané zapékací mísy. V předehřáté troubě pečeme králíka za občasného podlévání vodou asi 40 minut. Když je králík téměř upečený, přidáme k němu konzervovaná rajčata smíchaná s větší částí jemně nasekaných bazalkových listů a společně ještě dopečeme. Králíčí kousky podáváme ozdobené zbývajícími lístky bazalky a s rýží nebo těstovinami (vřetýnka, spirálky apod.).

Kuřecí prsa s rajčaty a mozzarellou

INGREDIENCE:

4 kuřecí prsa (po 150 g), 4 rajčata, 200 g mozzarely, 2 lžice směsi nasekaných čerstvých bylinek (tymián, oregano, petrželka aj.– popř. 1 lžička sušené směsi koření), 1 lžice olivového oleje, 1 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Kuřecí prsa naklepeme, osolíme, opeříme a osmahneme po obou stranách na oleji a na másle. Pak na ně poklademe plátky nakrájených rajčat a posypeme je směsí nasekaných bylinek a mozzarellou nakrájenou na plátky. Pod pokličkou je na sníženém plameni dusíme, až se mozzarella roztaví. Podáváme s pečenými bramborami a zeleninovým salátem.

OBMĚNA: Kromě mozzarely můžeme použít na kostičky nakrájený balkánský či ovčí sýr nebo nahrubo nastrouhaný ementál promíchaný přímo s bylinkami.

Karbanátky se sardelovou pastou a mozzarellou

INGREDIENCE:

500 g mletého hovězího masa, 1 vejce, 1 cibule, 4 lžičky sardelové pasty, 1 velké rajče, 1 mozzarella (125 g), 1 lžička oregana, olej na smažení, sůl, pepř

POSTUP:

Mleté maso důkladně promícháme s vejcem, drobně nakrájenou cibulí, solí a pepřem. Hovězí mleté maso má dobrou pojivost a tudíž nemusíme přidávat strouhanku. Mokrýma rukama vytvarujeme 4 ploché karbanátky, které osmahneme na oleji po obou stranách dozlatova. Opečené karbanátky potřeme po jedné straně sardelovou pastou, poklademe je plátky pokrájené mozzarely, plátky rajčete, posypeme oreganem a pod pokličkou necháme sýr roztavit. Můžeme je podávat buď s rozkrojenou žemlí, nebo s hranolky a zeleninovým salátem.

Ledový salát se sušenými rajčaty a toasty s kozím sýrem

INGREDIENCE:

1 ledový salát, 100 g sušených rajčat v oleji, 50 g vlašských ořechů, 3 lžičky medu, 2 lžičky panenského olivového oleje, sůl, pepř

Příloha: 12 plátků vevy, 150 g měkkého kozího sýra

POSTUP:

Sušená rajčata scedíme z oleje a nakrájíme na menší kousky. Salát natrháme na malé kousky a promícháme se zálivkou připravenou z medu, oleje a soli. Salát posypeme nasekanými vlašskými ořechy a kousky sušených rajčat. Podáváme s plátky vevy opečenými v toasty, které pak pomažeme kozím sýrem a dáme roztavit pod gril nebo na chvíli do vyhřáté trouby. Salát podáváme jako malou večeři.

OBMĚNA: Salát můžeme doplnit cuketou nakrájenou na tenčí kolečka a mírně osolenou a opečenou na trošce olivového oleje na grilovací pánvi.

Zapečená rajčata plněná sýrem... a další obměny

INGREDIENCE:

6 velkých rajčat, 200–250 g ementálu, 4 žloutky, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

POSTUP:

Rajčata rozpůlíme, dužninu vydlabeme. Rajčata položíme otvorem dolů na sítko a necháme okapat. Nastrouhaný sýr promícháme se žloutky, jemně nasekanou rajčatovou dužninou, solí a pepřem. Touto směsí půlky rajčat naplníme a rozložíme do zapékací mísy vymazané máslem. Zapékáme při 180 °C, dokud povrch nezrůžoví. Podáváme s topinkami jako lehčí večeři.

OBMĚNY NÁPLNĚ:

Šunková: Do této náplně můžeme přidat jemně nasekanou šunku.

Zeleninová: Můžeme přidat mražený hrášek, jemně nasekanou šalotku nebo prolisovaný česnek.

Žampionová: Můžeme přidat očištěné a nadrobno nakrájené žampiony.

Samozřejmě nemůže chybět rajská omáčka, která byla mimochodem jedna z prvních v soutěži o „knedlík“, o kterém je zmínka na str. 166. A musím přiznat, že je to moje jedno z nejoblíbenějších českých jídel už od malička. Nikdy jsem se rajské nepřejedla. A ta od maminky byla, pochopitelně, nejlepší.

Rajčatová neboli rajská omáčka a její obměny

INGREDIENCE:

500 ml hovězího vývaru (i z kostky), 500 g rajčat, 1 cibule, 2 bobkové listy, 5 zrněk nového koření, 5 zrněk celého pepře, 2 hřebíčky, kolečko citronu, citronová šťáva podle potřeby, asi ½ lžičky moučkového cukru podle potřeby, 2 lžice hladké mouky, 2 lžice másla, sůl

POSTUP:

Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli, vmícháme mouku a připravíme světlou jíšku. Rozředíme ji postupně za stálého míchání

studeným vývarem, pak přidáme spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, koření v sítku, kolečko citronu, bobkové listy, sůl a vaříme zvolna za občasného míchání asi 30 minut, dokud se rajčata nerozvaří. Hotovou omáčku prolisujeme, dochutíme solí, cukrem a citronovou šťávou. Podáváme k vařenému hovězímu masu s knedlíkem nebo vařenými bramborami.

OBMĚNY:

Rajská omáčka se smetanou: Kromě cibule přidáme ještě 100 g jemně nakrájené kořenové zeleniny (celer, mrkev, petržel). Hotovou omáčku prolisujeme a zjemníme 100 ml smetany. Omáčku už nevaříme, jen prohřejeme.

Rajská s perníkem: Do hotové omáčky nakonec přimícháme 2 lžíce nastrouhaného perníku a krátce provaříme.

Klasická italská rajčatová omáčka na těstoviny

INGREDIENCE:

750 g zralých rajčat, 1 mrkev, 1 cibule, 1 stonek řapíkatého celeru, 1 stroužek česneku, hrst čerstvé bazalky, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Na rozehřátém oleji zpěníme drobně nakrájenou mrkev a na drobné plátky nakrájený řapíkatý celer, který jsme předem pomocí škrabky zbavili vnějších vláken. Zároveň přidáme česnek, který nožem nebo dlaní trochu rozmáčkeme. Když začne česnek růžovět, vyjmeme ho a přidáme nasekanou cibuli, kterou se zeleninou necháme zpěnit. K osmahnuté zelenině vmícháme pokrájená rajčata, sůl, pepř a zvolna dusíme pod pokličkou bez podlévání do zhoustnutí. Směs pak propasírujeme. Nakonec omáčku ochutíme jemně natrhanou bazalkou. Omáčku používáme na těstoviny.

POZNÁMKA: Bazalku raději ručně natrháme, tak nám totiž nezahnědne. Pokud ji nakrájíme, použijeme raději keramický nůž, který zabarvení bazalky zabrání a zároveň neničí zdravé prospěšné vitaminy a enzymy. Bazalku přidáváme do pokrmu vždy nakonec a nevaříme, jen tak si zachová svou vůni a chuť.

TĚSTOVINY

Když už jsme skončili u rajčat a rajčatové omáčky, nedalo mi, abych se aspoň v krátkosti nezmínila o těstovinách, které jsem také během let zařadila do gastronomické rubriky Tábořského deníku. Italská gastronomie obohatila jídelniček nejen o pizzu, zmrzlinu, ale zejména o těstoviny, které jsou v Itálii vyráběny z „tvrdé pšenice“. Ta se pěstuje a rodí jen na Apeninském poloostrově. Těstoviny, tzv. „pasta“, tvoří téměř vždycky samostatný pokrm, málokdy se podávají jako příloha. V české kuchyni se podává jako první chod polévka, v Itálii talíř těstovin. Na těstoviny dávají Italové vždy tolik omáčky, aby v ní neplavaly, ale byly omočeny. Protože se v Itálii těstoviny konzumují jako první chod, servírují se menší porce. Na rozdíl od Italů se velké oblíbě u nás těší těstoviny nasladko, což například v těstovinové kolébce, Itálii, neznají.

RADY A MOUDRA

***Těstoviny** vaříme vždy na skus a také pouze před samotnou konzumací, nikoli „do foroty“. Jak říká italské přísloví: „Host má čekat na špagety, nikoli špagety na hosta“. Při vaření těstovin si vždy ponecháme trochu vody z uvařených těstovin. Vodu nepatrně přilijeme do promíchaných těstovin s omáčkou, aby nebyly příliš lepkavé a suché. Do omáčky přikapeme ještě trochu kvalitního olivového oleje. Omáčka pak bude krémovější a chutnější.*

A JEDNA RADA NA ZÁVĚR

Těstoviny v mnoha našich domácnostech téměř zevšedněly pro svou snadnou a rychlou přípravu a cenovou dostupnost. Často se však podávají tím nejjednodušším způsobem, totiž zakapané kečupem. Když o takovém způsobu servírování slyší Ital, vstávají mu vlasy při takové představě hrůzou na hlavě. Je to něco jako pro býka vidět červenou barvu! Zmiňuji se zde o tom záměrně, protože budeme-li v Itálii pozváni na návštěvu do rodiny nebo do restaurace, nežádejme po hostitelích nebo číšníkovi kečup na špagety! Brali by to jako urážku, na svých omáčkách na těstoviny si velmi zakládají a jsou na ně patřičně pyšní. Samozřejmě, nechcete-li, nemusíte se tímhle pravidlem řídit, berte to jen jako dobrou radu.

Špagety se syrovými rajčaty a bazalkou... a další obměny

INGREDIENCE:

400 g špaget, 400 g třešnickových rajčat, 3 stroužky česneku, hrst bazalky, 3 lžíce panenského olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Rajčata rozkrojíme na půlky a v míse je smícháme s olivovým olejem, jemně nasekanými lístky bazalky (část celých lístků necháme na později), prolisovaným česnekem, přiměřeným množstvím soli a pepře a necháme hodinu zakryté uležet na chladnějším místě. Přímo do chladničky je nedáváme, tam by rajčata ztratila svou chuť. Pak rajčata přidáme do uvařených horkých špaget, podle potřeby osolíme, opepříme a dozdobíme lístky zbylé bazalky. Ihned podáváme.

OBMĚNY:

- Společně s rajčaty vmícháme do horkých špaget 125 g mozzarely nakrájené na kostičky a podle chuti několik vypeckovaných černých oliv nakrájených na půlky.
- K rajčatům přidáme kromě mozzarely i 1 lžici kaparů.

Zuřivé špagety (Spaghetti all'arrabbiata)

INGREDIENCE:

400 g špaget, 400 g rajčat nebo 1 konzerva loupáných rajčat, 1 cibule, 1 neoloupaný stroužek česneku, 1 malá feferonka, 100 g strouhaného parmazánu, 2 lžíce olivového oleje, sůl

POSTUP:

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli s celým a dlaní trochu rozmáčknutým česnekem. Když se česnek osmaží, vyjmeme ho, k osmaženuté cibuli přidáme spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, jemně nasekanou feferonku bez semínek, osolíme a zvolna dusíme, dokud omáčka nezhoustne. Nakonec vmícháme uvařené a scezené těstoviny a na talíři posypeme strouhaným parmazánem.

POZNÁMKA: Toto je velice známá italská rajčatová omáčka připravená s feferonkami. Arrabbiato znamená v italštině rozzlobený, rozzuřený. Asi proto, že každého překvapí, jak to jídlo „zuřivě“ pálí! Ale je dobré a zdravé, protože feferonky podporují krevní oběh, chuť k jídlu a jsou výtečné na trávení.

Těstoviny z české kuchyně...

Nudle zapečené s tvarohem

INGREDIENCE:

300 g polévkových nudlí, 400 g měkkého tvarohu, 100 g cukru, 2 vejce, 50 g rozinek, 50 g mandlí, trochu kůry z dobře omytého citronu, 2 lžice másla, 250 ml mléka, máslo na vymazání mísy, sůl

POSTUP:

Nudle uvaříme v nepatrně osolené vodě doměkka. Scedíme je, necháme okapat a omastíme máslem. Tvaroh rozmícháme s cukrem a jedním rozšlehaným vejcem, přidáme propláchnuté rozinky, spařené, oloupané a na nudličky nakrájené mandle a citronovou kůru. Do máslem vymazané zapékací mísy dáváme střídavě vrstvu nudlí a vrstvu ochuceného tvarohu. Poslední vrstvu tvoří nudle. Vložíme do předehřáté trouby a chvíli zapékáme. Potom nudle zalijeme mlékem rozmíchaným se zbyvajícím vejcem a zapečeme dozlatova. Nudle zapečené s tvarohem podáváme s pokrájeným čerstvým ovocem nebo míchaným kompotem.

Nudle zapečené s mákem a jablky

INGREDIENCE:

300 g širokých nudlí, 150 g máku, 4 jablka, 50 g rozinek, 70 g moučkového cukru, špetka skořice, 3 bílky, 1 lžice meruňkového džemu, 2 lžice másla, máslo na vymazání mísy, sůl

POSTUP:

Nudle uvaříme podle návodu na obalu, pak je scedíme a okapané promícháme s máslem. Vychladlé je promícháme s mletým mákem a polovinou cukru. Zapékací mísu vymažeme máslem, naplníme polovinou makových nudlí, na ně rozložíme oloupaná a na plátky nakrájená jablka, posypeme je propláchnutými rozinkami, zbylým cukrem a skořicí. Jablka přikryjeme zbylými nudlemi. Nudle s jablky vložíme do středně rozehřáté trouby a krátce zapečeme. Pak na povrch nudlí rozetřeme tuhý sníh z bílků, do kterého zašleháme meruňkový džem a v troubě zapečeme dozlatova.

ZÁŘÍ

Září je měsíc, kdy školákům končí dvouměsíční nicnedělání. Zato však nastává nádherné babí léto a město Tábor se má určitě čím chlubit, protože v polovině tohoto měsíce probíhají Táborská setkání za účasti několika národů a je to vždy úžasná podívaná, zejména na průvod „husitských bojovníků“ v historických kostýmech za rachotu bubnů a světel pochodní. Centrum města ožije husitskou historií a aspoň na tři dny nad městem převezme vládu Jan Žižka z Trocnova. Nechybí ani středověké jarmarky a v neposlední řadě stánky s medovinou či hospůdky s vybranými středověkými lahůdkami, ke kterým se většinou hodí žejdlík oroseného piva. A určitě při takové příležitosti přijdou vhod pokrmy na pivo. Září nám ovšem poskytuje řadu různého ovoce. Jablka, hrušky, švestky, ale také fíky, které jsou k nám sice dováženy, ale jsou velice chutné a zdravé a nedalo mi, abych neuvedla pár jednoduchých receptů. A nemohu pochopitelně opominout ani pokrmy s houbami, protože právě v tomto období se většinou daří jejich růstu.

FESTIVALOVÁ SETKÁNÍ S RECEPTY

Zapečené špekáčky na tmavém pivu

INGREDIENCE:

8 špekáčků, 4 zelené papriky, 4 rajčata, 2 cibule, 2 romadury, 500 ml tmavého piva, 2 rajčatové protlaky (po 160 g), kremžská hořčice podle potřeby, 2 lžice medu, 4 bobkové listy, sůl, pepř

POSTUP:

Špekáčky rozřízneme podélně napůl, ale nedokrojíme je. Rozpůlenou uzeninu potřeme uvnitř hořčicí, poklademe do ní na plátky pokrácený romadur a spícháme párátky. Na dno zapékací mísy rozložíme na nudličky nakrájené papriky, na kostky nakrájená a předem spařená a oloupaná rajčata, na nudličky pokrácenou cibuli a přidáme bobkové

listy. Pivo promícháme s rajčatovým protlakem, medem, solí, pepřem a zeleninovou směs pivem zalijeme. Do mísy rozložíme špekáčky rozříznutou stranou nahoru a v troubě vyhřáté na 160 °C zapékáme asi 35–40 minut, nebo dokud špekáčky nejsou opečené dozlatova. Podáváme s chlebem.

Spišský špíz v alobalu

INGREDIENCE:

4 spišské párky (8 nožiček), 6 malých rajčat, 3 zelené papriky, 2 menší cibule, 100 g slaniny, 1 lžička sladké mleté papriky, olej na vymazání alobalu, sůl, pepř

POSTUP:

Spišské párky nakrájíme na silnější kolečka. Papriku nakrájíme na plátky, rajčata na tlustší kolečka, slaninu na menší kousky, cibuli rozdělíme na plátky. Na špejle střídavě napichujeme jednotlivé suroviny, pak je osolíme, opepříme, opaprikujeme a zabalíme do olejem vymazaného alobalu, který důkladně uzavřeme, aby nevytékala šťáva. V dobře vyhřáté troubě pečeme asi 25 minut. Podáváme s chlebem, hořčicí nebo kečupem a žejdlíkem piva.

Lovecká sýrová pomazánka

INGREDIENCE:

100 g loveckého salámu, 150 g měkkého tvarohu (nebo lučiny či žervé), 2 malé sterilované okurky, 1 malá cibule, sůl, bílý pepř

POSTUP:

Měkký tvaroh našleháme, přidáme rozmixovaný lovecký salám, nadrobno nasekané okurky, cibuli a podle chuti osolíme a opepříme. Podáváme pomazané na toastech nebo s čerstvým chlebem.

RADY A MOUDRA

Špekáčky, spišské párky a lovecký salám byly kdysi pochoutka u táborových ohňů. V posledních letech, až na pár výjimek, nevábná, kašovitá uzenina. Řeč je o špekáčku, který se nedávno konečně dočkal ochranného označení v rámci EU. Špekáček označený logem EU musí obsahovat 56% hovězího a vepřového masa. Už žádné rozemleté ma-

sové kosti, masokostní moučka či sója. Můžeme se tedy opět těšit na skutečné pochutnání nejen u táboráku. Podobného úspěchu se dočkaly i spíšské párky a lovecký salám, které si také vysloužily označení lo-gem EU.

Párky vkládáme do studené vody a jakmile začne voda vřít, snížíme ji a necháme zvolna probublávat, to proto, aby nám párky nepopraskaly. Vaříme zvolna asi 5 minut.

ČAS JABLEK

RADY A MOUDRA

Nastává čas sklizení jablekové úrody, většinou se z tohoto ovoce připravují koláče, zavařeniny nebo mošty. Stejně tak můžeme jablka připravit i s masovými pokrmy.

Nakrájená jablka, která ihned dále nezpracováváme, pokapeme citrónovou šťávou nebo nakrájené ovoce vložíme do okyselené vody. Jinak se totiž dužnina na vzduchu okyslíčí a nepěkně zhnědne.

Kuře na způsob husy plněné jablky

INGREDIENCE:

1 kuře, 3–4 jablka, 30 g rozinek, 2 lžičky kmínu, 1 lžička majoránky, olej na vymazání pekáče, sůl

POSTUP:

Očištěné kuře zevnitř i zvenčí potřeme solí, okmínujeme a ochutíme majoránkou. Jablka oloupeme, rozpůlíme, zbavíme jádřince a nakrájíme na plátky. Promícháme je s rozinkami a směsí naplníme kuře. Otvor popřípadě zašijeme. Kuře položíme na vymaštěný pekáč a v předem vyhřáté troubě za občasného podlévání vodou a vlastní šťávou pečeme dozlatova. Podáváme s bramborovým knedlíkem a červeným zelím.

OBMĚNA: Do nádivky můžeme přidat oloupané mandle.

POZNÁMKA: K červenému nakrouhanému zelí můžeme přidat oloupaná, nahrubo nastrouhaná jablka a na drobně nakrájené cibuli zpěněné na oleji podusíme doměkka. Během dušení ochutíme zelí octem, trochou cukru a bobkovým listem.

