



SNADNO & RYCHLE

→
111 RECEPTŮ PRO VŠEDNÍ DEN



ROMAN VANĚK

SNADNO & RYCHLE

→————→
111 RECEPTŮ PRO VŠEDNÍ DEN

ROMAN VANĚK



PODĚKOVÁNÍ

Tato kuchařská kniha by v této podobě a v tak krátkém čase technicky nevznikla bez výrazné pomoci mé rodiny a přátel. Děkuji především mé ženě za všechny hrubé podklady, společné přepsání prvních, druhých a třetích verzí receptů, za stovky hodin strávených nad nekonečnou kontrolou každého detailu, neboť jak často říkám našim posluchačům kurzů vaření v Pražském kulinářském institutu: „V gastronomii tkví ďábel v detailu“. Děkuji svým dcerám, které mě při psaní jednotlivých postupů často vracely do reality slovy: „Proč to píšeš tak složitě?“, nebo ještě hůř: „....já tomu nerozumím, tatí!“.

Děkuji mým přátelům, skvělým kuchařům a lektorům Pražského kulinářského institutu, Zdeňku Marcínovi, Jardovi Zahálkovi, Tomáši Černému a Tomáši Stehlíkovi, kteří mi pomohli pokrmy do této knihy uvařit. Skvělý pekař Martin Hanus a cukrář tělem i duší Drahoš Peterka mi pomohli realizovat kapitolu Dezerty a pečivo. Tým v kuchyni by nebyl úplný, kdybych nezmínil velikou pomoc Honzy Součka a Dominika Unčovského. Veškerou čistotu během vaření a především po něm nám pomohly udržet Monika a Barunka Kopáčkové společně s Janou Hůlovou.

Za zády kuchařů stály a první hrubé postupy, váhy a míry sepsaly společně s Janičkou Vaňkovou Dita Klepková a Eva Všetíčková. Evě a Janě navíc děkuji za postprodukční práci a stovky kontrol. Za kontrolu a propagaci děkuji mému příteli a společníkovi JUDr. Zdeňku Ertlovi. Za jazykovou kontrolu děkuji Lukáši Svítlovi. Stálíce mého týmu a vynikající fotograf Pavel Bílek dokonale vyslyšel má přání, jak jednotlivé pokrmy do této knihy vyfotit. Jeho fotografie zaručeně potěší každého, kdo tuto knihu otevře. Tato kniha by nevznikla bez obrovské produkční, postprodukční a designové dřiny Honzy Kobyláka a Robina Caïse.

Vám všem patří můj upřímný a zasloužený dík!

Roman

P.S.: Děkuji panu Panáčkovi, kterého spolu se mnou ztvárnil Honza Kobylák, za to, že vás, čtenáře a kulináře, provázel bez ostychu celou touto kuchařskou knihou.

RYCHLÁ PŘEDMLUVA

Laskavý a milý čtenáři, kuchaři a kulináři,

možná bych měl ještě dodat i milovníku a milovnice dobrých jednoduchých pokrmů.

Mám ve své sbírce kuchařských knih několik desítek těch, které se pyšní myšlenkou či přímo názvy zahrnujícími slova jako rychlá kuchyně, rychlé pokrmy, nakrmit rychle, rychle a hospodárně, moderně a rychle... Nejstarší s touto tematikou, které vlastním, byly vytištěny začátkem 20. století. Úvody všech těchto starých kuchařských knih snadno vyvolají na tvářích současných kulinářů úsměv. Odvolávají se totiž na velmi rychlou dobu a její vztah k moderní kuchyni a moderní hospodyňce, která již nemá tolik času jako její babička a prababička. A to se, vážení, psaly roky 1909–1929, kdy se často muselo nejprve rychle zatopit v kamnech a pak teprve rychle uvařit! Zkrátka a dobře je vidět, že posledních sto let žijeme pěkně rychle a že i kuchařské knihy se často musí té rychlosti přizpůsobit.

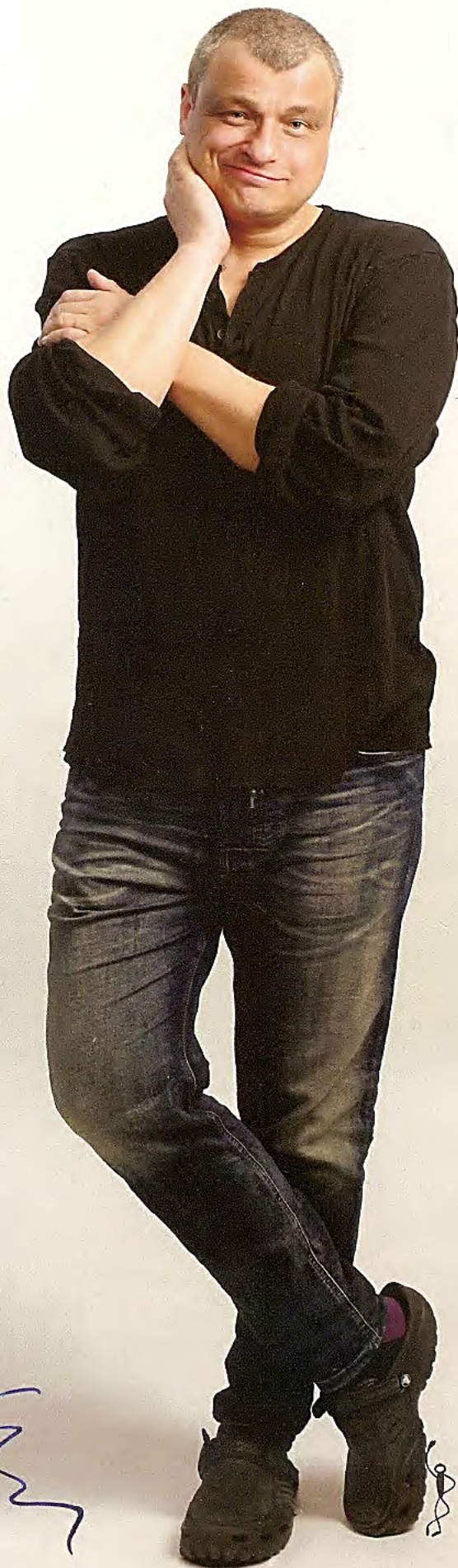
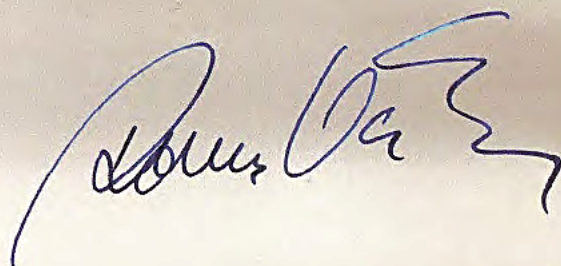
Ostatně byla to má žena, která mě k této „rychlé“ kuchařské knize rychle přemluvila a opět bez její rychlé pomoci by tato kniha Snadno & Rychle tak rychle nepřišla na svět.

Snažil jsem se proto vybrat a napsat recepty jednoduché svou přípravou, které by měli rychle zvládnout začínající kulináři a které zároveň svou chutí potěší každého, kdo již v životě „něco uvařil a snědl“. Protože doba je rychlá, snažil jsem se, aby se alespoň 99% surovin uvedených v této knize dalo koupit rychle a v běžné obchodní síti. V některých již tak rychlých receptech jsem neváhal použít moderní rychlou techniku, jako je například mixér, kuchyňský robot nebo mikrovlnka. Když rychle, tak rychle.

Snad až na jednu výjimku by měl průměrně zdatný kulinář strávit v kuchyni od několika minut maximálně do půlhodinky tak, aby mohl servírovat ty časově nejnáročnější pokrmy uvedené v této kuchařce.

Snadno & Rychle se tedy do toho pojďme společně pustit.

Dobrou chuť!



MĚRNÉ JEDNOTKY

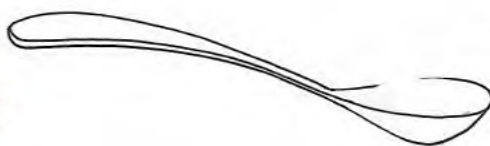
Kávová lžička



Kávová (moka) lžička pálivé papriky = 1 g



Lžička drceného kmínu = 5 g



Lžička cukru = 5 g



Lžička skořice = 2,5 g

Lžíce

Lžíce mouky = 20 g



Lžíce cukru = 20 g



Lžíce másla = 30 g



Lžíce sádla = 30 g



Lžíce bylin

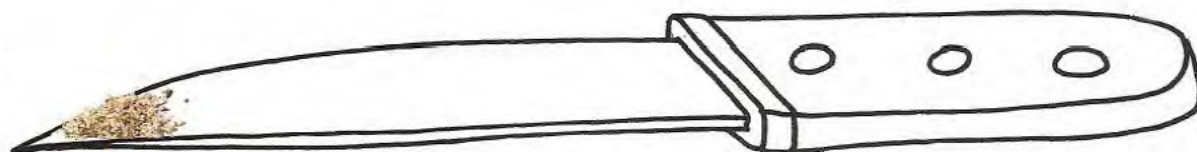


Zarovnaná lžíce

Zarovnaná lžíce soli = 15 g



Špetka



Snítka



Snítka tymiánu

FORMY A NÁSTAVCE



Pečicí forma hliníková, někdy s teflonovým nástřikem



Dortová forma s odnímatelným dnem



Koláčová forma (někdy forma na quiche)



Zdobící špičky cukrářské hladké nerezové různých průměrů



Zdobící špičky cukrářské řezané nerezové různých průměrů

Cukrářský sáček se špičkou (plastový)



Nástavec robota – protínací metla typu "K", většinou na třené hmoty

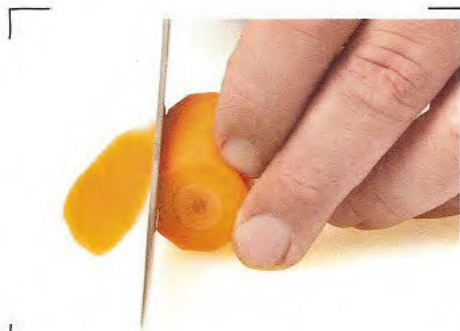


Nástavec robota – balónová (šlehací) metla, většinou na šlehané hmoty



Nástavec robota – hnětací hák, většinou na kynutá těsta

JAK NAKRÁJET ZELENINU NA PLÁTKY



Zeleninu o délce sirky z jedné strany seřízni, aby se při krájení nehýbala.

Zeleninu postav na seříznutou hranu a krájej plátky tenké jako sirka.



JAK NAKRÁJET ZELENINU NA NUDLIČKY A MALÉ KOSTIČKY



Několik plátků naskládej na sebe.



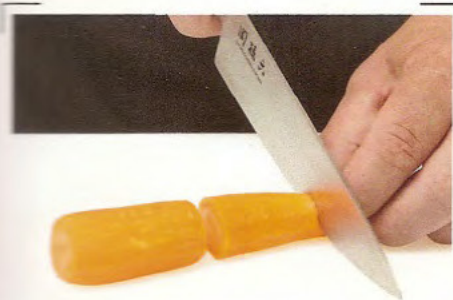
Nakrájej nudličky široké jako sirka.



Z nudliček nakrájej stejně velké kostičky.



JAK NAKRÁJET ZELENINU NA KOSTIČKY



Zeleninu nakrájej na špalíčky o délce sirky.



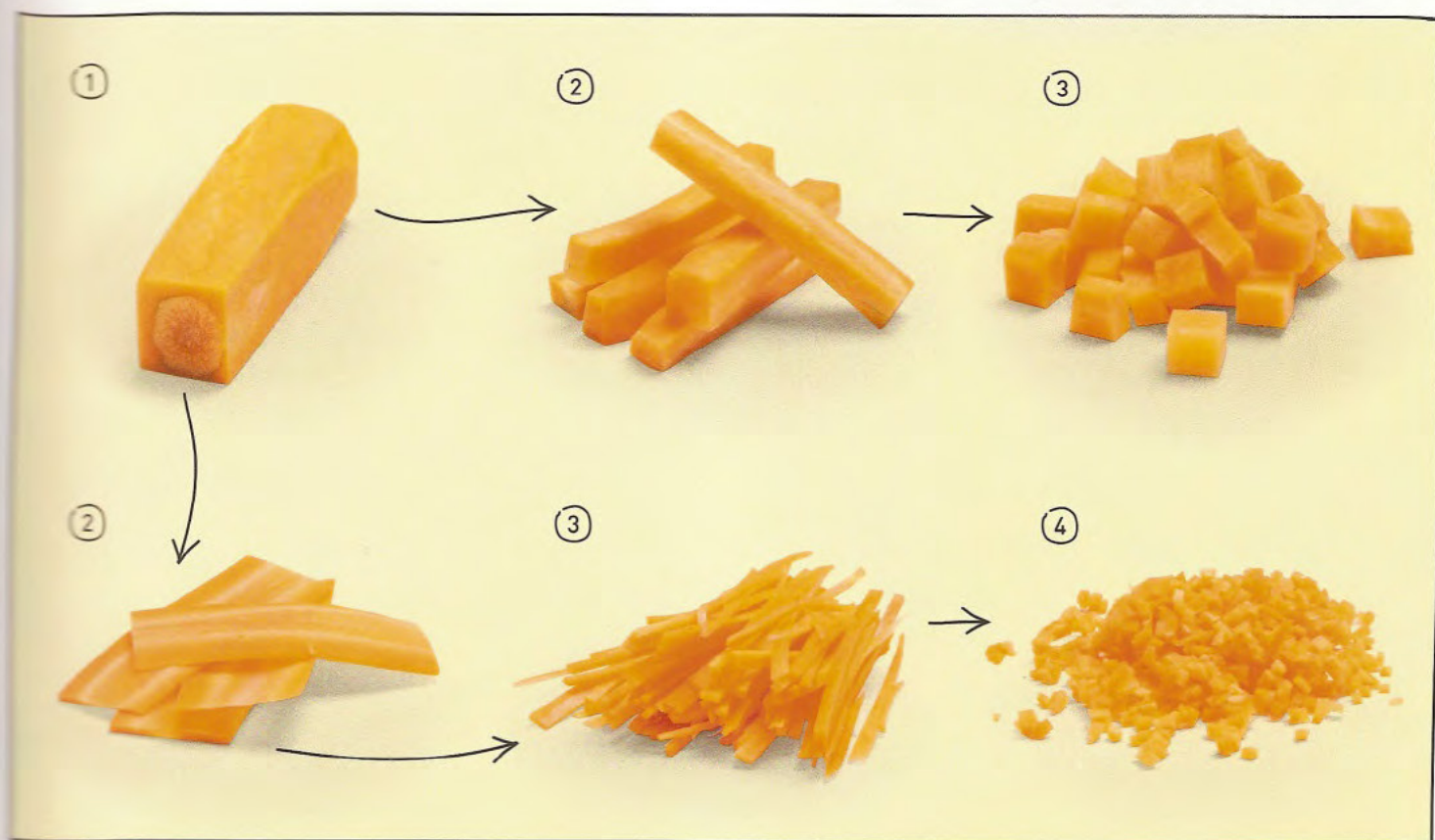
Špalíčky nakrájej na plátky 0,5 cm široké.



Z plátků nakrájej stejně široké hranolky.



Z hranolků nakrájej stejně velké kostičky.



JAK NAKRÁJET DUŽNINU RAJČETE NA KOSTIČKY



Omyté a osušené rajče rozpul.



Rozřízni na čtvrtiny.



Vyřízni tuhý střed.



Vyřízni semínka a vnitřek rajčete.



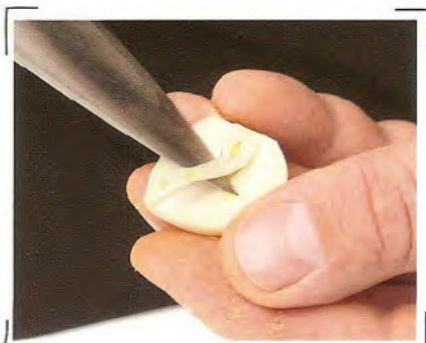
Dužninu nakrájej na nudličky.



Nudličky překrájej na kostičky.



JAK ODSTRANIT KLÍČEK Z ČESNEKU



Česnek podélně rozřízni a špičkou nože vyjmi klíček.



Oloupaný stroužek česneku rozdrť plochou stranou nože.



Rozdrcený česnek nakrájej najemno.

JAK NAKRÁJET PÓREK NA PŮLKOLEČKA



JAK NAKRÁJET PÓREK NA JEMNÉ NUDLIČKY



Pórek podélně rozpul a nakrájej na špalíčky o délce sirky.

Z póрку odděl 2-3 vrstvy a ty přimáčkni k prkénku.

Ze vzniklých plátků póрку krájej jemné nudličky.



JAK NAKRÁJET CIBULI NAJEMNO



Očištěnou cibuli podélně rozkroj.



Polož ji „bubákem“ od sebe a krájej na tenké nudličky, aniž bys cibuli rozkrojil celou.



Cibuli napříč jednou až dvakrát nařízni.



Teprve nyní krájej cibuli najemno.



Zbytek cibule polož a dokrájej.



JAK NAKRÁJET CIBULI NA MĚSÍČKY



Z očištěné cibule seřízni tvrdý konec s kořínky.



Cibuli tímto způsobem nakrájej na jemné měsíčky.



JAK NAKRÁJET PLOCHÉ LÍSTKY BYLINEK NAJEMNO



Lístky pečlivě poskládej na sebe.



Stoč je do ruličky.



Z ruličky krájej tenké nudličky.

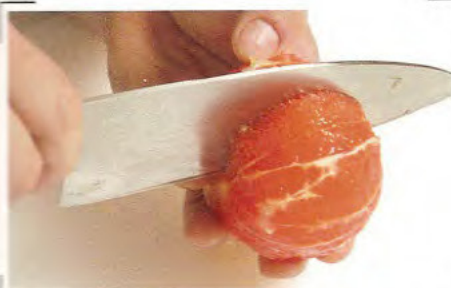


JAK ZBAVIT OKURKU SEMÍNEK

Okurku podélně rozpul a lžící vyškrábni semínka.



JAK PŘIPRAVIT Z CITRUSU FILÁTKA



SNADNO & RYCHLE

→————→
111 RECEPTŮ PRO VŠEDNÍ DEN

ROMAN VANĚK



POLÉVKY

BRAMBOROVÝ KRÉM

4–6 porcí

SUROVINY NA BRAMBOROVÝ KRÉM

100 g cibule
500 g brambor
70 g vychlazeného másla
3 stroužky česneku
30 g olivového oleje
5 cm snítka rozmarýnu

1 l vroucí vody
70 ml smetany (min. 31%)
sůl a čerstvě mletý pepř

SUROVINY NA KRUTONY

1 rohlík
20 g másla

2 snítka rozmarýnu
sůl a čerstvě mletý pepř

K PODÁVÁNÍ

1 jarní cibulka – zelená část

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér

POSTUP NA BRAMBOROVÝ KRÉM

- ① Cibuli oloupej a nakrájej nahrubo. Brambory oloupej, omyj a nakrájej na kostky o hraně 2 cm. Máslo nakrájej na větší kostky. Česnek oloupej a rozmáčkni plochou stranou nože. Zelenou část jarní cibulky nasekej najemno.
- ② V kastrolu rozpál na středním ohni olej. Vlož cibuli a za častého míchání ji nech zesklivatět. Přidej brambory a česnek, osol, opepři a promíchej. Nakonec vsyp sdrhnutý rozmarýn a vše za častého míchání 5 minut restuj.
- ③ Přilij vroucí vodu a nezakryté vař 15 minut na středním ohni.

- ④ Poté přidej smetanu, promíchej a vař 1 minutu.
- ⑤ Stáhni z ohně, přidej nakrájené máslo a rozmixuj tyčovým mixérem.
- ⑥ Krém dle chuti dosol a podávej s krutony a jarní cibulkou.

POSTUP NA KRUTONY

- ① Rohlík nakrájej na kostky o hraně 0,5 cm. Do pánve dej rozmarýn a máslo, které nech rozpustit na středním ohni. Přidej nakrájený rohlík a orestuj ho dozlatova. Osol, opepři a dej stranou.



– Polévku můžeš rozmixovat v mixéru a ještě přepasírovat přes síto. Krém bude mnohem jemnější.

KVĚTÁKOVÝ KRÉM

4–6 porcí

SUROVINY

1 kg květáku
600 ml vody
100 g cibule
100 g bílé části pórků
60 g másla

2 kávové lžičky kari
2 lžičky soli
200 ml smetany (min. 31 %)
200 ml mléka
1,5 lžice bílého vinného octa

8–12 lístků bazalky
olivový olej na dochucení

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér

POSTUP

- 1 Květák očisti a rozděl na růžičky. Tuhý střed pokrájej najemno a dej stranou. 12 růžiček květáku odlož a zbytek (asi 700 g) pokrájej nadrobno. Pokrájenou část spolu s odebranými růžičkami dej do kastrolu, zalij vodou, přiveď k varu a na mírném ohni vař 10 minut.
- 2 Vodu z uvařeného květáku přeced' do druhého kastrolu. Květák i vodu uchovej.
- 3 Cibuli očisti a najemno nakrájej. Pórek nakrájej na kolečka.
- 4 V kastrolu rozehej máslo a nech na něm za častého míchání zpěnit cibuli a pórek. Přidej uvařený pokrájený květák, promíchej, přidej kari a sůl a za stálého míchání 5 minut restuj.
- 5 Přilij smetanu a mléko a promíchej. Přilij vývar z květáku a společně vař na mírném ohni 15 minut. Poté rozmixuj a vař dalších 5 minut. Přilij vinný ocet, opět promixuj a stáhni z ohně.
- 6 Polévku vlij do talíře, přidej část uvařených růžiček květáku, zakápní olejem a ozdob bazalkou.



PÓRKOVÝ KRÉM

4–6 porcí

SUROVINY

1 jarní cibulka
300 g pórků
200 g brambor
kůra z ½ citronu
60 g olivového oleje
1 snítka tymiánu
1 l vroucí vody
1 lžička soli a čerstvě mletý pepř

K PODÁVÁNÍ

4–6 lžiček sýra typu Gervais
4–6 lžic extra panenského olivového oleje
2 lžice nasekané pažitky

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér

POSTUP

- ① Jarní cibulku očisti a najemno nakrájej. Pórek očisti, podélně rozkroj a nakrájej na půlměsíčky široké 0,5 cm. Brambory očisti a nakrájej na kostky o hraně 0,5 cm. Citronovou kůru nastrouhej najemno.
- ② V kastrolu na středním ohni rozehej olej, přidej bílou část nakrájené cibulky, brambory, sůl a pepř. Za častého míchání restuj 5 minut.
- ③ Přidej pórek a za častého míchání restuj dalších 5 minut.
- ④ Přisyp polovinu citronové kůry, sdrhnutý tymián a za častého míchání restuj 5 minut.
- ⑤ Přidej zelenou část jarní cibulky a zamíchej. Přilij vroucí vodu, vše důkladně zamíchej, přiveď k varu a po 1 minutě varu stáhni z ohně.
- ⑥ Rozmixuj tyčovým mixérem a vmíchej zbytek citronové kůry. Dle chuti dosol.
- ⑦ Každou porci podávej s 1 lžičkou sýra, 1 lžící olivového oleje a pažitkou.



– Místo Gervais můžeš použít Lučinu nebo ricottu.

– Polévku můžeš rozmixovat po částech v klasickém mixéru.

– Polévku můžeš podávat s osmaženými krutony z bílého pečiva.

– Nastrouhej jen žlutou část kůry citronu, bílá je hořká.

KRÉMOVÁ RAJČATOVÁ POLÉVKA

4–6 porcí

SUROVINY

60 g cibule
100 g celeru
100 g mrkve
2 stroužky česneku
80 g olivového oleje
10 g cukru krupice

1,2 kg konzervovaných
loupaných rajčat
8 velkých lístků bazalky
100 ml smetany (min. 31%)
60 g vychlazeného másla
sůl a čerstvě mletý pepř

K PODÁVÁNÍ

4–6 lžic extra panenského
olivového oleje
8–12 lístků bazalky

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér, jemné síto

POSTUP

- 1 Cibuli oloupej a nahrubo nakrájej. Celer a mrkev očisti a nakrájej na kostky o hraně 1 cm. Česnek oloupej a rozmáčkni plochou stranou nože.
- 2 V kastrolu na středním ohni rozehej 60 g oleje, přidej mrkev a celer a 3 minuty za častého míchání restuj.
- 3 Vlož česnek a cukr a 1 minutu za stálého míchání restuj. Přidej cibuli a za častého míchání 5 minut restuj. Přidej rajčata, osol, opepři a za občasného míchání vař nezakryté 10 minut.
- 4 Poté do polévky natrhej bazalkové lístky, vlij smetanu, zamíchej a vař dalších 5 minut. Stáhni z ohně, přidej zbylý olej, vychlazené máslo nakrájené na kostky a vše důkladně rozmixuj tyčovým mixérem.
- 5 Polévku přeced' přes síto. Dle potřeby dochuť solí a zamíchej.
- 6 Každou porci zakápní 1 lžící olivového oleje a ozdob lístky bazalky.

– Polévku můžeš po částech rozmixovat v klasickém mixéru a následně přepasírovat přes jemné síto.

– Hustotu polévky můžeš případně upravit přidáním 200 ml vroucí vody, kterou přiliješ do rozmixovaného krému.



HRÁŠKOVÝ KRÉM

4–6 porcí

SUROVINY

1 středně velký stonek máty
1 středně velký stonek bazalky
1 stonek plocholisté petržele
120 g cibule
70 g olivového oleje
500 g mraženého hrášku
10 g cukru krupice
špetka čerstvě mletého pepře
500 ml vroucí vody

200 ml smetany (min. 31%)
10 g soli

DOKONČENÍ

1. varianta: 70 g ledového salátu,
4–6 plátků uzeného lososa po 20 g
2. varianta: 80 g slaniny, 1 rohlík,
40 g másla

3. varianta: 4–6 porcí uzené
makrely po 20 g, hrst hráškových
výhonků, 4–6 lžiček extra
panenského olivového oleje

JEŠTĚ POTŘEBUJĚŠ

tyčový mixér, kuchyňský provázek



POSTUP

- ① Stonky máty, bazalky a petržele svaž pevně kuchyňským provázkem.
- ② Cibuli oloupej a najemno nakrájej.
- ③ V rendlíku na středním ohni rozehej 30 g oleje a zpěň na něm cibuli. Pozor, cibule nesmí zhnědnout!
- ④ Přidej mražený hrášek, svazek bylin a promíchej. Přidej cukr a pepř, promíchej a přilij vroucí vodu. Promíchej a 5 minut vař.
- ⑤ Vyjmi svazek bylin, vlij smetanu, promíchej a nech 15 vteřin přejít varem. Stáhni z ohně a rozmixuj tyčovým mixérem.
- ⑥ Přidej zbylý olej, promixuj a dle potřeby dochuť solí.



