

TEPLÁ KUCHYNĚ

Příprava teplých pokrmů
s využitím (nejen) regionálních potravin



Marcela Rubášová

Publikace vznikla jako studijní materiál ke kurzu dalšího vzdělávání „Příprava teplých pokrmů“ v rámci projektu „Příprava pokrmů a moučníků z regionálních potravin“, reg. č. CZ.1.07/3.2.02/04.0032.

Nositelem projektu je Úhlava, o. p. s. a partnerem Střední škola zemědělská a potravinářská, Klatovy.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR.

Marcela Rubášová

TEPLÁ KUCHYNĚ
Příprava teplých pokrmů
s využitím (nejen) regionálních potravin

© 2014 Úhlava, o.p.s., Klatovy

ISBN 978-80-905087-7-7
(online: pdf, www.uhlava.cz)

TEPLÁ KUCHYNĚ

Příprava teplých pokrmů
s využitím (nejen) regionálních potravin

Marcela Rubášová

OBSAH

Úvod	3	Telecí maso	40
Gastronomická pravidla pro řazení pokrmů a nápojů na nabídkových lístcích	4	- Charakteristika telecího masa - Rozdělení a použití telecího masa - Použití telecího masa - Rozdělení a použití telecích vnitřností	40 40 40 40
Základní tepelné úpravy potravin	5	RECEPTY	41
POLÉVKY	8	Vepřové maso	42
- Význam polévek - Rozdělení polévek	8 8	- Charakteristika vepřového masa - Dělení vepřového masa - Dělení vepřového masa do jakostních tříd - Použití vepřového masa - Rozdělení a použití vepřových vnitřností - Vedlejší produkty – k využití při zabijačkách	42 42 42 42 43 43
RECEPTY	9	RECEPTY	43
PŘEDKRMY	16	Skopové a jehněčí maso	47
- Význam předkrmů - Teplé předkrmy	16 16	- Charakteristika skopového masa - Tepelná úprava	47 47
RECEPTY	16	Kozí a kůzlečí maso	48
HLAVNÍ POKRMY		Charakteristika kozího a kůzlečího masa	48
Sladkovodní ryby	20	RECEPTY	48
- Charakteristika masa z ryb - Nejčastěji připravované sladkovodní ryby - Tepelné úpravy ryb	20 20 20	Mletá masa	49
RECEPTY	22	- Význam mletých mas - Tepelná úprava	49 49
Drůbež	23	RECEPTY	49
Charakteristika kuřecího masa	23	Pokrmý s uzeninou	51
Tepelné úpravy drůbežího masa	23	RECEPTY	51
- Kuřata - Slepice - Perlička - Husa - Kachna - Krocan a krůta - Tepelné úpravy drůbek	23 24 24 24 25 25 26	Omáčky	52
RECEPTY	26	- Význam omáček - Rozdělení omáček - Příprava a využití omáček	52 52 53
Králík	29	Bezmasé pokrmy	54
- Charakteristika králíčího masa - Tepelné úpravy	29 29	Význam bezmasých pokrmů	54
RECEPTY	29	RECEPTY	56
Zvěřina	31	Moučné pokrmy	58
- Charakteristika masa ze zvěřiny - Druhy zvěřiny používané na přípravu pokrmů - Tepelné úpravy	31 31 31	Význam moučných pokrmů	58
RECEPTY	33	RECEPTY	60
Hovězí maso	35	PŘÍLOHY	63
- Charakteristika hovězího masa - Dělení masa do jakostních tříd z kuchařského hlediska - Tepelné úpravy - Hovězí vnitřnosti – droby	35 35 35 37	Význam a druhy příloh	63
RECEPTY	38	RECEPTY	65
		STAROČESKÉ KRAJOVÉ RECEPTY	66
		- Polévky a předkrmy - Hlavní pokrmy - Moučníky	66 67 71
		Producenti regionálních potravin v Plzeňském kraji	72
		Seznam použité literatury	76
		Seznam doporučené literatury	76

ÚVOD

Pro přípravu dobrého pohoštění a příjemných chvil u stolu je spousta možností, jak uplatnit zkušenosti různých příprav jídel s využitím vlastní inspirace. Drobné změny v úpravě či použití druhu koření nebo masa či postupu zpracování, citlivým ověřováním výsledků a vyjádření těch, které chceme překvapit něčím novým, příjemným, originálním, nám umožňují tvořit nové recepty. Přesvědčujeme se, že i starým receptům lze dát novou chuť. To se nám podaří tenkrát, když budeme nápadití, nebojácní a rozhodnutí potěšit se novými chutěmi, které nám zpříjemní chvíle u prostřeného stolu s rodinou nebo přáteli.

Polévka bývá většinou prvním chodem, se kterým se setkáváme při obědě, a proto ji musíme věnovat maximální péči. Polévka je vizitkou každého kuchaře a podle ní se dá usoudit, jak kvalitní budou ostatní podávaná jídla. V polévce nešetříme zeleninou, krájíme ji do hezkých tvarů, obměňujeme často zavářky, polévku vždy přizdobíme zelenými natěmi, sýrem, smaženou housičkou, kapičkou šlehačky, krájenou šunkou a podobně.

Věhlas teplé kuchyně nedělají jenom atraktivní minutky, ale i pokrmy připravené z levnějších druhů masa a zeleniny. Mezi ně řadíme pikantní guláše, různé závitky, rolády, plněné kapsy a měšce, zajímavé pečeně a posléze i netradiční pokrmy z mletého masa. Jelikož všichni chceme žít zdravě, budeme upřednostňovat pokrmy z ryb a drůbeže. Naučme se podávat zeleninu k většině pokrmů.

Nejvyhledávanějšími pokrmy u nás jsou jídla připravovaná z masových nudliček a připravovaná na jehlách a grilu. Tato jídla řadíme již do minutek. Minutková jídla se těší velké oblibě, jsou velmi atraktivní, dají se podávat jako slavnostní pokrm a jejich příprava není časově náročná. Je však potřeba, aby všechny suroviny byly dopředu připraveny, nakrájeny a vlastní příprava byla co nejkratší. K přípravě minutek používáme nejvyšší kvalitu maso a dbáme na to, aby bylo vždy čerstvé.

Pro slavnostní příležitosti můžeme minutky flambovat, tj. přelévát pokrm při jeho podávání alkoholem s jeho následným zapálením. Používáme nápoje s vyšším obsahem alkoholu (nejméně asi 40 %). Pro lepší hoření je vhodné přilít do vybraného alkoholu trochu konzumního lihu. Flambováním získají pokrmy velmi dobrou aromatickou chuť, vzhledový efekt je

velmi dobrý. Při flambování musíme dodržovat bezpečnostní zásady. Na připravený pokrm lijeme alkohol zásadně lžící, nikdy ne z láhve. Za žádných okolností nedoléváme alkohol na již hořící pokrm. Zapalujeme vždy dlouhou třískou nebo špejlí. Zapálený pokrm již nemícháme, neboť by.

Nezapomínejme každý pokrm přizdobit a barevně doladit čerstvou zeleninou.