Smažené vepřové závitky s jablky

INGREDIENCE:

4 vepřové řízky (po 150 g), 4 plátky šunky nebo šunkového salámu, 4 plátky tvrdého sýra, 1 větší jablko, 2 vejce, hladká mouka a strouhanka na obalení, olej podle potřeby, sůl, pepř

POSTUP:

Řízky naklepeme, mírně osolíme, opepříme a poklademe na ně plátek šunky, plátek sýra a oloupané, na plátky pokrájené jablko. Řízky v polovině přeložíme a okraje paličkou k sobě dobře sklepeme, popřípadě zachytíme párátkem. Poprášíme je po obou stranách moukou, smočíme v rozšlehaném vejci, obalíme ve strouhance a na rozehřátém oleji je smažíme dozlatova. Na papírovém ubrousku je necháme zbavit přebytečného tuku. Podáváme nejlépe s bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

Kuřecí játra s jablky

INGREDIENCE:

500 g kuřecích jater, 2 jablka, 50 g mandlí, 1 cibule, 2 stroužky česneku, trochu škrobové moučky, 50 ml kalvadosu nebo brandy, vývar podle potřeby (i z kostky), 2 lžíce oleje, 2 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Kuřecí játra očistíme, nakrájíme na nudličky a poprášíme je škrobovou moučkou. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli společně s jemně nasekaným česnekem. Přidáme játra a za častého míchání je osmahneme. Mezitím osmahneme na másle oloupaná a na plátky nakrájená jablka. Mandle osmahneme nasucho na pánvi dozlatova. Jablka přidáme k játrům, zakapeme je trochu kalvadosem nebo brandy a necháme ještě chvíli dusit doměkka. Podle potřeby podlijeme vše nepatrně vývarem. Když játra změknou, osolíme je, podle chuti opepříme a podáváme posypané mandlemi. Nejvhodnější přílohou je dušená rýže.

Pečená jablka s vanilkovým krémem

INGREDIENCE:

400 g jablek, 60 g jakéhokoli džemu, 30 g pomletých vlašských ořechů, 30 g másla, máslo na vymazání mísy

Vanilkový krém: 500 ml mléka, 2 žloutky, ½ sáčku vanilkového cukru, 2 vrchovaté lžice moučkového cukru, 1 vrchovatá lžice hladké mouky, trochu nastrouhané citronové kůry, 1 lžice citronové šťávy

POSTUP:

Oloupaná jablka zbavíme jádřinců, naplníme je džemem smíchaným s pomletými ořechy, potřeme máslem, vložíme do zapékací mísy vymazané máslem a v troubě vyhřáté na 180 °C upečeme. Mezitím z mléka, žloutků, vanilkového a moučkového cukru, mouky a malého množství nastrouhané citronové kůry uvaříme za stálého míchání na plotně hustý krém, který za dalšího míchání necháme trochu vychladnout. Do vychladlého krému přidáme lžici citronové šťávy, aby byl krém lahodnější. Citronovou šťávu nesmíme přidávat do horkého krému, jinak by se nám srazil. Krémem upečená jablka polijeme a necháme moučník vychladnout.

Jablkový koláč z remosky

INGREDIENCE:

500 g jablek, 140 g hladké mouky, 140 g moučkového (popř. hnědého) cukru, 3 vejce, 100 g másla, 1 prášek do pečiva, 1 lžička skořice, špetka soli, máslo na vymazání a mouka na vysypání mísy, moučkový cukr na posypání

POSTUP:

Měkké máslo umícháme s cukrem, špetkou soli a rozšlehanými žloutky do krému. Pak vmícháme pomalu prosátou mouku smíchanou s práškem do pečiva a nakonec bílky ušlehané do sněhu. Těsto nalijeme do máslem vymazané a moukou vysypané hluboké mísy remosky (můžeme použít také pečicí papír) a poklademe oloupanými a na plátky pokrájenými jablky, která jsme předem pokapali citronovou šťávou, aby dužnina nezhnědla. Posypeme trochu skořicí a pečeme dozlatova asi 35–40 minut. Vlažný koláč posypeme moučkovým cukrem a zcela vychladlý nakrájíme na porce.

OBMĚNA: 4 vejce v míse prošleháme se 150 g pískového cukru a špetkou soli. 150 g másla rozehtřejeme v rendlíku a když vychladne, vmícháme máslo do oloupaných jablek (500 g) předem nakrájených na plátky a pokapaných citronovou šťávou. Přimícháme 150 g prosáté hladké mouky s práškem do pečiva a nakonec vaječnou hmotu. Dále pečeme stejně jako v předešlém receptu, ale jen asi 25–30 minut.

HRUŠKY NEJEN NASLADKO

RADY A MOUDRA

Babi léto skýtá jedinečnou příležitost obohatit náš jídelníček o celou řadu ovocných dobrot, nabízí například hrušky. V našich krajích se pěstuje řada odrůd. Obsahují velké množství hroznového cukru, díky němuž mají hrušky rychlý osvěžující účinek. Připravují se z nich zejména kompoty, povidla a vhodné jsou také k sušení. Z hrušek však můžeme připravit celé menu od předkrmu až po sladkou tečku. Zde nabízím několik nápadů.

Dužninu hrušek je dobré pokapat trochu citronovou šťávou, aby nezhnědla.

Toast se sýrem, šunkou a hruškou

INGREDIENCE:

4 krajíce toastového chleba, 4 listy hlávkového salátu, 4 plátky toastového sýra, 4 plátky šunky, 1 hruška, trochu citronové šťávy, 4 lžičce brusinkového kompotu

POSTUP:

Toastový chleba opečeme v topinkovači. Na toasty poklademe omyté a osušené listy salátu, plátek sýra, plátek šunky, dále oloupanou hrušku nakrájenou na plátky a trochu pokapanou citronovou šťávou a nakonec přidáme kopeček brusinkového kompotu. Toasty dáme na plech a necháme je zapékat v předem vyhřáté troubě asi 4 minuty, než se sýr roztaví. Podáváme teplé.

Hrušky plněné sýrovým krémem se šunkou

INGREDIENCE:

2 pevně zralé hrušky, 1 lžice citronové šťávy, 100 g šunky, 100 g nivy, 125 g lučiny, 30 g nasekaných vlašských ořechů, trochu kopru nebo pažitky, sůl, pepř

POSTUP:

Omyté hrušky rozpůlíme a vykrojíme jádřinec. Dužninu pak zakapeme citronovou šťávou, aby nezhnědla. Šunku nakrájíme nadrobno, nivu rozmělníme vidličkou a dáme společně do mísy. Přidáme lučinu, nasekané ořechy, sůl, pepř a vše utřeme dohladka. Krémem naplníme jednotlivé půlky hrušek a ozdobíme je snítkou kopru nebo nasekanou pažitkou. Podáváme jako předkrm s toasty.

Roštěnky s hruškovým krémem

INGREDIENCE:

4 roštěnky (po 150 g), 2 hrušky, 1 velká cibule, 3 stroužky česneku, 50 ml suchého vermutu, 4 lžice sójové omáčky, 2 lžičky (třtinového) cukru, 1 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Roštěnky naklepeme a po stranách nařízneme, aby se při dušení nekroutily. Oloupané a jádřinců zbavené hrušky rozmixujeme. Hruškový krém smícháme s vermutem, sójovou omáčkou, olejem a cukrem. Masové plátky necháme 2 hodiny marinovat v této směsi. Roštěnky pak dáme do hrnce i s hruškovým krémem, zalijeme 100 ml vody, přidáme drobně nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, sůl a pepř. Na mírném ohni dusíme maso pod pokličkou doměkka. Podle potřeby podléváme vodou. Podáváme s rýží.

Vepřové řízky s hruškou

INGREDIENCE:

4 vepřové řízky (po 150 g), 2 hrušky, 1 lžička zázvoru, 3 lžice sójové omáčky, 50 ml hruškovice nebo jiné pálenky, ½ lžičky cukru, 1 lžice hladké mouky, 200 ml smetany, 5 lžic oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Naklepané řízky po stranách nařízneme, aby se při dušení nekroutily. Dáme je do marinády ze 3 lžic oleje, sójové omáčky, hruškovice, závoru, soli, pepře a cukru. Necháme je hodinu odpočinout. Pak je osmahneme po obou stranách ve zbývajícím oleji. Vyjmeme je a dáme na teplé místo. Ve stejném oleji osmahneme oloupané a na plátky nakrájené hrušky, které, jakmile zružoví, vyjmeme. Do zbývajících šťávy vmícháme mouku rozmíchanou ve smetaně a mícháme do zhoustnutí. Řízky dáme na talíře, poklademe na ně plátky osmahnutých hrušek a přelijeme omáčkou. Podáváme s rýží nebo vařenými bramborami.

Drobenkový hruškový koláč

INGREDIENCE:

Asi 500 g hrušek, trochu citronové šťávy, 300 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 180 g pískového (nebo třtinového) cukru, asi 250 ml mléka, 4 lžíce oleje, 2 vejce, máslo na vymazání a hrubá mouka na vysypání plechu, špetka soli

Drobenka: 150 g hrubé mouky, 100 g pískového (nebo třtinového) cukru, 100 g rozměklého másla

POSTUP:

Mouku prosejeme, přidáme prášek do pečiva, cukr, mléko, olej, vejce, špetku soli a dobře promícháme. Středně husté těsto rozložíme na tukem vymazaný a moukou vysypaný plech (nebo na pečicí papír), poklademe plátky hrušek, které jsme předem oloupali, zbavili jádřinců a pokapali nepatrně citronovou šťávou. Posypeme drobenkou, kterou připravíme z uvedených ingrediencí, které rukama promísíme. Ve středně vyhřáté troubě pečeme asi 25–30 minut dozlatova.

JE LIBO ŠVESTIČKU Z VLASTNÍ ZAHRÁDKY?

RADY A MOUDRA

Pokud pěstujeme na zahradě švestkový strom, nevím, zda se vám poštěstí každý rok sesbírat toto chutné ovoce, ale u sousedů se strom pokaždé jenom modrá. Možná i proto, že domeček stojí hned vedle železniční dráhy a jak známo, železničáři nosí modrou uniformu. A když

se tak občas chodím tou modrou nádherou pokochat, představuji si ji už rovnou na talíři.

Toto ovoce obsahuje sice malé množství vitaminů, zato má hodně draslíku a jiných látek s dietetickým účinkem. Bělavý povlak na slupce chrání ovoce před napadením hnilobou a před vyschnutím. Snadno se dá smýt. Švestky jsou známou surovinou pro výrobu slivovice, povidel, výborné jsou do ovocných knedlíků a moučníků, ale hodí se i při přípravě masových pokrmů.

Grilované špízy se švestkami

INGREDIENCE:

400–500 g vepřové panenky, 250 g švestek, 2 cibule, 100 g anglické slaniny, 50 ml světlého piva, 1 lžička grilovacího koření, 3 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Pivo, olej, grilovací koření, sůl a pepř důkladně promícháme a do této směsi přidáme na kostky nakrájené maso. V chladu necháme asi 4 hodiny uležet. Potom maso střídavě s plátkou cibule a vypeckovanými a na půlky rozkrojenými švestkami obalenými v plátku slaniny napičujeme na jehly nebo špejle. Špejle bychom měli smočit ve vodě, aby se na grilu nepřipalovaly. Na roštu rozehřátého grilu špízy grilujeme ze všech stran za občasného potírání marinádou. Podáváme s chlebem nebo čerstvým pečivem a se zeleninovým salátem.

OBMĚNA: Do každé půlky švestky můžeme přidat loupanou mandli.

Hovězí závitky se švestkami a slaninou

INGREDIENCE:

4 plátky hovězího masa (po 120 g), 4 plátky anglické slaniny, 4 švestky, 4 vlašské ořechy, 4 lžice brusinkového kompotu, 1 cibule, 1 lžice hladké mouky, 1 lžice másla, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Plátky naklepeme, osolíme, opepříme. Potřeme brusinkovým kompotem, rozdělíme po plátku slaniny a přidáme vypeckovanou, na kousky nakrájenou švestku a nasekané ořechy. Maso stočíme a upevníme párátky. Na oleji a na máse osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli,

vložíme závitky a opečeme ze všech stran. Lehce podlijeme a zvolna dusíme doměkka. Měkké závitky vyjmeme, šťávu zaprášíme za stálého míchání moukou a dobře provaříme. Ze závitků odstraníme párátko, vrátíme do omáčky a už jen prohřejeme. Podáváme nejlépe s rýží nebo šťouchanými bramborami a podle chuti s kopečkem brusinkového kompotu.

Králičí stehna na švestkách

INGREDIENCE:

4 králičí stehna, 4 plátky anglické slaniny, 500 g švestek, 1 cibule, 100 ml slivovice, 100–200 ml vývaru (i z kostky), 1 lžice hladké mouky, 1 lžice oleje, 1 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Králičí stehna osolíme, opepříme, jednotlivě obalíme v plátku slaniny, spíchne párátkem, poprášíme moukou a po všech stranách v pekáčku osmahneme na tuku. Přidáme drobně nakrájenou cibuli a dáme péct do předem vyhřáté trouby. Stehna občas během pečení podléváme vývarem smíchaným s polovičním množstvím slivovice. Když stehna trochu změknou, přidáme k nim vypeckované, na menší kousky nakrájené švestky a pečeme dál doměkka. Než králíka vyjmeme z trouby, zalijeme ho zbývající slivovicí a ještě 5 minut necháme v troubě. Podáváme s vařenými bramborami.

Švestkový jogurtový koláč

INGREDIENCE:

400–500 g vypeckovaných a pokrájených švestek, 250 g bílého jogurtu, 100 g práškového cukru, 1 žloutek, trochu vanilkového cukru, 150 g polohrubé mouky, ½ prášku do pečiva, 1 bílek, špetka soli

POSTUP:

Jogurt, cukr, žloutek a vanilkový cukr utřeme dohladka. Přidáme prosátou mouku, prášek do pečiva a nakonec přidáme pomalu sníh z bílku. Těsto nalijeme na pečicí papír rozestřený v kulaté rozevírací formě, na těsto poklademe ovoce a v předehřáté troubě na 180 °C pečeme asi 40 minut. Koláč můžeme péct stejným způsobem i v remosce.

Švestkový moučník Crumble (čti krambl)

INGREDIENCE:

500 g švestek, 100 g hladké mouky, 100 g moučkového cukru, 30 g loupaných nasekaných mandlí nebo vlašských ořechů, 3 lžice medu, 80 g másla, máslo na vymazání mísy

POSTUP:

Omyté švestky osušíme, rozpůlíme a vypeckujeme. Zapékací mísu vymažeme máslem (nebo použijeme pečicí papír) a rozložíme do ní půlky švestek řeznou plochou nahoru. Z rozměklého másla, mouky a cukru připravíme drobenku, do které ještě přidáme nasekané mandle nebo ořechy, povrch touto směsí posypeme a pokapeme medem. Mísu dáme do středně rozehráté trouby a pečeme asi 25–30 minut dozlatova. Moučník podáváme jak teplý, tak i vychladlý.

OBMĚNY: Crumble můžeme podávat s vanilkovou zmrzlinou a kopečkem šlehačky.

– Místo švestek můžeme použít letní meruňky, jak dokládá i fotografie.

POZNÁMKA: Crumble v překladu znamená „drobenkový koláč“, crumb je v americké angličtině „drobenka“, která se výborně snoubí s chutí ovoce.

POKRMY S FÍKY

Fíky pocházejí původně z Orientu, v dnešní době se už ale pěstují v zemích Středomoří, např. na Kypru, v Turecku, v Řecku, Itálii, Španělsku, Francii či Portugalsku. Kdysi jsem přivezla kamarádce malý fíkovník z Itálie, má ho dodnes a každý rok jí tato rostlina plodí fíky. Na zimu je však třeba přemístit fíkovník domů. Právě v září probíhá hlavní sezóna fíků a lze je dovezené koupit i u nás ve větších supermarketech.

Sendvič s fíky a parmskou šunkou

INGREDIENCE:

4 malé bagety, 4–6 čerstvých fíků, 80 g parmské (schwarzwaldské) šunky, 100 g zrajícího sýra (hermelín, romadur aj.), několik lístků máty peprné, trochu panenského olivového oleje

POSTUP:

Bagety podélně rozřízneme a uvnitř zakapeme olivovým olejem. Na jednu půlku pečiva poklademe na plátky nakrájený sýr, plátky šunky, pak rozložíme pokrájená kolečka fíků a lístky máty peprné. Zakryjeme druhou půlkou bagety a na asi 5–7 minut vložíme do předem rozehřáté trouby. Křupavé bagety můžeme podávat jako lehký oběd či večeři nebo je ještě ostrým nožem rozkrájet na menší kousky a na párátku podávat jako chuťovku k vínu.

Smažené fíky s kozím sýrem

INGREDIENCE:

8 čerstvých fíků, 100 g čerstvého kozího sýra, asi 2–3 lžíce mléka, hladká mouka podle potřeby, studené světlé pivo podle potřeby, větší množství oleje na smažení, sůl

POSTUP:

Kozí sýr rozmícháme s trochou mléka tak, abychom získali hustší kašičku. Omyté a osušené fíky obalíme v hladké mouce a pak smočíme v těstíčku připraveném z hladké mouky, studeného piva a trošky soli. Těsto by mělo být hodně husté. Fíky smažíme v dostatečném množství oleje dozlatova a hotové klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Usmažené fíky trochu osolíme, pak rozřízneme a dužninu pomazeme kozím sýrem. Fíky podáváme horké, nejlépe jako předkrm.

Těstoviny po uhlířsku s fíky (Pasta alla carbonara)

INGREDIENCE:

400 g krátkých těstovin (např. penne), 4 čerstvé fíky, 200 g italské pancetty (nebo prorostlé slaniny), 150 g strouhaného pecorina nebo parmazánu, sůl, pepř

POSTUP:

Fíky nakrájíme nadrobno a pomocí vidličky ještě co nejvíc rozmačkáme na kaši. Těstoviny uvaříme v osolené vodě na skus, scedíme je a necháme okapat. Jeden hrníček vody (asi 250 ml) z těstovin odložíme

stranou. Mezitím na velké pánvi opečeme dokřupava na kostičky nakrájenou pancettu, vyjmeme ji a do zbývajících tuku přidáme uvařené těstoviny, které důkladně promícháme, přilijeme hrnek vody z těstovin (podle potřeby), ochutíme pepřem a mícháme, až se utvoří hustá omáčka. Pánev odstavíme z ohně, přimícháme 100 g strouhaného sýra, podle potřeby přidáme ještě vodu z těstovin a nakonec rozmačkané fíky. Pomocí dvou vidliček těstoviny prohodíme, aby se obalily v husté omáčce. Nakonec přimícháme křupavou slaninu a na talíři posypeme porce zbývajícím sýrem.

Pečené fíky s pěnou zabaione

INGREDIENCE:

8 čerstvých fíků, 100 g hladké mouky, 1 žloutek, 2 bílky, 100 ml bílého vína, 2 cl koňaku nebo brandy, 1 lžice moučkového cukru, strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu, 30 g strouhaného kokosu, větší množství oleje na smažení, sůl

Zabaione: 1 vejce, 5 žloutků, 150 g krupicového cukru, 1 lžice vanilkového cukru, strouhaná kůra z ½ chemicky neošetřeného citronu, 200 ml dezertního vína nebo Marsaly

POSTUP:

Mouku promícháme se žloutkem, citronovou kůrou, špetkou soli, přilijeme víno a koňak. Necháme 30 minut uležet. Z bílků ušleháme společně za občasného přisypávání cukru tuhý sníh, který ještě dochutíme strouhaným kokosem, a směs pomalu zamícháme do připraveného těsta. Omyté a osušené fíky obalíme v kokosovém těstě a v dostatečném množství oleje je opečeme dozlatova. Podáváme teplé s pěnou zabaione.