DOKONČENÍ

1. varianta

- ① Ledový salát nakrájej na silnější nudličky. Rozděl je na 4–6 porcí.
- ② Do talíře přidej část ledového salátu a plátek uzeného lososa. Zalij horkou polévkou.



2. varianta

- ① Slaninu nakrájej na jemné nudličky. Rohlík nakrájej na půlkolečka.
- ② Na středním ohni rozehej pánev a slaninu na ní za častého míchání orestuj dozlatova. Dej stranou.
- ③ Na stejné pánvi rozehej máslo a rohlík na něm z obou stran opeč dozlatova.
- ④ Do talíře vlij porci polévky, polož na ni krutony z rohlíku a posyp orestovanou slaninou.

3. varianta

- ① Do talíře natrhej větší kousky masa uzené makrely a zalij horkou polévkou.
- ② Dozdob několika výhonky hrášku. Polévku na talíři zakápní 1 lžičkou olivového oleje.



- Místo slaniny můžeš použít uzenou pancettu.

- Místo tyčového mixéru můžeš polévku po menších dávkách rozmixovat v klasickém mixéru.

- Dobře rozmixovanou polévku můžeš přecedit přes síto. Bude jemnější.

POLÉVKA Z BÍLÝCH FAZOLÍ

4–6 porcí

SUROVINY NA POLÉVKU

300 g cibule
4 stroužky česneku
500 g konzervovaných
bílých fazolí
90 g olivového oleje
2,5 lžičce bílého vinného octa
1,5 kávové lžičky čerstvě
mletého pepře
1 snítky rozmarýny (6 cm)
700 ml vroucí vody
2 lžičky soli
3 lžičce strouhaného parmezánu

SUROVINY NA DOKONČENÍ

1 zralé rajče
4–6 plátků ciabatty
1 stroužek česneku
4–6 lžiček olivového oleje
na dochucení

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér

POSTUP

- ① Cibuli a česnek očisti a najemno nakrájej. Fazole sced' a tekutinu vylíj.
- ② Na středním ohni rozežřej v kastrolu 40 g oleje a za častého míchání na něm nech zpěnit cibuli a česnek. Přilij vinný ocet a nech ho zcela odvařit. Přidej pepř a rozmarýnu a promíchej. Přilij vroucí vodu, přidej fazole, osol a vař za občasného míchání 8 minut.
- ③ Stáhni z ohně, přidej sýr, promíchej a promixuj tyčovým mixérem. Nakonec vmíchej zbylý olej.
- ④ Rajče rozřízni napůl. Plátky ciabatty opeč z obou stran nasucho na pánvi. Potři je česnekem a řeznou plochou do nich vetři rajče. Podávej k polévce, kterou na talíři zakápní olivovým olejem.



POLÉVKA Z ČERVENÝCH FAZOLÍ

4–6 porcí

SUROVINY

150 g červené cibule
5 stroužků česneku
180 g brambor
90 g klobásy chorizo
400 g konzervovaných červených fazolí
50 g olivového oleje
½ kávové lžičky chilli
2 bobkové listy
1 kávová lžička drcených semínek fenyklu
1 kávová lžička drceného římského kmínu
200 ml suchého červeného vína
2 kávové lžičky soli a 1 kávová lžička čerstvě mletého pepře
1 lžice cukru krupice
400 g konzervovaných drcených rajčat
400 ml vroucí vody
3 lžice najemno nakrájeného čerstvého oregana
2 lžice najemno nakrájené plocholisté petržele

POSTUP

- ① Cibuli oloupej a nakrájej najemno. Česnek oloupej a nakrájej na plátky. Brambory oloupej a nakrájej na kostky o hraně 1 cm. Chorizo oloupej a nakrájej na kostky o hraně 1 cm. Fazole sced' a tekutinu vylíj.
- ② V kastrolu na středním ohni rozežřej 30 g olivového oleje a zpěň na něm cibuli. Přidej chilli, chorizo a promíchej. Přidej bobkové listy, fenykl a římský kmín a 1 minutu míchej. Přilij víno, přidej sůl a pepř a vše svař do konzistence sirupu.
- ③ Přidej česnek a za občasných míchání vař 1 minutu. Přidej cukr a promíchej. Přidej drcená rajčata a nakrájené brambory. Přilij vroucí vodu, promíchej a nech vařit 8 minut. Přidej fazole a nech vařit 5 minut. Přidej nakrájené oregano a část nakrájené petržele a nech vařit, než budou brambory měkké. Stáhni z ohně.
- ④ Přidej zbylý olej a polévku promíchej. Dle potřeby dosol.
- ⑤ Na talíři dozdob zbylou nakrájenou petrželí.



– Místo choriza můžeš použít pikantní paprikovou klobásu nebo čabajku.

POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY

4–6 porcí

SUROVINY

40 g šalotky
4 stroužky česneku
120 g sladkých brambor (batátů)
60 g olivového oleje
2 bobkové listy
8 g celé skořice

špetka chilli
2 lžičce červeného vinného octa
2 snítky tymiánu
nastrouhaná kůra z ½ citronu
400 g konzervovaných
drcených rajčat

700 ml vroucí vody
200 g červené čočky
3 lžičky na nudličky nakrájené
plocholisté petržele
2 kávové lžičky soli

POSTUP

- 1 Šalotku očisti a nakrájej najemno. Česnek očisti a nakrájej na plátky. Batáty oloupej a nakrájej na kostky o hraně 1 cm.
- 2 V kastrolu na středním ohni rozehej 40 g olivového oleje a nech na něm zpěnit šalotku. Přidej bobkové listy, skořici, chilli a česnek a za stálého míchání 1 minutu restuj. Přidej vinný ocet, tymián, citronovou kůru, promíchej a nech odvařit veškerou tekutinu.
- 3 Přidej batáty, promíchej, přidej drcená rajčata, vroucí vodu, osol a nech vařit 7 minut. Přidej čočku a vař ji na středním ohni za občasného míchání doměkka. Stáhni z ohně.
- 4 Vyjmi skořici a tymián a vmíchej 2 lžičky nakrájené petržele a zbylý olej.
- 5 Na talíři polévku dozdob zbylou nakrájenou petrželí.

– Přidej jen žlutou část citronové kůry. Bílá je hořká.

– Doba varu se může lišit dle stáří a typu čočky.

– Do polévky můžeš přidat na kolečka pokrájenou paprikovou klobásu krátce orestovanou na pánvi na olivovém oleji a zastříknutou šťávou z ¼ citronu.



POLÉVKA Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ

4–6 porcí

SUROVINY

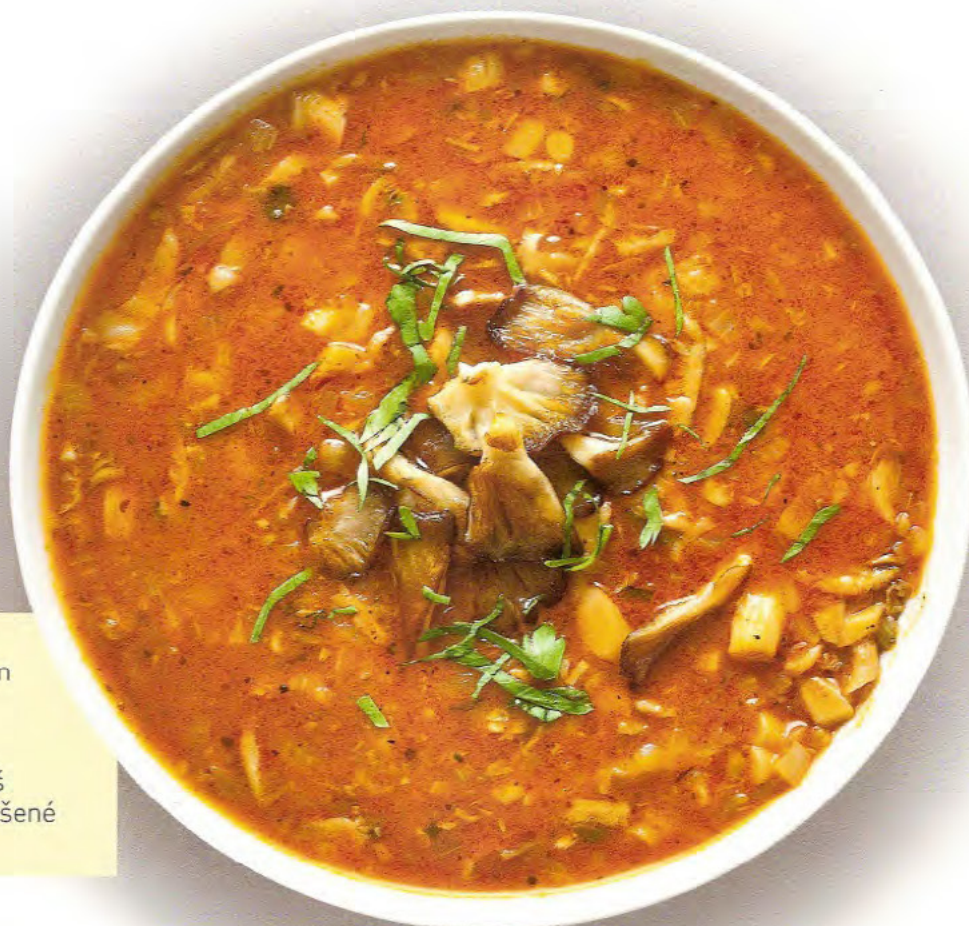
350 g cibule
7 stroužků česneku
400 g hlívy ústřičné
2 snítky tymiánu
2 stonky plocholisté petržele
1 stonek bazalky
60 g sádla
3 kávové lžičky drceného kmínu
1,5 lžice sladké papriky
špetka pálivé papriky
1,5 lžice hladké mouky
750 ml vroucí vody
2 lžice najemno nasekané
čerstvé majoránky
3 lžičky soli a 1 kávová lžička
čerstvě mletého pepře
1 lžice na nudličky nakrájené
plocholisté petržele

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

kuchyňský provázek

POSTUP

- ① Cibuli a česnek očisti a nakrájej najemno. Z hlívy odkroj tuhý konec a nakrájej ji na nudličky. Tymián, petržel a bazalku svaž pevně kuchyňským provázkem.
- ② V kastrolu na středním ohni rozehej sádlo, přidej cibuli a za občasného míchání ji nech zpěnit dozlatova.
- ③ Přidej česnek a promíchej. Přidej hlívu a promíchej. Přidej kmín, sladkou i pálivou papriku a promíchej. Přidej mouku a 1 minutu za stálého míchání restuj.
- ④ Přidej svazek bylin, zalij vroucí vodou, osol, opepři, přiveď k varu a na mírném ohni vař nezakryté 12 minut. Občas zamíchej.
- ⑤ Přidej majoránku a vař další 2 minuty. V případě potřeby dochuť solí.
- ⑥ Na talíři dozdob nakrájenou petrželí.



– Polévka skvěle chutná s čerstvým chlebem.

– 2 lžice čerstvé majoránky můžeš nahradit 1 lžicí sušené majoránky.

DÝŇOVÝ KRÉM

4–6 porcí

SUROVINY

60 g cibule	1 l vroucí vody
500 g máslové dýně	200 ml smetany (min. 31%)
200 g brambor	150 g vychlazeného másla
60 g olivového oleje	1 lžičce medu
10 menších lístků šalvěje	sůl a čerstvě mletý pepř
1 lžičce cukru krupice	

K PODÁVÁNÍ

4–6 lžic dýňových semínek
4–6 lžiček dýňového oleje

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér

POSTUP

- 1 Cibuli oloupej a najemno nakrájej. Dýni oloupej, podélně rozpul a lžící vyškrábní semínka. Ta odstraň a dužninu nakrájej na kostky o hraně 2 cm. Brambory očisti a nakrájej na kostky o hraně 2 cm.
- 2 V kastrolu na středním ohni rozpal olej, přidej 5 lístků šalvěje, cibuli a za častého míchání ji nech zesklovatět.
- 3 Přidej brambory, sůl a pepř a za stálého míchání restuj 3 minuty.
- 4 Přidej dýni a cukr a restuj dalších 5 minut. Přilij vroucí vodu a na středním ohni vař nezakryté 8 minut. Občas zamíchej.
- 5 Vlij smetanu, zamíchej a vař další 3 minuty. Poté stáhni z ohně.
- 6 Přidej zbývající šalvěj, máslo nakrájené na kostky a tyčovým mixérem rozmixuj dohladka. Dochut medem a opět vše promixuj.
- 7 Rozpal pánev na středním ohni a nasucho na ní orestuj dýňová semínka.
- 8 Každou porci polévky podávej s 1 lžící opražených dýňových semínek a zakápnutou 1 lžičkou dýňového oleje.

– Polévka bude jemnější, když ji rozmixuješ v klasickém mixéru a přepasíruješ přes síto.





SNADNO & RYCHLE



111 RECEPTŮ PRO VŠEDNÍ DEN

ROMAN VANĚK



SENDVIČE & BURGERY

HOVĚZÍ BURGER SE SLANINOU A SÝREM

4 porce

SUROVINY NA OCHUCENOU MAJONÉZU

100 g majonézy
40 g kečupu Heinz
1 lžice červeného vinného octa
20 g najemno nastrouhané cibule
1 lžice najemno nasekané
plocholisté petržele
1 lžice najemno nasekaných
lístků estragonu

1 lžička worcesterské omáčky
špetka soli a čerstvě mletého pepře

SUROVINY NA BURGER

2 středně velká rajčata
1 středně velká červená cibule
(cca 40 g)
8 plátků slaniny

4 housky (kaiserký)
600 g mletého hovězího krku
sůl a čerstvě mletý pepř
2 lžice rozehřátého másla
4 plátky sýra typu Gouda
nebo Čedar
4 listy ledového salátu

POSTUP NA OCHUCENOU MAJONÉZU

- ① Všechny suroviny smíchej v misce a dej na 10 minut do ledničky.

POSTUP NA BURGER

- ① Rajčata nakrájej na 16 plátků. Cibuli očisti a nakrájej na tenká kolečka.
- ② Slaninu opeč z obou stran na středně rozpálené pánvi dozlatova a dej stranou.
- ③ Housky podélně rozřízni a řeznou plochou je nasucho opeč na pánvi, na které se připravovala slanina.



Maso nepropékej příliš dlouho. Uvnitř by mělo zůstat červené, maximálně růžové jako klasický steak. Jen tak zůstane maso šťavnaté.

- ④ Z masa vytvaruj 4 placky velikosti housky, z obou stran je osol, opepři a potři máslem.
- ⑤ Polož je na pánev a peč na mírném ohni 3 minuty. Maso otoč, potři máslem a opékej 2 minuty. Poté na každý kus masa polož 1 plátek sýra a peč ještě 1 minutu. Hotové maso vyndej z pánve.
- ⑥ Každou půlku housky potři 1 lžící ochucené majonézy. Na spodní půlku pečiva polož část ledového salátu, 2 plátky rajčete, na ně polož opečené maso se sýrem, opět 2 plátky rajčete, opečenou slaninu a kolečka cibule. Přiklop horní částí housky.



BURGER S HOVĚZÍM MASEM A VEJCEM

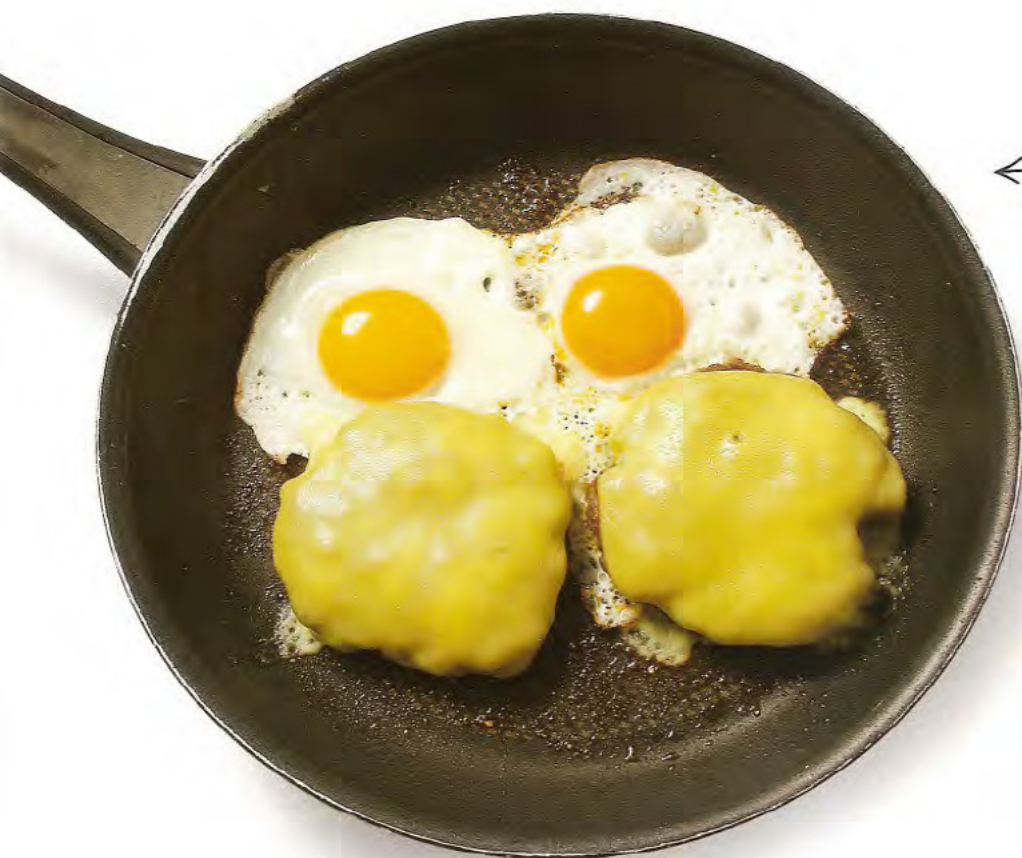
4 porce

SUROVINY

120 g rajčat
60 g nakládaných cibulek
4 housky (kaiserky)
70 g slaniny nakrájené na plátky
2 špetky sladké papriky
600 g mletého hovězího krku
sůl a čerstvě mletý pepř
6 lžiček másla
4 plátky sýra typu Gouda
4 vejce
8 lžic BBQ omáčky

POSTUP

- ① Rajčata nakrájej na 12 plátků. Cibulky nakrájej na kolečka. Housky podélně rozřízni a řeznou plochou je nasucho opeč na středně rozpálené pánvi dozlatova.
- ② Na suchou pánev rozehřátou na středním ohni polož plátky slaniny, opepři je a posyp sladkou paprikou. Jakmile zespu zezlátnou, otoč je. Jakmile zezlátnou i z druhé strany, dej je stranou na talíř.
- ③ Z masa vytvaruj 4 placky velikosti housky a z obou stran je osol a opepři. Polož je na pánev, na které zbyl tuk ze slaniny, a peč je 3 minuty na mírném ohni. Pak je otoč a na každou dej 1 lžičku másla. Peč další 2 minuty.



←
2 porce masa můžeš připravovat společně s vejci na jedné pánvi. Poté, co maso 3 minuty opečeš z jedné strany a obrátíš ho, přidej na pánev máslo a vejce.

- ④ Na každou masovou placku polož 1 plátek sýra a peč další 1 minutu. Hotové maso dej stranou.
- ⑤ Na pánvi na středním ohni rozehej zbylé máslo a rozklepni na ni vejce. Bílek nech ztuhnout, žloutek musí zůstat tekutý.
- ⑥ Každou půlku opečené housky potř 1 lžící BBQ omáčky. Na spodní půlku každé housky polož 3 plátky rajčete, na ně dej maso se sýrem, část cibulky, opečené slaniny a 1 sázené vejce. Přiklop horní částí housky.

– Použij jakýkoliv druh BBQ omáčky. Například BBQ Jack Daniels, nebo jiné běžně dostupné omáčky s aroma kouře.



HOVĚZÍ BURGER S HERMELÍNEM

4 porce

SUROVINY NA CIBULOVÝ SALÁTEK

40 g červené cibule
1 lžičce červeného vinného octa
špetka soli
1 lžička cukru krupice

SUROVINY NA OCHUCENOU MAJONÉZU

150 g majonézy
1 lžička citronové šťávy
špetka soli a čerstvě mletého pepře
1 lžičce extra panenského
olivového oleje
nastrouhaná kůra z ½ citronu

SUROVINY NA BURGER

100 g sýra Hermelín
2 větší listy římského salátu
120 g slaniny nakrájené na plátky
sůl a čerstvě mletý pepř
600 g mletého hovězího krku
2 lžičce olivového oleje
4 malé ciabatty

POSTUP NA CIBULOVÝ SALÁTEK

- 1 Cibuli očisti, nakrájej na jemné plátky a smíchej s ostatními surovinami.

POSTUP NA OCHUCENOU MAJONÉZU

- 1 Všechny suroviny smíchej dohromady.

POSTUP NA BURGER

- 1 Hermelín nakrájej na 8 plátků. Salát omyj, osuš a nakrájej na nudličky.
- 2 Na pánvi rozehřej olivový olej, polož na ni plátky slaniny, opeři je a opeč z obou stran dozlatova. Dej je stranou.
- 3 Z masa vytvaruj 4 placky velikosti ciabatty a z obou stran je mírně osol a opeři. Opeč je na mírném ohni 3 minuty na pánvi v tuku po slanině. Maso otoč, polož na něj 2 plátky sýra a peč další 3 minuty. Hotové maso dej stranou.
- 4 Ciabatty podélně rozkroj a řeznou plochou je nasucho opeč na pánvi dozlatova.
- 5 Spodní část pečiva namaž ochucenou majonézou, na ni polož maso se sýrem, část slaniny, ¼ nakrájeného římského salátu a ¼ cibulového salátku. Přiklop vrchní částí pečiva.

– Přidej jen žlutou část citronové kůry. Bílá je hořká.



ASIJSKÝ BURGER

4 porce

SUROVINY NA OCHUCENOU MAJONÉZU

100 g majonézy
50 g kečupu Heinz
1 lžička sezamového oleje
2 lžičce rýžového octa
1 lžičce sójové omáčky
1 lžičce chilli omáčky Sriracha
1 lžičce burákového másla

SUROVINY NA SALÁTEK

100 g mrkve
100 g salátové okurky
50 g červené cibule
špetka soli
1 lžička cukru krupice
1 lžičce rýžového octa

SUROVINY NA BURGER

600 g mletého hovězího krku
1 lžička soli
1 lžičce kari
špetka čerstvě mletého pepře
rostlinný olej na potření masa
4 bagety o délce 16 cm
2 lžičce změkklého másla
40 g nahrubo nasekaného
čerstvého koriandru

POSTUP NA OCHUCENOU MAJONÉZU

① Všechny suroviny smíchej v misce a dej do ledničky.

POSTUP NA SALÁTEK

① Mrkev očisti, okurku omyj a podélně nakrájej na tenké plátky. Plátky nakrájej na tenké nudličky.

② Cibuli oloupej, podélně rozřízni a nakrájej na velmi jemné měsíčky (viz str. 12).

③ V misce smíchej nakrájenou zeleninu se solí, cukrem a octem.



POSTUP NA BURGER

- ① Troubu rozehej na 180 °C.
- ② V misce smíchej maso se solí a s kořením.
- ③ Ze směsi vytvaruj 16 kuliček a lehce je zmáčkni.
- ④ Na středním ohni rozehej pánev, masové kuličky na plochých stranách potřij olejem a opeč je 1 minutu z každé strany.
- ⑤ Opečené maso dej na 5 minut dopéct do roze-
hřáté trouby. Hotové maso dej stranou.
- ⑥ Teplotu trouby zvyš na 200 °C.
- ⑦ Bagety podélně rozřízni a na řezné ploše je
potřij máslem. Vlož je na 3 minuty do roze-
hřáté trouby.
- ⑧ Opečené bagety vyjmi z trouby a spodní části
namaž ochucenou majonézou. Přidej část sa-
látku, 4 masové kuličky a posyp částí naseka-
ného koriandru. Přiklop vrchní částí bagety.

- Sriracha je druh asijské omáčky běžně dostupný ve větších supermarketech nebo asijských obchodech. Připravuje se z chilli pasty, octa, cukru, soli a česneku.



BURGER S VEPŘOVÝM MASEM

4 porce

SUROVINY NA SALÁTEK

150 g čínského zelí
70 g mrkve
2 lžičce rýžového octa
1 lžičce sójové omáčky
½ lžičce sezamového oleje
60 g majonézy
½ lžičce chilli omáčky Sriracha

SUROVINY NA BURGER

2 jarní cibulky
2 stroužky česneku
600 g mleté vepřové krkovice
1 lžička nastrohaného
čerstvého zázvoru
1 kávová lžička sezamového oleje
1 lžička čerstvě mletého pepře

½ lžičky soli
4 lžičce rostlinného oleje
4 bagety o délce 16 cm
4 lžičce nahrubo nasekaného
koriandru

POSTUP NA SALÁTEK

① Omyté a osušené zelí a očištěnou mrkev nakrájej nejmenšími kousky a v míse smíchej s ostatními surovinami. Dej stranou.

POSTUP NA BURGER

① Cibulku nakrájej na kolečka, česnek nastrovej na jemném struhadle. Maso smíchej s cibulkou, česnekem, zázvorem, sezamovým olejem, pepřem a solí.

② Vytvaruj 4 placky velikosti bagety a opeč je 4 minuty z každé strany na středním ohni na pánvi s rozpáleným olejem.

③ Bagety podélně rozřízni a řeznou plochou je nasucho opeč na pánvi dozlatova. Na spodní část bagety dej část salátku, plátek masa, posyp částí nasekaného koriandru a přiklop vrchní částí bagety.