Ministerstvo zemědělství ČR každým rokem uděluje značku „Regionální potravina“ nejvyšší kvalitě zemědělským nebo potravinářským výrobkům, které zvítězí v krajských soutěžích. Spotřebitel má tím pádem záruku, že kupuje opravdu kvalitní, chutné, tradiční či nějak speciální potraviny z místního regionu, ať už se jedná o tradiční receptury typické pro daný kraj, originální výrobní postup nebo využití specifické regionální suroviny. Nákupem potravin označených logem „Regionální potravina“ zákazník získává nejen záruku kvality a chuti, ale podpoří také svůj kraj – podporou zaměstnanosti v daném regionu. Prosperující zemědělci, producenti i prodejci zaručují udržení či dokonce rozšíření počtu pracovních míst v regionu.

Tato publikace je studijním textem ke vzdělávacímu kurzu, který je zaměřen na přípravu teplých pokrmů převážně ze surovin a výrobků mající charakter regionální potraviny. Navazuje na předchozí vzdělávací program: Studená kuchyně – Příprava pokrmů studené kuchyně s využitím (nejen) regionálních potravin.

Účastníci kurzu teplé kuchyně mají kromě této publikace k dispozici také e-learningové materiály s instruktážními videi, které tuto publikaci doplňují a rozšiřují. Najdete v nich např. informace týkající se hygienických požadavků na stravovací provozy, přejímky potravin a jejich uchování, HACCP, gastronomického vybavení, přípravy jednotlivých druhů mas před kuchařským zpracováním, řadu receptů a dalších důležitých informací.

V textu jsou používány níže uvedené symboly



K probíranému tématu
je k dispozici instruktážní video



Více k dané problematice naleznete
v e-learningových materiálech



GASTRONOMICKÁ PRAVIDLA pro řazení pokrmů a nápojů na nabídkových lístcích

Jídelní a nápojový lístek je seznam nabízených pokrmů a nápojů doplněný o příslušné náležitosti.

Funkce jídelního lístku

- **informační** – informuje hosta o cenách a sortimentu
- **pracovní** – je důležitou pomůckou pro pracovníky při přejímání objednávek, expedici a vystavení účtu
- **reklamní** – umístěním do osvětlené skříňky u vchodu do podniku, na web
- **kontrolní** – povinnost archivace po kontrolní orgány státní správy

Náležitosti

- datum
- název provozovny
- smluvní ceny
- soupis pokrmů dle gastronomického sledu
- váha masa
- název pokrmu dle receptur nebo kalkulačního listu
- cena za jednotku
- jména kontaktních odpovědných osob

Druhy

- **denní** – denní vložka, může být polední a večerní, nabízí zejména polévky, hotové pokrmy, zeleninové saláty, deserty a nabídku dne, vkládá se do stálého jídelního lístku nebo jej lze prezentovat samostatně
- **stálý** – nabídka pokrmů, které jsou k dispozici non-stop po určité časové období (např. 1 rok, poté se vyhodnotí oblíbenost jednotlivých pokrmů a připraví se nový stálý jídelní lístek na další období)

- **kavárenský** – zpravidla menší formát nebo v plastovém stojáčku na stole hosta jako DSI
- **další:** vinárenský, barový, dětský, cizojazyčný, speciální (dny etnických kuchyní, vepřové hody)

Pořadí pokrmů na jídelním lístku

- studené předkrmky – byly předmětem předchozího kurzu dalšího vzdělávání „Příprava pokrmů studené kuchyně“
- polévky
- teplé předkrmky
- ryby
- drůbež
- zvěřina
- dětská jídla
- lehká zdravotní jídla
- speciality
- hotové pokrmy
- minutkové pokrmy
- bezmasé pokrmy
- přílohy
- kompoty
- saláty
- studené pokrmy
- sýry
- teplé moučníky
- studené moučníky
- zmrzlina
- ovoce

Řazení hotových pokrmů dle druhu masa

- hovězí
- telecí – se vyskytuje na trhu výjimečně
- vepřové
- mleté – konzumace mletého masa je v běžných restauracích výjimečnou záležitostí a setkáváme se s tímto masem spíše v provozovnách typu fastfood
- skopové – dosud nenašlo na našem trhu k velké škodě uplatnění, oblíbené jsou zejména jehněčí kotletky
- vnitřnosti

Řazení pokrmů dle tepelné úpravy

- vaření
- zadělávání
- dušení
- pečení všemi způsoby
- smažení

Řazení specialit

- šéfkuchaře
- podniku
- kraje – regionu
- národní
- mezinárodní

Jídelní lístek nemusí obsahovat všechny uvedené varianty specialit. Na každou specialitu musí mít podnik vypracován tzv. kalkulační list.

Nabídkové lístky jsou vizitkou podniku a marketingovým nástrojem pro podporu prodeje a proto je nutno kromě obsahu věnovat pozornost i vnějšímu vzhledu a grafickému zpracování.

VAŘENÍ

- úprava potravin ve vodě – potraviny jsou ve vodě zcela ponořené
- tepelná úprava probíhá při teplotě 100 °C, v tlakových nádobách je teplota přímo úměrná tlaku
- při nižší teplotě se snižují nutriční ztráty

Spařování potravin – blanšírování

Očištěné potraviny spařujeme ve vroucí vodě z různých důvodů:

- před konzervací některých druhů ovoce nebo zeleniny
- pro snadné oloupaní ovoce a zeleniny (broskve, rajčata)
- pro zlepšení stravitelnosti některých druhů zeleniny (hlávkové zelí a salát)
- pro zbavení typických pachů, před jejich dalším zpracováním (kapusta, ledvinky, cibule)

Potraviny přelijeme nebo krátce vložíme do vroucí vody – zvláště zelenina si uchová svoji barvu – naopak vynikne (sytě zelená – brokolice).

Předváření potravin

Potraviny vkládáme do vroucí osolené vody a krátce nebo déle předvařujeme, pak se musí potraviny přecedit, pro konzervaci zmrazením je musíme dobře propláchnout studenou vodou.

Předvářením zeleniny pro konzervaci se zastaví enzymatické procesy.

Několik minut předváříme zeleninu i jiné potraviny na další přípravu pokrmů – například na smažení – **kapustu, květák, porce kuřete.**

Doba předváření je závislá na druhu potraviny, její velikosti, hmotnosti i dalším využití.

Vlastní vaření



Podle průběhu a způsobu varu rozlišujeme navařovací dobu a vlastní var.

Pro získání kvalitního vývaru vkládáme potraviny **do studené vody.**

Do vroucí vody vkládáme potraviny, u nichž nám záleží na uchování jejich chuti (květák, chřest, brambory, maso apod.).

Potraviny vaříme v nádobách dobře uzavřených poklicí (menší množství v tlakových hrncích), bez pokličky vaříme některé druhy potravin (zvláště zelenina), které obsahují čpavé látky – vyprchají – potravina je pak chutnější.

K nejmodernějším způsobům vaření patří vaření v konvektomatech – vaření v páře, kde kromě vaření lze potraviny upravovat i ostatními tepelnými způsoby.