Zabaione: Do kastrůlku dáme menší množství vody a přivedeme ji k varu. Dovnitř ponoříme malý kotlík, do kterého dáme vejce, žloutky a krupicový cukr a rychle šleháme do zpěnění. Postupně přiléváme za stálého míchání víno a šleháme, až je pěna hustá a zdvojnásobí svůj objem. Nakonec přidáváme vanilkový cukr a nastrouhanou kůru z důkladně omytého citronu. Horké fíky přelijeme teplou pěnou a podáváme.

RADY A MOUDRA

Při výběru čerstvých fíků dbejte, aby slupka byla měkká na dotyk, měla celistvou barvu bez skvrn a stopka byla pevná a neporušená. Plody se trhají před jejich dozráním, jinak by nevydržely několikadenní transport. Fíky se dají vařit, grilovat, konzervovat nebo sušit. Používají se ve slané i sladké kuchyni. Čerstvé fíky je třeba spotřebovat co nejrychleji, nejlépe do 2 dnů. Pojídají se i se slupkou, kterou je třeba dobře omýt. V Itálii se fíky podávají jako předkrm s parmskou šunkou. Sušené fíky, které seženeme po celý rok, se hodí také do müsli. Působí proti horečkám, srdečním chorobám a mají lehce projímavé účinky. Z fíků se vyrábějí džemy, povidla, čatní apod.

POKRMY S ČERSTVÝMI HOUBAMI

Zde nabízím pár kulinářských inspirací pro vášnivě houbaře s menu na celý nedělní oběd, včetně polévky a předkrmu.

Houbový předkrm

INGREDIENCE:

150 g čerstvých hub, 4 plátky toastového chleba, 4 plátky šunky, 4 plátky toastového sýra, 1 malá červená paprika, 1 malá cibule, 2 lžičce kečupu, 2 snítky tymiánu, 3 lžičce másla

POSTUP:

Nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme na polovině másla, přidáme nakrájené houby a krátce je opečeme. Když pustí šťávu, vmícháme na kostičky nakrájenou papriku, kečup, lístečky tymiánu, sůl, pepř a dušíme zvolna doměkka. Podle potřeby podlijeme nepatrně vodou. Plátky chleba, které jsme předem lehce opekli v topinkovači, potřeme zbylým máslem, trochu osolíme a na každý poklademe plátek šunky. Na něj navršíme houbovou směs, kterou přikryjeme plátkem sýra. Toasty zapékáme ve středně vyhřáté troubě asi 5 minut, dokud se sýr neroztaví a nezezlátne. Podáváme jako předkrm.

POZNÁMKA: Z tohoto pokrmu můžeme připravit i menší občerstvení pro návštěvy a doplnit nakrájenou zeleninou nebo zeleninovým salátem.

Pražská polévka

INGREDIENCE:

1 l vody, 1 bujonová kostka, 250 g čerstvých hub, 100 g šunky, 1 cibule, 2 vejce, 1 lžice hladké mouky, hrst petrželky, 2 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme očištěné a na plátky pokrájené houby a dusíme zakryté. Když pustí šťávu, osolíme je a opepříme, zalijeme je vodou, přidáme rozdrobenou bujonovou kostku a vaříme asi 10–15 minut. Pak vmícháme drobně nakrájenou šunku, vejce rozmíchaná s moukou a za stálého míchání necháme ještě krátce povařit, dokud se vejce nesrazí. Polévku podáváme posypanou nasekanou petrželkou.

Sýrové mističky s houbovým rizotem

INGREDIENCE:

Rizoto: 250 g rýže, 300 g čerstvých hub, 500–600 ml vývaru (i z kostky), 150 ml bílého vína, několik snítek tymiánu, hrst listové petrželky, 30 g strouhaného parmazánu, 80 g másla, sůl, pepř

Sýrové mističky: Asi 150–200 g strouhaného parmazánu

POSTUP:

Nastrouhaný parmazán rozdělíme na 4 díly. Každý díl sýra nasypeme rovnoměrně na dno rozehřáté teflonové pánve (o průměru asi 12 cm) a na mírném plameni osmahneme z jedné strany sýrovou placku do zlatova. Z druhé strany by měla během té doby ztuhnout. Pak placku opatrně překlopíme na dnem obrácenou kompotovou misku a vytváříme ze sýra mističku. Pracujeme svižně, protože sýr rychle tuhne a chladne.

Rizoto připravíme tak, že na 60 g másla zpěníme nakrájenou cibuli, přisypeme rýži, osmahneme, vmícháme na plátky nakrájené houby, osolíme, přidáme tymián a zalijeme bílým vínem. Dál pak za občasného podlévání horkým vývarem dusíme doměkka. Než pokrm odstavíme z ohně, vmícháme $\frac{2}{3}$ nastrouhaného parmazánu a zjemníme zbývajícím máslem. Rizoto by mělo být krémové. Rizoto rozdělíme do sýrových mističek a posypeme zbývajícím sýrem a jemně nasekanou petrželkou. Můžeme podávat jako hlavní chod, v Itálii se podává jako předkrm.

POZNÁMKA: Je důležité použít při přípravě mistichek nepřilnavou pánev, sýr je mastný a není tudíž třeba použít při osmahnutí tuk. Důležité je, aby celé dno bylo pokryto sýrem rovnoměrně a nebyly „díry“. Rovněž je důležité použít sušší typ sýra, který se při zahřátí netáhne.

Houbový guláš

INGREDIENCE:

500 g čerstvých hub, 4 papriky, 4 rajčata, 2 cibule, 1 lžička drceného kmínu, 1 lžička sladké mleté papriky, 1 lžička hladké mouky, trochu vývaru, 4 lžice nasekané petrželky nebo pažitky, 4 lžice kysané smetany, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, vmícháme kmín a mletou papriku. Hned přidáme plátky nakrájených hub, na nudličky pokrájené papriky a nakrájená, spařená a oloupaná rajčata. Podle chuti osolíme, opeříme, krátce podusíme, zaprášíme moukou a za občasného podlévání vývarem dusíme doměkka. Houbový guláš podáváme s chlebem nebo vařenými bramborami, popřípadě ho na talíři ozdobíme kopečkem kysané smetany a nadrobno nasekanou petrželkou nebo pažitkou.

Houbové knedlíčky

INGREDIENCE:

250 g čerstvých hub, 300 g bílého nebo celozrnného pečiva, 200 ml mléka, 3 vejce, 1 větší stroužek česneku, 1–2 lžice hladké mouky, hrst listové petrželky nebo pažitky, 100 g strouhaného parmezánu, 125 g másla, sůl, pepř

POSTUP:

Na 25 g másla krátce zpěníme prolisovaný česnek a přidáme nadrobno nakrájené houby. Osolíme a dusíme doměkka. Odstavíme a necháme vychladnout. Pečivo nakrájíme na kostičky, zalijeme mlékem a chvíli necháme provlhčit. Pak promícháme s vejci, dušenými houbami, moukou, nasekanou petrželkou a 25 g rozpuštěného másla. Směs mírně osolíme, opeříme a necháme 20 minut odpočinout. Ze směsi tvoříme pomoučenýma rukama malé knedlíčky o průměru asi 3 cm. Vkládáme je do vroucí osolené vody a vaříme asi 15 minut. Uvařené knedlíčky

scedíme a na talíři posypeme strouhaným sýrem a pokapeme zbylým rozpuštěným máslem. Uvedené množství stačí asi na 24 knedlíčků.

POZNÁMKA: Houbové knedlíčky můžeme místo strouhaného sýra posypat dozlatova osmaženou cibulkou.

Houbové placičky

INGREDIENCE:

500 g čerstvých hub, 1 menší pórek, 2 vejce, 4 lžíce strouhaného tvrdého sýra, strouhanka na zahuštění, 1 lžička drceného kmínu, hrst petrželky, 1–2 lžíce másla, olej na smažení, sůl, pepř

POSTUP:

Houby a pórek nakrájíme nadrobno a na rozehřátém másle dusíme, dokud se z nich nevydusí voda. Odstavíme a necháme vychladnout. Potom směs mírně osolíme, opepříme, přidáme drcený kmín, rozšlehaná vejce, sýr, nasekanou petrželku a tolik strouhanky, aby se směs zahustila. Směs promícháme a tvoříme z ní placičky, které smažíme v rozehřátém oleji po obou stranách dozlatova. Hotové klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Placičky podáváme s bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

ŘÍJEN

Na přelomu září a října se dokončuje sběr hroznového vína, v nabídce je od pěstitelů u nás oblíbený burčák, což je v podstatě částečně zkvašený mošt z plodů révy vinné, který obsahuje vyvážený a chuťově harmonický poměr alkoholu, cukru a kyselin. Jde o meziprodukt při výrobě vína, který bývá k dispozici několik dní po začátku kvašení moštu. Většinou se burčák vyrábí z bílých hroznů, v menší míře z modrých. Burčák je k mání v České republice, na Slovensku, v Rakousku a v německém Bavorsku. Jinde ve světě tento nápoj neznají. Je to lahodný a málo alkoholický nápoj bez chemické konzervace, čistě přírodní, plný vitamínu B a obsahuje velké množství přírodních kultur kvasinek, které mají příznivý vliv na trávicí systém. V kvalitě burčáku jsou však velké rozdíly a je vhodné kupovat burčák skutečně od poctivých pěstitelů.

V tomto ročním období se dostává do hlavní role také dýně. Dýně u nás není tak populární jako třeba u našich rakouských sousedů. V roce 2011 jsem se zúčastnila 2. ročníku prodejní gastronomické přehlídky Terra Madre (Matka Země), který se konal na vídeňské radnici. Ve stejné době probíhal v tamních hospodách a restauracích týden dýňové kuchyně. Cestou od českých hranic až do Vídně na nás z mnoha políček jukaly její oranžově zbarvené kulatoučké hlavičky. Bylo krásné počasí a ten pohled byl nezapomenutelný. Stejně tak jako dobroty, které Rakušané z této zeleniny dokážou připravit. Zde nabízím pár tamějších dobrůtek. V mnoha pokrmech používají naši jižní sousedé dýňový olej, který dodá jídlům úžasnou, nevšední chuť. Občas je k mání i v našich obchodech, nejen ten rakouský, ale i český. Stačí použít jen nepatrné množství, olej je poměrně dost aromatický.

V tomto období se sklízí i brambory, které jsou nedílnou součástí našeho běžného jídelníčku. Do Evropy dorazily relativně pozdě, až v 16. století, poté co je roku 1536 objevili španělští dobyvatelé v jedné jihoamerické indiánské vesnici. Do českých zemí se brambory dostaly v 17. století. Zpočátku byly pěstovány spíše pro okrasu v klášterních

a šlechtických zahradách. Lidé je totiž považovali za zdraví škodlivé ba jedovaté. Teprve v polovině 18. století u nás zdomácněly, a to zejména v chudých horských oblastech.

POKRMY S HROZNOVÝM VÍNEM

***Hroznové víno** se pěstuje zejména na jižní Moravě, v Polabí, v okolí Mělníka a Litoměřic a to zejména pro výrobu révového vína. Hroznové víno jako stolní ovoce se k nám spíše dováží. Hrozny můžeme využít nejen na dezerty, moučníky a jiné sladkosti, ale i při přípravě masových jídel.*

Vepřová pečeně ve sladkokyselé omáčce

INGREDIENCE:

800 g vepřové kýty, 1 kg hroznového vína, 1 cibule, 100 g vlašských ořechů, 1 lžice hnědého cukru, 1 lžička skořice, ½ citronu, 3 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Šťávu z hroznového vína vymačkáme přes síto a zachytíme v misce. Hrst hroznového vína necháme stranou na později. V pekáčku potřebném olejem osmahneme po všech stranách zprudka osolené a opepřené maso, které jsme předem svázali kuchyňskou nití, aby si při pečení drželo tvar. Maso vyjmeme a na zbylém tuku zpěníme drobně nasekanou cibuli. Kýtu vrátíme do pekáčku, podlijeme trochou šťávy z hroznového vína, vmícháme cukr, skořici, citronovou šťávu, poloviční množství nasekaných ořechů, zakryjeme pokličkou nebo alobalem a vložíme do středně vyhřáté trouby. Maso pečeme asi 30 minut, dokud nezměkne, a podle potřeby podléváme zbývající vymačkanou hroznovou šťávou, popřípadě i vodou. Potom maso odkryjeme a dopečeme dočervena. Než vytáhneme maso z trouby, přidáme k němu na 5 minut hrst rozpůlených a zrníček zbavených bobulek hroznů. Maso podáváme s vypečenou šťávou, posypané nasekanými ořechy a s bramborovou kaší nebo šťouchanými bramborami.

Drůbeží závitky s hroznovým vínem

INGREDIENCE:

4 kuřecí prsa (po 150 g), 2 hrsti hroznového vína, 50 g loupaných mandlí (nebo slunečnicová semínka), 2 vejce uvařená natvrdo, 50 g šunky, 100 ml bílého vína, 100 ml vývaru (i z kostky), 150 ml kysané smetany, 2 lžíce hladké mouky, 1 lžíce oleje, 1 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Kuřecí prsa naklepeme, osolíme a opeříme. Nasekané mandle nebo slunečnicová semínka smícháme s uvařenými pokrájenými vejci a drobně nakrájenou šunkou a směsí plátky prsou potřeme, stočíme a spícháme párátkem nebo převážeme kuchyňskou nití. Závitky pomoučíme a opečeme na oleji a na másle po všech stranách, zakapeme vínem a když se alkohol vydusí, podlijeme maso vývarem a pod pokličkou na mírném plameni dusíme asi 15 minut. Po 10 minutách přidáme k masu rozpůlené a zrníček zbavené bobulky hroznů. Měkké závitky vyjmeme a uložíme na teplé místo. Do omáčky přidáme smetanu, krátce povaříme a podle potřeby ještě osolíme. Závitky zbavíme nitě a podáváme s omáčkou a vařenými bramborami nebo rýží.

Salát s hroznovým vínem a drůbežím masem

INGREDIENCE:

400 g kuřecích nebo krůtích prsou, 200 g hroznového vína, 2 stonky řapíkatého celeru, 100 g ementálu, 125 g bílého jogurtu, 2 lžíce majonézy, 1 lžíce citronové šťávy, 1 lžička kari koření, cukr podle chuti, lžíce olivového oleje, 1 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Medailonky z kuřecích nebo krůtích prsou nakrájíme na nudličky, osolíme, opeříme a na oleji a na másle opečeme. Vychladlé je dáme do salátové mísy. Přidáme nadrobno nasekaný celerový řapík (předem škrabkou zbavený vláken), rozpůlené a zrníček zbavené bobule hroznového vína a na kostičky pokrájený ementál. Jogurt smícháme s majonézou, citronovou šťávou, trochou cukru, kari kořením, špetkou soli a zlehka vmícháme do salátu. Podáváme vychlazené s plátky bagety.

Kukuřičné lupínky s tvarohovým krémem

INGREDIENCE:

100 g kukuřičných lupínků, 500 g měkkého tvarohu, 100 ml smetany, 4–5 lžic moučkového cukru, 2 hrsti hroznového vína

POSTUP:

Tvaroh utřeme s cukrem, vmícháme smetanu a necháme vychladnout v chladničce. Do pohárů pak vrstvíme střídavě tvarohový krém, kukuřičné lupínky a rozpůlené, vypeckované bobulky hroznového vína. Podáváme nejen jako dezert, ale třeba i k snídani.

POKRMY S DÝNÍ

RADY A MOUDRA

Tato podzimní zelenina obsahuje velké množství betakarotenu, a tak při nedostatku slunce v tomto období obohatí svými vlastnostmi náš organismus. Kromě toho obsahuje tato zelenina vitaminy B, C, selen, železo, hořčík a draslík. Dýně vydrží v tmavém a suchém prostředí i několik měsíců. Můžeme si ji však předem zpracovat jako polotovar a uložit do mrazicího boxu. Dýně Hokkaidó je jedna z mála odrůd, která se nemusí při tepelném zpracování loupat. Podle následujících receptů můžeme z dýně připravit jak slané, tak i sladké pokrmy.

Dýňová krémová polévka

INGREDIENCE:

1 l zeleninového vývaru (i z kostky), 500 g dýně, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 200 ml smetany, hrst dýňových semínek, 1–2 lžice dýňového oleje (není podmínkou), 2 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Drobně nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem zpěníme na másle. Přidáme oloupanou dýni (druh Hokkaidó nemusíme loupat) zbavenou semínek a nakrájenou na kostičky, necháme za stálého míchání osmahnout a pak zalijeme vývarem. Osolíme, opepříme a na malém plameni necháme probublávat asi 30 minut. Vmícháme 150 ml smetany a polévku rozmixujeme dohladka. Do rozmixované polévky vmícháme

zbývající smetanu a ještě krátce prohřejeme. Na talíři jednotlivé porce ozdobíme nasucho opraženými dýňovými semínky a zakapeme několika kapkami dýňového oleje.

Zapečená dýňová polévka s anglickou slaninou

INGREDIENCE:

1 l vody, 500 g dýně, 80 g anglické slaniny, kousek čerstvého zázvoru (nebo 1 lžička mletého), 1 pórek, 2 stroužky česneku, 1 bageta, 50 g strouhaného parmazánu (čedaru, ementálu), 2 lžice citronové šťávy, 4 lžice kysané smetany (není podmínkou), 3 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Dýni oloupeme (druh Hokkaidó nemusíme loupat), zbavíme semínek a dužninu nakrájíme na kostičky. Zalijeme vodou, mírně osolíme a povaříme doměkka. Pak dýni vyjmeme a rozmixujeme na kaši (několik kostek uvařené dýně necháme na později). Bílou část pórků nakrájíme na tenká kolečka a společně s nastrouhaným kouskem oloupaného zázvoru na 2 lžících másla zlehka orestujeme. K pórkům přimícháme rozmixovanou dýni, zalijeme vodou, v které se dýně vařila, osolíme, opepříme, zakápneme citronovou šťávou a přimícháme zbývající kostičky dýně. Mezitím v toastovači osmahneme dozlatova plátky bagety a potřeme je z jedné strany slabou vrstvou másla a česnekem. V pánvi orestujeme dokřupava plátky anglické slaniny, kterou pak nahrubo rozdrobíme. Polévku nalijeme do čtyř žáruvzdorných hlubokých misek, posypeme sýrem a v předem vyhřáté troubě při 170 °C zapečeme, dokud se sýr nezačne tavit. Jednotlivé porce posypeme křupavým špekem, dozdobíme kolečky zelené části pórků a můžeme podle chuti přidat lžici kysané smetany. Podáváme s opečenými bagetami.

Orientální dýňová polévka

INGREDIENCE:

300 g dýně (Hokkaidó), kousek čerstvého zázvoru, menší hrst čerstvého koriandru, 2 lžičky mletého kardamomu, 1 červená paprika, 2 červené cibule, 3 stroužky česneku, 200 ml pomerančové šťávy, 200 ml smetany, 400 ml kuřecího vývaru (i z kostky), 1 vrchovatá lžice medu, 3 lžice oleje, sůl, bílý mletý pepř

POSTUP:

Neoloupanou dýní Hokkaidó nakrájíme na kostky, vložíme do pekáčku, posypeme kardamomem, zakapeme 2 lžícemi oleje, medem a na 15–20 minut necháme zapéct a zkaramelizovat v předem středně vyhřáté troubě. V hrnci zpěníme na zbývajícím oleji drobně nakrájenou cibuli s plátky česneku, jemně nakrájeným zázvorem a nudličkami nakrájené papriky. Po chvíli přidáme opečené kostky dýně i se šťávou z pekáčku, zalijeme pomerančovou šťávou a necháme 5 minut dusit. Zalijeme vývarem a za stálého míchání přivedeme k varu. Pak zvolna vaříme 10 minut. Přidáme smetanu, prohřejeme a polévku rozmixujeme. Přes sítko ji scedíme. Dochutíme solí a pepřem. Podáváme se lžící smetany navrchu posypanou čerstvě posekaným koriandrem.