– Sriracha viz str. 37



SENDVIČ S KUŘECÍM MASEM

4 porce

SUROVINY

NA OCHUCENOU MAJONÉZU

80 g majonézy
1 lžička sójové omáčky
½ lžičky chilli omáčky Sriracha
2 lžičky citronové šťávy

2 lžice najemno nasekaného
čerstvého koriandru
15 g nasekaných nesolených buráků
10 g najemno nakrájené šalotky
10 g najemno nakrájené červené cibule

2 špetky čerstvě mletého pepře
2 lžice rostlinného oleje
na opečení masa
4 housky (kaiserky)
1 lžice změkklého másla

SUROVINY NA SALÁTEK

100 g ledového salátu
6 lístků máty

SUROVINY NA SENDVIČ

2 vykostěná kuřecí stehna s kůží
2 lžičky soli

POSTUP NA OCHUCENOU MAJONÉZU

① Všechny suroviny smíchej v misce a dej do ledničky.

POSTUP NA SALÁTEK

① Ledový salát a lístky máty nakrájej na jemné nudličky a v misce smíchej s ostatními surovinami.

POSTUP NA SENDVIČ

① Troubu rozehřej na 180 °C.

② Maso z obou stran osol a opepři.

③ Na pánvi na středním ohni rozpal olej a maso na něm peč kůží dolů 3 minuty. Maso obrať a peč 1 minutu.

④ Opečené maso dej na 6 minut dopéct do rozehřáté trouby.

⑤ Hotové maso vyndej z trouby na talíř a nech 5 minut odpočinout.

⑥ Každý kousek masa rozřízni na polovinu.

⑦ Housky podélně rozřízni, na řezné ploše potři máslem a na středně rozpálené pánvi opeč na této ploše dozlatova.

⑧ Housky na opečené části potři ochucenou majonézou. Na spodní část pečiva polož ¼ masa, ¼ salátku a přiklop vrchní částí pečiva.

- Sriracha viz str. 37



CLUB SENDVIČ

1 porce

SUROVINY

½ kuřecího prsa po délce rozříznutého

sůl a čerstvě mletý pepř

1 lžice rostlinného oleje

40 g slaniny nakrájené na plátky

3 plátky toastového chleba

1 vejce

40 g majonézy

30 g ledového salátu (asi 2 listy)

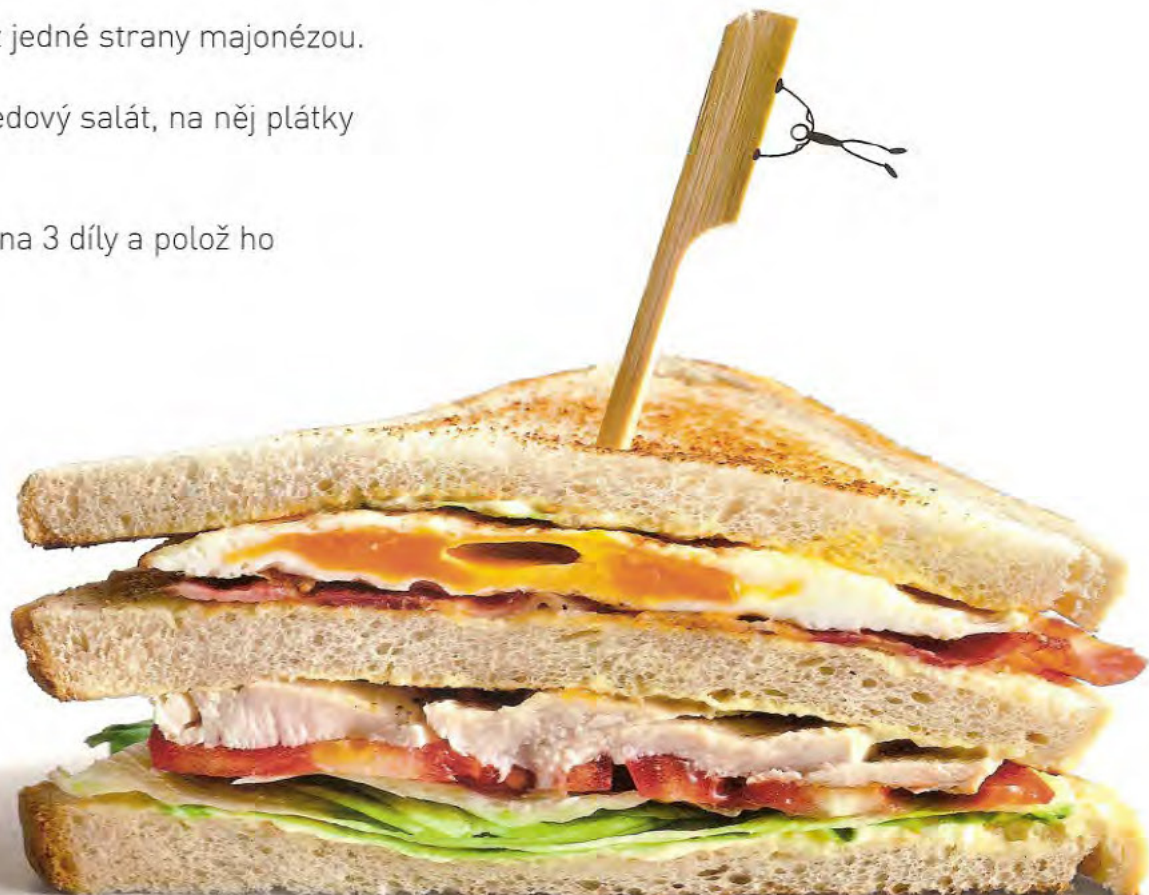
4 plátky rajčete

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

párátka, 2 pánve, plochou obracečku

POSTUP

- ① Kuřecí maso osol a opepři a opeč na rozpálené pánvi na oleji na středním ohni 2 minuty z každé strany. Na stejné pánvi dej zároveň opéct slaninu dozlatova. Obojí dej stranou.
- ② Na druhé pánvi opeč toastový chleba nasucho z obou stran dozlatova.
- ③ Na pánev s tukem po slanině vyklepni vejce, osol a na mírném ohni peč 4 minuty. Opepři, vejce obrať a peč 1 minutu z druhé strany. Vyndej z pánve a dej stranou.
- ④ Opečené toasty potří z jedné strany majonézou.
- ⑤ Na první toast polož ledový salát, na něj plátky rajčete.
- ⑥ Kuřecí maso nakrájej na 3 díly a polož ho na rajče.
- ⑦ Přiklop druhým toastem namazanou stranou dolů.
- ⑧ Suchou stranu namaž majonézou a polož na ni opečenou slaninu a vejce.
- ⑨ Přiklop posledním toastem namazanou stranou dolů.
- ⑩ Sendvič šikmo rozkroj napůl. Každou porci propíchni párátkem. Ihned podávej.



- Club sendvič můžeš podávat s hranolkami.

- Na opečení toastového chleba můžeš použít toastovač.

GRILOVANÝ SENDVIČ SE SÝREM

4 porce

SUROVINY

8 plátků toastového chleba
8 lžiček změkklého másla
200 g plátků sýra typu Eidam
(min. 40%)

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pánev s poklicí

POSTUP

- ① Plátky toastového chleba z obou stran namaž máslem. Na polovinu z nich rozlož plátky sýra a přiklop je zbylými plátky toastového chleba.
- ② Pánev rozehej na středním ohni a polož na ni připravené sendviče. Peč 2 minuty dozlatova.
- ③ Sendviče obrať, pánev přiklop poklicí a opékej další 2 minuty dozlatova. Sýr se musí v sendviči rozehtát.

- Místo Eidamu můžeš použít sýr typu Gouda nebo Čedar.
- Do sendviče můžeš na sýr před pečením položit plátek šunky.



SNADNO & RYCHLE



111 RECEPTŮ PRO VŠEDNÍ DEN

ROMAN VANĚK



MASO, RYBY & PLODY MŮŘE

DRŮBEŽÍ JÁTRA NA ČERVENÉM VÍNĚ S DOMÁCÍ TATARKOU

4 porce

SUROVINY NA TATARKU

20 g cibule
30 g nakládaných okurek
sůl a čerstvě mletý pepř
200 g majonézy
1 lžice okurkového láku
10 g kremžské hořčice

1 lžička worcesterské omáčky
1 lžice octa

SUROVINY NA JÁTRA

200 g šalotky
600 g drůbežích jater

sůl a čerstvě mletý pepř
200 g másla
1 kávová lžička cukru krupice
240 ml suchého červeného vína

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pánev s nepřilnavým povrchem

POSTUP NA TATARKU

- ① Cibuli očisti, nakrájej najemno a dej do mísy.
- ② Okurku nastrouhej na hrubém struhadle a přidej k cibuli.
- ③ Přidej zbylé suroviny, důkladně promíchej a dej do ledničky.

POSTUP NA JÁTRA

- ① Šalotky očisti a nakrájej na půlměsíčky.
- ② Játra očisti, osol a opepři.
- ③ Na pánvi rozežřej na středním ohni $\frac{1}{3}$ másla, přidej šalotku a orestuj ji za častého míchání dozlatova. Dej stranou.

- ④ Do pánve rozpálené na středním ohni přidej druhou $\frac{1}{3}$ másla a nech ho zpěnit. Přidej játra a opeč je z obou stran 2 minuty.
- ⑤ Přidej víno a cukr a promíchej. Vař 4 minuty. Stáhni z ohně a vmíchej zbylé máslo. Dle potřeby dochuť solí.
- ⑥ Játra podávej s orestovanou šalotkou a tatarkou.



GRILOVANÁ KUŘECÍ PRSA

1 porce

SUROVINY

½ citronu
200 g kuřecích prsou
1 lžička soli
2 lžíce olivového oleje
1 snítka rozmarýnu
20 g másla
1 stroužek česneku

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

6 špejlí

POSTUP

- ① Citron rozpul a důkladně jím potři špejle. Maso podélně nakrájej na 6 proužků. Osol ho a protkni špejlemi.
- ② Na pánvi na středním ohni rozpal olej a maso na něm opeč 2 minuty z jedné strany dozlatova. Pak ho otoč, do pánve přidej rozmarýn, máslo a česnek a maso opékej další 2 minuty dozlatova.



Podávej s dipy a omáčkami dle chuti. Recepty najdeš na stranách 120–121.



QUESADILLAS S KUŘECÍM MASEM

4 porce

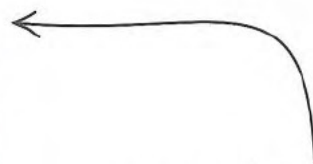
SUROVINY

380 g vykostěných kuřecích stehen s kůží
sůl
2 lžíce olivového oleje
300 g rajčat
4 papričky jalapeño

100 g červené papriky
70 g slaniny nakrájené na plátky
4 kukuřičné tortilly Ø 21 cm
4 lžíce lístků koriandru
4 plátky sýra typu Čedar nebo Gouda

K PODÁVÁNÍ

4 lžíce zakysané smetany
4 lžíce guacamole
(viz recept na str. 122)



Naplněnou tortillu přehni na polovinu a dej zapéct na 1 minutu do trouby pod rozpálený gril.



POSTUP

- ① Troubu rozehřej na 200 °C.
- ② Kůži masa osol. Na pánvi rozpal olej a maso (nejprve kůží dolů) na něm z obou stran opeč dozlatova. Poté ho nech 8 minut dopéct v roze-hřáté troubě. Maso vyndej z trouby a nech 3 minuty odpočinout.
- ③ Rajčata nakrájej na plátky. Papričky jalapeño nakrájej na tenká kolečka. Papriku očisti, odstraň semínka a nakrájej na nudličky 0,5 cm silné. Na středně rozpálené pánvi opeč nasu-cho slaninu dozlatova. Hotové maso nakrájej na 0,5 cm silné plátky.
- ④ Na polovinu každé tortilly polož část rajčat, na ně část nakrájeného masa, papriky, koriandr a 1 lžičci guacamole. Na ně dle chuti přidej papričku jalapeño. Přidej část slaniny a 1 plátek sýra a každou tortillu přehni napůl.
- ⑤ Takto připravené tortilly zapeč 2 minuty na ven-kovném grilu nebo 1 minutu pod grilem v troubě.
- ⑥ Podávej se zakysanou smetanou a guacamole.



JARNÍ ROLKY S KUŘECÍM MASEM

12 rolek

SUROVINY

70 g rýžových nudlí
1 l vroucí vody
3 stroužky česneku
15 g zázvoru
60 g očištěné mrkve
2 jarní cibulky
½ červené chilli papričky
1 lžice sezamového oleje

2 lžice rostlinného oleje
+ na smažení rolek
250 g mletého kuřecího masa
3 lžice ústřicové omáčky
1 lžice sójové omáčky
špetka pepře
2 lžice najemno nakrájeného
koriandru

24 rýžových placek Ø 22 cm
omáčka k podávání
(viz recept na str. 92)

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

2 látkové kuchyňské utěrky

POSTUP

- 1 Nudle vlož do misky a zalij je vroucí vodou. Česnek a zázvor očisti a najemno nakrájej. Mrkev nastrouhej podélně nahrubo. Jarní cibulku nakrájej na kolečka a bílou část dej stranou. Chilli papričku nakrájej najemno.
- 2 V rendlíku na středním ohni rozehej sezamový a rostlinný olej a nech na nich zpěnit česnek a zázvor. Přidej mleté maso a 2 minuty ho za častého míchání restuj. Přidej bílou část jarní cibulky a orestuj ji. Přidej mrkev, orestuj ji, přidej chilli papričku a promíchej. Vlij ústřicovou a sójovou omáčku a promíchej.
- 3 Nudle sced', přidej je do rendlíku a nech prohřát. Přidej zelenou část jarní cibulky, promíchej a nech vyvařit veškerou tekutinu. Stáhni z ohně, vmíchej pepř a koriandr a směs nech vychladnout.
- 4 Utěrky namoč do studené vody a vyždímej je. Na stůl polož širší misku naplněnou studenou vodou. Na stůl rozlož 1 vlhkou utěrku,

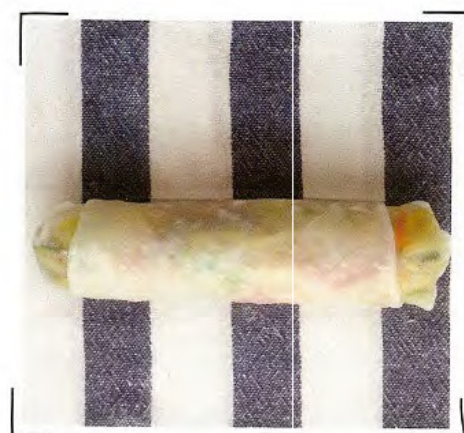


na ni polož 2 rýžové placky položené na sebe, které jsi nejprve velmi krátce ponořil do misky se studenou vodou, a přikryj je druhou vlhkou utěrkou. Nech odležet 3 minuty a horní vlhkou utěrku dej stranou.

- ⑤ Lžící naber 50 g masové náplně a polož ji na spodní část placek, 4,5 cm od dolního okraje a 5,5 cm od pravého a levého okraje. Ruce namoč do studené vody a obě placky pevně přehni nejprve zprava a pak zleva přes náplň. Poté přehni spodní okraj placek přes náplň

a roluj pevně směrem k hornímu okraji placek. Takto zabalenou rolku dej stranou na táč a stejným způsobem zabal zbylé rolky.

- ⑥ V širším rendlíku rozpal vyšší vrstvu oleje na 170 °C a rolky smaž 2–3 minuty z každé strany dozlatova.
- ⑦ Podávej s vychlazenou omáčkou ze str. 92, do které jednotlivá sousta rolek namáčeš.



KUŘE V AROMATICKÉ STROUHANCE S CITRONOVOU OMÁČKOU

2 porce

SUROVINY NA AROMATICKOU STROUHANKU

5 g chilli papričky
5 g lístků plocholisté petržele
1 stroužek česneku
60 g strouhanky
50 g olivového oleje
šťáva z ½ citronu
sůl a čerstvě mletý pepř

SUROVINY NA KUŘE

2 vykostěná kuřecí stehna s kůží
po 150 g
sůl
50 g olivového oleje

SUROVINY NA CITRONOVOU OMÁČKU

4 lžíce vody
100 g vychlazeného másla
šťáva z ½ citronu
sůl

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

potravinářskou fólii, zapékací mísu, metličku, paličku na maso

POSTUP

- 1 Troubu rozehřej na 180 °C.
- 2 Nejdřív připrav aromatickou strouhanku. Chilli papričku očisti, vyjmi semínka a najemno ji nakrájej. Petržel nasekej najemno. Česnek oloupej a nakrájej najemno. Vše dej do mísy.
- 3 Přidej strouhanku, olej, citronovou šťávu, sůl a pepř a promíchej.
- 4 Maso očisti, polož na prkénko kůží dolů, zakryj potravinářskou fólií a lehce ho naklepej. Poté ho z obou stran osol.



– Nikdy nezahřívej omáčku na prudkém ohni!

– Podávej s pečeným bramborem.

- ⑤ Na pánvi na středním ohni rozehej olej.
- ⑥ Maso důkladně obal v aromatické strouhance, rukama ji přitlač k masu a vlož kůží dolů do rozpáleného oleje. Opékej 1 minutu, poté kuře obrať a opékej další 1 minutu.
- ⑦ Stáhni z ohně, maso přendej do zapékací misky kůží nahoru a posyp ho slabou vrstvou zbylé ochucené strouhanky. Vlož do trouby a peč 10 minut.
- ⑧ Mezitím připrav citronovou omáčku. V malém rendlíku přiveď na mírném ohni vodu k varu. Za stálého míchání metličkou přidávej po kouscích vychlazené máslo. Jakmile vznikne emulze, stáhni rendlík z ohně, zašlehej citronovou šťávu a osol.



KUŘE V HRNCI

2 porce

SUROVINY

2 vykostěná kuřecí stehna s kůží
po 150 g
100 g cukety
50 g mrkve
40 g červené papriky
½ chilli papričky
120 g malých brambor

1 jarní cibulka
½ citronu
1 stroužek česneku
60 g hlívy ústřičné
30 g másla
1 větší snítka tymiánu
sůl a čerstvě mletý pepř

1 lžíce extra panenského olivového oleje k podávání

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

kastrol s poklicí vhodný do trouby

POSTUP

- ① Troubu rozehej na 185 °C.
- ② Maso očisti a každé rozkroj na 4 stejně velké díly, osol je a opepři.
- ③ Cuketu očisti a špičky odkroj. Mrkev očisti. Papriku a chilli papričku očisti a odstraň semínka. Brambory očisti, rozpuť, a pokud jsou nové, nech slupku. Chilli papričku nakrájej najemno a zbytek zeleniny na kostky o hraně 1,5 cm.
- ④ Zelenou část jarní cibulky nakrájej na kousky dlouhé 2 cm, bílou část najemno. Citron podélně rozřízni na 2 části. Česnek oloupej a nakrájej najemno. Hlívu ústřičnou očisti a nakrájej na kousky o hraně 2 cm.
- ⑤ V kastrolu rozehej na středním ohni máslo, vlož kuře kůží dolů a peč 2 minuty dozlatova.
- ⑥ Přidej brambory a mrkev, maso obrať a peč z druhé strany další 2 minuty.
- ⑦ Vsyp zelenou část jarní cibulky a česnek, zamíchej a přidej cuketu, papriku, chilli papričku, citron a tymián. Osol a opepři a restuj za občasného míchání další 2 minuty.
- ⑧ Nakonec přidej hlívu a vše ještě 2 minuty restuj za častého míchání.
- ⑨ Stáhni z ohně, zakryj poklicí a dej do rozehtáté trouby. Peč 12 minut. Podávej přelitý 1 lžící oleje a posypaný bílou částí jarní cibulky.



MEDOVÉ KUŘE

4 porce

SUROVINY

8 kuřecích křídel
8 nevykostěných kuřecích paliček
sůl a čerstvě mletý pepř
200 g citronů
2 hlavičky česneku
1 červená chilli paprička
12 lžic olivového oleje
8 snítek tymiánu
8 lžic červeného vinného octa
400 ml suchého bílého vína
nastrouhaná kůra z 1 pomeranče
400 ml vody
8 lžic medu
4 lžice sójové omáčky

- Podávej s dušenou rýží.
- Můžeš použít vykostěná kuřecí stehna.
- Použij jen oranžovou část kůry pomeranče. Bílá je hořká.

POSTUP

- ① Citrony důkladně omyj v teplé vodě kartáčkem a nakrájej je na 16 koleček. Hlavičky česneku podélně rozpul. Chilli papričku podélně rozkroj.
- ② Z křídel odřízni letky a v kloubu je rozpul. Na paličkách prořízni maso podél kosti a rozevři ho. Křídla i paličky osol a opepři.
- ③ V kastrolu nebo vyšší pánvi na středním ohni rozehřej olej a maso na něm z každé strany 3 minuty opeč dozlatova.
- ④ Zvyš oheň a do pánve přidej česnek řeznou plochou dolů, tymián, kolečka citronu, chilli papričku, ocet, víno a pomerančovou kůru. Víno nech odvařit. Pak vlij vodu, med a sójovou omáčku. Promíchej, přiklop a nech na mírném ohni dusit doměkka.



SMAŽENÉ KUŘE V KUKUŘIČNÝCH LUPÍNCÍCH

4 porce

SUROVINY

4 vykostěná kuřecí stehna
s kůží po 150 g
sůl a čerstvě mletý pepř
špetka chilli
50 g hladké mouky
1 vejce
150 g kukuřičných lupínků
(cornflakes)

rostlinný olej na smažení
sladká chilli omáčka k podávání

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

kuchyňské papíry

POSTUP

- 1 Každé stehno rozkroj na 3 menší kusy. Ze všech stran osol, opepři a posyp chilli.
- 2 Mouku dej do misky.
- 3 Vejce rozšlehej v druhé misce.
- 4 Cornflakes dej do třetí misky a rukou je lehce rozdrť.
- 5 V rendlíku na středním ohni rozehřej vyšší vrstvu oleje na 180 °C.
- 6 Ochucené maso obal v mouce, pak ve vejci a nakonec v cornflakes.
- 7 Připravené maso osmaž dozlatova. Přebytečný tuk z něj nech odsát na kuchyňském papíru. Podávej se sladkou chilli omáčkou.



– Místo sladké chilli omáčky můžeš podávat s ochucenou majonézou a sezonním salátem.



SMAŽENÉ KUŘE V TĚSTÍČKU S LIMETOVOU MAJONÉZOU

4 porce

SUROVINY NA LIMETOVOU MAJONÉZU

120 g majonézy
nastrouhaná kůra a šťáva
z ½ limety
sůl a čerstvě mletý pepř
špetka chilli

SUROVINY NA KUŘE

4 kuřecí prsa
sůl
120 g hladké mouky
500 ml perlivé vody
80 g uvařených oloupaných
brambor
rostlinný olej na smažení
4 lžíce hladké mouky na obalení

SUROVINY NA SALÁTEK

12 cherry rajčat
1 velká hrst lístků rukoly
1 lžíce olivového oleje
1 lžička limetové šťávy
sůl a čerstvě mletý pepř

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér, kuchyňské papíry

POSTUP

- ① Suroviny na limetovou majonézu smíchej dohromady a dej do ledničky.
- ② Maso podélně nakrájej na kousky 0,5 x 2 cm a osol.
- ③ Mouku smíchej ve vyšší míse s perlivou vodou, přidej nakrájené brambory a vše důkladně rozmixuj tyčovým mixérem.



- ④ V rendlíku rozehřej vyšší vrstvu oleje na 180 °C.
- ⑤ Kousky masa obal nejprve v hladké mouce, poté v těstíčku a v rozpáleném oleji je usmaž dozlatova. Přebytečný tuk z masa nech odsát na kuchyňském papíru.
- ⑥ Rajčata překroj napůl a smíchej je v míse s rukolou, olejem a limetovou šťávou. Dochut solí a pepřem.

- Kůru limety nastrouhej na jemném struhadle. Ale pozor, jen zelenou část! Bílá je hořká.
- Suroviny na salát promíchej až těsně před podáváním. Rukola by jinak začala tmavnout.
- Místo kuřecích prsou můžeš použít stehenní řízky. Maso bude šťavnatější.



MASOVÉ KULIČKY V RAJČATOVÉ OMÁČCE

4 porce

SUROVINY NA KULIČKY

600 g mleté vepřové krkovice
sůl a čerstvě mletý pepř
1 vejce
40 g strouhaného parmezánu
6 lístků bazalky
20 g strouhanky

SUROVINY NA OMÁČKU

½ červené papriky
200 g rajčat
6 lístků bazalky
1 středně velká šalotka
1 červená chilli paprička
100 g olivového oleje
sůl a čerstvě mletý pepř
400 g konzervovaných
drcených rajčat

6 lžic vody
bazalka na ozdobu

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pečicí papír, pekáč

POSTUP

- ① Troubu rozehej na 200 °C. Pekáč vylož pečicím papírem.
- ② Do mísy dej mleté maso, osol ho a opepři. Přidej vejce, sýr, najemno nasekanou bazalku, strouhanku a vše dobře promíchej.
- ③ Ruce si navlhči vodou a ze směsi vytvoř kuličky Ø 2 cm. Vlož je do pekáče a peč 10 minut v rozeřáté troubě.



- ④ Mezitím připrav omáčku. Papriku očisti, odstraň semínka a dužninu nakrájej na kostky o hraně 0,5 cm. Rajčata omyj, osuš, vyřízni tuhý střed a semínka, dužninu nakrájej na stejnou velikost jako papriku. Bazalku nakrájej na nudličky. Šalotku očisti a najemno nasekej. Chilli papričku očisti a nakrájej na tenké nudličky.
- ⑤ V kastrolu na středním ohni rozehej 50 g oleje, vsyp šalotku a nech ji za častého míchání zesklivatět. Přidej papriku a nakrájená rajčata, osol, opepři a 1 minutu za častého míchání restuj.
- ⑥ Přidej nakrájenou bazalku, promíchej, vlož chilli papričku, promíchej a přidej drcená rajčata. Přilij vodu, aby se omáčka spojila, a nech vařit 5 minut.
- ⑦ Masové kuličky vyjmi z trouby, vlož je do hotové omáčky a na mírném ohni 1 minutu prohřej. Stáhni z ohně, dochuť solí a vmíchej zbylý olej. Na talíři ozdob lístkem bazalky.

- 1/3 krkovic můžeš nahradit mletým vepřovým bůčkem.