DUŠENÍ

- je velmi šetrný způsob tepelné úpravy – dochází k minimálním ztrátám hlavních a vedlejších živin
- před vlastním dušením se maso zprudka opeče (po obou stranách i po obvodu) – na tuku zahřátém na teplotu 180–200 °C – „**maso se zatáhne**“ – zůstává šťavnaté, sníží se vyluhování cenných látek masa při vlastním dušení
- při dušení potraviny podléváme **teplou vodou** nebo **teplým vývarem** – potravina není zcela ponořena v tekutině
- potraviny dusíme na malém množství tuku nebo ve vlastní šťávě
- potraviny dusíme v nádobách s dobře těsnící poklicí, masa v celku i v porcích
- nejčastěji dusíme masa, zeleninu, případně i jiné potraviny **na určitém základě** (připravujeme ho zvlášť a maso pak na něj klademe nebo jej připravujeme v téže nádobě jako maso)

Druhy základů

- **cibulový** – (tuk a cibule) – oloupanou a nadrobno nakrájenou cibuli (kostky, plátky) osmahneme – podle stupně osmažení jej dělíme na: světlý, zlatavý a tmavý
- **paprikový** (cibule-paprikový) – (tuk, cibule a mletá paprika) – cibuli jen zpěníme nebo osmažíme dozlatova, papriku v ní promícháme, v tuku s cibulí ji nesmažíme – zhnědla by a zhořkla
- **zeleninový** – (tuk, cibule, kořenová zelenina – celer, mrkev, petržel) – na tuku se osmaží nakrájená cibule a očištěnou a tence nakrájenou nebo nastrochanou zeleninu, zároveň se přidává i koření, které se v základu krátce orestuje (divoké koření – pepř, nové koření, bobkový list, tymián)

Zahušťování dušených pokrmů

- zahušťování pokrmů je běžnou praxí k získání zahoustlé šťávy nebo omáčky v různém množství podle druhu pokrmu a receptur
- dušená masa připravovaná na cibulovém nebo zeleninovém základu se nemusí vůbec zahušťovat – tato úprava se nazývá přírodní způsob – výraznější barva ovlivněná základem
- vysmahnutí (vyrestování) základu má velký vliv na chuť připravované šťávy nebo omáčky – pokrm musíme ode dna dobře promíchávat (připálení)
- zahušťování provádíme tak, že maso vyjmeme ze šťávy, pak ji zahustíme, maso pak podléváme šťávou a přeléváme omáčkou

Zahušťování zaprášením moukou – restování

- hladkou moukou zaprašujeme pokrm přes síto nebo cedník do vydušeného základu a společně mícháme tak, aby došlo k osmažení mouky se základem, teprve po vysmahnutí šťávu zalijeme vodou nebo vývarem a za stálého míchání nebo prošlehávání dobře provaříme

- doba provaření by měla být nejméně 20 min – správně připravená šťáva se pozná tak, že se zahuštěný základ odděluje od tuku, který je na povrchu
- na 1 porci šťávy používáme 5 g hladké mouky i méně
- takto zahušťujeme hlavně dušená masa, roštěnky a další druhy plátků
- v kouscích a kostkách (guláše), masové závitky a rolády i dušené zeleň

Zahušťování jíškou – zasmažkou

- běžné hlavně u dušeného masa
- jíšku světlou nebo tmavou (podle pokrmu) připravujeme zvlášť a přidáváme ji do upravovaného pokrmu nebo jen do základu (po vyjmutí masa)
- po zalití vývarem nebo vodou se musí pokrm dobře provařit (nejméně 20 minut)
- během varu pokrm mícháme nebo prošleháváme
- šťáva zahuštěná jíškou má charakter omáčky

Zahuštění zálivkou – záklechtkou, zátřepkou, kvásek

- zalití základu (cibulového, zeleninového) zálivkou z mléka, smetany nebo vody + hladké mouky – získáme dušené maso s omáčkou stejnorodé konzistence
- mouku rozšleháme v tekutině a naléváme do základu
- nejvhodnější doba provaření je 30 minut (neprovařená zálivka ovlivňuje negativně chuť omáčky)
- pokud našleháváme zálivku při přidávání, omáčka zesvětlá
- zálivkou zalíváme i některé druhy úprav masa na objednávku – na asijský způsob – tyto pokrmy se zahušťují zálivkou z bramborové nebo kukuřičné mouky s velmi malým množstvím tekutiny – doba úpravy je pouze 1–2 minuty – necháme omáčku jen zhoustnout

Zahušťování suchým chlebem

- zahušťujeme jen některé typické úpravy masa – guláše, roštěnky
- chléb zbavený kůrky, rozlámáný nebo rozdělený na menší kousky, přidáme v určeném množství k základu a masu
- během dušení se chléb rozduší a takto doplňované maso již jiným způsobem nezahušťujeme

ZADĚLÁVÁNÍ

- potraviny uvaříme, z vývaru a zasmažky upravíme bílou omáčkou – bešamel
- omáčku provaříme, přecedíme a zjemníme mlékem nebo smetanou, máslem a žloutkem – omáčku pak už neprovaříme
- pokrm se nazývá podle použité suroviny – zadělávané drůbeží maso, zvěřinové ragú apod.
- pokud se zvolí sýrová omáčka Mornay, využívá se tepelná úprava gratinování

OPÉKÁNÍ

- tepelné úpravy opékáním používáme při přípravě pokrmů na objednávku – masa jako minutky
- opékáme různé druhy masa, kořeněné a nakrájené na různé tvary
- opékáme vždy v nízké vrstvě, kořeníme jak před tepelnou úpravou, tak i po ní

Způsoby opékání

- **na sucho – bez tuku** – chléb, pečivo – vložka do polévky nebo maso jako podklad toastů, pro tento způsob se využívají kontaktní grily, speciální plotničky, teflonové pánve (titanové pánve, apod.)
- **s malým množstvím tuku** – v nízké vrstvě – chléb, bílé pečivo, maso v plátcích, nudličkách, uvařené brambory v plátcích, lívance, palačinky

- **s větším množstvím tuku** – masové fondue (fondy) – maso z pravé svíčkové, z telecího masa nebo panenky, používají se vysoké nádoby (kotlíky, pánve) – masové fondue jsou většinou jen pro malou společnost u kulatého stolu (2–4 hosté)

PEČENÍ

- při pečení se potravina upravuje působením horkého vzduchu, částečně i tuku a vypečené šťávy – na potraviny působí hlavně suché teplo
- teplota při pečení dosahuje až 250° C (300° C)
- během pečení se z potraviny uvolňují aromatické látky, typické pro potraviny nebo pokrm, vytváří se kůrka – ta znemožňuje potravině, aby při úpravě vysychala
- maso se může před pečením opéci
- aby se vlastní úprava urychlila a maso bylo měkké a šťavnaté, před vlastním pečením se dusí
- masa s menším obsahem tuku pečeme na různých základech a podléváme vodou nebo vývarem
- tučnější masa poléváme během úpravy vlastní šťávou a podléváme vodou nebo vývarem, u tučnějšího masa se odebírá tuk, aby se nepřepaloval – husa, kachna, skopové, vepřové
- výpek, který se vytváří během pečení v troubě a na pánvích na stěnách nádoby, je možné použít jako základ pro přípravu nezahuštěné nebo zahuštěné šťávy, výpek má mít zlatohnědou barvu
- šťávu připravujeme z výpeku – připečením – tak, že ji ředíme více způsoby podle názvu a druhu upravovaného masa – vodou, vývarem, vínem, případně destilátem (vodka, gin), tím šťávu nejen ředíme, ale i dochucujeme
- připečeniny se zvolenou tekutinou jen krátce povaříme – získá se šťáva s typickou vůní, chutí i barvou
- zahuštěnou šťávu připravujeme zasypáním mouky téměř do vydušené šťávy s tukem – restování (mouku v základě orestujeme a posléze zalijeme vodou nebo vývarem)
- u správně připravené a provařené šťávy se tuk odděluje od zahuštěného základu