Kuře s dýňovou nádivkou

INGREDIENCE:

1 kuře, olej na vymazání pekáče, sůl

NÁDIVKA: 300 g (popř. oloupané) dýně, 3 vejce, 1 žemle, 100 g loupavých mletých mandlí (nebo vlašských ořechů), 100 g másla, trochu mléka, nastrohaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu, trochu strouhaného muškátového oříšku, hrst listové petrželky, olej na vymazání pekáčku, sůl, pepř

POSTUP:

Máslo utřeme do pěny, přidáme za stálého míchání žloutky, jemně pokrájenou žemli, kterou předem navlhčíme v mléce, drobné kostičky dýně, citronovou kůru, muškátový oříšek, jemně nasekanou zelenou nať a nakonec přidáváme střídavě mandle a ušlehané bílky. Omyté a vně i uvnitř osolené kuře naplníme připravenou nádivkou asi ze tří čtvrtin, protože při pečení zvětší svůj objem. Kuře vložíme do olejem vymazaného pekáče a za občasného podlévání pečeme dozlatova. Podáváme s různě upravenými bramborami a zeleninovým salátem.

POZNÁMKA: Zbyde-li nám nádivka, upečeme ji zvlášť v zapékací misce vymazané tukem nebo v misce s pečicím papírem.

Drůbeží řízky s dýní

INGREDIENCE:

4 kuřecí nebo krůtí řízky (po 150 g), 500 g dýně, 4 trojúhelníčky taveného sýra, 125 g lučiny, 2 lžice smetany, několik snítek čerstvého tymiánu, 2 lžice citronové šťávy, 2 lžice dýňového (popř. olivového) oleje, 3 lžice olivového oleje, 1 lžice másla, máslo na vymazání mísy, trochu hrubé soli, sůl, pepř

POSTUP:

Oloupanou dýni (druh Hokkaidó není třeba loupát) nakrájíme na kostičky, promícháme s dýňovým olejem, rozložíme do zapékací mísy s pečicím papírem a posypeme hrubou solí. Zapékáme ve středně vyhřáté troubě doměkka a dozlatova asi 30 minut. Tavený sýr rozmělníme s lučinou a trochou smetany do hustého krému, který ještě dochutíme solí, pepřem a lístky tymiánu. Drůbeží řízky lehce naklepeme (nejraději pod fólií), potřeme je 2 lžicemi oleje, zakapeme citronovou šťávou a v chladu necháme hodinu uležet. Pak je osolíme, opepříme a na zbývajícím oleji a na másle opečeme po obou stranách dohněda. Po jedné straně je potřeme sýrovým krémem, vložíme do zapékací mísy vymazané máslem, zakapeme vypečenou šťávou a zapékáme asi 10 minut ve středně vyhřáté troubě nebo pod grilem. Drůbeží řízky podáváme s dýňovou přílohou a bramborami přelitými rozpuštěným máslem a posypanými nasekanou listovou petrželkou.

Kuřecí guláš s dýní

INGREDIENCE:

400 g vykostěného kuřecího masa, 400 g dýně, 1 zelená paprika, 2 rajčata, 1 velká cibule, 1 lžička sladké mleté papriky, asi 200 ml vývaru (i z kostky), 100 ml smetany, 1 lžice hladké mouky, 2 lžice oleje, 2 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli s nudličkami nakrájené papriky, přidáme na nudličky nakrájené a lehce pomoučené kuřecí maso, osmahneme, zaprášíme mletou paprikou, osolíme, opepříme, vmícháme spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, na kostičky nakrájenou dýni, podlijeme trochu vývarem a zvolna dusíme doměkka. Podle

potřeby podléváme občas vývarem. Když maso změkne, přidáme smetanu a ještě krátce povaříme do zhoustnutí. Podáváme s rýží, vařenými bramborami nebo čerstvým chlebem.

Cibulové rizoto s dýní

INGREDIENCE:

250 g rýže, 400 g dýňové dužniny, 2 velké cibule, 1 malá cibule, 150 ml bílého vína, asi 500 ml zeleninového vývaru (i z kostky), hrst petrželky, 3 lžíce dýňového oleje, 2 lžíce olivového oleje, 3 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Na 2 lžících másla opečeme dozlatova za stálého míchání dvě cibule nakrájené na proužky a dáme je stranou. Na olivovém oleji zpěníme zbývající malou drobně nakrájenou cibuli, přidáme propláchnutou rýži a zrníčka obalíme v tuku. Přidáme na kostičky nakrájenou dužninu dýně, společně opečeme a přilijeme víno. Na malém plameni za občasného podlévání vývarem dusíme rýži doměkka a dokud se tekutina nevsákne. Do rizota vmícháme zbývající máslo, opečenou cibuli, osolíme, opepříme a přisypeme jemně nasekanou petrželku. Porce podáváme pokapané dýňovým olejem. Rizoto můžeme podávat samostatně nebo jako přílohu k masovým pokrmům.

Dýňový krém s ořechy

INGREDIENCE:

400 g dýně, 200 g vlašských ořechů, 150 g moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, 1 lžička mleté skořice, 250 ml smetany ke šlehání, špetka soli, ovoce na ozdobení (i kompotované)

POSTUP:

Předem oloupanou, semínek zbavenou a na kostičky nakrájenou dýni necháme ve vodě vařit doměkka. Pak ji scedíme, rozmixujeme a necháme vychladnout. Jemně pomleté vlašské ořechy (část vcelku necháme na ozdobení) smícháme s moučkovým a vanilkovým cukrem, špetkou soli a mletou skořicí, přimícháme do dýňového pyré, rozdělíme do pohárů a dáme do chladničky asi na 5 hodin chladit. Před podáváním ozdobíme šlehačkou, nakrájeným ovocem a posypeme podrcenými zbývajícími ořechy.

BRAMBOROVÉ POKRMY

RADY A MOUDRA

***Brambory** jsou levným a přitom bohatým zdrojem vitamínu C. Obsahují také vitamín A a především škrob a uhlovodany. Obsahují také draslík a hořčík.*

Nové brambory stačí pod tekoucí vodou jen oprat kartáčkem. Ani po uvaření je nezavujeme slupky. O to víc totiž získáme jejich biologickou hodnotu.

Oloupané brambory na vzduchu rychle černají, proto je vkládáme hned do vroucí osolené vody, nebo je dáváme do studené vody, nemáme-li čas je uvařit ihned. Vaříme je pak ve vodě, v které se máčely. Do vroucí vody můžeme přidat různé koření nebo zelenou nať (kmín, petrželka, listy řapíkatého celeru, libeček a další suroviny).

***Bramborovou kaši** připravujeme z oloupaných horkých a rozšťouchaných brambor; přidáme máslo a postupně přiléváme horké mléko. Brambory vyšleháme na kaši.*

***Šťouchané brambory** připravíme tak, že uvařené horké brambory rozmačkáme (rozšťoucháme) a přidáme do nich dozlatova osmaženou cibuli nebo jemně nakrájenou čerstvou jarní cibulku. Někdo přidává i kostičky opečené slaniny nebo šunku.*

Bramborák a jeho obměny

INGREDIENCE:

800 g syrových brambor, asi 100 ml mléka, 2 vejce, asi 100 g hladké mouky, 3–5 stroužků česneku, 1 lžička majoránky, 1 lžička mletého kmínu, olej na smažení, sůl

POSTUP:

Syrové brambory oloupeme, jemně nastrouháme a pokropíme horkým mlékem, aby nezhnědly. Pak vmícháme vejce, mouku, prolisovaný česnek, majoránku, kmín, mírně osolíme a z promíchané směsi připravíme středně husté těsto. Do horkého oleje klademe pomocí naběračky bramborové těsto, které pomocí vařečky rozprostřeme a uhladíme na placku, a postupně smažíme po obou stranách dozlatova. Hotové bramboráky klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného

tuku, a pak je dáváme do mírně vyhřáté trouby, aby nevychladly, než se připraví všechny ostatní.

OBMĚNY: Bramborák můžeme ještě ochutit:

- Jemně nasekanými nebo rozmixovanými listy kopřiv, nebo mladými špenátovými listy či 2–3 lžícemi nasekaného libečku.
- $\frac{2}{3}$ bramborového těsta doplníme $\frac{1}{3}$ nastrouhané cukety, nebo mrkve či celeru.
- Přiměřeným množstvím drobně nasekaného zelí a kostičkami vařeného uzeného masa.
- Přiměřeným množstvím podušených hub.
- 4 lžícemi ovesných vloček namočených 10 minut ve vodě, aby trochu nabobtnaly.

Bramborová placka

INGREDIENCE:

500 g vařených brambor, asi 150 g hladké nebo polohrubé mouky, sádlo nebo máslo na potření, sůl

POSTUP:

Vařené brambory nastrouháme, osolíme a vmícháme tolik mouky, aby vzniklo těsto, které na pomoučeném vále dobře rozválíme. Z těsta tvoříme placky, které osmahneme po obou stranách na suché teflonové pánvi dozlatova. Hotové placky teprve pak omastíme husím sádlem nebo se mohou plnit uzeným masem podušeným na cibuli. Svineme je jako palačinky. Placky můžeme podávat i nasladko pomazané povidly nebo nastrouhanými podušenými jablky se skořicí.

Škubánky

INGREDIENCE:

1 kg brambor, mletý mák (nebo strouhaný tvaroh) a cukr na posypání, hladká mouka podle potřeby, 100 g másla, sůl

POSTUP:

Oloupané, na kostky pokrájené brambory uvaříme dopoloměkka v mírně osolené vodě. Vodu z nich pak slijeme do hrnce a odložíme. Brambory rozšťoucháme a koncem vařečky do nich až ke dnu nádoby uděláme několik otvorů, které zasypeme moukou. Zalijeme je polovinou vody z brambor, zakryjeme pokličkou a necháme asi 15 minut stát, aby se mouka propařila. Brambory pak rozmačkáme a vymícháme dohladka na kaši. Lžící namočenou v horkém másle vykrajujeme nočky, tedy škubánky, které poléváme rozpuštěným máslem a sypeme mákem (popř. strouhaným tvarohem) a cukrem. Můžeme posypat i prachandou (viz str. 24).

Lepenice

INGREDIENCE:

800 g brambor, 400 g kysaného zelí, 100 g slaniny, 1 cibule, trochu mléka, 1 lžička mletého kmínu, 2 lžíce sádla (nebo másla), sůl

POSTUP:

Na sádle zpěníme drobně nasekanou cibuli, přidáme nakrájené zelí, kmín a podusíme doměkka. Oloupané brambory uvaříme v mírně osolené vodě doměkka. Brambory pak rozšťoucháme a přidáme k zelí. Podle potřeby zředíme trochu vývarem z brambor. Na pánvi osmahneme dokřupava na kostičky nakrájenou slaninu. Jednotlivé porce brambor podáváme posypané opečenou slaninou. Lepenici můžeme podávat jak samostatně, tak i jako přílohu k vařenému uzenému masu, nebo ke klobásám či k teplým uzeninám.

Francouzské brambory

INGREDIENCE:

1 kg brambor uvařených ve slupce, 400 g uzeného masa, 3–4 vejce uvařená natvrdo, 250 ml mléka nebo smetany, 1–2 vejce, hrst pažitky, 2 lžíce másla, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

POSTUP:

Uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na plátky. Do máslem vymazané zapékačí mísy rozložíme vrstvu brambor, osolíme je a opeříme. Na brambory dáme vrstvu nakrájeného masa, vrstvu na plátky nakrájených vajec a znovu osolíme. Ve střídání vrstev pokračujeme do spotřebování surovin; poslední vrstva musí být brambory. Pokapeme je máslem a v předehřáté troubě krátce zapečeme. Pak pokrm zalijeme osoleným mlékem nebo smetanou s rozšlehanými vejci, posypeme nakrájenou pažitkou a zapékáme 30–40 minut dozlatova.

OBMĚNA: Tyto tradiční zapékané brambory mají mnoho obměn. Uzené maso můžeme ještě posypat osmaženou cibulí, místo uzeného masa použít klobásu nebo měkký salám, přidat uvařenou brokolici, na kolečka nakrájený pórek, pokrm připravit jen s plátky vajec, na které dáme vrstvu zakysané smetany apod.

LISTOPAD

V tomto ročním mlhavém a pochmurném období probíhá několik docela veselých a zajímavých akcí. Jednak se můžeme těšit na svatomartinskou husu a víno, dále na zvěřinové hody, protože v této době probíhá honitba a návštěvám vymrzlým na kost můžeme na zahřátí nabídnout nevšední večerní pohoštění u typicky švýcarské krmě zvané fondue. V tomto období můžeme využít i zeleniny, jako je brokolice nebo květák, a koncem listopadu už některé šikovné hospodyňky nezahálejí a začínají připravovat vánoční cukroví, aby se určité kousky stačily uležet. Pokud ovšem ostatní členové rodiny nevyslídí, kam se schovalo, a to aby se pak začalo péct všechno znovu.

HISTORIE A MOUDRA O SVATOMARTINSKÉ HUSE

Dne 11. listopadu se slaví svátek svatého Martina, ke kterému neodmyslitelně patřila a dodnes patří upečená „Martinská husa“. A jak k tomuto svátku vlastně došlo?

Podle legendy Martin, narozený v dnešním Maďarsku, již v patnácti letech vstoupil do římské armády. Jednoho dne uviděl u bran města neoblečeného žebráka, rozťal svůj důstojnický plášť mečem na dvě části a jednu z nich žebrákovi daroval. V noci se mu pak zjevil Ježíš Kristus, a když se ráno probudil, plášť byl opět celý. Po této události se Martin nechal pokřtít, odešel z armády a dal se k církvi.

A husy končí na pekáči za to, že kejháním vyzradily Martina, který ve vši skromnosti se ukrýval ve chlévě před davem, jenž ho chtěl jmenovat svým biskupem.

Tento svátek byl důležitým dnem pro čeledíny, protože se jim vyplácela mzda, přijímali se noví čeledíni a uzavíraly se smlouvy. Čeledi napekla panimáma velké makové rohlíky a rodina zasedla k pečené huse. Poprvé se toho dne ochutnávala mladá vína. Tučná jídla a první víno

mělo lidem zpříjemnit nadcházející šestitýdenní půst a dlouhou studenou zimu.

Někomu se v tento den vybaví jezdec na bílém koni, protože právě do tohoto času spadá začátek zimního období, s nímž jsou spojeny i některé pranostiky. Těm nejmenším vyvstane na mysli třeba lampionový průvod, který rozsvítí brzké stmívání a jenž má pravděpodobně svůj původ v germánském pochodu s loučemi.

Křest vín neboli žehnání vína je vinařský svátek připomínaný také na sv. Martina 11. listopadu. Vinaři se scházejí se svými vzorky vína v kostele a farář mladému vínu požehná. Podle tradice by měl každý vinař svůj požehnaný vzorek rozlít ve vinném sklepě do všech sudů.

Pečená husa s jablečnou nádivkou

INGREDIENCE:

1 husa, 400–500 g jablek, 3 žemle, 2 vejce, trochu mléka, špetka strouhaného muškátového oříšku, 2–3 lžičky drceného kmínu, hrst listové petrželky, 2 lžíce másla, sůl

POSTUP:

Očištěnou husu vně i uvnitř osolíme a okmínujeme. Máslo utřeme se žlutky, solí, strouhaným muškátovým oříškem, přidáme na kostičky nakrájené a v mléce navlhčené žemle, oloupaná a jádřinců zbavená a nastrouhaná jablka, nasekanou petrželku a pomalu vmícháme ušlehaný sníh z bílků. Vnitřek husy naplníme připravenou nádivkou, otvor zašijeme nebo upevníme jehly a husu dáme do pekáče hřbetem dolů, mírně podlijeme, zakryjeme alobalem nebo druhým pekáčem a zvolna pečeme nejméně 4 hodiny. Během pečení husu často podléváme, přeléváme vypečenou šťávou a odebíráme sádlo. Ke konci pečení husu obrátíme, odkryjeme a dopečeme dozlatova. Při pečení kůži na tučných místech propichujeme občas vidličkou, aby se sádlo lépe vypékalo. Vypečené sádlo odebíráme sběračkou, aby se zbytečně nepřipalovalo a využijeme v jiných receptech nebo mažeme vychladlé (popř. se škvarky) na chleba. Upečenou husu podáváme s knedlíky a dušeným červeným zelím na jablečcích.

Červené zelí na jablkách

INGREDIENCE:

800 g červeného hlávkového zelí, 2 velká jablka, 1 velká cibule, 100 ml červeného vína, 1 bobkový list, 4 hřebíčky, trochu (nejlépe hnědého-třtinového) cukru, trochu bílého vinného octa, 2 lžice másla (popř. sádla), sůl, pepř

POSTUP:

Jemně nastrouhané červené zelí krátce spaříme v mírně osolené vodě a pak důkladně scedíme. Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na másle nebo sádle, přidáme scezené zelí, hřebíček, bobkový list, podlijeme vínem a dusíme zvolna doměkka. K měkkému zelí přidáme oloupaná a nahrubo nastrouhaná jablka, trochu octa, cukru, osolíme, opeříme a dál pomalu dusíme asi 10 minut.

Husí škvarky

INGREDIENCE:

Kůže z husy, sůl

POSTUP:

Kůži z husy pokrájíme na kostičky a ve vodě uvaříme dorůžova. Pak kostičky scedíme, necháme okapat a osušíme na papírovém ubrousku. Rozložíme je na pekáč a ve středně vyhřáté troubě je upečeme dozlatova. Škvarky teprve pak osolíme.

ZVĚŘINOVÉ MASO

*V tomto ročním období probíhá honitba, a tudíž se v restauracích i na pultech obchodů můžeme setkat se **zvěřinovým masem**. Zvěřinové maso a maso divoce žijících ptáků v přírodě je pokládáno za vybranou lahůdku, pokud je ovšem maso správně připravené. Srnec, jelen, daněk a kanec mají velmi chutné a jemné maso. Maso srny se pokládá za chutnější než maso srnce, nejchutnější je malé srnče. Nej kvalitnější maso z jelena je do stáří tři let. Starší kusy mají maso tužší a hůře stravitelné. Daňčí maso je o něco jemnější než jelení, ale je tučnější. Kančí maso je nejchutnější u divočáků do dvou let stáří. Z ptáků žijících divoce v přírodě se po kulinářské stránce těší velké*

oblíbě bažant. Bažanta před tepelnou úpravou necháváme 1–2 týdny odležet nejlépe v peří zavěšeného na chladném místě.

RADY A MOUDRA

Všechny druhy zvěřiny je třeba, s výjimkou divokých kachen a hus, nechat dostatečně odležet. Ovšem většina z nás zvěřinové maso nakupuje v obchodě a tam se prodává zvěřina již opracovaná, naporcovaná a už odleželá.

Zvěřinu je třeba odblanit a aby nebyla suchá, protahujeme maso, zvláště větší kusy na pečení, slaninou. Mladou zvěřinu není nutné před kuchyňskou úpravou marinovat. Starší kusy je lépe naložit do marinády, maso bude křehčí, chutnější a stravitelnější. Nejběžnější marináda je octová nebo připravená z bílého nebo červeného vína. Maso však můžeme naložit i do kyselého mléka, kde ho necháme na chladném místě zakryté 2–3 dny, přičemž mléko každý den vyměníme a maso obrátíme.

Octová marináda (pro naložení většího kusu masa)

INGREDIENCE:

250 ml vinného octa (nebo vína), 500 ml vody, 150 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel), 1 cibule, 1 lžička tymiánu, 2 bobkové listy, 6 zrněk celého pepře, 6 zrněk nového koření, 3 zrnka jalovce

POSTUP:

Vodu svaříme s octem a veškerým kořením. Přidáme nakrájenou zeleninu, cibuli, opět svaříme a necháme vychladnout. Potom maso vložíme do marinády tak, aby bylo ponořené a zakryjeme pokličkou. V chladu marinujeme 2–4 dny, přičemž každý den maso obrátíme.