NORIMBERSKÉ KLOBÁSKY S CIZRNOU

4 porce

SUROVINY

200 g mrkve
120 g řapíkatého celeru
1 stroužek česneku
160 g červené cibule
4 lžice olivového oleje

1 lžička drceného římského kmínu
2 kávové lžičky kurkumy
480 g konzervované cizrny
200 ml vody
sůl a čerstvě mletý pepř

20 norimberských klobásek

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ
zapékací mísu

POSTUP

- 1 Troubu rozehej na 190 °C.
- 2 Mrkev a řapíkatý celer očisti a nakrájej na kostky o hraně 1 cm. Česnek očisti a nakrájej na plátky. Cibuli očisti a nakrájej nahrubo.
- 3 V kastrolu na středním ohni rozehej olej a mrkev a celer na něm 2 minuty za častého
- 4 Poté vše přemísti do zapékací mísy, poklad klobáskami a zapeč 10 minut v rozežřáté troubě.

míchání orestuj. Přidej česnek a cibuli a restuj další 1 minutu. Vsyp koření, ½ minuty restuj, stáhni oheň, přidej cizrnu, zalij vodou, osol, opepři a 4 minuty nech dusit zakryté poklicí.



PEČENÝ BŮČEK S PIKANTNÍM OVOCEM

4 porce

SUROVINY

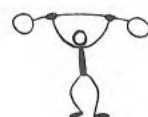
600 g jablek
80 g cukru krupice
40 g másla
7 g celé skořice
2 hřebíčky
1 badyán
20 g čerstvého zázvoru
špetka chilli
100 ml jablečného džusu
2 lžice calvadosu
800 g vepřového bůčku
sůl a čerstvě mletý pepř

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

kuchyňské papíry

POSTUP

- ① Jablka oloupej, zbav jádřince a nakrájej na měsíčky. Cukr nasyp do rendlíku a nech ho na mírném ohni lehce zkaramelizovat. Máslo rozehřej a vmíchej do karamelu. Přidej jablka a promíchej. Vlož skořici, hřebíček, badyán, opepři a znovu promíchej.
- ② Zázvor oloupej, nakrájej na plátky a přidej do rendlíku spolu s chilli. Restuj 5 minut za stálého míchání na středním ohni.
- ③ Přilij džus, promíchej a tekutinu svař do konzistence sirupu. Vlij calvados, promíchej a dej stranou.
- ④ Maso nakrájej na 0,5 cm silné plátky. Z obou stran je opepři.
- ⑤ V pánvi rozpálené na středním ohni opeč maso 2 minuty z každé strany. Hotové maso na chvíli polož na kuchyňský papír a pak osol. Podávej s pikantním ovocem.



VEPŘOVÁ KRKOVICE S BRAMBORY, ČESNEKEM A ROZMARÝNEM

4 porce

SUROVINY

400 g brambor
2 lžíce změkklého sádla
sůl a čerstvě mletý pepř
6 snítek rozmarýnu
4 plátky vepřové krkovice
po 250 g
12 neoloupaných stroužků
česneku
100 ml vody

POSTUP

- 1 Troubu rozehej na 200 °C.
- 2 Brambory omyj a nakrájej na 0,5 cm silné plátky. Plech nebo pánev vhodnou do trouby vmaž polovinou sádla, rozlož na ně brambory a rovnoměrně je osol a opepři. Polož na ně 4 snítky rozmarýnu.
- 3 Plátky masa lehce klouby prstů naklepej a z obou stran osol, opepři a potři zbylým sádlem. Maso polož na brambory, rozlož na ně stroužky česneku a nasekaný zbytek rozmarýnu.
- 4 Zalij vodou a peč 16 minut v rozehtaté troubě.



ZATLOUKANÝ ŘÍZEK A PETRŽELOVÉ BRAMBORY

4 porce

SUROVINY NA ŘÍZKY

4 plátky vepřové krkovice po 150 g
sůl a čerstvě mletý pepř
3 vejce
6–8 lžic strouhanky
sádlo na smažení
citron k podávání

SUROVINY NA BRAMBORY

800 g malých brambor
2 lžíce nejmenno nasekaných lístků
plocholisté petržele
1 lžíce másla
sůl

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

potravinářskou fólii, paličku,
kuchyňské papíry

POSTUP NA BRAMBORY

① Brambory oloupej, omyj a uvař ve slané vodě doměkka. Sced' a smíchej s nakrájenou petrželeí a máslem. Dle chuti osol.

POSTUP NA ŘÍZKY

① Plátky masa osol a opepři z obou stran. Vejce rozšlehej v hlubokém talíři.

② Na táč vysyp strouhanku a polož na ni plátek masa. Částí strouhanky posyp vrchní část masa, překryj ho potravinářskou fólií a paličkou do něj strouhanku lehce vtluč. Maso obrať

a postup zopakuj. Stejným způsobem obal zbývající plátky masa.

③ Na středním ohni rozpal v širší pánvi sádlo.

④ Řízek se zatlučenou strouhankou obal ve vejcích a zvolna smaž 3 minuty z každé strany. Přebytečný tuk z masa nech odsát na kuchyňském papíru.

⑤ Podávej s petrželovými bramborami a citronem na dochucení.



ŽIDOVSKÝ ŘÍZEK

4 porce

SUROVINY

3 stroužky česneku
4 plátky hovězí roštěné po 150 g
sůl a čerstvě mletý pepř
rostlinný olej na smažení

3 lžíce hladké mouky
2 vejce
100 g strouhanky
4 lžičky másla

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

potravinářskou fólii, paličku
kuchyňské papíry

POSTUP

- ① Česnek oloupej, rozřízni napůl, odstraň středový klíček (viz str. 10) a česnek prolisuj.
- ② Okraje masa nařízni do 0,5 cm nožem, aby se řízek při smažení nekroutil. Na maso polož potravinářskou fólii a naklepej ho paličkou. Poté ho potřičesnekem, osol a opepři.
- ③ V širší pánvi rozehej na středním ohni olej.
- ④ Maso obal v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance a zvolna smaž 3 minuty z každé strany. Maso by uvnitř mělo zůstat lehce růžové. Po usmažení nech přebytečný tuk z masa odsát na kuchyňském papíru.
- ⑤ V rendlíku rozpust másto a horké řízky jím potřič.



BRAMBOROVÁ KAŠE S TRHANOU ŠUNKOU OD KOSTI A CIBULKOU

2 porce

SUROVINY

90 g cibule
150 g šunky od kosti vcelku
110 g másla
50 ml smetany (min. 31 %)
50 ml mléka
400 g uvařených brambor
2 lžičky strouhaného křenu
sůl
plocholistá petržel na ozdobu

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

metlu

POSTUP

- ① Cibuli oloupej a nakrájej na půlměsíčky. Šunku natrhej nebo nakrájej na kousky.
- ② V pánvi nech na středním ohni rozehtát 10 g másla, přidej šunku, cibuli a na mírném ohni za častého míchání restuj 8 minut. Dej stranou.
- ③ 100 g másla nech rozpustit v rendlíku na velmi mírném ohni.
- ④ V jiném rendlíku přiveď k varu smetanu s mlékem.
- ⑤ Oloupané brambory uvařené v osolené vodě propasíruj do středně velkého kastrolu. Kastrol dej na mírný oheň, přilij rozpuštěné máslo a za stálého míchání spoj s bramborami do hladké kaše.
- ⑥ Postupně přilévej horkou směs smetany a mléka a metlou ji zašlehej do brambor.
- ⑦ Stáhni z ohně, přimíchej strouhaný křen, sůl a část orestované šunky s cibulkou.
- ⑧ Kaši rozděl na 2 talíře, přidej zbytek šunky s cibulkou a posyp petrželí nakrájenou na jemné nudličky.



BUŘTY NA PIVU

4 porce

SUROVINY

8 buřtů
400 g cibule
20 g česneku
1 chilli paprička
1 lžice sádla
3 snítky tymiánu
2 bobkové listy
2 lžice rajčatového protlaku
4 lžice kečupu Heinz
500 ml černého piva
1 lžice medu
sůl a čerstvě mletý pepř

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pekáč nebo zapékací misku
o rozměrech cca 26 x 33 cm

POSTUP

- ① Troubu rozehřej na 200 °C.
- ② Buřty oloupej, podélně rozpul a vlož do pekáče.
- ③ Cibuli oloupej, rozpul a nakrájej na půlměsíčky. Česnek oloupej a nakrájej na tenké plátky. Chilli papričku nakrájej na plátky.
- ④ V kastrolu rozpust' na středním ohni sádlo, přidej cibuli a restuj za častého míchání na středním ohni dozlatova.
- ⑤ Přidej tymián, bobkové listy, česnek a chilli papričku a ½ minuty míchej.
- ⑥ Přidej protlak a kečup a další 4 minuty míchej.
- ⑦ Přilij pivo a med, osol, opepři, promíchej a nech 4 minuty svařit.
- ⑧ Takto připravenou směs nalij na buřty. Peč 15 minut v rozehřáté troubě.



– Podávej s čerstvým chlebem.

RESTOVANÉ CHORIZO

4 porce

SUROVINY

140 g červené cibule
300 g klobásy chorizo
1 lžíce olivového oleje
150 ml červeného vína
1 lžíce najemno nasekané
plocholisté petržele
bílé pečivo k podávání

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pánev s nepřilnavým povrchem

POSTUP

- ① Cibuli očisti a nakrájej na jemné nudličky. Chorizo oloupej, podélně rozkroj a našikmo nakrájej na 0,5 cm silné plátky.
- ② Na pánvi rozehřej olej a na středním ohni za častého míchání na něm 2 minuty restuj chorizo.
- ③ Přidej cibuli a restuj další 3 minuty. Přilij víno a nech ho zcela odvařit. Vmíchej nakrájenou petržel.
- ④ Podávej s bílým pečivem.



– Spolu s cibulí můžeš přidat najemno nasekanou chilli papričku, pokrm pak bude pikantnější.

– Místo červeného vína můžeš přidat jablečné víno.

HRANOLKY Z KAPRA S CITRONOVOU TATARKOU

2 porce

SUROVINY NA TATARKU

2 lžíce majonézy
1 lžíce kremžské hořčice
1 kávová lžička nastrohané
citronové kůry
sůl a čerstvě mletý pepř

SUROVINY NA HRANOLKY

300 g filetů z kapra
2 stroužky česneku
sůl a čerstvě mletý pepř
1 kávová lžička pálivé papriky
1 kávová lžička sušeného zázvoru
špetka drceného kmínu
5 lžic sádla na smažení

1 lžička Solamylu
4 lžíce hladké mouky

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

kuchyňské papíry

POSTUP

- ① Všechny suroviny na tatarku promíchej a dej do ledničky.
- ② Filety očisti a příčně nakrájej na hranolky silné 1 cm. Každý hranolek v polovině podélně nařízni do poloviny jeho tloušťky. Delší hranolky ještě příčně nařízni na kůži, aby se při smažení nekroutily. Dej je do mísy.
- ③ Česnek oloupej a nastrohej do mísy k rybě. Přidej sůl, pepř, papriku, zázvor a kmín, promíchej a dej na 10 minut odležet do ledničky.
- ④ V hlubší pánvi rozehřej na mírném ohni sádlo.
- ⑤ Rybu vyndej z ledničky, popraš Solamylem, promíchej a obal v hladké mouce. Smaž 4 minuty dozlatova. Ihned po usmažení odsaj na kuchyňském papíru přebytečný tuk.
- ⑥ Podávej s citronovou tatarkou.

- Kapří hranolky chutnají výtečně s čerstvým chlebem nebo s bramborovou kaší.
- Nastrohej jen žlutou část citronové kůry. Bílá je hořká.



FILETY Z KAPRA S ČESNEKEM

2 porce

SUROVINY

400 g brambor
2 filety z kapra po 150 g
2 stroužky česneku
sůl
1 lžice sádla na smažení
1 lžice sladké papriky
2 lžice hladké mouky
pažitka na ozdobu a citron
k podávání

POSTUP

- ① Neoloupané brambory omyj a uvař v osolené vodě téměř doměkka. Poté je slij, nech částečně vychladnout a nakrájej na osminky.
- ② Rybu očisti, osuš a kůži několikrát nařízni ve vzdálenosti 0,5 cm.
- ③ Česnek oloupej, 1 stroužek utři se špetkou soli a potři jím stranu ryby bez kůže. Druhý stroužek nakrájej na plátky, které vtlač do připravených zářezů v kůži kapra. Rybu osol z obou stran.
- ④ Ve větší pánvi rozpal na mírném ohni sádlo.
- ⑤ Papriku smíchej s moukou a rybu v ní obal. Filety peč na rozpáleném sádle 4 minuty nejprve kůží dolů. Poté rybu obrať, do pánve přidej osminky brambor a vše nech péct dozlatova další 4 minuty.
- ⑥ Dle potřeby osol a podávej ozdobené najemno nasekanou pažitkou a citronem na dochucení.



PEČENÁ TRESKA S RAJČATY

4 porce

SUROVINY

4 filety z tresky s kůží po 180 g
sůl a čerstvě mletý pepř
8 lžic olivového oleje
+ na vytření pánve
8 snítek tymiánu

70 g jarní cibulky
400 g cherry rajčat
2 lžice cukru krupice
20 ks oliv nicoise
4 lžice nahrubo nasekané bazalky

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pečicí papír, 1 pánev s nepřilnavým povrchem, 1 pánev vhodnou do trouby, pinzetu



Díky pečicímu papíru nemusíš použít pánev s nepřilnavým povrchem, která není vhodná do trouby. Ryba se takto k ocelové pánvi nepřipeče a půjde po upečení v troubě snadno vyndat.

POSTUP

- ① Troubu rozehej na 180 °C.
- ② Tresku zbav pomocí pinzety kostiček. Kůži na 2–3 místech nařízni, ryba se tak při tepelné úpravě nezkrotí. Z obou stran rybu vydatně osol a kůži opepři. Pánev vhodnou do trouby vytři olejem, polož na ni čtverec pečicího papíru a na středním ohni ji rozehej. Na papír vlij 1 lžící oleje, polož tymián a tresku kůží dolů. Rybu zakápní 1 lžící oleje a peč 3 minuty. Poté ji dej dopéct 3–4 minuty [dle velikosti] do rozehráté trouby.
- ③ Jarní cibulku očisti a našikmo nakrájej. Rajčata rozkroj napůl. Na nepřilnavou pánev rozehrátou na středním ohni vlij 6 lžic oleje, vsyp jarní cibulku a promíchej. Přidej nakrájená rajčata a cukr, promíchej, přidej olivy a nech je prohřát. Stáhni z ohně, osol, opepři a vmíchej bazalku.
- ④ Na talíř dej část rajčatové směsi a 1 porci opečené ryby.



LOSOS V PAPILOTĚ

4 porce

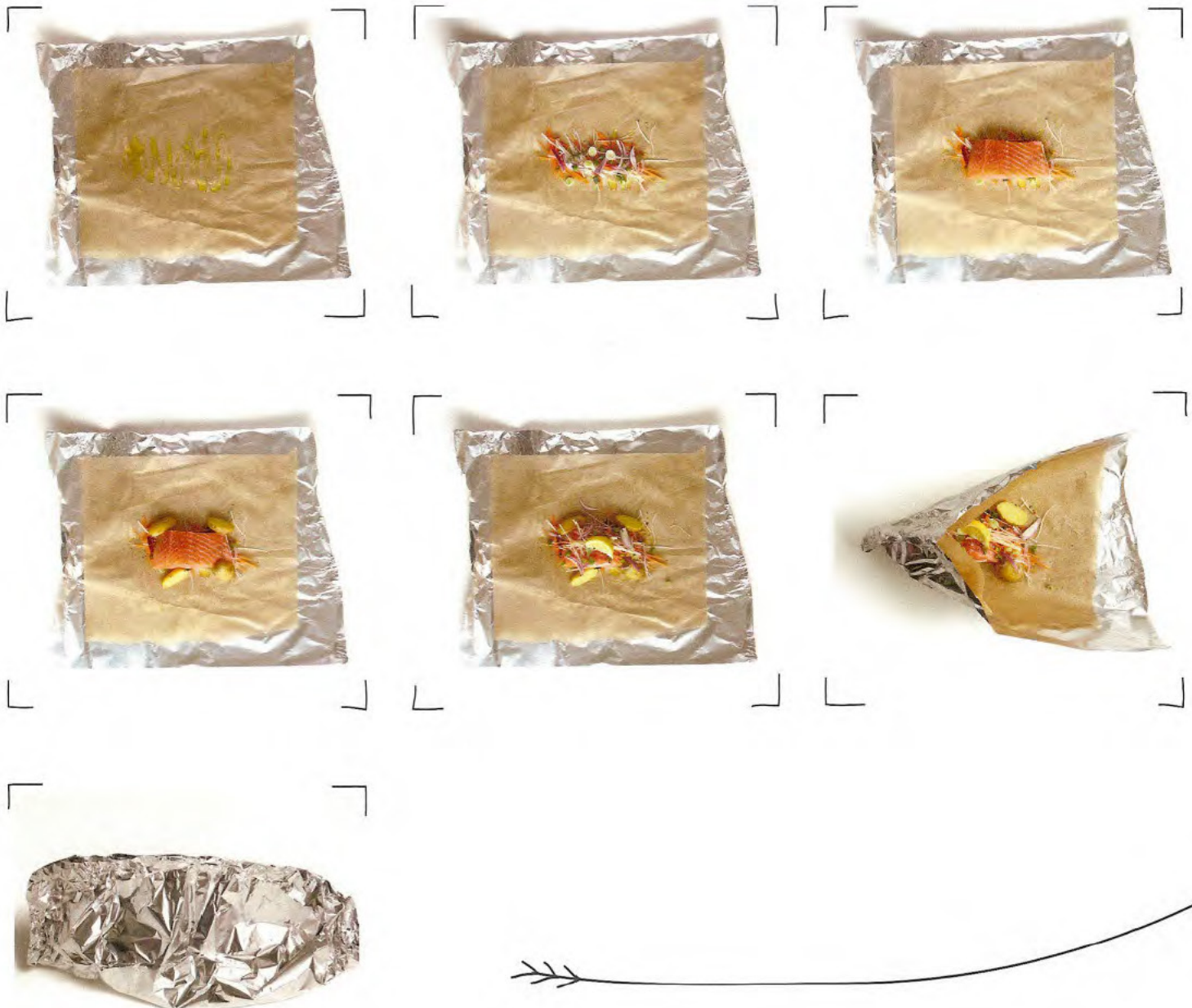
SUROVINY

100 g celeru
100 g mrkve
80 g červené cibule
1 jarní cibulka
1 středně velký citron

8 uvařených malých
nových brambor
8 lžic olivového oleje
4 filety lososa s kůží po 200 g
4 snítky tymiánu

sůl a čerstvě mletý pepř
100 ml suchého bílého vína

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ
alobal, pečicí papír



- Rybu můžeš připravit i bez kůže.

POSTUP

- 1 Troubu rozehej na 200 °C.
- 2 Celer a mrkev očisti a nakrájej na nudličky 0,5 x 0,5 x 6 cm. Cibuli oloupej a nakrájej na tenké půlměsíčky. Jarní cibulku očisti a nakrájej na tenká kolečka.
- 3 Nakrájenou zeleninu rozděl na 8 částí.
- 4 Citron rozřízni podélně na čtvrtky. Brambory rozkroj podélně napůl.
- 5 Připrav 4 kusy alobalu o délce 50 cm a 4 kusy pečicího papíru o délce 45 cm. Alobal rozlož a na něj polož pečicí papír.
- 6 Střed pečicího papíru potř 1 lžící oleje, polož na něj 1 část nakrájené zeleniny a 1 snítku tymiánu.
- 7 Na zeleninu polož 1 porci lososa kůží dolů, osol ho a opepři a přilož 2 rozkrojené brambory. Na lososa dej další část zeleniny a ¼ citronu, z níž vymačkej na rybu šťávu.
- 8 Porci zakápn 1 lžící oleje a přilij ¼ vína.
- 9 Delší okraje alobalu s pečicím papírem k sobě přilož a přehni je. Boční strany také přehni, aby vznikla uzavřená kapsa tvaru obrácené lodičky.
- 10 Dej do rozehráté trouby a peč 10 minut.



GRILOVANÉ KREVETY

4 porce

SUROVINY

24 ks krevet velikosti 16–20
šťáva z 1 citronu
šťáva z ½ pomeranče
špetka soli
12 lžíc olivového oleje
2 lžíce najemno
nasekaného zázvoru
2 lžíce najemno nasekané
chilli papričky
4–6 stroužků česneku najemno
nasekaných
2 lžíce najemno
nasekaného koriandru
plátky limety k podávání

POSTUP

- ① Z krevet odlom hlavičky a šťávu z nich vymačkej do misky. Ocasy kromě posledního článku oloupej.
- ② V misce smíchej oloupané ocasy s citronovou a pomerančovou šťávou, osol, zamíchej a nech 5 minut odležet.
- ③ V pánvi na středním ohni rozpal olej a vlož na něj okapané krevety. Restuj ½ minuty, otoč je, přidej zázvor, chilli papričku a česnek. Restuj další 1 minutu.
- ④ Šťávu z hlav krevet přelij přes síto do misky s citrusovou šťávou, ve které se krevety marinovaly. Vlij do pánve, nech 1 minutu lehce svařit a odstav z ohně. Vmíchej koriandr.
- ⑤ Podávej s limetou.



KREKETOVÝ KOKTEJL S JABLKY A LIMETOU

4 porce

SUROVINY

300 g vařených koktejlových krevet
200 g majonézy
20 g kečupu Heinz
2 lžice koňaku
60 g jablka Granny Smith nakrájeného na malé kostičky
špetka soli
limeta a nastrouhaná limetová kůra

POSTUP

- ① Všechny suroviny promíchej v misce. Dej vychladit do ledničky.
- ② Podávej s limetou, ozdobené limetovou kůrou.

– Nastrouhej jen zelenou část kůry limety. Bílá je hořká.



KREKETOVÝ KOKTEJL S KAPARY

4 porce

SUROVINY

20 g kaparů v soli
160 g majonézy
20 g dijonské hořčice
30 g kečupu Heinz
2 kávové lžičky citronové šťávy
300 g vařených koktejlových krevet
citron a kerblík na ozdobu



POSTUP

- ① Kapary propláchni studenou vodou a v misce smíchej s ostatními surovinami. Dej vychladit do ledničky.

– Pokud použiješ nesolené kapary, koktejl je třeba osolit.

– Podávej s opečeným toastem nebo jiným bílým pečivem.

KREKETOVÝ KOKTEJL S RAJČATY A ŘEŘICHOU

4 porce

SUROVINY

120 g cherry rajčat typu Datterini či San Marzano
300 g vařených koktejlových krevet
200 g majonézy
2 lžice nasekané zelené části jarní cibulky
2 lžice koňaku
kůra z 1/2 citronu
2 lžice citronové šťávy
špetka soli
2 lžice lístků řeřichy
4 lístky bazalky nakrájené na jemné nudličky

POSTUP

- ① Rajčata nakrájej podélně na šestiny a v misce je lehce pomačkej lžící.
- ② Přidej ostatní suroviny, promíchej a dej vychladit do ledničky.

– Kůru citronu nastrouhej na jemném struhadle. Pozor, jen žlutou část! Bílá je hořká.

– Podávej s opečeným toastem nebo jiným bílým pečivem.



SLÁVKY SE SMETANOU

4 porce

SUROVINY

2 kg slávek	špetka soli
140 g cibule	60 ml Pernodu
200 g fenyklu	200 ml smetany (min. 31 %)
1 hrst lístků plocholisté petržele	200 ml vody
60 g másla	

POSTUP

- 1 Slávky vlož do mísy se studenou vodou a každou důkladně očisti. Otevřené vyhod.
- 2 Cibuli oloupej a najemno nakrájej. Fenykl očisti, rozkroj a nakrájej na jemné nudličky. Petržel nakrájej nahrubo.
- 3 V kastrolu na vyšším ohni rozehřej máslo a nech na něm zpěnit cibuli a fenykl. Osol, přilij Pernod a promíchej. Přidej slávky a zakryj poklicí.
- 4 Po 1,5 minutě přilij smetanu a vodu. Pod poklicí nech dusit další 3,5 minuty.
- 5 Stáhni z ohně a vmíchej petržel.

- Podávej s bílým pečivem.
- Čerstvé mušle musí být uzavřené, nesmí být vyschlé a měly by být uvařeny do 3 dnů po jejich expedici z místa chovu nebo v den nákupu, pokud jsou konzumovány syrové.
- Mušle, které se po uvaření neotevřou, vyhod!
- Pokud je čerstvá mušle pootevřená, vezmi ji do prstů jedné ruky a prsty druhé ruky do ní zprudka cvrkní. Pokud je živá, zavře se.





SNADNO & RYCHLE



111 RECEPTŮ PRO VŠEDNÍ DEN

ROMAN VANĚK



TĚSTOVINY & RÝŽE

KUSKUS S KUŘECÍM MASEM

4 porce

SUROVINY

150 g pečeného či jinak tepelně upraveného kuřete
40 g rozinek
100 g sušených meruněk
40 g řapíkatého celeru
70 g másla
350 g kuskusu medium
1 lžičce medu
700 ml vroucí vody
2 lžičce najemno nasekané zelené části jarní cibulky
2 lžičce najemno nasekané máty
sůl a čerstvě mletý pepř

POSTUP

- ① Kuřecí maso nakrájej na kostky o hraně 2 cm. Rozinky namoč do horké vody. Sušené meruňky nakrájej na kostky o hraně 0,5 cm. Řapíkatý celer očisti a nakrájej na plátky 0,5 cm silné.
- ② Ve větším kastrolu rozehej na středním ohni máslo. Jakmile začne pění, přidej řapíkatý celer a sušené meruňky. Restuj za častého míchání 1 minutu.
- ③ Přidej maso a vše promíchej.



- Velmi pečlivě si přečti návod na balení a kuskus uprav podle něj.
- Většina kuskusů je již předvařených a jen se zalijí vroucí vodou.
- Kuskus bude chuťově mnohem výraznější, použiješ-li místo vody vroucí nesolený kuřecí vývar.
- U vegetariánské verze vynech maso a kuřecí vývar nahraď zeleninovým.

- ④ Hrnec stáhni z ohně, přidej kuskus, rozinky, med, 1 lžičku soli a špetku pepře. Vše důkladně promíchej.
- ⑤ Přilij $\frac{1}{3}$ vroucí vody. Promíchej a zakryté nech 3 minuty bobtnat. Poté přilij zbytek vroucí vody a opět přiklop poklicí. Počkej 5–7 minut. Jakmile se vstřebá veškerá voda, promíchej

a kuskus ochutnej. Pokud je na skus měkký, je hotový, pokud je ještě tvrdý, přilij opět trochu vroucí vody, zakryj a kuskus nech ještě 1–2 minuty bobtnat. Opět zamíchej a případně dochuť solí.