Způsoby pečení

- **v troubě** – masa předem opečená, podušená
- **v konvektomatech** – působením páry a horkého vzduchu – v několika vrstvách nad sebou, možnost automatického nastavení, potravina je šťavnatá, dieteticky výhodná
- **ve smažící pánvi** – dušená pečeně – maso se během úpravy obrací – je křehčí a šťavnatější
- **v keramickém pekáči (římský hrnec)** – namočí se předem do studené vody – maso je velmi jemné a šťavnaté
- **v alobalu** – šetrný způsob – pokrmy jsou chutné a šťavnaté
- **v průsvitných pečících fóliích** – gastronomická zařízení nejvyšší úrovně – drůbež v celku, telecí, vepřové, jehněčí, ryby, zeleninu – před zabalením do fólie okořeníme



- je to úprava vždy v nízké vrstvě s doplněním sýrů, sýrové omáčky nebo bešamelu

Zapékáme

- masa předem uvařená, podušená nebo opečená v plátcích, doplněná zeleninou nebo různými míšeninami z masa, vnitřností a zeleniny, pokrytá šunkou, strouhaným nebo plátkovým sýrem
- těstoviny uvařené, různě doplněné v nízké vrstvě, zalité sýrovou omáčkou nebo posypané strouhaným sýrem, vejčkem
- zeleninu krátce předem povařenou (brokolice, cuketa, chřest, květák...)
- ovoce zpravidla čerstvé, vyzrálé (broskve, meruňky) zalité nízkou vrstvou piškotové hmoty, bílkovým nebo ořechovým sněhem apod.

K rychlému zapékání používáme **salamandr** – zařízení podobné grilu, ale s vrchním vytápěním, je také používán pro krátké uchování pokrmů na mísách těsně před výdejem.

Dále se používají **grily** nebo nejnovější typy **mikrovlenných trub**, které jsou doplněny grilem.

GRILOVÁNÍ

Dva druhy tepelné úpravy grilováním:

- na roštu
- na rožni

Na roštu

- vždy připravené, okořeněné potraviny, hlavně plátky (jateční i ostatní maso), drůbež grilujeme dělenou, ryby v celku nebo v porcích
- na roštu upravujeme i různé druhy uzenin
- potraviny, které chceme na roštu upravovat, vkládáme až do přehřátého grilu na rošt – na maso se tak vytváří kůrka, která zabraňuje unikání šťáv a extraktivních látek z masa
- plátky během úpravy obracíme

Na rožni

- nejčastěji drůbež v celku navléknutou na kovovou tyč, i větší plátky masa velikosti kotlety, bifteku, roštěnky apod.
- na rožni grilujeme i směsi masa i vnitřností proložené slaninou i cibulí – můžeme je zabalit i do alobalu
- drůbež i ostatní druhy masa musí být předem okořeněny, vkládáme je do zahřátého grilu a během úpravy potřít tukem
- některé druhy masa před úpravou okořeníme, potřeme tukem a necháme uležet – marinovat
- rožně jsou vytápěny elektricky nebo plynem – nastavení teploty, automatické otáčení
- i pro úpravu na rožni na dřevěném uhlí je automaticky otáčená tyč a vytápění je zdola nebo ze stran
- vyšší teplota grilu před vložením je nutná proto, aby se na upravovaném masu rychleji vytvořila kůrka – zabraňuje nadměrnému odkapávání šťávy – maso je pak chutné a šťavnaté
- pod upravovaným masem je miska

- **ve vodní lázni** – při přípravě specialit – paštiky, dietní strava, slané a sladké nákypy – ve formách – ve vodní lázni (80–85 °C)

SMAŽENÍ



- je úprava různých druhů syrových nebo předem tepelně upravených potravin v dostatečném množství tuku
- na smažení používáme jen nejjakostnější druhy masa, zeleninu, houby, sýry, bramborové, luštěninové a obilninové směsi
- u masa je důležité nařiznutí a naklepání (bude křehčí)
- potraviny smažíme za syrova, předvařené nebo zcela uvařené, samostatně nebo ve směsi s jinými potravinami

Způsoby smažení

- **v malém množství tuku** – zesílené dno nebo teflonový povrch – nízké porce na objednávku
- **ve velkém množství tuku** – dříve se označoval jako „francouzský způsob“ – ve fritézách – jsou vybaveny termostatem – podle druhu upravované potraviny – smažíme potraviny **bez obalu** (brambory, mleté maso, těsta) nebo **v obalu** (řízky, obalený sýr a zelenina)

GRATINOVÁNÍ (ZAPÉKÁNÍ)

- oba výrazy jsou použity pro stejnou úpravu pokrmů, výraz gratinování se používá pro ukončující tepelnou úpravu masa – na jídelním lístku
- je to prudká a rychlá tepelná úprava předem upravených potravin nebo potravin, kterým stačí pouze krátká tepelná úprava, pro jejich změknutí a následné zapečení

Význam polévek

Polévky svými charakteristickými vlastnostmi, chutí, vůní, složením, vzhledem a teplotou:

- vzbuzují a podporují chuť k jídlu
- podporují trávení
- podporují rozměňňování pokrmů v žaludku
- podle svého složení sytí

Rozdělení polévek

- **vývary** – kvalitní silné polévky připravené ze základního vývaru, dochucené pouze solí a sekanou pažitkou, podávají se s vložkou nebo zavářkou
- **hnědé polévky** – název pro běžné vývary doplněné vložkou nebo zavářkou
- **bílé polévky** – jsou polévky zahuštěné:
 - zasmažkou (jíškou) – zadělávané
 - základní rozemletou potravinou – kašovinové
 - zasmažkou a protlakem ze základní potravin
 - zjemněné smetanou – krémové
 - odvarem z obilovin – šlemové
- **přesnídávkové polévky** – řadíme mezi ně jak polévky hnědé, tak polévky bílé – mají vyšší energetickou hodnotu
- **polévky zdravotní** – podle zásad dietetiky mezi ně řadíme jak vývary, tak polévky zahuštěné
- **polévky speciální** – teplé, studené – můžeme je upravovat z ovoce, smetany, mléka, piva, vína a silného vývaru
- **polévky zvláštní** – želví, račí, z vlaštevčích hnízd apod.

BÍLÉ POLÉVKY

Selská polévka

Zasmažku zalijeme vlažným vývarem B, přidáme pepř a vaříme, ke konci varu zjemníme mlékem, krátce povaříme, procedíme, přidáme podušené žampiony a dochutíme polévkovým kořením. Do hotové polévky vkládáme uvařené široké nudle, při expedici přidáme petrželku.