Kančí medailonky s jablky a brusinkami

INGREDIENCE:

600 g kančí kýty bez kosti, trochu vývaru (i z kostky) podle potřeby, 2 menší jablka, 100 ml červeného vína, 1 lžice mletého jalovce, 2 lžice másla, 4 lžice nasekaných vlašských ořechů, 4 lžice brusinkového kompotu na ozdobení, 30 g másla, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Z kančí kýty nakrájíme medailonky (asi po 75 g), zlehka je naklepeme, po okrajích nepatrně nařízneme, aby se při tepelné úpravě nekroutily, osolíme je, opepříme, ochutíme mletým jalovcem a na rozehrátém oleji je osmahneme po obou stranách. Přidáme 1 lžici másla, podlijeme červeným vínem a pod pokličkou dusíme doměkka. Podle potřeby podlijeme medailonky vývarem. Mezitím podusíme na zbývajícím másle oloupaná a na plátky nakrájená jablka. Hotové medailonky obložíme na talíři podušenými jablky, ozdobíme kopečkem brusinek a posypeme nasekanými vlašskými ořechy. Podáváme s opečenými bramborami.

Kančí kotlety po segedínsku

INGREDIENCE:

4 kančí kotlety (asi 150 g), asi 300 g kysaného zelí, 1 cibule, 200 ml kysané smetany, 2 lžičky sladké mleté papriky, 1 lžička drceného kmínu, trochu hladké mouky, 100 ml vývaru (i z kostky), 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Kotlety naklepeme a na okrajích nařízneme, aby se při tepelné úpravě nekroutily. Osolíme je, opepříme, poprášíme moukou a na rozehrátém oleji je po obou stranách opečeme. Vyjmeme je a do výpeku přidáme drobně nakrájenou cibuli a krátce osmahneme. Pánev sejmete z ohně, přisypeme mletou papriku, promícháme, vrátíme na plotnu a podlijeme vývarem. Přisypeme kmín, vrátíme zpět kotlety, přidáme zelí a zvolna dusíme pod pokličkou doměkka. Nakonec přimícháme smetanu a už jen prohřejeme. Podáváme nejlépe s knedlíkem.

Zvěřinové ragú na houbách

INGREDIENCE:

600 g srnčí (jelení nebo daňčí) kýty, 200 g čerstvých lesních hub (nebo žampionů), 3 velké cibule, 1 konzerva oloupaných krájených rajčat (asi 400 g), 100 ml bílého vína, 100–200 ml vývaru (i z kostky), 250 ml kysané smetany, 1 lžička hladké mouky, hrst listové petrželky, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Odblaněnou kýtu nakrájíme na kostky, mírně osolíme, opepříme a po všech stranách na oleji opečeme. Opečené maso vyjmeme a v témže tuku necháme zesklivatět nadrobno pokrájené cibule, přidáme očištěné a na plátky nakrájené houby a chvíli je dusíme pod pokličkou, dokud nepustí šťávu. Pak přidáme opečené maso, podlijeme vše vínem a když se vyduší, přidáme spařená, oloupaná a pokrájená rajčata, podlijeme trochu vývarem a dusíme za občasného podlévání zbytkem vývaru dál doměkka. Nakonec přilijeme smetanu rozmíchanou s moukou, vmícháme nasekanou petrželku a povaříme do zhoustnutí. Podáváme s knedlíkem a kouskem citronu.

Zvěřinové ragú s pomerančem

INGREDIENCE:

500 g masa ze zvěřiny (daňčí, jelení nebo srnčí), 1 pomeranč, 1 cibule, trochu worcesterské omáčky, 1 lžička mletého koření divočina, 2 lžíce kečupu, 2 lžíce oleje, 1 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Odblaněné maso nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme, ochutíme kořením divočina, zakápneme worcesterskou omáčkou, lžící oleje, promícháme a necháme asi 4 hodiny uležet v chladničce. Na zbylém oleji a na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli, vložíme maso i s marinádou, osmahneme dohněda a pak za mírného podlévání dusíme zvolna doměkka. Když maso změkne, přidáme kečup, trochu kůry z dobře omytého pomeranče a na kousky nakrájený pomeranč. Krátce ještě podusíme. Podáváme s rýží nebo různě upravenými bramborami (nejlépe hranolky nebo opečené brambory).

POZNÁMKA: Pomeranč (nebo citron) ostrouháme jen na povrchu. Bílá blána pod kůrou je nahořklá a mohla by pokazit svou chutí celý pokrm.

Pečený bažant se slaninou na bylinkách

INGREDIENCE:

1 bažant, 100 g tenkých plátků anglické slaniny (popř. tyrolského špeku), 2 velké cibule, 3 stroužky česneku, 150 ml bílého vína, 4 snítky rozmarýnu, několik snítek tymiánu, několik lístků šalvěje, 3 bobkové listy, 2 vrchovaté lžičky mletého koření divočina, 5 kuliček mletého jalovce, 1 lžice hladké mouky, 2 lžice oleje, 1 lžice másla, sůl, pepř

POSTUP:

Bažanta potřeme kořením divočina, prolisovaným česnekem, mletým jalovcem, trochou soli (koření divočina bývá slané) a pepřem. Uvnitř osolíme a přidáme část směsi šalvěje, tymiánu a rozmarýnu. Bažanta zabalíme do plátků slaniny, pod které ještě zastrčíme bobkové listy, a převážeme kuchyňskou nití. Na oleji zpěníme v pekáči nahrubo nakrájenou cibuli, přidáme bažanta, zbývající bylinky, podlijeme 100 ml vína a v troubě vyhřáté na 180°C pečeme za občasného přelévání vypečenou šťávou a podlévání horkou vodou doměkka. Když maso změkne, slaninu sejmeme, nakrájíme ji na malé kousky a maso zabalíme do alobalu. Do vypečené šťávy přilijeme ještě zbývající víno promíchané s moukou a rozmixujeme ji. Bažanta vrátíme do pekáčku se šťávou a v troubě ještě dopečeme dozlatova. Šťávu před podáním zjemníme kouskem studeného másla. Porce bažanta přelijeme omáčkou a podáváme s bramborovým knedlíkem, červeným zelím a kousky opečené slaniny.

Soutěž „PERLA ČESKÉ KUCHYNĚ“ neboli soutěž o nejlepší knedlík

***Knedlík** považujeme za jeden ze základů naší národní gastronomie, ale v mnoha restauracích a hospodách to podle toho tak, bohužel, nevypadá. Stačí zajet jen pár metrů za hranice za našimi rakouskými nebo německými sousedy a skoro všude dostaneme na talíř skutečně poctivě připravený domácí knedlík. U nás nám většinou naservírují jakýsi „gumový“ plátek, někdy ještě ke všemu okoralý a povětšinou připravený z polotovaru. Proto se pořádala v roce 2012 již po šesté soutěž o nejlepší český knedlík v hotelu InterContinental v Praze, abychom mohli být opět hrdi na náš poctivě vyrobený knedlík, jako jsou Italové na špagety, Španělé na tapas či Rusové na pelmeně či pirožky. Zakladatelem soutěže je publicista Zdenek Reimann, který každý rok*

vybere některou z typicky českých omáček, která se ke knedlíku bude podávat. Ať už je to svičková, rajská, „koprovka“ a naposledy to byla znojemská. Soutěže se zúčastňují vždy profesionální kuchaři z celé republiky za bedlivého sledování médií a také poroty. Záštitu poskytuje hraběnka Matilda Nostitz, členka poroty od samého začátku soutěže. Omáčku hodnotí sami návštěvníci.

A samozřejmě nemohu opomenout uvést zajímavé recepty na knedlíky.

RADY A MOUDRA

– Při přípravě houskových knedlíků používáme hrubou mouku, z hladké mouky by se knedlíky rozvařily a byly by oslzlé.

– Rohlíky používáme nejlépe z minulého dne. Příliš staré rohlíky nejsou v knedlíku již tak chutné. Čerstvé rohlíky je lépe nejdříve osmahnout na kousku másla nebo v troubě nasucho dokřupava.

Kynutý houskový knedlík

INGREDIENCE:

450 g hrubé mouky, 3–4 rohlíky, 10 g droždí, 200 ml mléka, 1 vejce, špetka cukru, sůl

POSTUP:

Do prosáté mouky přidáme rozdrobené droždí, špetku cukru, přilijeme asi $\frac{1}{3}$ vlažného mléka, promícháme a necháme zakryté utěrkou na teplejším místě 30 minut vykynout. Pak vmícháme zbylé mléko rozšlehané s vejcem, osolíme a za stálého míchání zpracováváme těsto tak, až se tvoří bubliny, aby se těsto provzdušnilo a bylo kypré. Teprve pak zapracujeme do těsta na kostičky nakrájené rohlíky a těsto necháme kynout pod utěrkou. Z těsta na pomoučeném vále vytvarujeme mokryma rukama dvě šišky, které dáváme do vroucí osolené vody. Jakmile začne voda opět vřít, vařečkou šišky nadzdvihneme. Voda musí stále vřít, jinak by knedlík na povrchu změkkl. Vaříme ho asi 25–30 minut. Hotové knedlíky propícháme vidličkou (aby se uvnitř nesrazily) a ostrým nožem nebo nití je krájíme na plátky.

Hrnečkový houskový knedlík

INGREDIENCE:

2 hrnky hrubé mouky, 1 lžička prášku do pečiva, 2 rohlíky, 2 vejce, 1 hrnek mléka, špetka soli, máslo na vymazání hrnků

POSTUP:

V míse smícháme prosátou mouku s práškem do pečiva a na kostičky nakrájené rohlíky, vmícháme žloutky rozšlehané v mléce, sůl a vypracujeme těsto. Pomalu vmícháme ušlehaný sníh z bílků a naplníme čtyři máslem vymazané hrnky, a to do dvou třetin, protože varem těsto nabude. Hrnky položíme do většího hrnce s vodou, která by měla dosahovat do jejich poloviny, přiklopíme pokličkou a vaříme 30 minut. Potom do nich pícheme dřevěnou špejlí, a pokud zůstane suchá, jsou knedlíky hotové. Nožem je po stranách uvolníme, vyklopíme a nakrájíme na plátky.

Karlovarský knedlík

INGREDIENCE:

400 g hrubé mouky, 3 rohlíky, 3 vejce, asi 250 ml mléka, hrst listové petrželky, 2 lžíce másla, sůl

POSTUP:

Rohlíky nakrájíme na kostičky a zvlhčíme mlékem rozšlehaným se žloutky a solí a necháme ho vsáknout. K rohlíkům přidáme rozehřáté máslo, prosátou mouku, jemně nasekanou petrželku a pevně ušlehaný sníh z bílků. Z uvedených surovin vypracujeme v míse těsto, z kterého vytvoříme šišku a položíme na mokrou a vyždímanou utěrku (popř. použijeme potravinářskou fólii) a důkladně zabalíme jako bonbon. Konce utěrky obvážeme těsně u knedlíku kuchyňskou nití a pak i po celé délce, knedlík je totiž hodně delikátní a mohl by se nám varem zdeformovat. Vložíme ho do vroucí osolené vody a mírným varem vaříme asi 25 minut. Uvařený knedlík vyjmeme z utěrky a ostrým nožem nebo nití nakrájíme na plátky.

POZNÁMKA: Pokud použijeme potravinářskou fólii, zabalíme knedlík také do „bonbonu“. Pak ho zabalíme do fólie ještě jednou, abychom měli jistotu, že nám knedlík během vaření nevyteče.

Tomuto typu knedlíku se říká také „lázeňský“ a je poměrně dobře znám i ve světě.

Bramborový knedlík

INGREDIENCE:

800 g brambor, 150 g hrubé mouky, 100 g hrubé krupice, 50 g škrobové moučky, 2 vejce, sůl

POSTUP:

Uvařené brambory oloupeme a ještě zahorka rozšŕoucháme. Do vychladlých brambor přidáme krupici, vejce, mouku, škrobovou moučku, ½ lžičky soli a na vále vypracujeme hladké těsto, z kterého vyválíme dvě až tři šišky. Vložíme je do vroucí mírně osolené vody a zvolna vaříme asi 20 minut. Uvařené knedlíky krájíme na plátky.

POKRMY S BROKOLICÍ A KVĚTÁKEM

RADY A MOUDRA

***Brokolice** je zelenina, která pochází ze Středomoří. Prvními pěstiteli byli Římané. Je to brukvovitá rostlina připomínající květák, ale na chuť je lahodnější, jemnější a biologicky je i hodnotnější. Odrůd brokolice existují desítky. Na rozdíl od kvěťáku obsahuje více vitaminů (zejména A, E a C) a minerálních látek. V neposlední řadě má prokazatelně i protirakovinové účinky.*

Před kuchyňskou úpravou se musí brokolice důkladně opláchnout pod tekoucí vodou. Pak ji rozdělíme na malé růžičky, které vaříme v páře nebo krátce v menším množství mírně osolené vody. Protože je to zelenina křehká, dbáme, aby se nám nerozvařila. Pak ji necháme okapat a můžeme ji podávat jen tak s rozpuštěným máslem nebo přelitou holandskou omáčkou. Možnosti konzumace brokolice jsou široké, můžeme z ní připravit polévky, zapékat s různými druhy masa nebo rybou, použít ji v rozličných pomazánkách nebo zeleninových salátech. Košťál a odříznuté dřevnaté konce vaříme o něco déle, asi 10–15 minut. Používáme je zejména do polévek, rozmixované lze použít i při přípravě omáček.

***Květák** obsahuje vitaminy B a C a z nerostných látek vápník, hořčík a fosfor, je ceněný i pro svou jemnou chuť a lehkou stravitelnost. Proto je vhodný i pro děti nebo při různých dietách. Kuchyňská úprava možnosti konzumace kvěťáku je obdobná jako u brokolice. Aby květák při*

vaření neztratil svou bílou barvu, přidáme do vody trochu mléka nebo octa.

A kdo by neodolal, a zvláště děti, smaženému květáku (či brokolici)? Ale abychom si na něm skutečně pochutnali, uvádím i radu na tuto smaženou dobrůtku.

Smažený květák (nebo brokolice)

INGREDIENCE:

1 květák (nebo brokolice), 2 vejce, hladká mouka a strouhanka na obalení, olej na smažení podle potřeby, sůl

POSTUP:

Důkladně očištěný květák rozdělíme na velice malé růžičky. Čím budou menší, tím lépe se budou uvnitř propékat a nemusíme je předem vařit. Růžičky květáku předem mírně osolíme, pak poprášíme moukou, obalíme v rozšlehaných vejcích a nakonec ve strouhance. Smažíme je zvolna na středním plameni po všech stranách dozlatova. Hotové klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Podáváme s ochucenou majonézou, vhodnou přílohou jsou brambory omaštěné máslem nebo bramborová kaše.

OBMĚNY: Květák obalíme v pивním těstíčku, které připravíme ze 2 vajec rozšlehaných se 100 ml studeného světlého piva, trochou soli a takovým množstvím hladké mouky, až získáme tužší těstíčko.

– Květák obalíme v kynutém těstíčku připraveném ze 400 ml vlažné vody, ½ kostky droždí, které necháme ve vodě rozpustit a 300–400 g hladké mouky, kterou za stálého míchání přidáváme, až získáme husté těstíčko. Asi 20–30 minut necháme vykynout a pak růžičky květáku namáčíme do těsta a smažíme ve větším množství rozpáleného oleje dozlatova. Hotové klademe na papírový ubrousek, aby se zelenina zbavila přebytečného tuku.

RADA PRO SMAŽENÍ KVĚTÁKU (BROKOLICE): Předem nevařený květák bývá mnohem chutnější a křehčí, než když se běžným způsobem nejdříve povaří a pak teprve obaluje. Navíc si bez předvaření zachová zelenina více minerálů a vitaminů, protože se nevypluhují do vývaru.

Brokolice / květák s holandskou omáčkou... a další obměny omáčky

INGREDIENCE:

1 brokolice / květák, 250 ml vývaru (i z kostky), 4 žloutky, ½ citronu, 100 g másla, sůl, pepř

POSTUP:

Očištěnou brokolici (nebo květák) rozebereme na růžičky a v mírně osolené vodě uvaříme doměkka. Zelenina však musí zůstat křupavá. V rendlíku rozmícháme vývar s rozšlehanými žloutky, vložíme do vodní lázně a metlou zvolna šleháme do zhoustnutí. Pak přidáme po kouscích polovinu másla. Omáčku znovu chvíli zahříváme (nesmí se vařit, jinak by omáčka zřídla), poté po kouscích zašleháme druhou polovinu másla. Jakmile omáčka zhoustne, ochutíme ji solí, pepřem a citronovou šťávou. Uvařenou brokolici / květák zalijeme na talíři připravenou omáčkou a ihned podáváme. Vhodnou přílohou jsou vařené brambory.

S kari omáčkou: 200 ml kysané a 100 ml sladké smetany pomalu za častého míchání ohřejeme. Přidáme 2 lžičky kari koření, hrst petrželové natě, sůl a pepř. Uvařený květák omáčkou přelijeme. K tomuto pokrmu je vhodná vařená rýže.

S bylinkovou omáčkou: Jako v předešlém receptu ohřejeme obě smetany a přidáme do nich 4 lžičce nasekaných bylinek (petrželka, bazalka, pažitka aj.), špetku muškátového oříšku, sůl a pepř. Omáčkou přelijeme uvařený květák a podáváme s krátkými těstovinami nebo jinou přílohou podle chuti.

Brokolicové / květákové řízečky... a další obměny

INGREDIENCE:

600 g brokolice / květáku, 2 žemle, trochu mléka podle potřeby, 2 vejce, hrst petrželky, 2 lžičce hladké mouky, olej na smažení podle potřeby, sůl, pepř

POSTUP:

Očištěnou brokolici (nebo květák) rozdělíme na růžičky a v mírně osolené vodě povaříme doměkka. Pak zeleninu co nejjemněji

pokrájíme. Mezitím namočíme kostičky žemlí do mléka, aby změkly. Přidáme k nim nasekanou brokolici / květák, rozšlehaná vejce, mouku, nasekanou petrželku, mírně osolíme a opeříme. Ze směsi tvoříme placičky-řízečky, které smažíme po obou stranách na rozpáleném oleji dozlatova. Hotové klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Podáváme s různě upravenými bramborami a s ochucenou majonézou.

FONDUE

*Tradiční pokrm **fondue** pochází ze švýcarských Alp. Přípravuje se ve speciální nádobě zvané „canelon“, která byla původně kameninová, dnes se používají nádoby i smaltované nebo litinové. Součástí fondue jsou speciální dvouhroté vidličky, na které se napichuje kousek chleba, který se namáčí v sýrové omáčce.*

Tuto dobrůtku si kdysi připravovali dřevorubci a pastevci jako prosté, obyčejné, ale zato vydatné jídlo. Dnes tento pokrm tvoří často originální pohoštění při posezení s přáteli. Zejména je fondue vhodné podávat za zimních chladných večerů a plískanic.

Ve Švýcarsku se používá k přípravě fondue zejména sýr gruyère, o kterém byla zmínka u halušek a spätzli na str. 72.

Sýrové švýcarské fondue

(pro 4–6 lidí.)

INGREDIENCE:

300 g ementálu, 300 g sýru gruyère (nebo zvýšíme dávku ementálu či goudy), 400 ml bílého suchého vína, 1 stroužek česneku, 5 lžic třešňovice (kirsch), 2–3 lžičky škrobové moučky, špetka strouhaného muškátového oříšku, sůl, pepř

Na kostky nakrájený bílý chleba

POSTUP:

Sýry pokrájíme na malé kostičky. Nádobu na sýrové fondue potřeme rozpůleným česnekem, nalijeme víno rozmíchané předem se škrobovou moučkou a na plotně zvolna zahříváme. Postupně přidáváme sýr a za stálého míchání necháme rozpouštět, až vznikne hladký krém. Pokud je krém příliš řídký, vmícháme ještě lžičku škrobové moučky

rozmíchané předem v trošce studené vody. Do hladké krémové omáčky vmícháme třešňovici, ochutíme muškátovým oříškem, pepřem, špetkou soli a krátce ještě prohřejeme. Nádobu pak dáme na stůl na malý vaříč a na mírném plaménku udržujeme omáčku teplou. Měla by pouze probublávat, nesmí se vařit! Na dlouhé vidličky napichujeme kousek chleba, který v sýrové omáčce namáčíme. Podáváme se zeleninovým salátem.