- ⑥ Podávej s nasekanou cibulkou a mátou.



ZÁZVOROVÉ NUDLE S JARNÍ CIBULKOU

2 porce

SUROVINY NA CIBULKOVOU OMÁČKU

220 g jarní cibulky
70 g čerstvého zázvoru
70 g rostlinného oleje
4 lžičce sójové omáčky
2,5 lžičce rýžového octa
2 lžičce soli

SUROVINY NA DOKONČENÍ

2 vejce
50 g jarní cibulky
70 g rostlinného oleje
300 g uvařených pšeničných
nudlí Quick cooking
70 ml vody
5 lžic cibulkové omáčky

1 lžička najemno nasekané chilli
papričky + plátky na ozdobu
sůl

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

mixér, širokou pánev
s nepřilnavým povrchem

POSTUP

- ① Nejprve připrav cibulkovou omáčku. Jarní cibulky očisti a nasekej najemno. Zázvor oloupej a nasekej najemno. Spolu s olejem, sójovou omáčkou, octem a solí vlož do mixéru a rozmixuj dohladka. Dej stranou.
- ② Vejce rozklepni do misky a prošlehej vidličkou. Jarní cibulku očisti a nakrájej šikmo na tenké plátky.



- Celý pokrm připravuj na prudkém ohni.
- Všechny suroviny měj před tepelnou úpravou připravené k ruce.
- Na 300 g vařených nudlí je třeba přibližně polovina, tedy 150 g suchých nudlí.

- ③ Na prudkém ohni rozpal na pánvi olej. Vlij prošlehaná vejce a za stálého míchání je nech ztuhnout. Přidej nudle a důkladně promíchej.
- ④ Přilij vodu, vše promíchej a přidej 5 lžic cibulkové omáčky. Míchej 2–3 minuty.
- ⑤ Přidej chilli papričku, promíchej, osol a stáhni z ohně. Přidej část jarní cibulky a promíchej.
- ⑥ Ozdob plátky chilli papričky a jarní cibulky.



SMAŽENÁ RÝŽE

2 porce

SUROVINY

70 g růžiček brokolice
50 g červené papriky
50 g zelené papriky
40 g červené cibule
30 g žampionů
2 stroužky česneku
2 vejce
50 g mraženého hrášku
240 g studené uvařené
jasmínové rýže
70 g rostlinného oleje
2 lžíce ústřicové omáčky
2 lžíce rybí omáčky
2 lžíce sójové omáčky
1 jarní cibulka
pažitka na ozdobu

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

velkou pánev s nepřilnavým povrchem

POSTUP

- ① Malé růžičky brokolice vlož do rendlíku s vroucí vodou. Vař ½ minuty a ihned poté vlož brokolici do misky s ledovou vodou (var se zastaví a brokolice tak zůstane krásně zelená). Po 2 minutách ji z vody vyndej a dej stranou.
- ② Papriky očisti, vyjmi semínka a dužninu nakrájej na kostky o hraně 1 cm. Cibuli oloupej a nakrájej na měsíčky (viz str. 12). Žampionu odkroj nohu a klobouček nakrájej na kostky o hraně 1 cm. Česnek neloupej, pouze ho plochou stranou nože rozmáčkni. Vejce rozklepni do misky. Hrášek nech v misce rozmrazit. Rýži promíchej vidličkou, hrudky lehce rozmačkej, aby se k sobě jednotlivá zrnka rýže nelepila.



- Všechny suroviny měj před tepelnou úpravou řádně nakrájené, odvážené a připravené k ruce.

- Tento pokrm je nejlepší připravovat z rýže, která zbyla z předchozího dne. Čerstvě uvařená rýže se příliš lepí.

- ③ Na pánvi rozpal zprudka olej, přidej česnek, restuj ho 1 minutu, poté ho vyjmi a vyhod'. Do oleje vlij vejce a důkladně je rozmíchej. Jakmile vejce ztuhnou, přidej do pánve rýži a za stálého míchání restuj 2 minuty, až rýže lehce zesklivatí. Přidej žampiony a cibuli a restuj za stálého míchání 3 minuty. Přidej papriky a za stálého míchání restuj 2 minuty.
- ④ Vlij ústřicovou, rybí a sójovou omáčku a za stálého míchání restuj 4 minuty, až se tekutina zcela vyvaří. Nakonec přidej brokolici a hrášek a restuj 2 minuty. Pokud v pánvi zbyde tekutina, musíš ji vyvařit. Stáhni pánev z ohně, přidej najejno nakrájenou jarní cibulku a zamíchej.
- ⑤ Posyp nahrubo nakrájenou pažitkou.



SMAŽENÉ NUDLE S KUŘECÍM MASEM

4 porce

SUROVINY

150 g mrkve
 230 g červené papriky
 100 g zelené papriky
 40 g pórků
 30 g čerstvého zázvoru
 10 g česneku
 110 g žampionů
 130 g čínského zelí
 400 g kuřecích prsou bez kůže
 50 g řapíkatého celeru
 40 g nesolených buráků
 20 g rostlinného oleje
 1 lžice sezamového oleje
 čerstvě mletý pepř
 ½ lžičky kurkumy
 4 lžice ústřicové omáčky
 2 lžice rybí omáčky
 2 lžice sójové omáčky
 2 lžice vody
 400 g uvařených pšeničných nudlí Quick cooking
 1 hrst lístků koriandru

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

širokou pánev s nepřilnavým povrchem, nejlépe Ø 32 cm

POSTUP

- ① Mrkev očisti, podélně rozkroj a šikmo nakrájej na tenké plátky. Papriky očisti a vyjmi semínka. Dužninu nakrájej na nudličky silné 0,5 cm. Pórek podélně rozkroj a nakrájej na nudličky silné 0,5 cm. Zázvor a česnek oloupej a nakrájej najemno. Žampionům odřízni nohy a kloboučky nakrájej na plátky silné 1 cm. Zelí omyj, osuš a nakrájej na nudličky silné 1 cm. Kuřecí maso očisti, podélně rozřízni na 2 plátky a nakrájej na nudličky 1 x 6 cm. Řapíkatý celer očisti a šikmo nakrájej na plátky silné 0,5 cm.
- ② Buráky vlož do menší rozehráté pánve a na středním ohni je orestuj za stálého míchání 4 minuty dozlatova. Nech vychladnout a nahrubo nakrájej.



– Pokud nemáš velkou pánev, rozděl suroviny napůl a pokrm připrav nadvakrát. Půjde to lépe.

- ③ Na pánvi rozpal zprudka oba oleje. Přidej zá-zvor, česnek a ½ minuty míchej. Pozor, česnek nesmíš spálit! Vlož kuřecí maso, opepři ho a 2 minuty restuj za občasného míchání. Přisyp kurkumu, zamíchej, přidej mrkev, žampiony, řapíkatý celer a pórek. Restuj 2 minuty. Zelenina nesmí pustit vodu. Přidej papriky a další 1 minutu restuj. Často míchej.
- ④ Přidej ústřicovou, rybí a sójovou omáčku, dobře promíchej a přilij vodu. Restuj další 1 minutu.
- ⑤ Promíchej a po celé ploše pánve rukou rozpro-stři nudle. Promíchej a přidej zelí. Důkladně promíchej, stáhni z ohně a míchej další 1 mi-nutu. Vmíchej lístky koriandru. Podávej posy-pane restovanými buráky.



SNADNO & RYCHLE

→————→
111 RECEPTŮ PRO VŠEDNÍ DEN

ROMAN VANĚK



ZELENINA



LETNÍ ROLKY

12 rolek

SUROVINY NA OMÁČKU

250 ml vody
100 g hnědého cukru
1 lžička najemno nakrájeného
čerstvého zázvoru
2 lžičky najemno nasekané
červené chilli papričky
6 lžic rybí omáčky
šťáva ze 3 limet

1 lžička chilli omáčky Sriracha
(viz str. 37)
1 lžička najemno nasekaného
koriandru

SUROVINY NA ROLKY

240 g salátové okurky
240 g mrkve

70 g červené papriky
70 g zelené papriky
60 g římského salátu
1 červený grapefruit
12 lístků bazalky, 12 lístků máty
12 rýžových placek Ø 22 cm

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

1 látkovou kuchyňskou utěrku

POSTUP NA OMÁČKU

- 1 V rendlíku na středním ohni svař vodu s cukrem o 1/3 objemu.
- 2 Stáhni z ohně, přidej ostatní suroviny kromě koriandru, promíchej a nech vychladnout.
- 3 Do vychladlé omáčky vmíchej nasekaný koriandr.

POSTUP NA ROLKY

- 1 Okurku a mrkev očisti a nakrájej na špalíčky dlouhé 8 cm. Z okurky seřízni ze 4 stran dužninu bez semínek, která vyhodí. Dužninu nakrájej na tenké nudličky. Mrkev nakrájej na plátky 3 mm silné a ty pak nakrájej na jemné nudličky. Z paprik odstraň semínka a dužninu nakrájej na nudličky. Salát omyj, osuš a nakrájej na 12 dílků. Grapefruit oloupej a vyřízni jednotlivá filátka (viz str. 13).





– Rolky se jedí rukama a jednotlivá sousta si každý namáčí do připravené omáčky.

- ② Na stůl polož širší misku naplněnou vodou o teplotě 50 °C. Utěrku namoč do studené vody, vyždímej ji a rozlož na stůl. Rýžovou placku ponoř na 10 vteřin do misky s teplou vodou a polož na vlhkou utěrku.
- ③ Na spodní část placky polož salát, část nakrájené zeleniny, grapefruitu a 1 lístek bazalky a 1 lístek máty.
- ④ Ruce namoč do studené vody a placku pevně přehni nejprve zprava a pak zleva přes náplň. Poté přehni spodní okraj placky přes náplň a roluj pevně směrem k hornímu okraji placky. Takto zabalenou rolku dej stranou na táč a stejným způsobem zabal zbylé rolky. Podávej s vychlazenou omáčkou.

JARNÍ ROLKY ZELENINOVÉ

20 rolek

SUROVINY NA OMÁČKU

250 g kečupu Heinz
200 g sladkokyselého chilli omáčky
2 lžíce nahrubo nastrouhané
neoloupané salátové okurky
1 lžíce nahrubo nastrouhané
mrkve
1 chilli paprička
3 lístky máty nakrájené
na jemné nudličky
1 lžíce nahrubo nasekaného
koriandru
1 lžička rýžového octa

SUROVINY NA ROLKY

150 g cukety
200 g mrkve
50 g červené cibule
500 g bílého zelí
2 lžíce sójové omáčky
5 lžic ústřicové omáčky
4 lžíce sezamového oleje
5 lžic hnědého cukru
1 lžička soli
1 lžička čerstvě mletého pepře
2 jarní cibulky
3 lžíce najemno nasekaného
koriandru
40 rýžových plátek Ø 22 cm
rostlinný olej na smažení

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

2 látkové kuchyňské utěrky

POSTUP NA OMÁČKU

① Všechny suroviny smíchej v misce a dej stranou.

POSTUP NA ROLKY

- ① Z cukety odřízni oba konce, podélně ji rozpuť a lžící vyškrábni semínka (viz str. 13). Dužninu nakrájej na 5 cm dlouhé špalíčky a ty nakrájej na jemné nudličky. Mrkev očisti, nakrájej na 5 cm dlouhé špalíčky a ty nakrájej na jemné nudličky. Cibuli očisti, překroj na polovinu a nakrájej ji na jemné nudličky. Zelí nakrájej na jemné nudličky.
- ② Nakrájenou zeleninu vlož do mísy, přidej sójovou a ústřicovou omáčku, sezamový olej, cukr, sůl a pepř a promíchej. Poté rukama zeleninu důkladně promačkej, vlož ji do cedníku a nech 8 minut vykapat. Poté zeleninu vrať do mísy.



- ③ Jarní cibulku nakrájej najemno, smíchej s nasekaným koriandrem, vlož do mísy k zelenině a promíchej.
- ④ Utěrky namoč do studené vody a vyždímej je. Na stůl polož širší misku naplněnou studenou vodou. Na stůl rozlož 1 vlhkou utěrku, na ni polož 2 rýžové placky položené na sebe, které nejprve velmi krátce ponoř do misky se studenou vodou. Přikryj je druhou vlhkou utěrkou. Nech odležet 3 minuty a horní vlhkou utěrku dej stranou.
- ⑤ Lžící naber 50 g zeleninové náplně a polož ji na spodní část placek, 4,5 cm od dolního okraje a 5,5 cm od pravého a levého okraje. Ruce namoč do studené vody a obě placky najednou pevně přehni nejprve zprava a pak zleva přes náplň. Poté přehni spodní okraj placek přes náplň a roluj pevně směrem k hornímu okraji placek. Takto zabalenou rolku dej stranou na táč a stejným způsobem zabal zbylé rolky.
- ⑥ V širším rendlíku rozpal vyšší vrstvu oleje na 170 °C a rolky osmaž z každé strany 2–3 minuty do zlatova. Podávej s vychlazenou omáčkou.



- Takto připravené rolky vydrží několik hodin v lednici.
- Rolky se jedí rukama a každý si je namáčí do omáčky.

HUMMUS

2 porce

SUROVINY

1 stroužek česneku
200 g konzervované cizrny
šťáva z ½ citronu
1 lžička drceného římského kmínu
2 špetky sladké papriky

1 lžička tahini (sezamové pasty)
4 lžíce extra panenského
olivového oleje
sůl a čerstvě mletý pepř
nachos k podávání

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

mixér

POSTUP

- 1 Česnek očisti, odstraň středový klíček (viz str. 10) a česnek utři se špetkou soli.
- 2 Cizrnu sced' a vlož do mixéru. Přidej citronovou šťávu, utřený česnek, kmín, papriku a tahini a rozmixuj dohladka. Poté postupně za stálého mixování přidej 3 lžíce oleje. Osol a opepři.
- 3 Hummus v misce nebo talíři zakápní zbylým olivovým olejem. Podávej s nachos.

- K hummusu můžeš podávat také krekry nebo slané sušenky.



BRAMBOROVÉ PLACKY SE ZELÍM

cca 12 kusů

SUROVINY

450 g brambor
350 g kysaného bílého zelí
3 stroužky česneku
100 g škvarků
sůl a čerstvě mletý pepř
2 lžičky drceného kmínu
2 lžičky sušené majoránky
2 vejce
60 g hladké mouky
4 lžice sádla na smažení

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

kuchyňské papíry

POSTUP

- ① Brambory oloupej, omyj a nastrouhej na jemném struhadle. Důkladně z nich vymačkej tekutinu. Zelí vymačkej a dej ho okapat na cedník. Česnek oloupej a nastrouhej na jemném struhadle. Škvarky nakrájej najemno.
- ② Ve větší míse smíchej všechny suroviny kromě sádla na smažení.
- ③ Na pánvi na středním ohni rozehej sádlo a placky Ø 7 cm smaž 2–3 minuty z každé strany.
- ④ Hotové placky dej na talíř s kuchyňským papírem, který odsaje přebytečný tuk.



– Placky můžeš podávat s uzeným masem.

PAPRIKOVÁ TAPENÁDA

4 porce

SUROVINY NA TAPENÁDU

2 červené papriky (cca 500 g)
2 žluté papriky (cca 500 g)
sůl a čerstvě mletý pepř
20 g olivového oleje

SUROVINY NA DRESINK

2 stroužky česneku
6 lístků máty
100 g extra panenského
olivového oleje
sůl a čerstvě mletý pepř

K PODÁVÁNÍ

4 plátky ciabatty
100 g mascarpone
12 lístků máty
čerstvě mletý pepř

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

potravinářskou fólii



POSTUP

- ① Troubu rozehřej na 250 °C.
- ② Papriky omyj, osuš, po celé ploše potřij olejem, osol, opepři a polož je na plech. Dej do trouby a peč 8 minut.
- ③ Mezitím oloupej česnek, podélně ho rozkroj, odstraň středový klíček (viz str. 10) a česnek nakrájej najemno. Lístky máty nakrájej najemno.
- ④ Do mísy vlij olej, vmíchej česnek a mátu a dej stranou.
- ⑤ Upečené papriky vlož do misky. Důkladně ji obal fólií a papriky nech 5 minut zapařit. Poté z nich nožem seškrábni slupku. Seřízni vršek paprik, podélně je rozpul a odstraň semínka. Dužninu důkladně opláchni studenou vodou. Osuš ji a nakrájej na kostky o hraně 0,5 cm.
- ⑥ Nakrájené papriky vlož do mísy s připraveným dresinkem, osol, opepři a promíchej.
- ⑦ Plátky ciabatty opeč nasucho na pánvi na středním ohni. Každý plátek přidrž rukou, aby byl opečený na co největší ploše. Na plátek ciabatty dej tapenádu, přidej ¼ mascarpone, 3 lístky máty a dochuť pepřem.



– Klíček česneku obsahuje velké množství silic, po kterých může pálit žáha, a pro někoho může být pokrm zbytečně těžký. Proto se při přípravě syrových pokrmů či pro krátké vaření vyndává.

GRILOVANÉ ŽAMPIONY PORTOBELLO

4 porce

SUROVINY NA HOUBY

4 větší žampiony portobello
1 lžičce piniových semínek
10 g parmezánu vcelku
4 lžičky olivového oleje
4 lžičky balzamikového octa
sůl a čerstvě mletý pepř
4 snítky tymiánu
3 lžičce olivového oleje na smažení

SUROVINY NA OMÁČKU

160 g rajčat
50 g šalotky
2 lžičce olivového oleje
2 lžičce suchého bílého vína
1 lžičce balzamikového octa
200 ml smetany (min. 31 %)
1 kávová lžička soli
čerstvě mletý pepř
1 lžičce nahrubo nasekané bazalky
1 lžičce najemno nasekané pažitky

POSTUP NA HOUBY

- ① Troubu rozehej na 180 °C.
- ② Houby očisti, odřízni nožičky, klouboučky polož vzhůru nohama na prkénko a zapíchni do nich piniová semínka a nalámaný sýr. Zakápní olejem, octem, osol, opepři a přidej lístky tymiánu.
- ③ Na pánvi rozpal olej, polož na něj kloboučky hub vzhůru nohama a na středním ohni je peč 2 minuty. Poté je přemísti na plech, vlož do rozeřáté trouby a peč 8 minut.

POSTUP NA OMÁČKU

- ① Rajčata rozřízni, vyřízni tuhý střed a semínka (viz str. 10). Dužninu nakrájej najemno. Šalotku očisti a nakrájej najemno.
- ② Na pánvi na vyšším ohni rozehej olej, zpěň na něm šalotku, přilij víno a nech ho odvařit.
- ③ Přilij ocet, nech ho odvařit, přidej smetanu, sůl a pepř a za stálého míchání vař 1 minutu.
- ④ Vsyp nakrájená rajčata, nech vařit 1 minutu a pánev stáhni z ohně.
- ⑤ Vmíchej bylinky a dle chuti osol a opepři.
- ⑥ Do talíře vlij omáčku a polož pečený žampion.





PEČENÉ BRAMBORY S ČESNEKOVÝM MÁSLEM

4 porce

SUROVINY NA BRAMBORY

1 kg omytých a očištěných brambor
ve slupce (varný typ B)

SUROVINY NA ČESNEKOVÉ MÁSLO

150 g másla
2 stroužky česneku
sůl

JĚŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pečicí papír

POSTUP NA BRAMBORY

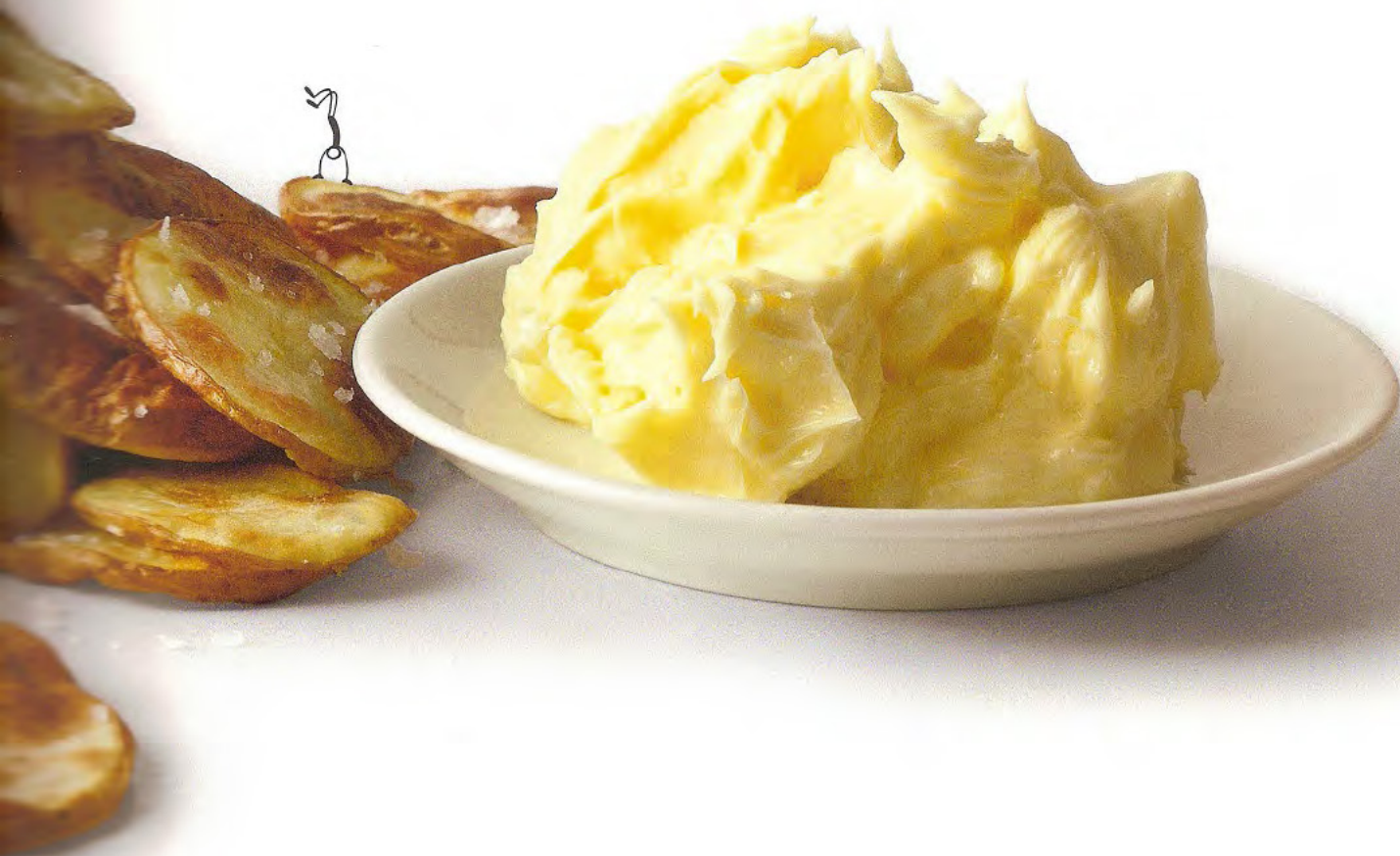
- 1 Troubu rozehej na 180 °C.
- 2 Brambory nakrájej na kolečka silná 4 mm.
- 3 Kolečka brambor vyskládej vedle sebe na plech vyložený pečicím papírem a peč v rozežáté troubě cca 16 minut doměkka. V polovině pečení brambory na plechu otoč.
- 4 Hotové brambory vyklop do mísy, důkladně osol a podávej s česnekovým máslem.



POSTUP NA ČESNEKOVÉ MÁSLU

- 1 Máslo dej do misky a nech ho částečně změkhnout.
- 2 Česnek podélně rozřízni a odstraň středový klíček (viz str. 10). Česnek prolisuj nebo utři a přidej k máslu.
- 3 Máslo osol a důkladně promíchej s česnekem.

- Délka pečení brambor závisí na ročním období, ve kterém budeš brambory péct.
- Toto jednoduché, ale výtečné jídlo se jí rukama. Každý si bere horké plátky brambor, které dle chuti potřou ochuceným máslem.
- Klíček česneku obsahuje velké množství silic, po kterých může pálit žába, a pro někoho může být pokrm zbytečně těžký. Proto se při přípravě syrových pokrmů či pro krátké vaření vyndává.



SNADNO & RYCHLE

→————→
111 RECEPTŮ PRO VŠEDNÍ DEN

ROMAN VANĚK



SALÁTY, DRESINKY A DIPY

HLÁVKOVÝ SALÁT S MLÉČNÝM DRESINKEM

4 porce

SUROVINY

250 ml mléka
1 lžička soli
1 lžičce cukru krupice
40 ml octa
2 hlávkové saláty

POSTUP

- ① Mléko smíchej se solí, cukrem a octem a nech vychladit v ledničce.
- ② Listy salátu důkladně omyj v ledové vodě, osuš, natrhej na menší kusy, vlož do mísy a přelij připraveným dresinkem.



- Dresink nalij na salát až těsně před podáváním. Jinak by salát zešedl a zvadl.

SALÁT Z FENYKLU A POMERANČE

4 porce

SUROVINY

1 kg pomerančů
2 fenykly
šťáva z ½ citronu

200 g bílého jogurtu
3 lžičce medu

POSTUP

- 1 Pomeranče oloupej a malým nožem vykroj jednotlivá filátka (viz str. 13). Ze zbylé dužniny vymačkej do misky šťávu.
- 2 Z fenyklů odkroj vršky, bulvy rozkroj, vyřízni z nich tuhý střed a nakrájej je na jemné plátky.
- 3 Nakrájené fenykly vlož do misky s pomerančovou šťávou. Přilij citronovou šťávu a nech 5 minut odležet.
- 4 Šťávu, ve které se marinoval fenykl, slij a smíchej ji s jogurtem a medem.
- 5 Fenykl smíchej s dílky pomeranče, přidej připravený dresink a nech 5 minut vychladit v ledničce.