Květáková polévka

Zasmažku s muškátovým květem zalijeme vývarem B, vývarem z květáku a vaříme, ke konci varu přidáme mléko, procedíme, dochutíme polévkovým kořením, vložíme uvařený květák a petrželovou nať.

Kulajda

Světlou zasmažku zalijeme vlažným vývarem, vaříme, přidáme na kostičky krájené brambory, kmín a vaříme doměkka. Polévku zjemníme smetanou, přidáme kopr, ochutíme solí, octem, krátce povaříme a při expedici vkládáme zastřené vejce.

Bramborová polévka

Cibulovou zasmažku zalijeme vývarem B a provaříme, přidáme kořenovou zeleninu, pepř, kmín, majoránku, sůl a vaříme doměkka, do polévky přidáme zvlášť vařené brambory, dochutíme česnekem, polévkovým kořením, petrželkou.

Gulášová polévka

Paprikovou zasmažku zalijeme vývarem B, přidáme kmín, pepř, majoránku a vaříme. Do procezené polévky přidáme podušené maso, předvařené brambory, česnek utřený se solí a znovu krátce povaříme, dochutíme polévkovým kořením.

Hrachová polévka s párkem

Zasmažku zalijeme vývarem a zvolna vaříme, do polévky přidáme vařený prolisovaný hrách, provaříme a přecedíme, do procezené polévky přidáme na plátky nakrájené párky, majoránku, česnek utřený se solí a dochutíme polévkovým kořením.

Ragú polévky

Z telecího masa nebo z drůbků, zahuštěné světlou zasmažkou, zjemněné smetanou a doplněné vložkou – tvoří ji jemně nakrájená základní surovina (telecí maso, drůbký), sterilované nebo vařené vybrané druhy zeleniny – květák, chřest, hrášek, dušené žampiony, hříbky a zvlášť uvařené žemlové knedlíčky

VÝVARY



Charakteristika vývarů

- čistý vývar z kteréhokoliv masa a kostí má složku jak chuťovou, tak i výživnou
- vývar má být jasný, průzračný, zlatožlutý, bez tuku, příjemné chuti a vůně
- aby se vývar nezkalil (nesrazilily se bílkoviny z masa a kostí), nesmí se prudce vařit, pouze táhnout – mírně vaříme 3–4 hodiny
- var srážíme přidáváním studené vody
- zeleninu přidáváme půl hodiny před dokončením, aby se nerozvařila a tím vývar nezkalila
- vývar cedíme přes jemné sítko nebo ubrousek

Hnědé polévky = vývary doplněné vložkou nebo zavářkou

Vložky

Potraviny a výrobky tepelně upravené mimo polévku, jiným technologickým postupem:

- vařené ve vodní lázni – vaječná sedlina
- pečené – svítky, chléb, pečivo, celestýnské nudle...
- smažené – bublinky, pálené koule, hrášek
- syrové – žlutky

Zavářky

Potraviny, které se mohou vařit v polévce, většinou je však připravujeme zvlášť a vkládáme do hotové polévky, protože:

- škrob kalí vývar
- stálým zahříváním při expedici se zavářka rozvaří
- není stejnoměrné porcování

RECEPTY

CIBULAČKA S VÍNEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 6 cibulí, 40 g másla, 200 ml bílého vína, sůl, pepř zelená petrželka, bílý nebo toastový chléb, tvrdý sýr

Postup

- Cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. V širším kastrolu nebo v pánvi ji na másle opečeme do světle hněda. Stále mícháme, aby se nepřipálila a byla opečena stejnoměrně (neopékáme v hrnci, tam by se začala dusit!). Jakmile je cibule opečená, přendáme ji do hrnce, zalijeme vínem a přibližně 600 ml vody nebo zeleninového vývaru. Osolíme, opepříme a povaříme. Nakonec vmícháme jemně nasekanou petrželku.
- Hotovou polévku rozdělíme do misek, pokryjeme plátkem chleba, posypeme hrubě nastrouhaným sýrem, vložíme do trouby pod gril a krátce zapečeme tak, aby se sýr rozpustil. Polévku z trouby opatrně vyjmeme, posypeme nasekanou petrželkou a ihned podáváme.
- Hotovou cibulačku můžeme na závěr dochutit trochou worcesterské omáčky.

Příprava

- asi 45 minut

CIZRNOVÁ POLÉVKA

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 lžice oleje, 1 velká cibule, 1 konzerva cizrny (400 g), 2 velké mrkve, 1 lžička strouhaného zázvoru, 1 stroužek česneku, 1 l zeleninového vývaru, sůl, pepř

Postup

- Na oleji osmahneme nakrájenou cibuli, nasekaný česnek a zázvor. Zalijeme vývarem a přisypeme nakrájenou mrkev. Po deseti minutách vaření přidáme scezenou cizrnu.
- Polovinu polévky rozmixujeme tyčovým mixérem a vrátíme zpět. Osolíme a opepříme. Polévku podáváme s opečenou bagetou nebo pita chlebem. Můžeme zdobit čerstvým koriandrem nebo petrželkou.

Příprava

- asi 25 minut

ČERNÁ ZABIJAČKOVÁ POLÉVKA (PRDELAČKA)

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1,5 l vepřového vývaru z ovaru, 100 g krup, 250 ml syrové vepřové krve, 1 lžice vepřového sádla, 1 cibule nakrájená najemno, sůl a čerstvě mletý pepř, hrst sušené majoránky rozemnuté + snítka čerstvé na ozdobu, 2–3 stroužky utřeného česneku

Postup

- Ve větším množství osolené vody se lžičkou sádla uvaříme propláchnuté kroupy (tento krok můžeme udělat již den předem). Na zbylém sádle osmahneme cibuli do světle zlaté barvy. Vývar přecedíme, podle potřeby sebereme předtím z povrchu tuk. Přivedeme ho k varu, ztlu-

míme plamen a vmícháme krev, kterou jsme předem pro jistotu přecedili přes jemné síto – nebudou v ní pak určitě žádné sraženiny. Za stálého míchání zahříváme těsně pod bod varu a stáhneme z ohně (polévku s krví je lepší nevařit, aby se krev nesrazila).

- Přidáme slité uvažené kroupy, osmahnutou cibulku a dochutíme utřeným česnekem se solí, pepřem, majoránkou a prohřejeme.
- Pro výraznější chuť můžeme cibulku osmahnout na 50 g pokrájené slaniny nebo na sádle se škvarky.