Sýrové pивní fondue

(pro 4–6 lidí)

INGREDIENCE:

600 g goudy, asi 400 ml světlého piva, 1 lžice škrobové moučky, 4 lžíce smetany na šlehání, špetka strouhaného muškátového oříšku, sůl, pepř
Na kostky nakrájený bílý chleba

POSTUP:

Na plotně uvedeme v kastrolu do varu pivo a pak na sníženém plameni přimícháváme postupně za stálého míchání na kostičky nakrájenou goudu. Když vznikne hladká omáčka, přimícháme škrobovou moučku rozmíchanou předem se smetanou, ochutíme muškátovým oříškem, solí a pepřem a krátce prohřejeme. Pивní fondue přeneseme na stůl na horký ohříváč (nesmí se vařit). Na dlouhé vidličky napichujeme kousek chleba, který v sýrové omáčce namáčíme. Podáváme se zeleninovým salátem.

RADY A MOUDRA

- *Sýr na fondue raději krájíme na kostičky. Nestrouháme ho, mohly by se nám vytvořit při zahřívání žmolky.*
- *Sýr přidáváme postupně a necháme také postupně za stálého míchání roztavit.*
- *Sýrovou omáčku na ohříváči na stole necháme pouze probublávat, nesmí se vařit.*
- *Pokud nám fondue příliš zhoustne, přilijeme trochu vína (popř. piva).*
- *Chleba krájíme na malé kousky, neměl by z vidličky padat.*
- *Chlebem omáčku s pomocí vidličky ode dna neustále vytíráme, tak se nám aspoň nebude přichytávat a zůstane vláčná.*

VÁNOČNÍ CUKROVÍ

Koncem listopadu se v mnoha domácnostech začíná péct vánoční cukroví. Některé kousky je totiž lépe připravit nějaký ten týden předem, protože se v uzavřené krabici pěkně uleží. Pokud je ovšem někdo z rodinných příslušníků nevystopuje předem a postupně jednotlivé kousky nezmizí. Aspoň tímto způsobem jsme chodili s tatínkem, k nelibosti mé maminky, na lup. Tajně ukořistěné cukroví chutnalo mnohem lépe, než když už bylo o vánočních svátcích na stole „veřejně“ dostupné. Všichni jsme měli tou dobou už plná bříska různých jiných dobrot, a tak nikdo už na sladkosti neměl pomalu ani pomyslení.

Linecké pečivo

INGREDIENCE:

400 g hladké mouky, 140 g moučkového cukru, 2 žloutky, 70 g mletých vlašských ořechů, 1 vanilkový cukr, marmeláda podle potřeby, 250 g másla

POSTUP:

Z uvedených surovin vypracujeme těsto a necháme alespoň hodinu uležet. Z těsta vyválíme na vále placku a z ní vykrajujeme pomocí formičky kolečka, která klademe na teflonový plech (můžeme použít pečicí papír), a při teplotě 180 °C pečeme dorůžova. Vychladlá kolečka spojujeme k sobě marmeládou.

Mandlové koláčky

INGREDIENCE:

120 g moučkového cukru, 1 bílek, 20 g kaka, 120 g mletých vlašských ořechů, 100 g loupaných mandlí, 90 g másla

POSTUP:

Měkké máslo smícháme s cukrem, kakaem a utřeme do pěny. Přidáme jemně pomleté ořechy a ze všech uvedených surovin uhněteme husté těsto, z něhož tvoříme malé kuličky. Do jednotlivých kuliček vytlačíme prstem důlek, vložíme mandli, potřeme celé bílkem a rozložíme na teflonový pekáček (můžeme použít pečicí papír). Pečeme několik minut při 180 °C v předem vyhřáté troubě.

Vinné rohlíčky

INGREDIENCE:

200 g hladké mouky, 250 g hery, 100 ml bílého vína, hladká mouka na pomoučení, moučkový cukr na obalení

POSTUP:

Rozměkrou heru smícháme s moukou a vínem a na vále z těchto surovin vypracujeme těsto. Zpracované těsto necháme přes noc přikryté odpočinout v chladničce. Těsto potom na pomoučeném vále tence rozválíme a nožem vykrajujeme tvar malých rohlíčků. Klademe je na teflonový plech a pečeme při 180 °C dozlatova. Mírně vychladlé je obalujeme v moučkovém cukru.

Ořechové cukroví s pudinkovým krémem

INGREDIENCE:

200 g mletých vlašských ořechů, 200 g moučkového cukru, 3 lžíce kakaa, 200 g másla

Pudinkový krém: 250 ml mléka, 1 vanilkový pudinkový prášek, 100 g moučkového cukru, 70 g másla, 1 žloutek

POSTUP:

Z uvedených přísad pro ořechové cukroví vypracujeme těsto, z kterého uděláme kuličky. Kuličky pak vtlačujeme do máslem vymazaných ořechových formiček a klademe je na teflonový plech. Pečeme několik minut při 180 °C v troubě. Ještě horké je vyklopíme a spojujeme pudinkovým krémem.

Pudinkový krém: Z mléka a pudinku uvaříme na mírném ohni za stálého míchání hustý krém. Cukr, máslo a žloutek utřeme mezitím do pěny a tu pak postupně vmícháme do vychlazeného pudinku a ušleháme na hustý krém.

PROSINEC

Tento měsíc je na přípravu jídel opravdu náročný. Dětem je třeba připravit nějaký mikulášský pamlssek, pak než se nadějeme, přichází Štědrý večer s následujícími dvěma vánočními svátky a v neposlední řadě Silvestr. A většina našich žen ještě peče vánoční cukroví a snaží se co nejlépe „vysmejčit“ domácnost s myšlenkou, aby to už bylo všechno za „námi“. Ale není třeba propadat panice, je spíš vhodné nenápadným, šikovným způsobem zapojit celou rodinu a raději si svátky užívat v pohodě. A hlavně s jídlem a cukrovím nepřehánět, stejně se to pak všechno nesní. A jak známo, přecpávání není ani zdravé.

MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA NEJEN V PODOBĚ UHLÍ A ŠKAREDÝCH BRAMBOR

Děti (k naší nelibosti) rády navštěvují zařízení všeobecně nazývané fast food. Nabízené pokrmy nejsou sice často příliš zdravé, ale pro ně (bohužel) dost chutné. Vhodné je navyknout děti na dostatek zeleniny (která jim často „nešmakuje“) a tak tady předkládám dva recepty, jak si s tím poradit. Právě na Mikuláše můžeme dětem připravit zajímavý a poměrně zdravý jídelníček k večeři.

Kuřecí prsa se zeleninou v žemli

INGREDIENCE:

4 žemle na hamburgery, 4 plátky (medailonky) kuřecího prsa (po 80 g), 8 listů ledového salátu, 2 větší rajčata, 2 lžice majonézy, 2 lžice bílého jogurtu, 2 větvičky rozmarýnu, 1 lžice nasekaného kopru, 1 lžice másla, 1 lžice oleje, sůl

POSTUP:

Kuřecí medailonky jemně naklepeme. Osolíme je a na oleji a na másle s větvičkami rozmarýnu opečeme po obou stranách. Plamen snížíme

a necháme pod pokličkou krátce dojít, aby se kuřecí maso dobře propeklo i uvnitř. Žemle podélně rozkrojíme a v topinkovači nebo v troubě na plechu velice lehce opečeme. Namažeme je slabě omáčkou připravenou z jogurtu, majonézy, nasekaného kopru a soli. Na každou půlku žemle poklademe list salátu, kuřecí prsa, plátky rajčete, zakryjeme dalším listem salátu a přiklopíme druhou křupavou půlkou žemle. Ihned podáváme.

Falešná pizza

(pro 4 osoby)

INGREDIENCE:

8 toastových chlebů, 8 vrchovatých lžic rajčatového pyré, 8 třešnickových rajčat, 2 mozzarely, 50 g ementálu, několik lístků čerstvé bazalky, 1 vrchovatá lžička sušeného oregana, 2 lžíce olivového oleje, sůl

POSTUP:

Toastové chleby poklademe do zapékací mísy s pečicím papírem. Potřeme je rajčatovým pyré, poklademe na ně na plátky pokrájená rajčata, mírně osolíme a nakonec poklademe plátky mozzarely a tenké plátky pokrájeného ementálu. Posypeme oreganem a v troubě rozehřáté na 200 °C zapékáme asi 6–8 minut. Nakonec poklademe každý toast lístkem čerstvé bazalky, pokapeme trochu olivovým olejem a ihned podáváme.

POKRMY S GRANÁTOVÝM JABLKEM

Na Vánoce, více než kdy jindy, se v tuto roční dobu objevuje na pultech řada exotického ovoce. Mezi ním i granátové jablko. Granátové jablko pochází z Íránu. V současné době se pěstuje nejvíce na Krymu, střední Asii a Středomoří. Uvnitř plodu se nacházejí zrníčka-semena, která obsahují sladkou šťávu, a pojidají se a chroupají celá. Mají v sobě hodně šťávy, která se i lisuje. Chuť dužniny je sladká až sladkokyselá. Zejména šťáva z granátových jablek se využívá v teplé i studené kuchyni – k drůbeži, rybám a připravují se koktejly a nápoje. Celá zrníčka se přidávají do salátů, ovocných pohárů, müsli a dalších jiných pokrmů podle chuti.

RADY A MOUDRA

Granátové jablko rozkrojíme nad miskou se sítkem (do kterého zachytíme jádérka), a zároveň do misky zachytíme šťávu z ovoce. Po odříznutí horní části jablka se objeví struktura tvaru hvězdičky. Slupku nařízneme v cípech hvězdičky. Do bílého středu zapíchneme nůž a jeho pootočením se jablko rozloupne na stejně velké díly. Slupku prohneme směrem ven, vyloupeme jádérka z připravených dílků do misky. Slupku a bílé dužnaté blanky nekonzumujeme. Šťávu z jablíček získáme prolisováním jader (nejlépe lisem na brambory nebo citrusovým ručním odšťavovačem). Právě ze šťávy se připravuje tzv. grenadina, a podle vyzrálosti ovoce sladké nebo mírně trpké chuti. Kromě toho, že tato jablka obsahují řadu vitaminů a minerálních látek, obsahují podle posledních vědeckých výzkumů chemické látky, které působí jako prevence rakoviny prostaty a prsu.

Plody vybíráme nepomačkané a nepoškozené. Slupka by měla být pevná, hladká, lesklá a při poklepu vydávat kovový zvuk. Čerstvé plody uložíme do chladničky, kde vydrží i několik týdnů.

Krůtí prsa s pórkovou kaší a granátovým jablkem

INGREDIENCE:

Krůtí (kuřecí) prsa (po 150 g), 1 granátové jablko, 400 g pórku, asi 100 ml bílého vína, 1–2 lžičky hladké mouky, 1 lžička másla, 2 lžičky olivového oleje, sůl, pepř

Pórková kaše: 800 g brambor, asi 300 ml mléka, 1 malý pórek, 30 g másla, sůl

Osmažený pórek: 2 středně velké pórky, asi 300 ml mléka, hladká mouka na obalení, olej na smažení, sůl

POSTUP:

Krůtí prsa pokrájíme na tenké plátky, lehce naklepeme a po stranách trochu nařízneme, aby se nám při tepelné úpravě nekroutily. Osolíme je, opepříme a poprášíme zlehka moukou. Na oleji a na másle je po obou stranách asi 7 minut zvolna opékáme. Mezitím je nepatrně podlijeme vínem, aby se nám maso nepřipalovalo. Plátky podáváme s pórkovou kaší, osmaženým pórkem a posypané jádérky granátového jablka.

Pórková kaše: Očištěný pórek nakrájíme na malé kousky a uvaříme doměkka v mírně osolené vodě. Měkký pórek scedíme a rozmixujeme s 2–3 lžicemi vody, v které se vařil. Brambory uvaříme v mírně osolené vodě doměkka, vodu pak slijeme a ještě zahorka je oloupeme a rozmačkáme. Přidáme máslo, zředíme je postupně horkým mlékem a vymícháme hustou kaši, do které přimícháme rozmixovaný a ještě cedníkem prolisovaný pórek.

Osmažený pórek: Očištěný pórek nakrájíme na špalíčky asi 5 cm dlouhé a pak je ještě podélně nakrájíme na tenké nudličky (tzv. julienne). Zalijeme je mlékem a necháme několik minut za občasného promíchání máčet. Pak je dobře scedíme a obalíme v mouce. Přebytkovou mouku pomocí cedníku sklepneme. Nudličky vložíme do dostatečného množství rozpáleného oleje a za občasného promíchání je smažíme dokřupava. Hotové je klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Nakonec je osolíme.

Tuňák na zázvoru

INGREDIENCE:

600 g tuňáka bez kostí a kůže, 1 granátové jablko, 1 bílá cibule, 150 ml bílého vína, kousek čerstvého zázvoru, trochu citronové šťávy, 2 lžice olivového oleje, 1 lžice másla, sůl, bílý pepř

Bylinkové máslo: 50 g másla, hrst nasekané listové petrželky, trochu citronové šťávy, špetka soli

POSTUP:

Tuňáka nakrájíme na 8 plátků, osolíme, opepříme, posypeme nastrouhaným oloupaným zázvorem, zakapeme citronovou šťávou a necháme hodinu uležet v chladu. Pak plátky po obou stranách opečeme na rozehřátém oleji, přidáme máslo a nakrájenou bílou cibuli, osmahneme, podlijeme vínem, šťávou z granátového jablka a zvolna dusíme pod pokličkou asi 3–4 minuty. Tuňáka podáváme s bylinkovým máslem a posypaným zrníčky granátového jablka s různě upravenými bramborami.

Bylinkové máslo: Do utřeného másla vmícháme jemně nasekanou petrželku, ochutíme trochou citronové šťávy, špetkou soli a rukama namočenýma ve studené vodě vytvarujeme váleček, který zabalíme

do alobalu a uložíme do chladničky. Podle potřeby vykrajujeme kolečka, která klademe těsně před podáním na hotový pokrm.

POZNÁMKA: Tuňák, který má maso téměř bez kostí, by se neměl dlouho tepelně upravovat, byl by vysušený.

Salát z pekingského zelí s ovocem, sýrem a granátovým jablkem

INGREDIENCE:

400 g pekingského nebo čínského zelí, 1 granátové jablko, 2 hrušky, 1 pomeranč, 150 g uzeného sýra, 50 g loupaných lískových oříšků, 2 lžíce citronové šťávy, 1 lžíce medu, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce balsamického octa, sůl, pepř

POSTUP:

Oříšky osmahneme dozlatova nasucho v pánvi. Vychladlé je v hmoždíři nahrubo rozdrtíme. Zelí nakrájíme na tenké nudličky a dáme do mísy. Hrušky zbavíme jádřince, rozkrojíme na čtvrtky a ty nakrájíme na malé plátky, které pokapeme citronovou šťávou, aby dužnina nezhnědla. Oloupaný pomeranč rozdělíme na dílky a ty pokrájíme na půlky. Společně s kostičkami sýra v míse promícháme se zelím. Do salátu zašleháme olej, ocet, med a dochutíme solí a pepřem. Nakonec salát posypeme zrníčky granátového jablka a oříšky.

POZNÁMKA: Zelí známé jako čínské se správně nazývá pekingské. Názvem čínské zelí se správně označuje zelí, které tvoří hlávky. Na našem trhu je méně běžné.

Gin fizz s granátovým jablkem (pro 2 osoby)

INGREDIENCE:

1 granátové jablko, 4 cl ginu, 8 lžic citronové šťávy, tonik podle potřeby, 2 plátky limetky na ozdobu

POSTUP:

Z rozříznutého jablka vydlabeme jádérka, která rozmačkáme citrusovým ručním odšťavovačem nebo lisem na brambory a vymačkanou šťávu rozdělíme do 2 skleněných pohárů. Do každého poháru přisypane 1 lžičku moučkového cukru, přilijeme 2 cl ginu, 4 lžíce citronové

šťávy, promícháme a sklenici doplníme vychlazeným tonikem. Dozdobíme plátkem limetky.

POZNÁMKA: Nápoj můžeme podávat s kostkami ledu se zmraženými jádérky z jablka. Jak na to? Do nádob na ledové kostky dáme několik jáderek, zalijeme studenou vodou a necháme zmrazit. Podáváme na poslední chvíli s připraveným ovocem.

ŠTĚDRÝ VEČER NASTAL

Na tento večer se těší nejen malí ale i velcí. A to nejen na rozdávání dárků, to zejména ti nejmenší, ti o něco větší spíše na krmi. Pochopitelně by neměla chybět ryba. Asi budete očekávat pochoutku z kapra, vždyť Tábořský deník sídlí a vychází v jižních Čechách, které jsou pověstné svými rybníky hemžícími se kapry, kteří tradičně patří na český vánoční stůl. Na následujících řádcích předkládám tedy celé kapří menu (kromě kapřího moučniku). Kapra ovšem nemusíme smažit jen klasickým způsobem v trojobalu (tedy – mouka, vejce, strouhanka). Tuto chutnou rybu si můžeme vychutnat i v jiných kulinářských podobách, což se dozvíte na následujících stránkách.

Avšak ruku na srdce, ne všichni mají v oblibě smaženého kapra a pracné obírání kostiček. Proč si tedy nepřipravit jinou rybu a (téměř) bez kostí. Třeba i mořskou.

Pochopitelně nemohou chybět ani tradiční štedrovečerní pokrmy jako je kuba nebo hubník. A co by to bylo za Štědrý večer bez bramborového salátu? Každý má svůj rodinný recept, zde předkládám pár nápadů.

Kapří předkrm

INGREDIENCE:

500 g pečeného nebo vařeného kapra, ½ celeru, 2 mrkve, 1 cibule, 2 kyselé okurky, 150 g majonézy, 50 g bílého jogurtu, trochu citronové šťávy, špetka cukru, sůl, bílý pepř, nasekaná petrželka na posypání

POSTUP:

Rybu vykostíme a pokrájíme na menší kousky. Mrkev a oloupanou půlku celeru uvaříme doměkka a nakrájíme na malé kostičky. Cibuli a okurky nasekáme nadrobno. V míse promícháme zeleninu

s majonézou, jogurtem, přidáme citronovou šťávu, sůl, mletý bílý pepř a nakonec přidáme vykostěného kapra, kterého do salátu vmícháme opatrně, abychom rybí maso příliš nerozdrobili. Podáváme posypané nasekanou petrželkou a s plátky bagety opečenými na másle.

Štědrovečerní rybí polévka

INGREDIENCE:

2 l vody, 1 kapří hlava a jiné rybí odřezky (ocas, ploutve, stažená kůže), jikry nebo mlíčí, 300 g kořenové zeleniny (celer, mrkev, petržel), 1 velká cibule, 5 zrněk nového koření, 5 zrněk celého pepře, 2 bobkové listy, ½ lžičky mletého muškátového květu, 1–2 lžice hladké mouky, hrst listové petrželky, opečené kostičky žemle, 3 lžice másla, sůl

POSTUP:

Do 1 litru vody vložíme kapří hlavu, přičemž odstraníme žábry a oči. Přidáme dobře omytou staženou kůži, ocas a ploutve, osolíme a vaříme doměkka. Vývar pak scedíme, ale opatrně, abychom zachytili kostičky z ryby, rybí maso obereme a vykostíme. Na 2 lžících másla pak osmahneme drobně nakrájenou cibuli, zasypeme moukou a za stálého míchání připravíme jíšku, kterou postupně zředíme 1 l vody, a dobře promícháme, abychom neměli hrudky. Přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu a povaříme. Do zeleninového vývaru pak přilijeme rybí vývar, jikry nebo mlíčí a obrané a vykostěné maso z kapra. Společně krátce povaříme a podle chuti ještě osolíme a doplníme mletým muškátovým květem. Na talíři posypeme porce polévky nasekanou petrželkou a podáváme s kostičkami žemle osmažené na zbývajícím másle.