CAESAR SALÁT

4 porce

SUROVINY NA KRUTONY

1 stroužek česneku, sůl
4 plátky toastového chleba
1 lžíce másla

SUROVINY NA DRESINK

1 stroužek česneku
1,5 ančovičky

100 g majonézy
1 lžička hrubozrnné hořčice
1 lžička kremžské hořčice
3 lžíce vody
10 g najemno nastrouhaného
parmezánu
1 kávová lžička citronové šťávy

SUROVINY NA SALÁT

600–800 g římského salátu
hoblínky parmezánu k podávání



POSTUP NA KRUTONY

- 1 Česnek podélně rozpu, odstraň vnitřní klíček (viz str. 10) a česnek nastrouhej na jemném struhadle, nebo utři se špetkou soli na pastu.
- 2 Z toastového chleba okrájej kůrku a střídku nakrájej na kostky o hraně 1,5 cm. Na pánvi na středním ohni rozehej máslo a krátce na něm za stálého míchání orestuj česnek. Přidej nakrájený toastový chléb a nech ho za častého míchání zezlátnout.

POSTUP NA DRESINK

- 1 Česnek podélně rozpu, odstraň vnitřní klíček a česnek nastrouhej na jemném struhadle, nebo utři se špetkou soli na pastu.
- 2 Ančovičky nakrájej najemno a smíchej je s česnekem a ostatními surovinami.

POSTUP NA SALÁT

- 1 Listy salátu zbav tuhých středů a natrhej je do mísy na velikost sousta. Přidej krutony, přilij 1 lžici dresinku a vše důkladně promíchej.
- 2 Postupně přidávej dresink tak dlouho, až jím budou všechny listy salátu rovnoměrně pokryty.
- 3 Hotový salát posyp hoblinkami sýra.



- Listy salátu budou křupavější, vložíš-li je na 10 minut do ledové vody. Před přípravou listy osuš.
- Pozor, ať v pánvi česnek nepřipálíš! Krutony z bílého chleba by byly hořké.
- Salát s dresinkem zamíchej až těsně před podáváním. Jen tak salát zůstane svěží a listy neovadnou.
- Listy salátu mají být pokryty jen jemným filmem dresinku. Proto ho do salátu přidávej po částech.
- Vždy přidávej dresink do salátu a ne naopak. Jen tak budeš mít kontrolu nad dochucením salátu.

LEDOVÝ SALÁT S DRESINKEM Z MODRÉHO SÝRA

4 porce

SUROVINY

2 plátky toastového chleba
30 g šalotky
10 g česneku
200 g sýra Gorgonzola
100 g zakysané smetany
100 ml podmáslí
nastrouhaná kůra z ½ citronu
1 lžička citronové šťávy
čerstvě mletý pepř
2 lžičce najemno nasekané máty
1 lžičce najemno nasekané pažitky
120 g slaniny
2 lžičce olivového oleje
1 ledový salát o váze 600 g

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

mixér

POSTUP

- ① Troubu rozehřej na 140 °C.
- ② Z toastového chleba odkroj kůrky a střídky nakrájej na kostky o hraně 1 cm. Dej je na plech a peč v rozpálené troubě 15 minut. Nech vychladnout.



③ Šalotku očisti a nakrájej najemno. Česnek oloupej a odstraň středový klíček (viz str. 10). Česnek nastrouhej najemno.

④ 100 g sýra vlož do mixéru, přidej zakysanou smetanu a podmáslí a rozmixuj.

⑤ Vsyp šalotku a česnek a promixuj. Přidej citrónovou kůru a šťávu a znovu promixuj.

⑥ Zbytek sýra nakrájej najemno, přidej do mixéru a jen jednou lehce promixuj. Struktura sýra by měla zůstat zachována. Přidej pepř, mátu a pažitku, promíchej a dej do ledničky.

⑦ Slaninu nakrájej na kostky o hraně 1 cm, nasucho ji opeč na pánvi na středním ohni dozlatova a dej stranou. Do výpeku nasyp chlebové krutony, přidej olej a další 2 minuty restuj.

⑧ Ledový salát očisti, seřízni košťál a salát rozporcuj na osminky. Na talíř polož 2 díly salátu, přelij dresinkem, posyp krutony a slaninou.



– Nastrouhej jen žlutou část kůry citronu. Bílá je hořká.

SALÁT SE SLANINOU A VEJCEM

4 porce

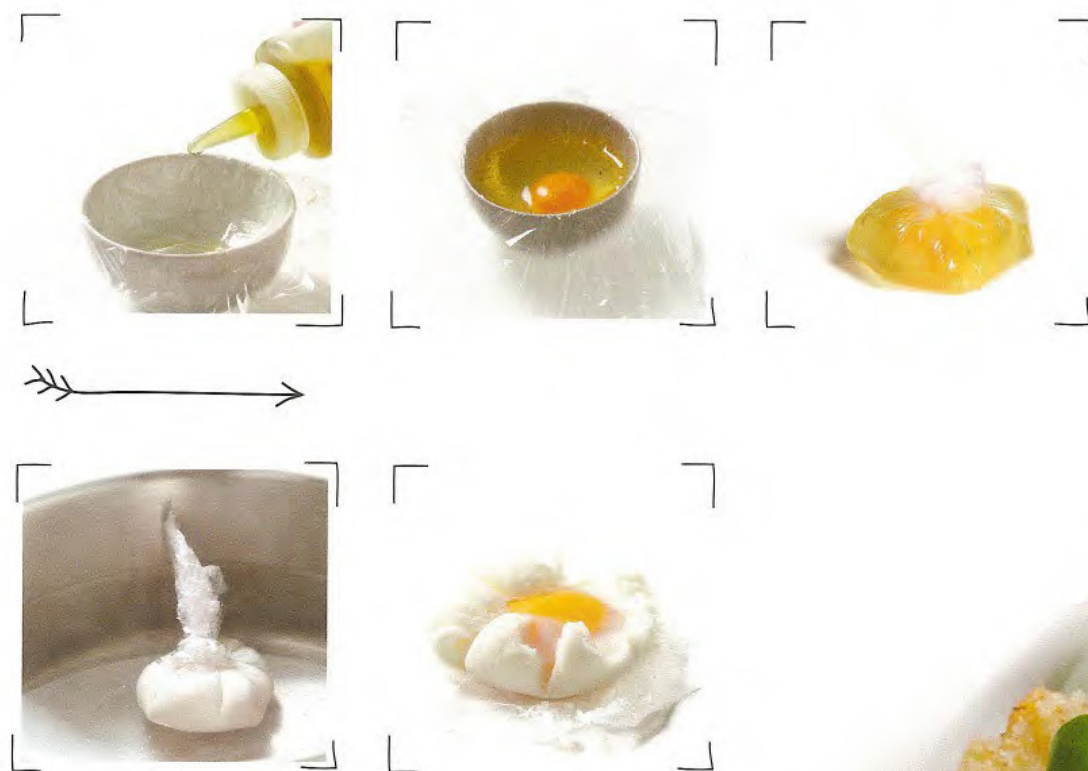
SUROVINY

4 hrsti rukoly
4 hrsti polníčku
1 rohlík
4 ančovičky
2 stroužky česneku
4 kávové lžičky olivového oleje
4 vejce

9 lžic olivového oleje
8 plátků slaniny
2 lžice červeného vinného octa
2 lžičky dijonské hořčice
sůl a čerstvě mletý pepř
2 lžice najemno nasekané pažitky

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

potravinářskou fólii, malou misku, tyčový mixér, kuchyňské papíry



POSTUP

- ① Rukolu i polníček namoč do ledové vody, důkladně propej, osuš a dej stranou.
- ② Rohlík natrhej na malé kousky. Ančovičky nasekej najemno. Česnek oloupej, podélně rozřízni a odstraň středový klíček (viz str. 10). Rukolu a polníček smíchej dohromady.
- ③ V menším rendlíku dej vařit vodu. Připrav potravinářskou fólii o délce 30 cm a pečlivě jí vylož misku. Okraje fólie nech přesahovat ven z misky.

- ④ Do misky s fólií vlij 1 kávovou lžičku oleje, opatrně vyklepni 1 vejce, aby se neporušilo, a okraje fólie stiskni k sobě tak, aby okolo vejce nezbyl žádný vzduch. Pozor, neprotrhni žloutek! Fólii zavaž na uzel. Stejně připrav zbývajících 3 vejce.
- ⑤ Jakmile voda v rendlíku začne vřít, vlož do ní balíčky s vejci, stáhni oheň na mírný var a vejce 5 minut vař. Vyjmi je a dej stranou.
- ⑥ Na pánvi rozehej na středním ohni 5 lžic oleje, přidej česnek a kousky rohlíku a promíchej.
- ⑦ Jakmile česnek začne hnědnout, vyjmi ho a dej stranou. Pozor, nesmíš ho spálit!
- ⑧ Rohlík za častého míchání restuj dozlatova dalších 2 minuty. Opečený rohlík dej stranou, pánev vytři kuchyňským papírem a nasucho na ní z obou stran dozlatova orestuj slaninu.
- ⑨ Do úzké mixovací nádoby vlož orestovaný česnek, ančovičky, ocet, hořčici a zbylý olej. Vše rozmixuj, osol a opeři.
- ⑩ Na talíř dej 2 hrsti salátové směsi, ¼ orestovaných rohlíků a slaniny a doprostřed vejce, které předtím opatrně vyndeš z fólie a osol. Přilij dresink a posyp nasekanou pažitkou.



– Salát můžeš těsně před podáváním smíchat ve větší míse s dresinkem.

FÍKY S MODRÝM SÝREM

2 porce

SUROVINY

100 g sýra s modrou plísní
8 vyzrálých fíků
balzamikové glazé
extra panenský olivový olej
čerstvě mletý pepř

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

potravinářskou fólii,
struhadlo

POSTUP

- ① Sýr pečlivě zabal do potravinářské fólie a dej ho na 10–15 minut do mrazáku.
- ② Fíky rozkroj podélně na poloviny a polož je na talíř.
- ③ Sýr vyndej z mrazáku a nastrouhej ho na fíky.
- ④ Zakápní balzamikovým glazé a olivovým olejem a dochuť čerstvě mletým pepřem.





- Balzamikové glazé nebo krém je prakticky běžně k sehnání ve větších supermarketech a prodejnách s italskými potravinami. Jde o hustou tekutinu obsahující koncentrovaný vinný mošt, balzamikový ocet, cukr nebo karamel a škrob. Hodí se do salátů, k masům, ale díky své sladkokyselé chuti skvěle doprovodí i některé dezerty.

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY S KOZÍM SÝREM

4–6 porcí

SUROVINY NA SALÁT

800 g vařené červené řepy
100 g piniových semínek
1 hrst mladých lístků řepy
400 g měkkého čerstvého
kozího sýra
čerstvě mletý pepř
extra panenský olivový olej

SUROVINY NA DRESINK

2 lžíce medu
4 lžíce balzamikového octa
sůl a čerstvě mletý pepř
6 lžic extra panenského
olivového oleje

POSTUP

- ① Řepu oloupej, nakrájej na kostky o hraně 1 cm a dej do mísy.
- ② V misce smíchej med, ocet, sůl a pepř. Postupně metličkou vmíchej olej. Dresink nalij na červenou řepu, promíchej a dej stranou.
- ③ V rozeřáté pánvi na středním ohni nasucho za stálého míchání orestuj dozlatova piniová semínka a dej je stranou.
- ④ Na talíř dej část nakrájené řepy s dresinkem, část řepných lístků, kozího sýra rozdrobeného na kousky a piniových semínek. Salát zakápní olivovým olejem. Dochut čerstvě mletým pepřem.



RAJČATOVÝ SALÁT S MAJONÉZOU

4–6 porcí

SUROVINY

500 g zralých rajčat
100 g sýra Eidam (min. 40 %)
100 g cibule
300 g majonézy
1 lžice octa
sůl a čerstvě mletý pepř

POSTUP

- ① Rajčata rozřízni na čtvrtiny, odstraň tuhý střed a nakrájej je na kostky o hraně 2 cm. Vlož do mísy.
- ② Sýr nakrájej na kostky o hraně 1 cm a přidej do mísy.
- ③ Cibuli oloupej, nakrájej najemno a přidej k rajčatům a sýru.
- ④ Přidej majonézu, ocet, sůl a pepř, dobře promíchej a dej na 10 minut vychladit do ledničky.

- Do salátu můžeš přidat i nakrájenou šunku a vejce uvařená natvrdo.
- Rajčata musí být opravdu vyzrálá.



VAJÍČKOVÝ SALÁT S BRAMBOREM

4 porce

SUROVINY

1 jarní cibulka
5 vajec uvařených natvrdo
200 g vařených brambor
200 g majonézy
2 lžičce plnotučné hořčice
1 lžičce octa
sůl a čerstvě mletý pepř

POSTUP

- ① Cibulku očisti, nakrájej najemno a dej do mísy.
- ② Vejce i brambory oloupej, nakrájej na kostky o hraně 1 cm a přidej do mísy k cibulce.
- ③ Přidej majonézu, hořčici, ocet, sůl a pepř.
- ④ Promíchej a dej na 10 minut vychladit do ledničky.



- Do salátu můžeš přidat nakrájenou pažitku nebo plocholistou petržel.

HANÁCKÉ ZELÍ

4–6 porcí

SUROVINY

450 g sterilovaného
červeného zelí
300 g majonézy
čerstvě mletý pepř

POSTUP

- ① Zelí vlož do cedníku, sced' a důkladně vymačkej.
- ② Poté ho vlož do mísy, přidej majonézu a pepř a promíchej.
- ③ Nech vychladit v ledničce.



DRESINK Z DIJONSKÉ HOŘČICE

4 porce

SUROVINY

1 lžice dijonské hořčice
2 lžice balzamikového octa
200 ml rostlinného oleje
sůl

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér



- Rostlinný olej můžeš nahradit méně výrazným olivovým olejem.

POSTUP

- ① Hořčici a ocet promíchej, vlij do vyšší úzké nádoby a tyčovým mixérem lehce promixuj.
- ② Pomalu a za stálého mixování přilévej olej, dokud nevznikne hladká emulze.
- ③ Osol, zamíchej a dej vychladit do ledničky.

ŠALOTKOVÝ DRESINK

4 porce

SUROVINY

80 g šalotky
70 ml červeného
vinného octa
100 ml vody
40 g cukru krupice

1,5 kávové lžičky soli
80 g olivového oleje

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér

POSTUP

- ① Šalotku očisti a najemno nakrájej.
- ② $\frac{2}{3}$ šalotky vlož do vyšší úzké nádoby, přidej ocet, vodu, cukr a sůl a tyčovým mixérem lehce promixuj.
- ③ Pomalu a za stálého mixování přilévej olej, dokud nevznikne emulze. Pak přidej zbylou šalotku a zamíchej. Dresink dej vychladit do ledničky.



BALZAMIKOVÝ DRESINK

4 porce

SUROVINY

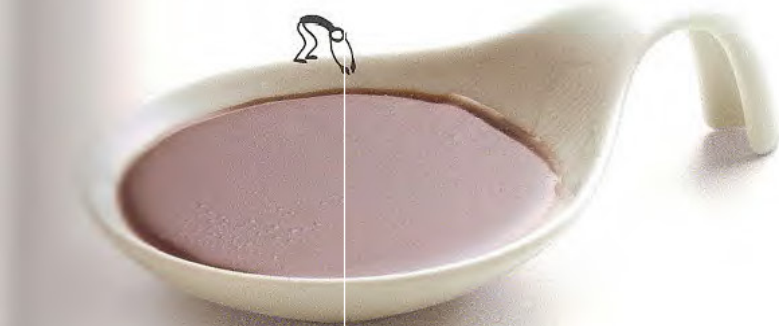
4 lžíce balzamikového octa
3 lžíce medu
1 lžíce vody
½ lžičky dijonské hořčice

100 ml olivového oleje
1 kávová lžička soli

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ
tyčový mixér

POSTUP

- ① Všechny suroviny kromě oleje vlož do vyšší úzké nádoby a tyčovým mixérem je promixuj.
- ② Pomalu a za stálého mixování přilévej olej, dokud nevznikne hladká emulze.



RAJČATOVÁ SALSAS

4 porce

SUROVINY

80 g červené cibule	plocholisté petržele
2 stroužky česneku	1 lžíce najemno nasekané
1 červená chilli paprička	bazalky
350 g rajčat	1 lžička najemno
30 ml červeného	nasekaného tymiánu
vinného octa	80 g olivového oleje
20 ml citronové šťávy	1 lžička soli
1 lžíce najemno nasekané	

POSTUP

- ① Cibuli očisti a najemno nakrájej. Česnek oloupej a odstraň středový klíček (viz str. 10). Česnek nastrouhej na jemném struhadle. Z papričky odstraň semínka a nakrájej ji najemno.
- ② Rajčata rozkroj na čtvrtiny a vykroj tuhý střed včetně semínek. Dužninu nakrájej na drobné kostičky (viz str. 10).
- ③ Cibuli promíchej s octem, citronovou šťávou a strouhaným česnekem. Přidej nakrájená rajčata, bylinky a olej.
- ④ Dle chuti přidej sůl a chilli papričku a promíchej.

- Pokud chceš salsu pikantnější, nech v chilli papričce semínka.



SALSA VERDE

2 porce

SUROVINY

2 stroužky česneku
120 g nakládaných okurek
60 g kaparů v soli
60 g papriček jalapeño
1 zelený stonek jarní cibulky
2 lžíce najemno nasekaného
čerstvého koriandru
30 g dijonské hořčice
30 g olivového oleje
1 lžíce bílého vinného octa

POSTUP

- ① Česnek oloupej, odstraň středový klíček (viz str. 10) a najemno nakrájej. Okurky nakrájej na kostičky o hraně 3 mm. Kapary propláchni a pokrájej. Papričky zbav semínek a dužninu nakrájej najemno. Jarní cibulku nakrájej najemno.
- ② V misce smíchej všechny suroviny a nech 10 minut odpočinout.

- Místo čerstvého koriandru můžeš použít 1 lžici plocholisté petržele a 1 lžici bazalky.



ČESNEKOVÝ DIP

4 porce

SUROVINY

300 g zakysané smetany
20 g strouhaného česneku
2 lžičky najemno nasekané
pažitky
1 lžička soli



POSTUP

- 1 Všechny suroviny smíchej dohromady a dej vychladit do ledničky.

Česnek můžeš podélně rozpůlit a vyjmout středový klíček (viz str. 10). Teprve pak česnek nastrouhej, dip bude jemnější.

MÁTOVO-OKURKOVÝ DIP

4 porce

SUROVINY

300 g salátové okurky	1 menší stroužek česneku
špetka soli	2 lžičce olivového oleje
špetka čerstvě mletého pepře	200 g řeckého jogurtu
12 lístků máty	šťáva a nastrouhaná kůra z ½ limety
špetka drceného římského kmínu	

POSTUP

- 1 Okurku oloupej, podélně rozpuť a lžičkou vyškrábní semínka (viz str. 13). Pak ji nakrájej na kostičky o hraně 0,5 cm. Vlož je do misky, osol, opepři a promíchej.
- 2 Lístky máty nakrájej na jemné nudličky.
- 3 Okurku a mátu smíchej s ostatními surovinami a dej vychladit.



- Limetu strouhej na jemném struhadle. Ale pozor, jen zelenou část kůry, bílá je hořká.

GUACAMOLE

4 porce

SUROVINY

150 g cherry rajčat
2 zralá avokáda
5 lžic olivového oleje
1 lžička zakysané smetany
šťáva z 1 limety
1 stroužek česneku
1 paprička jalapeño
2 lžíce nahrubo nasekaného
čerstvého koriandru
špetka soli
špetka čerstvě mletého pepře
nachos k podávání

POSTUP

- 1 Rajčata rozkroj a vyřízni tuhé středy a semínka. Dužninu nakrájej na drobné kostičky.
- 2 Avokádo rozkroj napůl a vyjmi pecku. Lžící vydlabej dužninu ze slupky a nakrájej ji na drobné kostičky. Vlož je do misky a polovinu promačkej vidličkou.
- 3 Přidej olej, zakysanou smetanu, limetovou šťávu, najemno nastrouhaný česnek, najemno nakrájenou papričku a koriandr.
- 4 Nakonec vmíchej nakrájená rajčata. Dle chuti osol a opepři, promíchej a dej na chvíli vychladit do ledničky. Podávej s nachos.





SNADNO & RYCHLE



111 RECEPTŮ PRO VŠEDNÍ DEN

ROMAN VANĚK



VEJCE

SÁZENÁ VEJCE SE SLANINOU

1 porce

SUROVINY

3 vejce
40 g slaniny nakrájené na plátky
sůl a čerstvě mletý pepř
pažitka na ozdobu

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pánev s nepřilnavým povrchem

– Vejce připravuj pozvolna. Jen tak se bílek nespálí a vejce budou rovnoměrně osmažená.

POSTUP

- ① Vejce rozklepni do misky.
- ② Pánev rozehej na středním ohni. Polož na ni plátky slaniny, opepři je a 1 minutu je nech opékat.
- ③ Stáhni oheň na $\frac{1}{3}$, vejce vylíj na slaninu a peč dalších 5 minut nebo dokud bílek neztuhne.
- ④ Dle chuti osol a ozdob nasekanou pažitkou.



MÍCHANÁ VEJCE

1 porce

SUROVINY

3 vejce
1 lžice smetany (min. 31 %)
20 g změkklého másla
sůl
pažitka na ozdobu

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

plochou vařečku, pánev
s nepřilnavým povrchem

POSTUP

- ① Vejce rozklepni do misky. Přilij smetanu a vše lehce prošlehej vidličkou.
- ② Pánev rozehej na mírném ohni, vlij na ni rozšlehaná vejce a plochou vařečkou je odškrabuj ode dna.
- ③ Po 3 minutách, až vejce začnou tuhnout, postupně přidávej za stálého míchání máslo.
- ④ Po 1,5 minutě stáhni pánev z ohně, vejce dle chuti osol, promíchej a ozdob nasekanou pažitkou.

- Na míchaná vejce nespěchej. Připravuj je pomalu na mírném ohni. Jen tak je nepřepečeš a zůstanou vláčná.



MÍCHANÁ VEJCE S UZENÝM PSTRUHEM A BRAMBOREM

1 porce

SUROVINY

1 vejce
25 g změkklého másla
1 plátek z větší uvařené brambory
silný 1 cm
sůl a čerstvě mletý pepř
4 lžíce vody
60 g filetu z uzeného pstruha
1 lžička zakysané smetany
kerblík na ozdobu

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

2 pánve s nepřilnavým povrchem,
plochou vařečku

POSTUP

- ① Vejce vyklepni do misky a lehce ho prošlehej vidličkou.
- ② Na pánvi rozehej 5 g másla a dozlatova na něm opeč z obou stran osolený a opepřený plátek brambory. Dej stranou.



Pstruha nech v máslové emulzi jen prohřát.

- ③ V pánvi ohřej vodu těsně pod bod varu a pánev stáhni z ohně. Vmíchej zbylé máslo a nech ho rozehřát tak, aby vznikla hladká emulze. Poté vlož uzeného pstruha a nech ho pouze prohřát.
- ④ Na mírném ohni vlij na stranu druhé pánve vejce a plochou vařečkou ho odškrabuj ode dna. Jakmile začne tuhnout, přidej zakysanou smetanu a sůl, promíchej a pánev ihned odstav z ohně, aby se vejce nepřepekló.
- ⑤ Na talíř servíruj opečenou bramboru, na ni míchané vejce ozdobené kerblíkern a uzeného pstruha. Toho polij 1 lžící máslové vody, ve které se pstruh prohřívá.

– Pozor, nezapomeň pánev s vodou a máslem, ve které se maso ze pstruha prohřívá, stáhnout z ohně! Maso by se jinak uvařilo a ztratilo svou šťavnatost.



OMELETA

1 porce

SUROVINY NA OMELETU

3 vejce
sůl a čerstvě mletý pepř
1 lžíce vody
20 g másla
najemno nasekaná pažitka
na ozdobu

SUROVINY NA NÁPLŇ

1. varianta

30 g šunky
30 g sýra Čedar, Ementál nebo
Gouda

2. varianta

2 středně velké žampiony
1 lžička změkklého másla
sůl a čerstvě mletý pepř

3. varianta

½ červené papriky
1 menší rajče

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pánev s nepřilnavým povrchem
Ø 20 cm, plochou vařečku

POSTUP NA OMELETU

- ① Vejci rozklepni do misky, osol a opepři, přilij vodu a směs rozšlehej vidličkou.
- ② Na pánvi nech na mírném ohni rozpustit máslo. Nesmí však zhnědnout.
- ③ Jakmile máslo začne lehce pěnit, vlij vaječnou směs.
- ④ Plochou vařečkou začni směs shrnovat od stran pánve směrem k jejímu středu. Jakmile se směs dál nerozlévá po pánvi, ale na povrchu zůstává stále řídká, v tuto chvíli můžeš na vznikající omeletu rovnoměrně rozprostřít předem připravenou náplň.
- ⑤ Pomocí vařečky přehni omeletu na polovinu. V místě ohybu přitlač omeletu vařečkou lehce k pánvi a zároveň k okraji pánve a nech 10–15 vteřin propékat. Hotovou omeletu překlop na talíř, ozdob pažitkou a ihned podávej.

POSTUP NA NÁPLŇ

1. varianta

- ① Šunku a sýr nakrájej najemno.

2. varianta

- ① Žampiony zbav nožiček a kloboučky nakrájej na tenké plátky.

- ② Na pánvi na středním ohni rozehřej máslo a žampiony na něm za stálého míchání 1 minutu restuj. Osol a opepři.

3. varianta:

- ① Papriku zbav semínek a nakrájej ji najemno.
- ② Z rajčete vyřízni tuhý střed, vykroj semínka a dužninu nakrájej najemno (viz str. 10).





- Omeletu připravuj pomalu na mírném ohni.
Jen tak zůstane vláčná a načechraná.



POMAZÁNKY

POMAZÁNKA Z LUČINY A PAŽITKY

4 porce

SUROVINY

400 g Lučiny
100 g bílého jogurtu
8 lžic najemno nasekané pažitky
sůl



POSTUP

- ① V misce smíchej Lučinu s jogurtem a pažitkou.
- ② Dle potřeby dochuť solí.

POMAZÁNKA Z LUČINY A SUŠENÝCH RAJČAT

4 porce

SUROVINY

400 g Lučiny
150 g sušených rajčat
naložených v oleji
sůl

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér

POSTUP

- ① Sušená rajčata nakrájej nahrubo a smíchej je v misce s Lučinou.
- ② Směs promixuj tyčovým mixérem a dle potřeby dochuť solí.