Příprava

- 40 minut

KALDOUN

Pro 4 osoby

Suroviny

- 2 drůbeží křídla, 1 drůbeží krk, 1 drůbeží kostra, 1 srdíčko, 1 žaludek, 150 g kořenové zeleniny, 1 cibule, celý pepř, sůl, 30 g másla, 30 g hladké mouky, 200 g podzimní zeleniny (květák, cuketa, kedlubna, brokolice)
- **knedlíčky:** 25 g másla, 100 g drůbežích jater, sůl, pepř, špetka muškátu, 1 vejce, strouhanka, petrželka

Postup

- Do hrnce dáme omytá křídla, krk, kostru, žaludek i srdíčko, polovinu očištěné kořenové zeleniny, oloupanou cibuli a celý pepř, směs zalijeme vodou, osolíme a zvolna vaříme doměkka. Připravený vývar scedíme. Maso obereme a spolu s vnitřnostmi nakrájíme.
- Část uvažené kořenové zeleniny a cibuli nakrájíme na kostičky, přisypeme do hrnce na rozpuštěné máslo, posypeme moukou a připravíme světlou jíšku. Tu zalijeme 200 ml studené vody, dobře rozmícháme, přilijeme scezený vývar, přidáme očištěnou a na kousky nakrájenou podzimní zeleninu a uvaříme ji doměkka. Nakonec vmícháme nakrájené maso a vnitřnosti.
- Na knedlíčky utřeme v misce změkklé máslo s naškrábanými játry, solí, pepřem, muškátovým květem a vejcem. Směs zahustíme strouhankou, dochutíme nasekanou petrželkou a ze směsi vytvarujeme knedlíčky, které dáme do polévky a krátce je povaříme. Kaldoun podáváme zdobený zelenými lístky petrželky.

Příprava

- asi 3 hodiny



Kroupová polévka



Bramboračka s houbami

KROUPOVÁ POLÉVKA

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 mrkev, 1 petržel, kousek celeru, 200 g růžkové kapusty, 1 l zeleninového vývaru, 1 uzené kuřecí stehno, 150 g uvařených ječných krup, sůl, mletý černý pepř, 1 lžice nasekané petrželky

Postup

- Kořenovou zeleninu oškrábeme, omyjeme, nakrájíme na plátky a z nich vykrájíme nejružnější vánoční tvary (např. hvězdičky) nebo ji jednoduše nakrájíme na nudličky.
- Kapustu očistíme, omyjeme, dáme do vroucího vývaru a vaříme asi 10 minut. Poté přidáme kořenovou zeleninu a společně vaříme doměčka ještě asi 15 minut (záleží na velikosti nakrájené zeleniny). Mezitím z kuřecího stehna odstraníme kůži a maso nakrájíme na kousky, které přidáme do polévky asi pět minut před koncem varu. Nakonec do polévky vložíme prohřáté uvařené kroupy, polévku osolíme a opepříme. Kroupovou polévku rozdělíme do nahřátých talířů a posypeme petrželkou.

Příprava

- asi 45 minut

SEDLÁČKÁ POLÉVKA

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 hrnek zeleného hrachu, 3 mrkve, půlka celeru, 3 brambory, 1 cibule, sůl, pepř
- **knedlíčky:** 1 cibule, 1 vejce, 400 g mletého masa, 4 lžice strouhanky, petrželka, majoránka

Postup

- Hrách namočíme na 24 hodin do dostatečného množství vody. Mrkev, celer i brambory očistíme a nakrájíme na kostičky. Cibuli oloupeme a nakrájíme. Vše kromě brambor přidáme k hrachu a přivedeme k varu. Pod pokličkou vaříme na mírném ohni asi 1 hodinu. Polévku osolíme, opepříme a přidáme brambory. Vaříme ještě dalších 20 minut.
- Připravíme knedlíčky. Oloupanou a jemně nakrájenou cibuli promícháme s masem a vejcem. Přidáme strouhanku a nasekané bylinky, podle chuti osolíme a opepříme a vytvoříme malé knedlíčky. Vhodíme je do polévky a povaříme v ní asi 10 minut. Polévku můžeme ihned podávat.

Příprava

- asi 2 hodiny

TIP

Pokud použijeme předvařený hrách, můžeme dobu vaření zkrátit na 20 minut.

SÝROVÁ POLÉVKA S KRUTONY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 2 středně velké mrkve, 3 kořeny petržele, půlka menšího celeru, 1l vody, 3 plátky toastového chleba bez kůrky, 80g nastrouhaného co nejméně tučného tvrdého sýra, 50ml smetany na vaření, sůl, mletý bílý pepř, špetka mletého muškátového oříšku, 1 lžice nasekané petrželové natě

Postup

- Oškrábanou, očištěnou a omytou zeleninu nakrájíme na malé kostky, zalijeme 1l vody, přivedeme k varu a vaříme asi 35 minut. Mezitím nakrájíme na kostičky chléb a opečeme jej nasucho v teflonové pánvi.
- Z uvařené zeleniny oddělíme čtyři lžice. Do zbylého vývaru vmícháme téměř všechen sýr, odložíme si stranou pouze 1 lžici. Sýr ve vývaru necháme rozpustit. Přilijeme smetanu a vše rozmixujeme.
- Polévku ochutíme solí, pepřem a mletým muškátovým oříškem. Do nahrátých misek nebo talířů dáme celou uvařenou zeleninu, přelijeme polévkou, posypeme ji zbylým nastrouhaným sýrem a přidáme kostičky chleba a petrželku. Ihned podáváme.

Příprava

- asi 45 minut

ZELNÁ POLÉVKA S HOUBAMI A KROUPAMI

Pro 6 osob

Suroviny

- 200g farmářské slaniny na proužky, 3 jarní cibulky nakrájené na kolečka, 4 mrkve očištěné a pokrájené, 3 řapíky celeru nakrájené na plátky, 2 velké stroužky česneku drcené, po 1 snítce tymiánu a rozmarýnu, 30g sušených hub, nejlépe lišek nebo hřibů, 150ml bílého vína, 1,5l kuřecího nebo zeleninového vývaru, 150g malých krup, předem namočených, půl hlávky bílého zelí nakrájeného, sůl, čerstvě mletý pepř

Postup

- Rozpálíme hrnec a na středním ohni opečeme slaninu dozlatova. Přidáme cibuli, mrkev, celer, česnek a bylinky a ještě chvíli opékáme. Houby zalijeme 600ml vroucí vody a necháme 10 minut stát. Potom je vybereme děrovanou lžicí, nasekáme a přihodíme k zelenině. Osmahneme, zalijeme vínem a vaříme, dokud se víno skoro neodpaří.
- Propláchnuté a předem namočené kroupy uvaříme zvlášť v osolené vodě, trvá to asi 40 minut. V polovině vaření je zalijeme vodou z hub, vývarem, přidáme nakrájené zelí, osmažnutou zeleninu a dovaříme vše doměkka. Vyhodíme snítky bylin a podáváme.

Příprava

- 20 minut + vaření 50 minut

BÍLÁ FAZOLOVÁ POLÉVKA

Pro 4 osoby

Suroviny

- vepřové kosti na vývar, 2 mrkve, 1 pórek, 1 petržel, 375g zelených fazolek, 1 lžice hladké mouky, 300ml mléka, sůl, bílý pepř, muškátový oříšek, svazek zelené petrželky

Postup

- Vepřové kosti povaříme s nadrobno pokrájenou mrkví, pórkem a petrželí, přidáme fazolky. Mouku s mlékem dobře rozmícháme a polévku

zahustíme. Necháme přejít varem. Polévku dochutíme solí, bílým pepřem a nastrouhaným muškátem. Podáváme ozdobené nasekanou petrželkou.