OBMĚNA: Polévka získá na chuti, když do ní nakonec přilijeme asi 50–100 ml nasládlého bílého vína.

POZNÁMKA: K této polévce se pojí taková rodinná historka. Moje maminka si dala vždy záležet, aby kapří maso do polévky pečlivě vykostila. Pokud někdo ze stolovníků přece jenom na nějakou kůstku narazil, sama sebe trestala a obdarovala dotyčného desetikorunou. Ale pro víc než 20 korun za večer – našťástí pro ni – sáhnout do peněženky nikdy nemusela. Tak byla maminka pečlivá. Dnes připravuji její rybí polévku já, a stejně tak pečlivě se snažím kostičky odstraňovat. Přece, co by to byl za sváteční večer – skončit, nedej bože, s kostí v krku na pohotovosti?

Kapr smažený ve vinném těstíčku... a další obměny

INGREDIENCE:

4 porce kapra (po 120–150 g), hladká mouka, sůl, bílý pepř, olej na smažení

Těstíčko: 1–2 vejce, asi 100 ml bílého vína, polohrubá mouka, sůl

POSTUP:

Porce kapra osolíme, opepříme a obalíme v hladké mouce. Rybu namáčíme do těstíčka připraveného z vína, žloutků, soli, polohrubé mouky a tuhého sněhu z bílků. Vložíme do rozehřátého oleje a zvolna smažíme dozlatova. Podáváme s vařenými bramborami nebo bramborovým salátem.

OBMĚNY:

Pivní těstíčko: Z hladké mouky (4 lžíce), škrobové moučky (2 lžíce), 1 vejce, 1 lžičky plnotučné hořčice, 2 stroužků prolisovaného česneku, soli a bílého pepře připravíme těstíčko, které rozředíme světlým pivem tak, abychom získali řidší těsto. Porce ryby vložíme aspoň na 4 hodiny do těstíčka a necháme zakryté marinovat v chladničce. Smažíme v rozehřátém oleji a podáváme s bramborovým salátem.

Pikantní česneková variace: Porce kapra pokapeme citronem, potřeme prolisovaným česnekem smíchaným se solí a obalíme v hrubé mouce smíchané s mletou sladkou paprikou. Smažíme ve větším množství horkého oleje. Podáváme s kouskem citronu a vařenými bramborami omaštěnými máslem a nasekanou pažitkou nebo klasickým štedrovečerním bramborovým salátem.

RADY A MOUDRA PRO SMAŽENÍ KAPRA

- *Těsně před tepelnou úpravou opláchneme rybí porce pod tekoucí vodou a osušíme papírovým ubrouskem.*
- *Rybu solíme těsně před úpravou, protože jinak rybí maso zvlhne, špatně se propéká, pustí šťávu a je pak suché.*
- *Rybu vkládáme do dobře rozehřátého oleje, pak teplotu snížíme a smažíme zvolna, aby se maso dobře prosmažilo.*
- *Před obalováním musíme rybu dobře osušit, aby strouhanka nezvlhla a při smažení neodpadávala.*
- *Smažená ryba bude chutnější, když ji namočíme před obalením na 15 minut do studeného mléka nebo ji zakapeme citronem.*

„BEZKAPŘÍ“ ŠTĚDRÝ VEČER

Ne všichni holdují pokrmům z kapra, ale pro dodržení tradic si rybu dají. Zde předkládám několik nápadů, pokrmy třeba s pangasiem nebo lososem. Pangasia můžeme klasicky obalit v trojobalu (hladká mouka, vejce, strouhanka) jako kapra a podávat s bramborovým salátem nebo připravit i netradičně třeba s bramborovými pusinkami.

Krevetový předkrm připravený na soli

INGREDIENCE:

12 velkých krevet v krunýři, 3 lžíce pomerančové šťávy, jemná sůl podle potřeby, hrubá sůl podle potřeby, 4 snítky rozmarýnu, 2 snítky tymiánu, několik lístků šalvěje

Příloha: Ochucená majonéza, 2 bagety, 2 lžíce másla, 2 stroužky česneku, sůl

POSTUP:

Krevety zbavíme krunýře, ploutvičky na ocásku ponecháme a odstraníme černé střívko, které má nahořklou chuť. Do větší pánve s nepřilnavým povrchem rozložíme na dno i po stranách alobal, nasypeme na něj větší množství jemné soli, pokapeme vodou, pak zasypeme větší vrstvou hrubé soli a opět pokropíme. Povrch posypeme čerstvými bylinkami, zakryjeme pokličkou a na plameni pánve dobře rozehřejeme. Pak na povrch soli rozložíme krevety, zakryjeme poklicí a 5 minut necháme dusit. Krevety zakapeme lehce pomerančovou šťávou, 2 jehličky rozmarýnu zapálíme a ihned položíme na povrch solné vrstvy a rychle zakryjeme poklicí. Krevety necháme už mimo plotnu pod pokličkou ještě 2 minuty, čímž získají trochu vyuzenou chuť a vůni. Podáváme s opečenými plátky bagety pomazanými lehce máslem, potřeny nepatrně česnekem a lehce osolenými. Podle chuti můžeme krevety namáčet do majonézy ochucené lžičkou hořčice a nasekanými bylinkami a k tomu přidat směs listových salátů a ochutit je zálivkou z olivového oleje, balsamického octa, soli a pepře.

POZNÁMKA: Alobal do pánve dáváme proto, že sůl během vaření ztvrdne a špatně se potom „doluje“. Rada je z vlastní zkušenosti. Ale jinak výborný, nenáročný recept.

Pikantní mořská polévka

INGREDIENCE:

1 l vody, 1 bujonová zeleninová kostka, 500 g ryb (halibut, hejk, treska), 4 větší brambory, 1 velká cibule, 2 lžice rajčatového protlaku, 200 ml rajčatového pyré, 1 vrchovatá lžička sladké mleté papriky, 1 lžička mleté pálivé papriky, 3 bobkové listy, hrst listové petrželky, 5 kuliček černého pepře, 5 kuliček nového koření, 2 lžice másla, sůl

POSTUP:

Do studené vody dáme oloupané a na kostičky nakrájené brambory, oloupanou a nahrubo pokrájenou cibuli, bobkové listy, uzavřené čajové sítko s kořením a uvedeme do bodu varu. Přidáme bujonovou kostku, sůl a vaříme doměkka. Bobkové listy a sítko s kořením pak vyjmeme a zbývající suroviny v hrnci rozmixujeme dohladka. Přimícháme rajčatový protlak, pyré a přidáme na větší kousky nakrájené ryby. Povaříme zvolna dalších 15 minut. Nakonec do polévky přimícháme studené máslo promíchané s oběma paprikami a krátce provaříme. Polévku posypeme nasekanou petrželkou. Podáváme s plátky nasucho opečené bagety. Pokud použijeme opečené kostičky z bagety, podáváme je na zvláštním talířku, aby se pečivo v polévce nerozmočilo.

OBMĚNY:

- Podle chuti můžeme polévku podávat se lžící kysané smetany.
- Podle chuti můžeme do polévky přidat jemně nasekaný kopr.

Losos v papilotě

INGREDIENCE:

4 plátky lososa bez kostí a kůže, 1 citron, hrst čerstvých bylinek (kopr, petrželka, šalvěj aj.), 4 lžice bílého vína, 4 lžice brandy, trochu hladké mouky, máslo na vymazání papíru, 1 lžice rozpuštěného másla na popapání, 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Plátky lososa osolíme, opepříme a zlehka poprášíme moukou. Pak je zvolna opečeme na rozehřátém oleji po obou stranách. 4 větší díly pečicího papíru potřeme máslem a položíme na ně porce lososa, které po obou stranách obalíme v jemně nasekaných bylinkách. Pokapeme je citronovou šťávou, vínem, brandy a nakonec zakapeme máslem.

Papír důkladně zabalíme a dobře uzavřeme. Zapékáme v dobře vyhřáté troubě asi 8 minut. Podáváme s vařenými bramborami omaštěnými máslem a posypané petrželkou a se zeleninovým salátem. Papír otvíráme opatrně, protože horká pára by nás mohla opařit.

POZNÁMKA: Papilota, výraz pocházející z francouzštiny (papillote) se k přípravě masa či ryb používá právě zejména ve francouzské kuchyni, ale také ve Švýcarsku a v Itálii. Místo pečicího papíru můžeme použít i alobal.

Pstruzi v alobalu s bramborovými pusinkami

INGREDIENCE:

4 vykuchané pstruhy (asi po 250 g), 4 rajčata, hrst čerstvých bylinek (petrželka, pažitka, tymián, bazalka, šalvěj aj.), 50 ml bílého vína, 2 lžice olivového oleje, 4 kolečka bylinkového másla (viz str. 106), 1 citron, sůl, bílý pepř

POSTUP:

Pstruhy osolíme a opepříme vně i uvnitř. Rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme. Na 4 větší čtverce alobalu poklademe jednotlivě pstruhy, na povrch rozložíme jedno pokrájené rajče a zakapeme zálivkou připravenou z nasekaných bylinek promíchaných s olivovým olejem, vínem a citronovou šťávou a alobal dobře uzavřeme. Pstruhy pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 °C asi 25 minut. Alobaly opatrně rozbalíme, abychom se neopařili, a před podáním položíme na rybu kousek bylinkového másla. Podáváme s bramborovými pusinkami.

Bramborové pusinky: 800 g loupaných brambor uvaříme v mírně osolené vodě, slijeme a ještě horké rozmačkáme. S máslem (30–50 g) a horkým mlékem (100–150 ml) je vyšleháme na hustou kaši. Přidáme žloutek a špetku muškátového oříšku. Z bramborové kaše pak cukrářským sáčkem s hvězdicovou trubičkou stříkáme pusinky na tukem vymazaný plech (místo tuku můžeme použít i pečicí papír) a dozlatova je zapečeme v předem středně vyhřáté troubě nebo pod grilem.

Pangasius zapečený s ořechovou čepičkou

INGREDIENCE:

4 filety pangasia (nebo jiný druh ryby – např. výborný je candát), (po 150 g), 4 lžíce strouhanky, 4 lžíce vlašských ořechů, 2 snítky rozmarýnu, 1 lžíce škrobové moučky, 1 bílek, 2 lžíce citronové šťávy, máslo na vymazání mísy, sůl, mletý bílý pepř

POSTUP:

Filety pangasia (candáta) pokapeme trochu citronem, osolíme, opepříme a vložíme je do máslem vymazané zapékací mísy. Pokryjeme je strouhankou smíchanou s pomletými vlašskými ořechy, jehličkami rozmarýnu, sněhem z bílku promíchaného se škrobovou moučkou a pečeme dozlatova při 180 °C asi 20 minut. Můžeme podávat podle chuti s bramborovým salátem nebo s různě upravenými bramborami.

OBMĚNY „ČEPIČEK“:

S rozinkami: „Čepičku“ připravíme ze 30 g rozinek předem máčených ve vodě nebo v alkoholu (calvados, hruškovice), 50 g mandlových plátků a nastrohaného tvrdého sýra (150–200 g).

S petrželkou: „Čepičku“ připravíme z hrsti jemně nasekané petrželky, 4 lžic strouhanky, stroužku prolisovaného česneku, nastrohané kůry z chemicky neošetřeného a důkladně omytého citronu, 40 g strouhaného parmazánu nebo ementálu, 25 g rozměklého másla, 50 ml bílého vína a soli.

SLADKÁ TEČKA NA ZÁVĚR

Není jednoduché připravit sladkou tečku na závěr při takovém „obžerství“. Ale nakonec mne napadl recept, který připravuje každoročně moje kamarádka v Itálii a vždy se setkává s velkým úspěchem. A myslím, že dezert obohacen řadou vitamínu C v tomto nevládném a studeném nečase přijde vhod. Během Mikuláše jsou ke koupi mandarinky velice chutné a téměř bez pecek. Když je připravíme podle následujícího receptu, vydrží nám v mrazničce až do léta a navíc si je můžeme připravit i několik dní před štědrovečerním večerem předem.

Mandarinkový dezert

INGREDIENCE:

5 mandarinek, 1 velký pomeranč, 1 citron, 2–3 lžice práškového cukru, 1 lžička vanilkového cukru

POSTUP:

Všechno ovoce důkladně okartáčujeme pod tekoucí vodou a pak otřeme dosucha. Z jedné mandarinky nastrouháme jemně kůru. Z dalších čtyř mandarinek odkrojíme opatrně vršky (asi $\frac{1}{3}$) a klobouček uložíme stranou. Z odkrojených mandarinek pomocí lžičky vydloubneme dužninu. Musíme dávat pozor, abychom nepoškodili mandarinkovou kůru. Dužninu zbavíme bílé slupky, jemně nakrájíme a přitom zachycujeme šťávu z ovoce v misce. Do misky zároveň přidáme nastrouhanou kůru z páté mandarinky, vymačkanou pomerančovou a citronovou šťávu, práškový a vanilkový cukr a vše rozmixujeme. Směsí naplníme všechny 4 vydlabané mandarinky, zakryjeme je rozkrojeným kloboučkem a dáme na 2 hodiny do mrazničky. Každých 30 minut směs promícháme, aby nám zcela nezmrzla.

POZNÁMKA: Takto připravené mandarinky nám v mrazicím boxu vydrží až 6 měsíců. Před podáním je necháme vždy trochu rozmraznout, aby vznikla ledová tříšť. Zvláště v létě oceníme mandarinky jako skvělý osvěžující dezert.

TRADIČNÍ ŠTĚDROVEČERNÍ POKRMY

RADY A MOUDRA

Podobně jako černý kuba podával se a dodnes podává hubník jako předkrm při štědrovečerní večeři. Černý kuba patřil ve staročeské kuchyni k tradičním štědrovečerním pokrmům. Název „černý“ si vysloužil proto, že se běžně připravoval z hřibů modráků, od nichž pokrm získá modrou barvu.

Černý kuba

INGREDIENCE:

250 g jemných krulek, asi 25 g sušených hub, 5 stroužků česneku, 1 cibule, 1 lžička drceného kmínu, 1–2 lžičky majoránky, 2 lžíce másla, sádlo nebo máslo na vymaštění pekáče, sůl, pepř

POSTUP:

Spařené a dobře propláchnuté kroupy uvaříme v osolené vodě doměkka. Scedíme je a omastíme máslem. Houby namočíme do vody a když změknu, scedíme je (vodu z nich zachytíme) a drobně nakrájíme. Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme houby, kmín, podle potřeby je podléváme vodou z hub a dusíme je doměkka. Vmícháme je pak do uvařených krup, dochutíme prolisovaným česnekem, podle chuti ještě osolíme, opepříme, přidáme majoránku a dobře promícháme. Směs dáme do sádlem nebo máslem vymazaného pekáče a zakryté poklicí pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 25 minut. Na posledních 10 minut poklici odkryjeme, aby se pokrm dopek do zlatova. Podáváme s nakládanými okurkami nebo kysaným zelím.

Hubník

INGREDIENCE:

60 g sušených hub, 5 celozrnných rohlíků nebo žemlí, 3 lžíce krupice, 2 vejce, 250 ml mléka, 1 cibule, asi 4 stroužky česneku, 1 lžička majoránky, hrst petrželky, 2 lžíce másla, sůl, pepř, máslo na vymazání pekáče

POSTUP:

Sušené houby namočíme do vody na 30 minut. Pak je scedíme, jemně pokrájíme a podusíme na drobně nakrájené cibuli na másle. Do mísy dáme na kostičky nakrájené rohlíky nebo žemle, zakapeme je mlékem a když změknu, přidáme k nim rozšlehaná vejce, krupici, podušené houby, nasekanou petrželku, majoránku, pepř a nakonec česnek utřený se solí. Dobře promíchanou směs rozložíme do máslem vymazaného pekáče a zakryté poklicí pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 40 minut. Na posledních 10 minut pokrm odkryjeme, aby se dopek do zlatova. Podáváme teplé i vychladlé se zeleninovým salátem.

BRAMBOROVÉ SALÁTY

Bramborový salát patří neodmyslitelně ke smažené porci kapra nebo jiné smažené ryby či zkrátka a dobře na vánoční stůl – třeba s pečenou krůtou. Zde je několik nápadů, jak bramborový salát připravit. Některé jsou oblíbené v naší rodině (zejména ten s ořechy a jablky – připravovali jsme ho s tátou společně) anebo jsem si na něm úžasně pochutnala u svých kamarádek (viz Jitčín salát). Recept na německý salát mám od své, dnes již zesnulé, přítelkyně Babsi.

Klasický bramborový salát... a jeho obměny

INGREDIENCE:

500 g brambor vařených ve slupce, 1 velká cibule, 1 menší sklenice sterilovaných okurek (asi 300 g), 120–150 g majonézy, sůl, pepř

POSTUP:

Oloupané vychladlé brambory nakrájíme na kostičky, osolíme, opepříme a promícháme s kostičkami okurek a drobně nakrájenou cibulí. Přidáme majonézu a necháme v chladu několik hodin uležet. Podáváme se smaženým kaprem.

OBMĚNY:

S jablkem a ořechy: Můžeme přidat oloupané a nahrubo nastrohané jablko a podle chuti oloupané a nasekané vlašské ořechy.

S vejci (a kapií): Můžeme přidat natvrdo uvařená a nahrubo nakrájená vejce a podle chuti nakrájenou sterilovanou kapii.

Se sterilovanou zeleninou: Místo sterilovaných okurek můžeme přidat sklenici sterilované míchané zeleniny. Majonézu můžeme zředit trochou nálevu ze zeleniny.

Pestrý bramborový salát

INGREDIENCE:

500 g brambor, 2 různobarevné papriky, 3 stonky řapíkatého celeru, 3 jarní cibulky, 125 ml majonézy, 125 g bílého jogurtu, 1 lžička kremžské hořčice, trochu estragonu, 2 lžíce citronové šťávy, špetka cukru, hrst listové petrželky, sůl, pepř

POSTUP:

Uvařené brambory zahorka oloupeme, vychladlé nakrájíme na kostičky a dáme do mísy. Přidáme papriku nakrájenou na nudličky, nasekanou jarní cibulku, řapíkatý celer (předem škrabkou zbavený vláken) a petrželku (jen část) nasekanou nadrobno. V misce připravíme zálivku z majonézy, jogurtu, hořčice, nasekaného estragonu, citronové šťávy, soli a pepře, nalijeme na salát a zlehka promícháme. Zálivku můžeme podle chuti nepatrně osladit. Na závěr posypeme zbývajícím jemně nasekanou petrželkou.

Jitčín bramborový salát

INGREDIENCE:

12 menších brambor vařených ve slupce, 2 větší cibule, 2 větší mrkve, ½ menšího celeru, 1 větší jablko, 5 sladkokyselých okurek, 2 lžíce plnotučné hořčice, 2 lžíce tatarské omáčky, šťáva z 1 citronu, moučkový cukr podle potřeby, sůl, pepř

Majonéza: 2 vejce, olej podle potřeby, sůl

POSTUP:

Majonézu připravíme tak, že vejce umixujeme se špetkou soli. Postupně přidáváme olej a pomalu mixujeme do zhoustnutí. Ještě horké, uvařené brambory oloupeme a polovychladlé je nakrájíme na kostičky, přidáme drobně nakrájenou cibuli, očištěný a jemně nastrouhaný celer, mrkev a oloupané jablko. Okurky nastrouháme na hrubším struhadle. Zakapeme trochu citronovou šťávou, aby celerová a jablečná dužnina nezhnědla. Do surovin přidáme hořčici, připravenou majonézu, tatarskou omáčku, sůl a pepř. Směs zamícháme, dle chuti osolíme, opepříme, přisladíme, okyselíme zbývajícím citronovou šťávou a necháme zakryté několik hodin uležet v chladničce.