POMAZÁNKA Z LUČINY A UZENÉHO LOSOSA

4 porce

SUROVINY

400 g Lučiny
100 g bílého jogurtu
200 g uzeného lososa
sůl

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér

- Do pomazánky můžeš
přidat pár kapek citronové
šťávy.



POSTUP

- ① V misce smíchej Lučinu s jogurtem.
- ② Uzeného lososa nakrájej najemno, 120 g vmíchej do sýrové směsi a promixuj tyčovým mixérem.
- ③ Vmíchej zbylou nakrájenou uzenou rybu a dle potřeby dochuť solí.

POMAZÁNKA Z LUČINY A UHERÁKU

4 porce

SUROVINY

400 g Lučiny
100 g bílého jogurtu
90 g uheráku
sůl

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér

POSTUP

- ① V misce smíchej Lučinu s jogurtem.
- ② Uherák nakrájej najemno a vmíchej do sýrové směsi.
- ③ Promixuj tyčovým mixérem a dle potřeby dochuť solí.



VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

4 porce

SUROVINY

8 vajec uvařených natvrdo
240 g žervé
120 g bílého jogurtu
2 lžíce plnotučné hořčice
1,5 lžičky soli
špetka čerstvě mletého pepře

- Část plnotučné hořčice můžeš nahradit dijonskou hořčicí, pomazánka bude mít ostřejší chuť.
- Do pomazánky nemusíš nakrájet všechny bílky, část jich můžeš naplnit pomazánkou.
- Do pomazánky můžeš přidat najemno nasekanou plocholistou petržel nebo pažitku.

POSTUP

- ① Vejce oloupej, podélně rozřízni a žloutky vyloupni do misky. Bílky najemno nakrájej.
- ② Žloutky vidličkou rozmačkej, přidej k nim žervé, jogurt, hořčici, sůl a pepř a směs promíchej.
- ③ Přidej nakrájené bílky, vše promíchej a dej vychladit do ledničky.



ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA

4 porce

SUROVINY

150 g sýra Eidam (min. 40%)
20 g oloupaného česneku
300 g majonézy
sůl a čerstvě mletý pepř

- Klíček česneku obsahuje velké množství silic, po kterých může pálit záha, a pro někoho může být pokrm zbytečně těžký. Proto se při přípravě syrových pokrmů či pro krátké vaření odstraňuje.

POSTUP

- ① Sýr nastrouhej na jemném struhadle a dej do mísy.
- ② Česnek rozpul a odstraň středový klíček (viz str. 10). Česnek nastrouhej na jemném struhadle a vlož do mísy.
- ③ Přidej majonézu, osol, opepři, vše promíchej a dej na 20 minut odležet do ledničky.



HERMELÍNOVÁ POMAZÁNKA

4 porce

SUROVINY

200 g sýra Hermelín
1 vejce uvařené natvrdo
50 g měkkého salámu
20 g cibule
150 g majonézy
1 lžičce plnotučné hořčice
50 g bílého jogurtu
sůl a čerstvě mletý pepř



POSTUP

- ① Hermelín nastrouhej na hrubém struhadle a dej do mísy.
- ② Vejce oloupej, nastrouhej na hrubém struhadle a přidej do mísy.
- ③ Salám nakrájej na malé kostičky a přidej do mísy.
- ④ Cibuli očisti, nakrájej najemno a přidej do mísy.
- ⑤ Do mísy přidej zbylé suroviny, osol, opepři a vše promíchej.
- ⑥ Dej na 10 minut odležet do ledničky.

- Hermelín můžeš dle stupně vyzrállosti buď nastrouhat, nebo najemno nakrájet.

POMAZÁNKA BUDAPEŠŤ

4 porce

SUROVINY

400 g plnotučného měkkého tvarohu
50 g červené cibule

80 g červené papriky
sůl a čerstvě mletý pepř
2 lžičce sladké papriky

POSTUP

- ① Tvaroh dej do mísy.
- ② Cibuli očisti, najemno nakrájej a přidej k tvarohu.
- ③ Papriku omyj, osuš, seřízni stopku, vyjmi semínka a dužninu najemno nakrájej. Přidej k tvarohu.
- ④ Osol, opepři, přidej sladkou papriku a vše důkladně promíchej.



PIVNÍ POMAZÁNKA

4 porce

SUROVINY

4 sýry Romadur
50 g cibule
6 g chilli papričky
2 ančovičky
1 malý stroužek česneku
1 hrst lístků plocholisté petržele
1 lžice sladké papriky
40 g plnotučné hořčice
20 g kečupu Heinz

POSTUP

- ① Sýr nakrájej najemno, vlož do mísy a rozmačkej vidličkou.
- ② Cibuli oloupej, najemno nakrájej a přidej k sýru.
- ③ Chilli papričku i se semínky nakrájej najemno a přidej ji do mísy.
- ④ Ančovičky nakrájej najemno a přidej do mísy.
- ⑤ Česnek oloupej, odstraň středový klíček (viz str. 10) a pak česnek nasekej najemno. Dej do mísy.
- ⑥ Petržel nasekej najemno a přidej do mísy k ostatním surovinám.
- ⑦ Do mísy přidej zbylé suroviny, důkladně vše promíchej a nech 10 minut odležet v ledničce.
- ⑧ Podávej s chlebem nebo topinkami.



- Klíček česneku obsahuje velké množství silic, po kterých může pálit žáha, a pro někoho může být pokrm zbytečně těžký. Proto se při přípravě syrových pokrmů či pro krátké vaření odstraňuje.



POMAZÁNKA Z KUŘETE A CELERU

4 porce

SUROVINY

50 g lískových ořechů
150 g tepelně upraveného
kuřecího masa
150 g uvařeného celeru
50 g stonku řapíkatého celeru
50 g kyselějšího jablka

40 g mrkve
sůl a čerstvě mletý pepř
špetka cukru krupice
50 g extra panenského
olivového oleje
šťáva z 1 citronu

100 g majonézy
100 g bílého jogurtu

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

1 látkovou kuchyňskou utěrku

POSTUP

- 1 Troubu rozehej na 150 °C.
- 2 Lískové ořechy vlož do malého pekáčku a dej na 12 minut do rozeřáté trouby. Poté je vysyp na čistou utěrku a třením z nich odstraň slupku. Nech je vychladnout a nahrubo nasekej.
- 3 Kuřecí maso nakrájej nahrubo.
- 4 Uvařený celer nakrájej na kostky o hraně 0,5 cm a dej do mísy. Řapíkatý celer omyj, osuš, oloupej a nakrájej najemno. Přidej do mísy.
- 5 Jablko omyj, oloupej, odstraň jádřinec a nakrájej ho na stejně velké kostky jako celer. Přidej do mísy.
- 6 Mrkev očisti a nastrouhej na hrubém struhadle. Přidej do mísy.
- 7 Směs osol, opepři, přidej cukr a olej. Promíchej a přidej kuřecí maso a lískové ořechy. Znovu promíchej, přidej citronovou šťávu, majonézu a jogurt a vše důkladně promíchej. Pokud je potřeba, dochuť solí.

- V této pomazánce nejlépe využiješ zbylé maso z pečeného kuřete.



POMAZÁNKA Z UZENÉ MAKRELY

4 porce

SUROVINY

200 g masa uzené makrely
bez kostí a kůže

160 g majonézy

1 lžičce plnotučné hořčice

30 g cibule

50 g nakládaných okurek

2 vejce uvařená natvrdo

sůl a čerstvě mletý pepř

2 lžičce okurkového láku

1 lžička citronové šťávy

POSTUP

- ① Maso makrely vidličkami natrhej na kousky a dej do mísy.
- ② Přidej majonézu a hořčici.
- ③ Cibuli očisti, najemno nakrájej a přidej do mísy.
- ④ Okurky najemno nakrájej a vlož do mísy.
- ⑤ Vejce oloupej, najemno nakrájej a dej do mísy.
- ⑥ Přidej sůl, pepř, citronovou šťávu a okurkový lák. Vše důkladně promíchej.
- ⑦ Dej vychladit do ledničky.

– Místo makrely můžeš použít konzervované sardinky.
– Do této pomazánky nepoužívej nejtavnější částí masa z uzené makrely. Mají nahořklou chuť.



PAŠTIKA Z KUŘECÍCH JATER

4 porce

SUROVINY

500 g kuřecích jater
1 stroužek česneku
150 g cibule
300 g másla
2 snítky rozmarýnu
sůl a čerstvě mletý pepř
50 g vychlazeného másla

K PODÁVÁNÍ

toasty, plátky rohlíku nebo bagety
snítky rozmarýnu
čerstvě mletý pepř

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

tyčový mixér

POSTUP

- ① Játra opláchni a zbav blan a tuku. Česnek oloupej a rozmáčkni plochou částí nože. Cibuli oloupej a nakrájej na drobné kostičky.
- ② V kastrolu přiveď na středním ohni k varu 300 g másla. Jakmile začne bublat, přidej česnek a cibuli, zamíchej a přidej sdrhnutý rozmarýn.
- ③ Zamíchej, lehce zarestuj a přidej játra. Promíchej, osol a opepři, opět promíchej, teplotu stáhni na mírný oheň a nech 15 minut nezakryté velmi zvolna vařit. Často míchej.
- ④ Stáhni z ohně, játra dej do vyšší nádoby na mixování a ještě teplá je začni mixovat. Postupně (natřikrát) přidej zbylý obsah kastrolu, vždy promixuj. Nakonec přidej vychlazené máslo a směs rozmixuj dohladka.
- ⑤ Paštiku nech zchladnout na pokojovou teplotu a poté dej na 10 minut vychladit do ledničky.



DEZERTY A PEČIVO

MLÉČNÁ RÝŽE

4 porce

SUROVINY

250 g uvařené rýže
1 l mléka
125 g másla
2 vanilkové cukry
100 g smetany (min. 31 %)

50 ml kokosového likéru Malibu

K PODÁVÁNÍ

120 g čerstvých malin
lístky máty na ozdobu

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

plochou vařečku

POSTUP

- ① Do kastrolu dej rýži, přilij mléko a přidej máslo. Na středním ohni za stálého míchání přiveď k varu. Zmírní oheň na minimum a rýži stále míchej.
- ② Po 15 minutách vaření přidej vanilkové cukry a zamíchej. Přilij smetanu a vař další 2 minuty. Přilij kokosový likér a vař ještě 1 minutu. Stáhni z ohně a další 2 minuty míchej.
- ③ 12 malin rozkroj a ostatní rozmačkej v misce vidličkou. Rýži podávej s rozmačkanými a překrojenými malinami a lístky máty.

– Celková doba vaření by měla být minimálně 20 minut a mléčná rýže by měla být po stáhnutí z ohně polotekutá, houstnout bude ještě během chladnutí.
– Pro tento pokrm se ideálně hodí zbytek rýže z předchozího dne.



ČOKOLÁDOVÁ PĚNA S OVOCEM

6 porcí

SUROVINY

1 žloutek
50 g hořké čokolády (min. 50 %)
180 g plnotučného mléka
50 g cukru krupice
10 g plátkové želatiny
180 g smetany (min. 31 %)

60 g dětských piškotů
210 g ovoce (maliny, borůvky,
ostružiny)

K PODÁVÁNÍ

3 jahody rozkrojené na čtvrtiny

180 g ušlehané smetany (min. 31 %)
6 lístků máty

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

6 sklenic, metlu

POSTUP

- 1 Žloutek promíchej v misce. Čokoládu nalámej na malé kousky a odlož stranou.
- 2 V rendlíku na mírném ohni zahřej mléko s cukrem na teplotu 38–40 °C. Odeber 1 sběračku, přilij ji ke žloutku a ihned promíchej metličkou. Zbytek mléka s cukrem přiveď k varu.
- 3 Jakmile se mléko s cukrem začne vařit, přilij žloutkovou směs a za stálého míchání na mírném ohni nech krátce (5 vteřin) přejít varem. Dej stranou.
- 4 Želatinu dej do misky, zalij studenou vodou a nech 3 minuty bobtnat.
- 5 Poté vodu ze želatiny částečně odlij, v misce nech jen 100 ml. Vlož do mikrovlnné trouby na 1 minutu na 700 W a nech želatinu rozpustit.
- 6 Rozpuštěnou želatinu vlij do žloutkové směsi, promíchej, přidej nalámanou čokoládu a znovu promíchej, dokud se čokoláda zcela nerozpustí.
- 7 Směs přelij do studené mísy a nech zchladnout na 35 °C.
- 8 Smetanu ušlehej dotuha a přimíchej do čokoládové směsi.
- 9 Na dno sklenic naskládej piškoty, ovoce a zalij čokoládovou pěnou 0,5 cm pod okraj. Dej na 20 minut chladit do ledničky.
- 10 Po vychladnutí podávej s kopečkem ušlehané smetany, jahodami a mátou.



TVAROHOVÉ TAŠTIČKY S POVIDLY

20 kusů

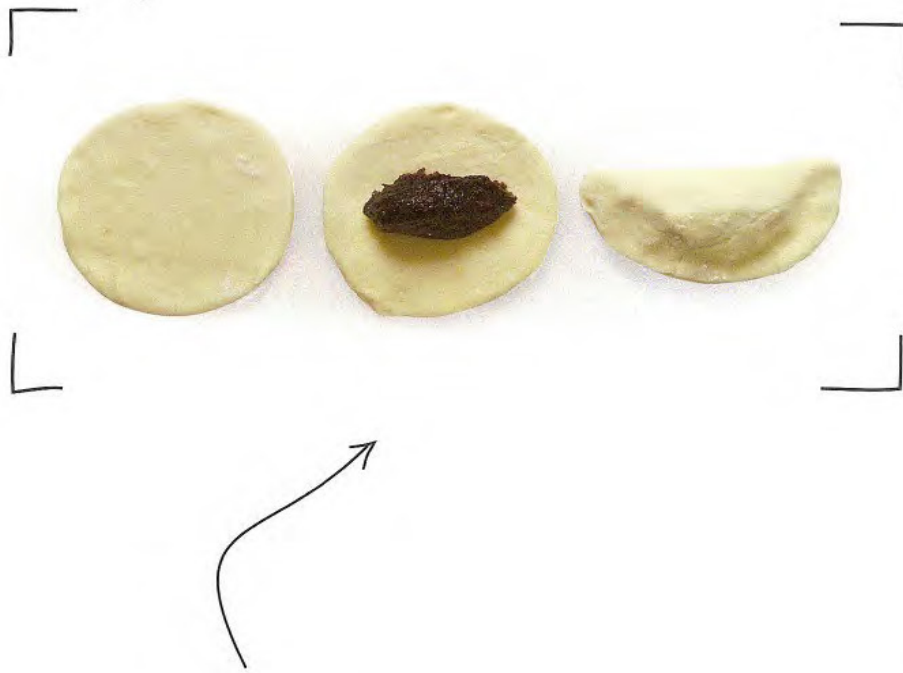
SUROVINY

250 g polotučného měkkého tvarohu
250 g polohrubé mouky
250 g změkklého másla

špetka soli
hladká mouka na podsypání těsta
400 g švestkových povidel
moučkový cukr na obalení

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pečicí papír, potravinářskou fólii,
kulaté vykrajovátko Ø 10cm,
kuchyňský robot s hákem



Okraje přeloženého těsta
pevně stiskni.



POSTUP

- ① Troubu rozehej na 170 °C.
- ② Tvaroh, mouku, máslo a sůl vlož do mísy robota a míchej 3 minuty na střední rychlost, až vznikne hladké těsto.
- ③ Na pracovní desku rozlož potravinářskou fólii a posypej ji hladkou moukou. Těsto zabal do takto připravené fólie a vlož ho na 5 minut do mrazáku.
- ④ Pracovní desku popraš moukou a těsto na ní vyválej na tloušťku 2 mm. Vykrajovátkem vykroj kolečka. Zbylé těsto propracuj, opět vyválej a znovu z něj vykrájej kolečka až do spotřebování těsta.
- ⑤ Do středu každého kolečka polož noček z povidel o váze 20 g. Kolečko přelož napůl a okraje pevně stiskni, aby povidla nevytekla.
- ⑥ Taštičky polož na plech vyložený pečicím papírem a peč dozlatova 15 minut v rozehráté troubě.
- ⑦ Ještě teplé je obaluj v moučkovém cukru.



JABLKOVÝ KOLÁČ SE SNĚHEM

1 kus

SUROVINY NA KOLÁČ

500 g oloupaných jablek
zbavených jádřinců
500 ml vody
150 g cukru krupice
60 g vanilkového pudinkového
prášku
20 g vanilkového cukru

špetka skořice
šťáva z ½ citronu
50 g rozinek
50 g sekaných mandlí
1 piškotový korpus Ø 24 cm
3 lžičky meruňkové marmelády

SUROVINY NA SNÍH

3 bílky
70 g cukru krupice

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

dortovou formu Ø 24 cm, stěrku



POSTUP

- ① Jablka nakrájej na kostky o hraně 1,5 cm.
- ② Do většího kastrolu vlij vodu, přidej cukr a přiveď na středním ohni k teplotě 38–40 °C. Poté 150 ml sladké vody odeber, smíchej ji s pudinkovým práškem a pudinkovou směs vlij zpět do kastrolu. Za stálého míchání přiveď k varu a poté stáhni na mírný oheň.
- ③ Přidej nakrájená jablka, vanilkový cukr a skořici a stále na mírném ohni 10 minut pomalu vař. Přilij citronovou šťávu, promíchej a vař, dokud nebudou jablka měkká. Pokud je směs hustší než polotekutá, přilij trochou vody.
- ④ Jakmile jsou jablka měkká, přidej rozinky a mandle, promíchej, stáhni z ohně a nech vychladnout.
- ⑤ Korpus vlož do dortové formy a povrch potř meruňkovou marmeládou. Na marmeládu rozetři jablečnou směs a dej vychladit do ledničky.
- ⑥ Bílky s cukrem vyšlehej na pevný sníh. Stěrkou ho rozprostři na koláč a opal cukrářskou pistolí, nebo krátce vlož pod rozehřátý gril v troubě a zapeč dozlatova.



– V tomto receptu je použit kupovaný piškotový korpus.

BANÁNOVÝ KOLÁČ S ČOKOLÁDOU

1 kus

SUROVINY NA BANÁNOVOU SMĚS

300 g zralých banánů
70 g másla
120 g cukru krupice
20 g vanilkového cukru
nastrouhaná kůra z ¼ citronu

SUROVINY NA ČOKOLÁDOVOU POLEVU

250 g hořké čokolády (min. 50 %)
100 g smetany (min. 31 %)

SUROVINY

1 piškotový korpus Ø 24 cm
2 lžíce meruňkové marmelády

SUROVINY NA OZDOBU DORTU

1 lžíce hnědého cukru
1 lžička másla
1 lžička citronové šťávy
1 banán

POSTUP NA BANÁNOVOU SMĚS

- ① Banány oloupej a nakrájej na kolečka 2 cm silná.
- ② V hlubší pánvi rozpuť na mírném ohni máslo s cukrem a vanilkovým cukrem, přidej banány, citronovou kůru a za stálého míchání 5 minut provářej, až vznikne banánová kaše. Stáhni ji z ohně a nech vychladnout.

POSTUP NA ČOKOLÁDOVOU POLEVU

- ① Čokoládu nalámej na malé kousky do misky. V rendlíku přived k varu smetanu. Vlij ji do misky na čokoládu a vše umíchej dohladka.
- ② Pokud by ve vzniklé hmotě zbyly kousky nerozpuštěné čokolády, vlož misku na 20 vteřin do mikrovlnné trouby na 750 W, vyjmi a opět rozmíchej.



– Před podáváním nech dort chvíli povolit při pokojové teplotě, aby šla čokoláda proříznout bez popraskání, nebo krájej nožem, který jsi předtím namočil do horké vody.

– V tomto receptu je použit kupovaný piškotový korpus.

– Nastrouhej jen žlutou část citronové kůry. Bílá je hořká.

PŘÍPRAVA DORTU

- ① Povrch korpusu potři meruňkovou marmeládou.
- ② Na marmeládu rozetři banánovou směs, zalij ji teplou čokoládovou polevou a dort dej vychladit do ledničky.

POSTUP NA OZDOBU DORTU

- ① V menší pánvi na mírném ohni rozpušť cukr s máslem, vlij citronovou šťávu a směs nech krátce zkaramelizovat.
- ② Promíchej ji, přidej na kolečka nakrájený banán a znovu promíchej. Stáhni z ohně a nech zchladnout.
- ③ Takto připraveným banánem ozdob jednotlivé porce dortu.



BANÁNOVÁ BUCHTA

1 kus

SUROVINY

olej, hrubá mouka a 50 g
strouhaného kokosu na vymazání
a vysypání formy
330 g cukru krupice
3 vejce
170 g zakysané smetany
80 g rostlinného oleje

330 g polohrubé mouky
12 g prášku do pečiva (1 sáček)
330 g vyzrálých banánů
100 g hořké čokolády (min. 50 %)
moučkový cukr na posypání buchty

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pekáč o rozměrech 36 x 21 cm,
kuchyňský robot s nástavcem
typu K (viz str. 7)

POSTUP

- ① Troubu rozehej na 170 °C. Pekáč vymaž olejem, vysyp moukou a dno ještě vysyp kokosem.
- ② Do mísy robota vlož všechny suroviny kromě banánů a čokolády a promíchej do hladkého těsta.
- ③ Banány oloupej, nakrájej na kolečka a krátce promíchej v robotu s těstem. Banánové kousky by se však neměly zcela rozmělnit.
- ④ Čokoládu nalámej do misky a dej rozeheřt na 30 vteřin na 750 W do mikrovlnné trouby.
- ⑤ Do pekáče vlij těsto. Čokoládu nepravidelně nalij lžící na povrch těsta a těsto lžící ještě projed', aby získalo mramorovaný vzhled.
- ⑥ Peč v rozeheřtáté troubě 30 minut.
- ⑦ Hotovou buchtu nech 5 minut zchladnout ve formě, poté ji vyklop na mřížku a nech zcela vychladnout. Posyp moučkovým cukrem.

– Pro tento recept použij pouze velmi zralé banány. Čím jsou zralejší, tím lepší buchta bude.
– V žádném případě nepoužívej banány nedozrálé, buchta by získala hořkou pachut'.
– Upečené těsto poznáš tak, že když do středu buchty zapíchneš špejli a vytáhneš ji, zůstane suchá. Pokud je na špejli po vytažení syrové těsto, peč ještě chvíli.



ČOKOLÁDOVÁ BUCHTA S JABLKY

1 kus

SUROVINY

máslo a hrubá mouka
na vymazání a vysypání formy
100 g změkklého másla
200 g polohrubé mouky
12 g prášku do pečiva (1 sáček)
160 g moučkového cukru

2 vejce
15 g kakaa
160 ml vlažného mléka
200 g oloupaných jablek
nakrájených na kostky
o hraně 1 cm

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

dortovou formu Ø 25 cm,
kuchyňský robot s nástavcem
typu K (viz str. 7)

POSTUP

- ① Troubu rozehej na 175 °C.
- ② Formu vymaž máslem a vysyp moukou.
- ③ Veškeré suroviny kromě jablek vlož do mísy robota a míchej 3 minuty na střední rychlost.
- ④ Přidej jablka, sniž rychlost a 1 minutu míchej.
- ⑤ Těsto vlij do formy a peč v rozeřáté troubě 20 minut.
- ⑥ Hotovou buchtu nech zchladnout 5 minut ve formě, poté ji vyklop na mřížku a nech zcela vychladnout.

- Podávej s ušlehanou smetanou.
- Upečené těsto poznáš tak, že když do středu bucht zapíchneš špejli a vytáhneš ji, zůstane suchá. Pokud je na špejli po vytažení syrové těsto, peč ještě chvíli.



LINECKÝ KOLÁČ S JABLKY

1 kus

SUROVINY NA NÁPLŇ

1 vanilkový lusk
700 g oloupaných jablek zbavených
jádrinců a nakrájených na kostky
o hraně 1 cm
60 g kukuřičného škrobu
125 g cukru krupice

SUROVINY NA TĚSTO

250 g polohrubé mouky
125 g změkklého másla
1 vejce
40 g cukru krupice
6 g prášku do pečiva
másto a hrubá mouka na vymazání
a vysypání formy

hladká mouka na podsypání těsta
moučkový cukr na posypání koláče

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

dortovou formu Ø 25 cm,
kuchyňský robot s hákem (viz str. 7)

POSTUP

- ① Troubu rozehej na 180 °C.
- ② Vanilku podélně rozřízni a špičkou nože vyškrábní semínka. Lusk již nepoužiješ.
- ③ Suroviny na náplň včetně semínek vanilky vlož do mísy a důkladně je promíchej.
- ④ Všechny suroviny na těsto vlož do mísy robota a 3 minuty míchej na střední rychlost.
- ⑤ Těsto rozděl na 2 díly a na pomoučněné desce každý rozválej na průměr dortové formy.
- ⑥ Formu vymaž máslem a vysyp hrubou moukou. Vlož do ní jednu část těsta.
- ⑦ Na těsto rovnoměrně poklad celou jablečnou náplň a přikryj ji druhou částí těsta.
- ⑧ Peč v rozeheřáté troubě 25 minut dozlatova.
- ⑨ Hotový koláč nech vychladnout ve formě.
- ⑩ Před podáváním ho hustě popraš moučkovým cukrem.



BROWNIES

16 řezů

SUROVINY

150 g hořké čokolády (min. 50 %)
400 g másla
420 g cukru krupice
5 vajec
150 g hladké mouky
20 g kakaa
50 g nasekaných solených buráků

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

dortovou formu Ø 28 cm,
pečicí papír, metlu

POSTUP

- ① Troubu rozehřej na 170 °C.
- ② Čokoládu nalámej na malé kousky do větší mísy a nech ji spolu s máslem částečně rozpustit buď v mikrovlnné troubě asi 20–25 vteřin při 750 W, nebo ve vodní lázni. Směs nesmí být příliš horká.
- ③ Přidej cukr a promíchej.
- ④ Přidej celá vejce a důkladně promíchej.
- ⑤ Přidej prosátou mouku a kakao a důkladně promíchej.
- ⑥ Formu vylož pečicím papírem a vlij do ní těsto.
- ⑦ Povrch posyp buráky, vlož do trouby a peč 25–30 minut.
- ⑧ Nech 8 minut zchladnout a pak vyklop z formy.