Příprava

- asi 30 minut

BRAMBORAČKA S HOUBAMI

Pro 4 osoby

Suroviny

- brambory, směs hub, kořenová zelenina, kroupy, kmín, sádlo, hladká mouka, vývar, domácí špek, salám, cibule, majoránka, česnek, pepř, sůl

Postup

- Nadrobno nakrájené brambory, houby, kořenovou zeleninu, kroupy a kmín dáme vařit. Zvlášť si na sádlo zhotovíme tmavou jíšku, zalijeme vývarem a 15 minut vaříme, pak vlijeme do polévky a dále vaříme. Na pánvičce vyškvaříme na kostičky nakrájený špek a salám, přidáme pokrájenou cibuli, aby zpěníla, a nalijeme do polévky. Dochutíme majoránkou, česnekem, pepřem a solí. Podáváme s černým chlebem nebo se zvlášť vypečeným rohlíkem.

Příprava

- 45 minut

DRŠTKOVÁ POLÉVKA Z KOTRČE

Pro 4 osoby

Suroviny

- 500g kotrče, 1l zeleninového vývaru, 1 cibule, 2 lžice másla, 2 lžice hladké mouky, 2 lžičky mleté sladké papriky, 3 stroužky utřeného česneku, 1 lžice sušené majoránky, pepř, sůl

Postup

- Kotrč dobře propereme ve vodě, aby v jeho záhybech nezůstaly žádné nečistoty. Vložíme ho do hrnce s vývarem a povaříme asi 15 minut doměkka. Poté houbu vyjmeme, a až vychladne, nakrájíme ji na nudličky (jako dršťky).
- Oloupeme cibuli, nakrájíme ji najemno a zpěníme na pánvi na rozpáleném máse. Jakmile cibulka začne sklovatět, přisypeme k ní mouku a mícháme. Až jíška začne chytat barvu, odstavíme pánev z ohně a přimícháme papriku.
- Naběračkou přilijeme k jíšce trochu zchladlého vývaru a rozmícháme ji dohladka. Vývar přivedeme k varu a postupně do něj vléváme jíšku. Stále mícháme a se zahušťováním skončíme včas, aby polévka nebyla příliš hustá. Podle chuti osolíme, opepříme a vaříme ještě asi 15 minut.
- Nakonec do polévky přidáme houbu, česnek a majoránku. Ihned podáváme.

Příprava

- asi 90 minut

HLADKÁ ANČKA

Pro 4 osoby

Suroviny

- 500g brambor, 3 vejce, 2 cibule, 1 lžička mletého kmínu, 1l mléka, hladká mouka, sůl, ocet a cukr na dochucení, hladkolistá petrželka na ozdobu

Postup

- Brambory vaříme ve slupce asi 20 minut do změknutí a vejce uvaříme natvrdo. Cibuli oloupeme a nakrájíme na menší kostičky, nasypeme ji do rendlíku a zalijeme malým množstvím vody, přidáme kmín a vaříme asi 15 minut. Poté rozmixujeme. Část mléka nalijeme do hrnečku a důkladně v něm rozmícháme 2 lžíce hladké mouky. Zbytek mléka přivedeme těsně pod bod varu, přilijeme rozmíchanou mouku, vývar z cibule a vaříme do zhoustnutí. Nakonec osolíme, okyselíme octem a dochutíme cukrem. Do každého talíře dáme část brambor a vejce a zalijeme polévkou. Podáváme ozdobené petrželkou.
- Přidat můžeme i houby a část mléka nahradit smetanou.

Příprava

- 35 minut

KRÉMOVÁ BRAMBORAČKA

Pro 4 osoby

Suroviny

- 800g oloupaných brambor, 2 cibule, 60g trvanlivého salámu (například vysočiny), 30g másla, 800ml horkého zeleninového vývaru, 1 lžice nasekaných nebo sušených bylinek (pažitka, petrželka, majoránka), mletý pepř, sůl, 2 lžíce oleje, 100ml smetany, bylinky nebo cibulová nať na ozdobu

Postup

- Jednu větší bramboru odložíme stranou. Ostatní nakrájíme na drobné kostičky. Nadrobno nakrájíme jeden a půl cibule, salám nakrájíme na kostičky. V hrnci roztopíme máslo a zpěníme na něm pokrájenou cibuli s kostičkami salámu. Když je cibule sklovitá, přisypeme brambory, opečeme je, zalijeme vývarem, okořeníme, osolíme a vaříme pod poklicí zhruba 20 minut. Zbylou bramboru nakrájíme na tenoučké nudličky. Půlku cibule nakrájíme na tenká kolečka. V rozeřátém oleji nejprve osmažíme bramborovou slámu, poté do světle hněda i cibuli. Suroviny po opečení vyjmeme a osušíme v papírové utěrce. Polévku rozmixujeme a vmícháme smetanu. Ozdobíme bramborovou slámou, kroužky cibule a můžeme též bylinkami nebo cibulovou natí.

Příprava

- asi 30 minut

KYSELAČKA

Pro 4–6 osob

Suroviny

- větší hrst sušených hub, sůl, 5 kuliček černého pepře, 3 kuličky nového koření, 3 bobkové listy, 3 středně velké brambory, 200ml 31% smetany, hladká mouka na zahuštění, 1 vejce, ocet podle chuti každého

Postup

- Sušené houby namočíme na půl hodiny do hrnku studené vody. Do dvou litrů osolené vroucí vody přidáme kuličky černého pepře i nového koření a bobkové listy. Chvilí vaříme a následně přidáme

namočené houby i s vodou a na kostičky nakrájené brambory. Vaříme asi dvacet minut. Když jsou brambory měkké, přilijeme smetanu rozmíchanou se dvěma lžicemi hladké mouky.

- Čtvrt hodiny povaříme na mírném plameni, do hotové polévky rozklepneme vejce, krátce povaříme a dochutíme solí.

Polévku servírujeme s octem vedle v mističce. Do hotové polévky si ho vmíchá každý sám, jedna lžice je tak akorát.

Příprava

- 35 minut

KYSELO PO ŠUMAVSKU

Pro 8 osob

Suroviny

- 300g brambor, 1l vody, 0,75l sterilovaného zelí, 4 cibule, kmín, nové koření, celý pepř, bobkový list, 0,5l kyselé smetany, 30g hladké mouky, 2 vejce, 1 sklenička hřebků v kyselém nálevu, špek (salám), máslo, ocet, sůl

Postup

- Do vody dáme vařit nakrájené brambory, scezené sterilované zelí (můžeme pokrájet), nakrájenou cibuli, kmín, nové koření, celý pepř a bobkový list. Když jsou brambory měkké, zašleháme do polévky kyselou smetanu rozmíchanou s hladkou moukou a vajíčky. Po chvíli varu přidáme kyselé hřebky i s nálevem a škvařený špek. Znovu chvíli povaříme, přidáme máslo a podle potřeby i sůl a ocet. Podáváme s chlebem nebo houskou.