Německý bramborový salát podle Babsi

INGREDIENCE:

800 g brambor, 1 velká cibule, 1 lžička sypkého bujonu, 1–2 lžice bílého vinného octa, ½ lžičky cukru, hrst pažitky, hrst kopru (podle chuti), 2 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Brambory uvařené ve slupce ještě horké oloupeme a vychladlé nakrájíme na plátky. 200 ml vody smíchané se sypkým bujonem a společně s jemně nasekanou cibulí uvedeme do varu. Pak mimo plamen přimícháme cukr, ocet a olej (chuť by měla být jako u nálevu sladkokyselých okurek). Brambory osolíme, opeříme, přidáme drobně nasekanou pažitku a vývar s cibulí. Zlehka promícháme a necháme několik hodin nebo přes noc uležet v chladničce. Salát by měl být řidší. Podle chuti můžeme do salátu přidat nasekaný kopr.

POZNÁMKA: Tento salát se podává v Německu a Rakousku zejména se smaženým vídeňským řízkem, ale ke smažené rybě přijde jistě také vhod.

VÁNOČNÍ SVÁTEČNÍ POKRMY

Na první nebo druhý svátek vánoční (tedy na Boží hod nebo na Štěpána) se připravuje pečená kachna nebo krůta. Je-li u stolu menší množství jedlíků, stačí připravit třeba jen pečená krutí prsa s nádivkou a jako závěrečnou tečku jsem zvolila hruškový závin.

RADY A MOUDRA

Krůtu pečeme 2–3 hodiny, nejprve zakrytou, aby maso změklo, pak ji odkryjeme a dopečeme dozlatova. Podobným způsobem pečeme i kachnu.

Kachna na pomerančích je slavný recept, který pochází z Francie. Kachna by měla být mladá s jemným masem.

Pečená kachna na pomerančích

INGREDIENCE:

1 menší kachna, 2 pomeranče, 100 g mandlových lupínek

Zálivka: 3 lžice medu, 3 lžice dezertního vína, 3 lžice sójové omáčky, sůl (není podmínkou, protože sójová omáčka je dost slaná)

Karamel: 1 lžice cukru, 1 lžice kečupu, 50 ml dezertního vína

POSTUP:

Kachnu potřeme zálivkou, kterou připravíme smícháním všech surovin, podlijeme trochou horké vody a v troubě predehřáté na 200 °C pečeme. Po chvíli pečení snížíme teplotu na 170–180 °C a zakrytou alobalem nebo poklicí zvolna dusíme doměkka. Často potíráme zálivkou, podléváme vodou a šťávou z 1 vymačkaného pomeranče a přeléváme vypečenou šťávou. Když maso změkne, kachnu odkryjeme a dopečeme dozlatova. Mezitím na pánvi připravíme z cukru pokropaného vodou světlý karamel, přidáme kečup a zalijeme vínem. Na upečenou kachnu položíme tenké plátky zbývajícího oloupaného pomeranče zbaveného bílé slupky, přelijeme karamellem a ještě krátce dohotovíme. Naporcovanou kachnu doplníme nasucho opraženými mandlovými lupínky. Podáváme s různě upravenými bramborami či dušenou rýží.

Sváteční pečená krůta s uzenářskou nádivkou

INGREDIENCE:

1 středně velká krůta, 100 g libové anglické slaniny, sůl, pepř

NÁDIVKA:

250 g směsi mletého vepřového a hovězího masa, 1 pikantní klobása, 1 vejce, 1–2 lžice smetany, 1 lžička koření pro mletá masa, sůl, pepř

POSTUP:

Z mletého masa, nadrobno nakrájené klobásy, vejce, koření, smetany, soli a pepře připravíme nádivku. Krůtu na povrchu i uvnitř osolíme a opeříme. Nádivku vložíme pod kůži prsou (do volete). Krůtu dáme na pekáč, přikryjeme plátky slaniny a v předem vyhřáté troubě při 200 °C zapečeme. Teplotu snížíme na 170–180 °C, podlijeme, přikryjeme alobalem nebo poklicí a za občasného přelévání vypečenou šťávou podléváme zvolna dusíme doměkka. Když maso změkne, slaninu sejmeme, krůtu odkryjeme a dopečeme dozlatova. Podáváme

s bramborovým salátem nebo vařenými či opečenými bramborami a zeleninovým salátem.

OBMĚNA:

S mandlovou nádivkou: 4 vejce, 4 žemle, 200 g loupaných mletých mandlí, 100 g másla, trochu mléka, nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu, trochu strouhaného muškátového oříšku, hrst petrželky, sůl, pepř

Nádivku připravíme tak, že máslo utřeme do pěny, přidáme za stálého míchání žloutky, drobně pokrájené žemle, které předem navlhčíme v mléce, citronovou kůru, muškátový oříšek, zelenou nať, sůl, pepř a nakonec přidáváme střídavě mandle a ušlehané bílky. Touto směsí krůtu naplníme. Otvor sešijeme kuchyňskou nití nebo zachytíme jehlicemi. Vhodnou přílohou je bramborový salát nebo vařené brambory a dušené červené zelí.

Krůta na zázvoru s jablky a hroznovým vínem

INGREDIENCE:

1 menší krůta, 4 kyselejší jablka, 100 g rozinek, 250 g červených bobulek hroznového vína, několik lístků šalvěže, větší kousek čerstvého zázvoru, 200 ml bílého vína, 2 lžice olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Krůtu na povrchu i uvnitř osolíme, opeříme, potřeme oloupaným nastrouhaným zázvorem a naplníme čtvrtkami oloupaných jablek promíchaných s předem máčenými rozinkami a s lístky šalvěže. Otvor upevníme jehly nebo zašijeme. Před pečením krůtu potřeme olejem nebo máslem. Krůtu vložíme do velkého pekáče a zprudka zapečeme v troubě předehřáté na 200 °C. Pak teplotu snížíme na 170–180 °C, podlijeme trochou vody a částí vína a za občasného podlévání dusíme zakryté doměkka. Pak krůtu odkryjeme a zvolna pečeme za častého přelévání vypečenou šťávou dozlatova. Upečenou krůtu vyjmeme, jablka z vnitřku vložíme do vypečené šťávy, přimícháme bobulky hroznového vína, promícháme a zhruba 5 minut povaříme na plotně. Šťávu prolisujeme, dochutíme bílým vínem, podle potřeby rozředíme trochou vody a krátce provaříme. Krůtu potom naporcujeme, šťávu podáváme zvlášť v omáčnicku. Vhodnou přílohou je dušená rýže, bramborová kaše nebo jinak upravené brambory.

Plněná krutí kapsa

INGREDIENCE:

1 krutí prso (asi 800 g), 250 g žampionů, 200 ml bílého vína, drůbeží vývar podle potřeby (i z kostky), 200 g ricotty, 80 g schwarzwaldské šunky, 2 lžíce tvrdého strouhaného sýra, 1 vejce, 1 stroužek česneku, 3 snítky rozmarýnu, 70 g másla, sůl, pepř

POSTUP:

Do krutího prsa vyřízneme nožem širší kapsu. Ricottu prolisujeme přes síto, přidáme na nudličky nakrájenou šunku, sýr, vejce, jehličky z jedné snítky rozmarýnu, špetku strouhaného muškátového oříšku, sůl a pepř a pomocí lžičky nebo cukrářského sáčku kapsu naplníme. Otvor zašijeme kuchyňskou nití nebo sepneme párátky. Ve větší pánvi rozpustíme 40 g másla a maso po všech stranách opečeme. Přidáme snítky rozmarýnu, podlijeme vínem a když se alkohol vydusí, maso zakryjeme a za občasného podlévání vývarem a přelévání vlastní šťávou dusíme pod pokličkou zvolna doměkka. Mezitím zpěníme na 20 g másla drobně nasekanou cibuli s nasekaným česnekem, přimícháme plátky žampionů a když pustí šťávu, osolíme je, opeříme a krátce podusíme. Podušené krutí prso necháme 5 minut odpočinout a do zbylé vypečené šťávy přimícháme zbývající studené máslo a za stálého zašlehávání omáčku takto zahustíme. Maso nakrájíme na plátky. Podáváme s podušenými žampiony a opečenými bramborami.

Krutí rolka se sušeným ovocem a granátovým jablkem

INGREDIENCE:

Asi 800 g krutího prsa, 200 g mletého krutího masa, 100 g ricotty, 2 granátová jablka, 6 sušených švestek, 6 sušených meruněk, 30 g vlašských ořechů, 2 lžíce brusinkového kompotu, 100 ml bílého vína, 250–300 ml drůbežího vývaru (i z kostky), 3 snítky rozmarýnu, několik lístků šalvěje, několik snítek tymiánu, 2 bobkové listy, 2 lžíce hladké mouky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Z krutího prsa připravíme plát, který přes kuchyňskou fólii co nejteněji naklepeme. Dáváme pozor, abychom maso neprotrhli. Mleté maso

smícháme s ricottou, brusinkami, drobně nasekanými ořechy a jemně nakrájeným sušeným ovocem. Dochutíme solí a pepřem. Krutí plát položíme na větší kus fólie, osolíme, opepříme, potřeme směsí z mletého masa a za pomoci fólie pomalu maso zavineme. Rolku obvážeme kuchyňskou nití a maso lehce pomoučíme. Na oleji krutí maso osmahneme po obou stranách dozlatova. Pak přidáme čerstvé bylinky, rolku zakapeme vínem, podlijeme vývarem a v troubě vyhřáté na 180 °C dusíme zpočátku zakryté alobalem doměkka asi 40 minut. Po této době maso odkryjeme a pečeme za občasného přelévání vypečenou šťávou a podlévání vývarem dál doměkka a dozlatova. Měkkou krutí rolku vyjmeme, zabalíme důkladně do alobalu a omáčku ochutíme šťávou z vymačkaných jadérek granátových jablek promíchaných předem se zbývající moukou. Část celých granátových jadérek dáme stranou. Omáčku 15 minut zvolna povaříme na plotně, na posledních 5 minut přidáme celá granátová jádérka. Maso nakrájíme na plátky a přelijeme omáčkou, z které předem vyjmeme bylinky. Vhodnou přílohou jsou různě upravené brambory, dušené červené zelí a kopeček brusinkového kompotu.

OBMĚNA: Místo granátového jablka zjemníme omáčku 250 ml kysané smetany rozmíchané předem s moukou a citronovou šťávou. Omáčku necháme jemně probublávat ještě asi 15 minut. Krutí rolku nakrájenou na plátky podáváme s knedlíkem a brusinkami na plátku citronu a s kopečkem šlehačky.

Krutí rolka s uzeným masem

INGREDIENCE:

600 g krutího masa z prsou, 100 g vepřové plece, 100 g vařeného uzeného masa, 250 g šalotky, 10 plátků anglické slaniny, 1 menší cibule, 2 lžíce hořčice, asi 250 ml drůbežího vývaru (i z kostky), 2 snítky rozmarýnu, několik snítek tymiánu, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Z masa připravíme plát, lehce jej naklepeme, potřeme hořčicí a po obou stranách osolíme a opepříme. Vepřové a uzené maso umeleme, osolíme, opepříme, přidáme drobně nakrájenou cibuli, ochutíme tymiánem, promícháme a směsí potřeme plát masa. Zavineme, obalíme slaninou, spícháme jehlami nebo párátky (můžeme i obvázat kuchyňskou nití)

a v pekáči zprudka opečeme po všech stranách na oleji. Rolku pak vložíme do středně vyhřáté trouby, přidáme snítky rozmarýnu, podlijeme vývarem a za občasného podlévání a přelévání vypečenou šťávou pečeme asi 40 minut. Z rolky pak odstraníme slaninu, do pekáče přidáme na půlky rozkrojené šalotky, podle potřeby podlijeme vývarem a ještě zhruba 30 minut pečeme. Podáváme s bramborovým salátem nebo vařenými bramborami.

Hruškový závin

INGREDIENCE:

1 balíček listového těsta (asi 500 g), 600 g hrušek, 100 g sušených datlí, 100 g sušených fiků, 50 g rozinek, 2 lžice citronové šťávy, 1 vanilkový cukr, asi 2 lžice strouhanky, 1 lžička mleté skořice, 1 vejce na potřetí

POSTUP:

Na vále rozválíme vychlazené těsto na dva co nejtenčí díly (3–4 mm) a položíme na čistou utěrku. Z oloupaných hrušek odstraníme jádřince, nakrájíme je na tenčí plátky, pokapeme citronem a smícháme s vanilkovým cukrem. Sušené ovoce nakrájíme na malé kousky a s rozinkami přidáme k hruškám. Směs necháme asi hodinu odležet, aby ovoce nabobtnalo. Pláty těsta posypeme strouhankou smíchanou se skořicí, rozložíme na ně ovocnou směs a pomocí utěrky pláty stočíme do závinů. Záviny přeneseme na plech vypláchnutý vodou, na povrchu je potřeme žlutkem a propícháme vidličkou. Vložíme do trouby vyhřáté na maximum. Po asi 5 minutách troubu snížíme a pečeme dál dozlatova.

SILVESTROVSKÉ POHOŠTĚNÍ

Co připravíme na jídelní stůl na poslední den v roce, si dobře rozmyslíme předem, abychom nemuseli splašeně pobíhat po kuchyni a z posledních minut roku neměli vůbec nic či únavou dokonce usnuli ještě dřív, než odzvoní půlnoc. Pamatujme, že bychom se podle tradice měli vyhnout drůbežimu masu, aby nám v příštím roce neuletělo štěstí, a totéž platí o rybích pokrmech, aby nám štěstí neuplavalo. O silvestrovské půlnoci se většinou podává čočka, která by měla, opět podle tradice, přinést do domácnosti peníze. Ještě před půlnocí se můžeme kromě tradičních chlebičků pochlubit před našimi silvestrovskými hosty s několika následujícími recepty, které jistě přijdou vhod a přitom si je můžeme připravit ještě předem, než hosté zavítají k nám na návštěvu.

POZNÁMKA: Recepty jsou určeny pro více osob (asi 6–8). Podle počtu strávníků zvýšíme množství surovin.

Silvestrovská čočka se zeleninou

INGREDIENCE:

250–300 g čočky, 2 mrkve, 2 řapíky celeru, 400 g loupáných konzervovaných rajčat, 2 cibule, 4 stroužky česneku, 1–2 lžičky rozdrobené (nebo sypké) bujonové kostky, 2 bobkové listy, 2 snítky rozmarýnu, několik lístků šalvěje (nebo 1 lžička sušené), hrst petrželky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Čočku dáme vařit s bobkovými listy, 1 snítkou rozmarýnu, 2–3 lístky šalvěje a 1 oloupanou cibulí do 1 litru vody. Uvařenou čočku pak scedíme (část vody necháme na později) a cibuli a byliny (pokud použijeme čerstvé) vyjmeme. Mezitím zpěníme na oleji druhou drobně nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem. Přidáme na kostičky nakrájenou mrkev, drobně pokrájený celerový řapík, zbývající nasekané větvičky rozmarýnu, jemně nakrájené lístky šalvěje a necháme společně krátce osmahnout. Pak přimícháme konzervovaná rajčata, zalijeme asi 100–150 ml vývaru z čočky, který promícháme s rozdrobenou bujonovou kostkou, osolíme, opepříme a pod pokličkou dusíme doměkka. K měkké zelenině vmícháme uvařenou čočku a společně pro-

hřeje. Nakonec vmícháme nasekanou petrželovou nat'. Podáváme samostatně nebo s plátkou uzeného masa nebo sázeným vejcem či uzeninou.

RADY A MOUDRA

Čočka je ze všech luštěnin nejlépe stravitelná. Existuje několik typů čočky.

Čočka červená má jemnou chuť a nemusí se předem namáčet. Příliš nenadýmá a je stravitelnější. Proto je vhodná i pro děti. Snadno se rozvaří na kaši.

Čočka zelená (je zelenohnědé barvy) je nejběžnějším a nejznámějším typem čočky používaným jak u nás, tak i v celé Evropě. Existuje zelená čočka (včetně předvařené) velkozrnná nebo drobnozrnná. Před vařením ji namáčíme na 1–2 hodiny.

Abychom ušetřili čas, můžeme použít buď konzervovanou čočku nebo uvařit větší množství a část zmrazit na pozdější využití.

Talíř chuťovek

INGREDIENCE:

Plněná vejce: 6 vajec, 1 avokádo, několik kapek tabaska, trochu citronové šťávy, sůl

Plněné cukety: 3 – 4 malé cukety, 250 g vařeného nebo pečeného vepřového masa, 500 g lučiny, asi 50 ml mléka, hrst pažitky, 1 lžička sladké mleté papriky, trochu tabaska, trochu worcesterské omáčky, hrst pažitky, olivový olej, sůl, pepř

POSTUP:

Plněná vejce: Vejce uvařená natvrdo oloupeme, vychladlá podélně rozpůlíme a vyjmeme žloutky. Avokádo podélně rozkrojíme, vybereme dužninu, nahrubo pokrájíme, zakapeme citronovou šťávou a společně se žloutky, tabaskem a solí rozmačkáme vidličkou nebo rozmixujeme dohladka. Krém rozdělíme do vajec lžičkou nebo nastříkáme sáčkem s trubičkou. Můžeme dozdobit sardelovým očkem, kouskem červené papriky nebo rajčete či posypat jemně nasekanou pažitkou.

Plněné cukety: Cukety podélně nakrájíme na tenké plátky, pokapeme olivovým olejem, trochu osolíme a na grilovací rozpálené pánvi je po

obou stranách osmahneme. Vepřové maso nahrubo rozmixujeme, smícháme pak s lučinou, nasekanou pažitkou, ochutíme mletou sladkou paprikou, tabaskem, worcesterskou omáčkou, solí a pepřem a vmícháme tolik mléka, aby směs zůstala hustá. Vychladlé cuketové plátky naplníme touto pomazánkou a svineme. Závitky poklademe na talíř. K nim přidáme plněná vejce.

RADA: Dužnina avokáda podobně jako hrušky a jablka rychle oxiduje a hnědne. Proto je nutné ji okamžitě po naříznutí avokáda zakapat citronovou šťávou.

Kuskusový salát s mortadellou a zeleninou

(pro více osob)

INGREDIENCE:

500 g kuskusu, 500 ml vody, 250 g mortadelly (nebo jiného měkkého salámu), 8 tvrdých rajčat, 2 velké papriky (1 žlutá, 1 zelená), 3 stroužky česneku, svazek jarní cibulky, hrst zelené natě (petrželka, pažitka), 2 lžíce sypkého bujonu, 4 lžíce olivového oleje, 2 lžíce citronové šťávy nebo octa, několik kapek worcesterské omáčky, sůl, pepř

POSTUP:

Vodu, do které jsme přidali sypký bujon a 1 lžici oleje, uvedeme do varu. Hrncem odstavíme z ohně a vsypeme kuskus. Zakryjeme pokličkou a 5 minut necháme stát, dokud se do kuskusu nevsákne všechna voda. Poté ho přendáme do mísy a necháme vychladnout. Rajčata nakrájíme na kostičky, mortadellu a papriky na nudličky. Jarní cibulku, petrželku nebo pažitku jemně nasekáme a uvedené suroviny přidáme do kuskusu. Citronovou šťávu smícháme se zbývajícím olivovým olejem, worcesterskou omáčkou, solí, pepřem a prolisovaným česnekem a touto zálivkou salát zalijeme a dobře promícháme. Před podáním necháme uležet v chladničce.

Kuskus s tuňákem: Do kuskusu můžeme přidat 2 konzervy tuňáka v olivovém oleji (po 160 g), konzervované fazole (400 g) a řapíkatý celer, který nejdříve zbavíme pomocí škrabky vnějších vláken a pak nasekáme na jemné plátky a vmícháme jemně nasekanou listovou petrželku. Osolíme a opepříme. Necháme několik hodin v chladničce uležet.