TVAROHOVÝ KOLÁČ

1 kus

SUROVINY NA TĚSTO

100 g změkklého másla
150 g hladké mouky
50 g moučkového cukru
20 g vanilkového cukru
1 vejce
najemno nastrouhaná kůra
z ½ citronu

SUROVINY NA NÁPLŇ

180 g smetany (min. 31 %)
500 g plnotučného měkkého
tvarohu
2 vejce
140 g cukru krupice
20 g vanilkového cukru
40 g vanilkového pudinkového
prášku

najemno nastrouhaná kůra
z ½ citronu
moučkový cukr na poprášení

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

dortovou formu Ø 22 cm, pečicí
papír, kuchyňský robot s nástavcem
typu K (viz str. 7), stěrku



- Nastrouhej jen žlutou část kůry citronu. Bílá je hořká.

POSTUP

- ① Troubu rozehej na 175 °C.
- ② Všechny suroviny na těsto vlož do mísy robota a zpracuj na tužší hmotu. Dortovou formu vylož pečicím papírem a těsto do ní rovnoměrně prsty namačkej. Dej stranou.
- ③ Smetanu vyšlehej dotuha. Všechny ostatní suroviny na náplň smíchej v míse a poté k nim pomocí stěrky ručně zpracuj ušlehanou smetanu. Náplň rovnoměrně nalij na těsto a vlož do trouby.
- ④ Peč 35 minut. Povrch moučníku by měl zhnědnout a při zatlačení prsty pružit. Nech vychladnout, nakrájej a podávej poprášený moučkovým cukrem.



JOGURTOVÁ BUCHTA

1 kus

SUROVINY

máslo a hrubá mouka
na vymazání a vysypání formy
3 vejce
200 g cukru krupice
20 g vanilkového cukru
100 g rostlinného oleje
200 g bílého jogurtu
200 g hladké mouky
12 g prášku do pečiva (1 sáček)
25 g kakaa

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

formu na biskupský chlebíček
o rozměrech 25 x 10 x 7 cm
(d x š x h), kuchyňský robot
s balónovou metlou (viz str. 7)

– Upečené těsto poznáš tak, že když do středu buchty zapíchněš špejli a vytáhneš ji, zůstane suchá. Pokud je na špejli po vytáhnutí syrové těsto, peč ještě chvíli.

POSTUP

- ① Troubu rozehej na 180 °C.
- ② Formu vymaž máslem a vysyp moukou.
- ③ Do mísy robota vlož vejce a oba cukry a intenzivně 2 minuty šlehej.
- ④ Přilij olej a bílý jogurt, přisyp mouku s práškem do pečiva a míchej na střední rychlost další 2 minuty.
- ⑤ ½ těsta přelij do druhé misky a vmíchej do něj prosáté kakao.
- ⑥ Do formy vlij ½ světlého těsta, na něj nalij všechno tmavé těsto a nakonec vlij zbylé světlé těsto.
- ⑦ Peč v rozehráté troubě 30 minut.
- ⑧ Hotovou buchtu nech zchladnout 5 minut ve formě. Poté ji vyklop na mřížku a nech zcela vychladnout.



POHANKOVÁ BUCHTA S OŘECHY

1 kus

SUROVINY

3 vejce (žloutky a bílky zvlášť)
50 g hladké pohankové mouky
200 g moučkového cukru
50 g kakaa
40 g vanilkového cukru
200 g vlašských ořechů
nasekaných najemno
máslo a hrubá mouka
na vymazání a vysypání formy

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

formu na biskupský chlebiček
o rozměrech 25 x 10 x 7 cm
(d x š x h), metlu

POSTUP

- ① Troubu rozehej na 180 °C.
- ② Z bílků vyšlehej tuhý sníh.
- ③ V míse smíchej žloutky a zbylé suroviny do suché směsi.
- ④ Do směsi opatrně vmíchej sníh.
- ⑤ Vzniklé těsto vlož do máslem vymazané a moukou vysypané formy a peč 20 minut v rozeřáté troubě.
- ⑥ Hotovou buchtu nech zchladnout 5 minut ve formě, poté ji vyklop na mřížku a nech zcela vychladnout.



LITÝ PERNÍK

1 kus

SUROVINY

400 g hladké mouky
250 ml vlažného mléka
200 g změkklého másla
200 g cukru krupice
15 g kakaa
5 g perníkového koření

12 g prášku do pečiva (1 sáček)
1 vejce
máslu a hrubá mouka na vymazání
a vysypání pekáče
300 g višňové marmelády

JEŠTĚ POTŘEBUJES

pekáč o rozměrech 36 x 22 x 6 cm
(d x š x h), cukrářský sáček,
kuchyňský robot s nástavcem
typu K (viz str. 7)





POSTUP

- ① Troubu rozehej na 180 °C.
- ② Všechny suroviny kromě marmelády vlož do mísy robota a 3–4 minuty míchej na střední rychlost.
- ③ Těsto vlij do máslem vymazaného a moukou vysypaného pekáče a povrch uhlad'.
- ④ Marmeládou naplň cukrářský sáček a nastříkej jím na syrové těsto šikmou mřížku.
- ⑤ Peč 20 minut v rozeřáté troubě.
- ⑥ Hotový perník nech vychladnout v pekáči a teprve pak rozkrájej na řezy.

- Do těsta můžeš přidat ½ lžičky mleté skořice.
- Místo višňové marmelády můžeš použít jakoukoliv marmeládu výraznější kyselé chuti.
- Upečené těsto poznáš tak, že když do středu bučky zapíchneš špejli a vytáhneš ji, zůstane suchá. Pokud je na špejli po vytažení syrové těsto, peč ještě chvíli.

ŠVESTKOVÝ KOLÁČ S DROBENKOU

1 kus

SUROVINY NA TĚSTO

450 g polohrubé mouky
200 g cukru krupice
200 ml vlažného mléka
200 g rostlinného oleje
3 vejce
12 g prášku do pečiva (1 sáček)
800 g rozpůlených vypeckovaných

kompotovaných švestek
moučkový cukr na posypání koláče

máslo a hrubá mouka
na vymazání a vysypání plechu

SUROVINY NA DROBENKU

140 g hrubé mouky
130 g cukru krupice
130 g změkklého másla

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

hluboký plech o rozměrech
35 x 45 cm, kuchyňský robot
s balónovou metlou

POSTUP NA DROBENKU

① Všechny suroviny smíchej rukama v míse do syké směsi.

POSTUP NA KOLÁČ

① Troubu rozehej na 175 °C.

② Všechny suroviny na těsto kromě ovoce vlož do mísy robota a 3 minuty míchej.

③ Těsto vlij do máslem vymazaného a moukou vysypaného plechu a uhlad' ho do stejné výšky.

④ Rovnoměrně na něj rozlož švestky a posyp je drobenkou.

⑤ Peč 20 minut v rozeheřaté troubě.

⑥ Hotový koláč nech vychladnout na plechu. Před podáváním pocukruj.

- Místo švestek můžeš použít jakékoliv jiné čerstvé nebo kompotované ovoce.
- S meruňkami chutná výtečně.
- Jednotlivé porce koláče můžeš podávat se lžičkou zakysané smetany.



TŘENÉ LINECKÉ SUŠENKY

36 kusů Ø 4 cm

SUROVINY

170 g změkklého másla
50 g moučkového cukru
1 vejce
5 g vanilkového cukru
5 g najemno nastrohané
citronové kůry
200 g hladké mouky
25 g višňové marmelády
25 g meruňkové marmelády

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

2 plechy, pečicí papír, 1 cukrářský
sáček s řezanou špičkou,
2 cukrářské sáčky s hladkou
špičkou, kuchyňský robot
s balónovou metlou (viz str. 7),
stěrku

POSTUP

- 1 Troubu rozehej na 200 °C.
- 2 V míse robota šlehej 3 minuty na rychlé otáčky máslo s moučkovým cukrem do světlé pěny.
- 3 Za stálého šlehání přidej vejce a šlehej ještě 1 minutu. Ke konci šlehání přidej vanilkový cukr a citronovou kůru.
- 4 Vypni šlehání a přisyp mouku. Stěrku ji pomalu vmíchej do vyšlehané hmoty, až vznikne hladké těsto.
- 5 Těsto vlož do cukrářského sáčku s řezanou špičkou a na plech vyložený pečicím papírem nastříkej kolečka Ø 4 cm.
- 6 Do sáčku s hladkou špičkou dej višňovou marmeládu, špičku lehce vtlač do středu kolečka a vstříkni porci marmelády. Takto ozdob polovinu nastříkaných koleček. To samé opakuj s meruňkovou marmeládou a druhou polovinou koleček.
- 7 Peč dorůžova 7 minut v rozeřáté troubě.

– Pro tento recept je důležité, aby mouka před přípravou těsta nebyla studená. Měla by mít pokojovou teplotu.

– Použij jen žlutou část kůry citronu. Bílá je hořká.



TYROLSKÉ SMAŽENKY

4 porce

SUROVINY

20 g másla
220 g hladké mouky
300 ml mléka
3 vejce
50 g cukru krupice
špetka soli
20 ml slivovice
6 g prášku do pečiva
rostlinný olej na smažení
moučkový cukr na poprášení

JEŠTĚ POTŘEBUJĚŠ

metlu, naběračku, děrovanou
obracečku, kuchyňské papíry

POSTUP

- ① Máslo nech rozpustit v rendlíku na mírném ohni.
- ② Do mísy nasyp mouku, přidej rozpuštěné máslo a zbylé suroviny a vše důkladně metlou promíchej. Těsto nech 10 minut odpočinout při pokojové teplotě.
- ③ V pánvi na středním ohni rozpal vyšší vrstvu oleje na 180 °C.
- ④ Těsto promíchej a naběračkou ho lij tenkým pramínkem do rozpáleného tuku tak, aby vznikl nepravidelný šnek.
- ⑤ Smaž dozlatova 1 minutu z každé strany.
- ⑥ Smaženku vyjmi děrovanou obracečkou a polož na kuchyňský papír, který odsaje přebytečný tuk. Takto pokračuj, až spotřebuješ všechno těsto.
- ⑦ Před podáváním smaženky popraš moučkovým cukrem.



– Smaženky můžeš podávat s miskou rybízové nebo brusinkové marmelády, do které namáčeš jednotlivá sousta.

SMAŽENÁ JABLKA V TĚSTÍČKU

4 porce

SUROVINY

30 g másla
2 vejce
200 ml mléka
50 g cukru krupice
1 vanilkový cukr
špetka soli

4 g prášku do pečiva
200 g hladké mouky
2 jablka
špetka skořice
rostlinný olej na smažení
moučkový cukr na posypání

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

metlu, kuchyňské papíry

POSTUP

- ① Máslo nech rozpustit v rendlíku na mírném ohni.
- ② Do větší mísy rozklepni vejce, přilij mléko, přidej cukr, vanilkový cukr, sůl, prášek do pečiva, zamíchej metlou a postupně přisypávej mouku. Přimíchej rozpuštěné máslo. Těsto nech 10 minut odstát.
- ③ Jablka oloupej, rozkroj na osminy a vykroj jádřince. Nakrájená jablka vlož do misky, přisyp skořicí a promíchej.
- ④ V rendlíku rozpal na středním ohni vyšší vrstvu oleje.
- ⑤ Jablka namáčeš do těsta a vkládej do rozpáleného oleje. Zamíchej s nimi tak, aby se nepřilepila ke dnu.
- ⑥ Smaž 6 minut do zlatova a pak polož na kuchyňský papír. Podávej posypaná moučkovým cukrem.

– Smažená jablka můžeš polít javorovým sirupem nebo rozehrátým medem.



SUŠENKY S PARMEZÁNEM

SUROVINY

250 g hladké mouky
5 g soli
5 g hnědého cukru
20 g olivového oleje
140 ml vlažné vody

100 g strouhaného parmezánu
hladká mouka na podsypání těsta
olivový olej na potřetí
hrubá sůl na posypání

JEŠTĚ POTŘEBUJEŠ

pečicí papír, potravinářskou fólii,
kuchyňský robot s hákem (viz str. 7)

POSTUP

- ① Troubu rozehej na 190 °C.
- ② Všechny suroviny kromě sýra vlož do mísy robota a 4 minuty na střední rychlost zpracovávej na hladké těsto.
- ③ Přidej sýr a míchej ještě 1 minutu.
- ④ Na pracovní plochu rozlož potravinářskou fólii a pomoučni ji. Hotové těsto do ní zabal a vlož ho na 5 minut do mrazáku.



- ⑤ Pomouční pracovní plochu a těsto na ní vyválej do čtverce o síle 1 cm. Spodní třetinu těsta přelož směrem ke středu a horní třetinu přelož přes ni. Těsto opět rozválej na sílu 1 cm. Těsto otoč o 180° a opět stejným způsobem přehni.
- ⑥ Takto připravené těsto vyválej na sílu 2 mm a poté ho rozkrájej na trojúhelníky o rozměrech 6 x 6 x 4 cm.
- ⑦ Vykrájené tvary přenes na plech vyložený pečícím papírem, potřij je olejem a posyp hrubou solí.
- ⑧ Peč 10 minut v rozeřáté troubě, poté stáhni teplotu trouby na 160 °C a ještě 5 minut dopeč.

- Parmezán můžeš nahradit sýrem Grana Padano nebo Gran Moravia.
- Tento typ sušenek lze připravit do zásoby a uchovat v uzavřené nádobě.



ABECEDNÍ REJSTŘÍK

A

Asijský burger36

B

Balzamikový dresink 119

Banánová buchta 152

Banánový koláč s čokoládou 150

Bramborová kaše s trhanou šunkou
od kosti a cibulkou 65

Bramborové placky se zelím 95

Bramborový krém..... 16

Brownies 155

Burger s hovězím masem a vejcem ..32

Burger s vepřovým masem38

Buřty na pivo66

C-Č

Caesar salát 106

Club sendvič40

Česneková pomazánka 136

Česnekový dip..... 121

Čokoládová buchta s jablky 153

Čokoládová pěna s ovocem 145

D

Dresink z dijonské hořčice..... 118

Drůbeží játra na červeném víně
s domácí tatarskou44

Dýňový krém.....26

F

Fíky s modrým sýrem 112

Filety z kapra s česnekem 69

G

Grilovaná kuřecí prsa45

Grilované krevety 74

Grilované žampiony portobello98

Grilovaný sendvič se sýrem 41

Guacamole..... 122

H

Hanácké zelí 117

Hermelínová pomazánka 137

Hlávkový salát s mléčným
dresinkem 104

Hovězí burger s Hermelínem34

Hovězí burger se slaninou a sýrem ...30

Hranolky z kapra
s citronovou tatarskou.....68

Hráškový krém.....20

Hummus 94

J

Jablkový koláč se sněhem 148

Jarní rolky s kuřecím masem 48

Jarní rolky zeleninové.....92

Jogurtová buchta 158

K

Krémová rajčatová polévka 19

Krevetový koktejl s jablky a limetou...75

Krevetový koktejl s kapary 75

Krevetový koktejl
s rajčaty a iřeřichou.....75

Kuře v aromatické strouhance
s citronovou omáčkou50

Kuře v hrnci52

Kuskus s kuřecím masem80

Květákový krém..... 17

L

Ledový salát
s dresinkem z modrého sýra 108

Letní rolky90

Linecký koláč s jablky..... 154

Litý perník 160

Losos v papilotě..... 72

M

Masové kuličky v rajčatové omáčce...58

Mátovo-okurkový dip 121

Medové kuře53

Míchaná vejce 127

Míchaná vejce s uzeným pstruhem
a bramborem 128

Mléčná rýže 144

N

Norimberské klobásky s cizrnou60

O

Omeleta..... 130

P

Papriková tapenáda 96

Paštika z kuřecích jater 141

Pečená treska s rajčaty..... 70

Pečené brambory
s česnekovým máslem..... 100

Pečený bůček s pikantním ovocem... 61

Pivní pomazánka 138

Pohanková buchta s ořechy..... 159

Polévka z bílých fazolí.....22

Polévka z červené čočky 24

Polévka z červených fazolí23

Polévka z hlívy ústříčné..... 25

Pomazánka Budapešť 137

Pomazánka z kuřete a celeru..... 139

Pomazánka z Lučiny a pažitky..... 134

Pomazánka z Lučiny
a sušených rajčat 134

Pomazánka z Lučiny a uheráku 135

Pomazánka z Lučiny
a uzeného lososa 135

Pomazánka z uzené makrely..... 133

Pórkový krém 18

Q

Quesadillas s kuřecím masem 46

R

Rajčatová salsa 120

Rajčatový salát s majonézou 78

Restované chorizo..... 37

S-Š

Salát se slaninou a vejcem 120

Salát z červené řepy s kozím sýrem 124

Salát z fenyklů a pomeranče 105

Salsa verde 120

Sázená vejce se slaninou 126

Sendvič s kuřecím masem 39

Slávky se smetanou 76

Smažená jablka v těstíčku 165

Smažená rýže 84

Smažené kuře
v kukuřičných lupíncích 54

Smažené kuře v těstíčku
s limetovou majonézou..... 56

Smažené nudle s kuřecím masem...86

Sušenky s parmezánem 166

Šalotkový dresink..... 118

Švestkový koláč s drobenkou 162

T

Třené linecké sušenky 163

Tvarohový koláč..... 156

Tvarohové taštičky s povidly 146

Tyrolské smaženky 164

V

Vajíčková pomazánka 136

Vajíčkový salát s bramborem 116

Vepřová krkovice s brambory,
česnekem a rozmarýnem 62

Z-Ž

Zatloukaný řízek
a petrželové brambory 63

Zázvorové nudle s jarní cibulkou.....82

Židovský řízek 64

OBSAH

JAK NA TO

Měrné jednotky	6
Formy a nástavce	7
Jak nakrájet zeleninu na plátky	8
Jak nakrájet zeleninu na nudličky a malé kostičky	8
Jak nakrájet zeleninu na kostičky	9
Jak nakrájet dužninu rajčete na kostičky	10
Jak odstranit klíček z česneku	10
Jak nakrájet česnek najemno	10
Jak nakrájet pórek na půlkolečka	11
Jak nakrájet pórek na jemné nudličky	11
Jak nakrájet cibuli najemno	12
Jak nakrájet cibuli na měsíčky	12
Jak nakrájet ploché lístky bylinek najemno	13
Jak zbavit okurku semínek	13
Jak připravit z citrusu filátka	13

POLÉVKY

Bramborový krém	16
Květákový krém	17
Pórkový krém	18
Krémová rajčatová polévka	19
Hráškový krém	20
Polévka z bílých fazolí	22
Polévka z červených fazolí	23
Polévka z červené čočky	24
Polévka z hlívy ústřičné	25
Dýňový krém	26

SENDVIČE & BURGERY

Hovězí burger se slaninou a sýrem	30
Burger s hovězím masem a vejcem	32
Hovězí burger s Hermelínem	34
Asijský burger	36
Burger s vepřovým masem	38

Sendvič s kuřecím masem	39
Club sendvič	40
Grilovaný sendvič se sýrem	41

MASO, RYBY & PLODY MOŘE

Drůbeží játra na červeném víně s domácí tatarkou	44
Grilovaná kuřecí prsa	45
Quesadillas s kuřecím masem	46
Jarní rolky s kuřecím masem	48
Kuře v aromatické strouhance s citronovou omáčkou	50
Kuře v hrnci	52
Medové kuře	53
Smažené kuře v kukuřičných lupíncích	54
Smažené kuře v těstíčku s limetovou majonézou	56
Masové kuličky v rajčatové omáčce	58
Norimberské klobásky s cizrnou	60
Pečený bůček s pikantním ovocem	61
Vepřová krkovice s brambory, česnekem a rozmarýnem	62
Zatloukaný řízek a petrželové brambory	63
Židovský řízek	64
Bramborová kaše s trhanou šunkou od kosti a cibulkou	65
Buřty na pivo	66
Restované chorizo	67
Hranolky z kapra s citronovou tatarkou	68
Filety z kapra s česnekem	69
Pečená treska s rajčaty	70
Losos v papilotě	72
Grilované krevety	74
Krevetový koktejl s jablky a limetou	75
Krevetový koktejl s kapary	75
Krevetový koktejl s rajčaty a řeřichou	75
Slávky se smetanou	76

TĚSTOVINY & RÝŽE

Kuskus s kuřecím masem	80
Zázvorové nudle s jarní cibulkou	82
Smažená rýže	84
Smažené nudle s kuřecím masem	86

ZELENINA

Letní rolky	90
Jarní rolky zeleninové	92
Hummus	94
Bramborové placky se zelím	95
Papriková tapenáda	96
Grilované žampiony portobello	98
Pečené brambory s česnekovým máslem	100

SALÁTY, DRESINKY A DIPY 102

Hlávkový salát s mléčným dresinkem	104
Salát z fenyklu a pomeranče	105
Caesar salát	106
Ledový salát s dresinkem z modrého sýra	108
Salát se slaninou a vejcem	110
Fíky s modrým sýrem	112
Salát z červené řepy s kozím sýrem	114
Rajčatový salát s majonézou	115
Vajíčkový salát s bramborem	116
Hanácké zelí	117
Dresink z dijonské hořčice	118
Šalotkový dresink	118
Balzamikový dresink	119
Rajčatová salsa	120
Salsa verde	120
Česnekový dip	121
Mátovo-okurkový dip	121
Guacamole	122

VEJCE 124

Sázená vejce se slaninou	126
Míchaná vejce	127

78

Míchaná vejce s uzeným pstruhem a bramborem	128
Omeleta	130

POMAZÁNKY 132

Pomazánka z Lučiny a pažitky	134
Pomazánka z Lučiny a sušených rajčat	134
Pomazánka z Lučiny a uzeného lososa	135
Pomazánka z Lučiny a uheráku	135
Vajíčková pomazánka	136
Česneková pomazánka	136
Hermelínová pomazánka	137
Pomazánka Budapešť	137
Pivní pomazánka	138
Pomazánka z kuřete a celeru	139
Pomazánka z uzené makrely	140
Paštika z kuřecích jater	141

DEZERTY A PEČIVO 142

Mléčná rýže	144
Čokoládová pěna s ovocem	145
Tvarohové taštičky s povidly	146
Jablkový koláč se sněhem	148
Banánový koláč s čokoládou	150
Banánová buchta	152
Čokoládová buchta s jablky	153
Linecký koláč s jablky	154
Brownies	155
Tvarohový koláč	156
Jogurtová buchta	158
Pohanková buchta s ořechy	159
Litý perník	160
Švestkový koláč s drobenkou	162
Třené linecké sušenky	163
Tyrolské smaženky	164
Smažená jablka v těstíčku	165
Sušenky s parmezánem	166
Abecední rejstřík	169

V edici Praku! Production vyšlo:

Poklady klasické české kuchyně
aneb jak to ta babička tenkrát vařila



Poklady

klasické české kuchyně
aneb jak to ta babička tenkrát vařila



Roman Vařil

V tištěné i elektronické verzi

Kouzlo kuchyně Čech a Moravy
aneb dědictví našich babiček



Kouzlo

kuchyně Čech a Moravy
aneb dědictví našich babiček



Roman Vařil

V tištěné i elektronické verzi

Klenoty
klasické evropské kuchyně



Klenoty

klasické evropské
kuchyně



Roman Vařil

V tištěné i elektronické verzi

Sushi
Doma krok za krokem



Sushi

Doma krok za krokem



V tištěné i elektronické verzi



LIDÉ, KTERĚ SE MNOU NA TĚTO KNIZE SPOLUPRACOVALI, A KTERÝM PATŘÍ MŮJ DÍK



Jana Vaňková
členka redakčního týmu



Zdeněk Marcín
šéfkuchař Pražského
kulinářského institutu



Jaroslav Zahálka
šéfkuchař



Tomáš Černý
šéfkuchař



Martin Hanus
pekařský technolog



Drahomír Peterka
cukrář, Sous Chef



Tomáš Stehlík
šéfkuchař



Dominik Unčovský
kuchař



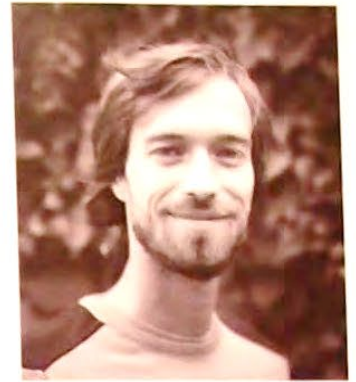
Jan Souček
pomáhal při přípravě pokrmů



Dita Klepková
členka redakčního týmu



Eva Všetíčková
členka redakčního týmu



Lukáš Svítal
jazyková korektura



Pavel Bílek
fotograf



Monika Kopáčková
neustále uklízela veškerý
nepořádek



Barbora Kopáčková
neustále uklízela veškerý
nepořádek



Tomáš Vondráček
vykryl všechny fotografie



Jana Hůlová
pomáhala s úklidem



Zdeněk Ertl
člen redakčního týmu



Robin Caiš
layout man



Jan Kobylák, knihu
produkoval a nakreslil panáčka



SNADNO & RYCHLE

111 RECEPTŮ PRO VŠEDNÍ DEN

Vydal: ©Prakul Production s.r.o., Praha 2014

Dykova 960/4, 101 00, Praha 10

www.prakul.cz

jako svou 9. publikaci

Redakce: Roman Vaněk, Jana Vaňková, Eva Všetíčková, Dita Klepková,
Lukáš Svítíl, JUDr. Ing. Zdeněk Ertl

Produkce: Jan Kobylák

Design a ilustrace: Jan Kobylák

Grafická úprava a zlom: Robin Caiš, Markéta Grohová

Fotografie: Pavel Bílek, www.pavelbilek.cz

Tisk a vazba: GRASPO CZ, a.s., Zlín

176 stran

vydání první

Praha 2014

ISBN: 978-80-87737-15-6



Všechna práva vyhrazena. Bez písemného povolení vlastníka práv není povoleno publikaci ani žádnou její část použít pro reprodukování, ukládání v rešeršním systému nebo šířit jakýmikoliv prostředky, ať už elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak.

Renomovaný autor gastronomických bestsellerů Roman Vaněk z Pražského kulinářského institutu přichází s novou velkou kuchařskou knihou.

Kuchařka zaujme svou jednoduchostí a perfektně zpracovanými recepty „krok za krokem“ každého milovníka dobrého jídla. Tentokrát zvláště ty, kteří během týdne nemají příliš času stát u sporáku.

Knihla obsahuje 111 rychlých rodinných pokrmů pro všední den připravených z běžně dostupných surovin, řazených v devíti kapitolách, s více než dvěma sty barevnými fotografiemi.



Prostě vás naučíme vařit...

ISBN 978-80-87737-15-6



9 788087 737156