Příprava

- 60 minut

POLÉVKA Z RŮŽIČKOVÉ KAPUSTY S KŮZLEČÍM MASEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 středně velká cibule, 2 mrkve, 100g celeru, 100g petržele, 100g pórků (světle zelené části), 2 lžíce oleje, 1,2l vody, sůl, 2 bobkové listy, 3 kuličky nového koření, 3 kuličky pepře, 5 lžic jáhlových vloček, 8 růžičkových kapustiček, 200g vařeného kůzlečího masa (nebo kuřecího či krůtího)

Postup

- Oloupané cibule nejmenno nasekáme, kořenovou zeleninu očistíme, omyjeme a nakrájíme na kostičky, pórek na kolečka. Všechnu zeleninu vložíme do hrnce a na mírně rozeřátém oleji ji opékáme dorůžova. Potom zalijeme vodou a osolíme.
- Koření omyjeme, zabalíme do plátýnka a přidáme spolu s vločkami do polévkového základu. Ten přivedeme k varu a vaříme asi 20 minut. Zhruba po 8 minutách vaření přidáme očištěné,

omyté a překrájené kapustičky. Pak vyjmeme koření, část zeleniny a vše zbylé rozmixujeme. Polévku dochutíme a vrátíme do ní zbylou zeleninu. Kůzlečí maso nakrájíme na kousky, vložíme je do polévky a prohřejeme.

Příprava

- asi 30 minut

RYBÍ POLÉVKA S KAPŘÍMI KNEDLÍČKY

Pro 6 osob

Suroviny

- 80 g másla, 2 lžíce hladké mouky, 2 l rybího vývaru, 250 g kořenové zeleniny, mlíčí
- **knedlíčky:** 200 g kapřího filetu bez kůže, 1 žloutek, 2 lžíce strouhanky, 1 stroužek česneku, špetka majoránky, trocha bílého vína, sůl

Postup

- V hrnci rozpustíme asi 50 g másla, zaprášíme moukou, osmahneme a zalijeme rybím vývarem. Směs rozmícháme dohladka a vaříme asi 20 minut. Kapří filet rozmixujeme, přidáme žloutek a strouhanku na zahuštění a ochutíme utřeným česnekem a majoránkou. Směs zastříkneme vínem a osolíme. Vypracujeme hladké těsto, ze kterého tvarujeme malé kuličky. V polévce je povaříme přibližně pět minut. Na zbylém másle orestujeme zeleninu nakrájenou na nudličky spolu s kousky mlíčí. Zlehka osolíme a přесунeme do polévky, kterou necháme přejít varem a podáváme ozdobenou nadrobno nasekanou pažitkou nebo petrželkou.

Příprava

- asi 45 minut

STAROČESKÁ COURAČKA

Pro 4 osoby

Suroviny

- 0,5 kg kysaného zelí, 5 brambor, 1 cibule, 60 g másla, 50 g slaniny, 30 g hladké mouky, pepř, sůl

Postup

- Pokrájené zelí zalijeme 1,5 l osolené vody a dáme vařit. Z másla, mouky a drobně nasekané cibule připravíme zlatavou jíšku a vmícháme ji do zelí.
- Když je měkké, přidáme zvlášť uvařené, na kostky nakrájené oloupané brambory, ještě společně povaříme, opepříme a nakonec zalijeme na kousky nakrájenou slaninou, kterou jsme opekli na teflonové pánvi. Ochutíme několika kapkami maggi.
- Horkou polévku podáváme v nahřátých hlubokých miskách s chlebem jako rychlý jednoduchý oběd.

Příprava

- asi 45 minut



Kyseláčka s bramborovými plackami



Selská polévka

STAROČESKÁ RYBÍ POLÉVKA

Pro 4 osoby

Suroviny

- rybí hlava, ocas, kosti, jikry, mlíčí, 1,5 až 2l vody, špetka zázvoru, několik kuliček pepře a nového koření, 20 dkg zeleniny (petržel, mrkev, celer), stroužek česneku, 1 lžice soli, 5 dkg mouky, 1 lžice oleje, sáček mraženého nebo předvařeného hrachu

Postup

- Vše vaříme tak dlouho, dokud maso nejde oddělit od kostí. Scedíme a do vývaru zavaříme jíšku a vyspeme hrách. Po odstavení vmícháme do polévky sekanou petrželku. Podáváme s osmaženou houskou.

Příprava

- asi 45 minut

TRADIČNÍ VÁNOČNÍ KYSELICE

Pro 5 osob

Suroviny

- 250g kysaného zelí i se šťávou, 2–4 nožičky paprikové klobásy, 1,2l vody, 8 sušených švestek bez pecky, 250g oloupaných brambor, 10 kuliček nového koření, 10 kuliček černého pepře, 1 cibule, 40g sádla, uzeného špeku nebo slaniny, 2 lžice hladké mouky, 2 lžičky mleté červené papriky, 80g zakysané smetany, sůl, čerstvě mletý pepř, zakysaná smetana navrch polévky, 1 lžice najemno nasekané petržele natě na ozdobu

Postup

- Zelí scedíme, přičemž zachytíme zelnou šťávu, podle potřeby překrájíme, dáme do hrnce a přilijeme zpět zelnou šťávu. Klobásy oloupeme, nakrájíme na tenká kolečka, přidáme do hrnce k zelí, zalijeme asi 500ml vody a přivedeme k varu. Pak příkon tepla snížíme a vaříme asi 15 minut.
- Švestky omyjeme, dáme do kastrolku, zalijeme vodou a necháme chvíli stát. Pak je krátce povaříme doměkka. Změklé švestky scedíme, necháme okapat a nakrájíme na menší kousky. Brambory nakrájíme na kostičky, dáme je do většího kastrolu, přisypeme koření, zalijeme 600ml vody a uvaříme doměkka.
- Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Sádlo nebo špek nakrájený na drobné kostičky rozpustíme v pánvi, přisypeme cibuli a smažíme dosklovita. Poté cibuli zaprášíme moukou a za stálého míchání připravíme světlou jíšku. Do připravené jíšky vmícháme mletou červenou papriku, jíšku zředíme trochou vody a prošleháme ji.
- Do hrnce k zelí a klobásám přidáme uvažené brambory i s vodou a vše zahustíme připravenou jíškou. Kyselici dobře promícháme a vaříme ještě asi 15–20 minut. Během varu polévku často mícháme. Nakonec do polévky vmícháme zakysanou smetanu a dochutíme solí a čerstvě umletým pepřem. Polévku rozdělíme na porce, posypeme nakrájenými sušenými švestkami a ozdobíme trochou zakysané smetany a nasekanou zelenou petrželkou.

Příprava

- asi 1 hodina

FAZOLOVÁ POLÉVKA S UZENÝM MASEM A DÝNÍ

Pro 4 osoby

Suroviny

- 2 lžice másla, 1 cibule, 2 oloupané stroužky česneku, 1 lžička mletého kmínu, 2 plechovky červených fazolí, 1 plechovka drcených rajčat, 200g uzeného masa, 1 hrnek dýňového pyré, 2 lžice vinného octa, sůl, pepř, oregano

Postup

- Uzené maso nakrájíme. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. V hrnci rozežřejeme máslo a cibuli na něm osmažíme dozlatova. Přidáme plátky česneku a kmín. Po minutě vlijeme do hrnce fazole a rajčata a nakrájené uzené maso. Zalijeme asi dvěma hrnkami vody a vše společně podusíme 25 minut.
- Polévku zahustíme dýňovým pyré, osolíme, opepříme a ochutíme vinným octem a čerstvým oreganem.

Příprava

- asi 40 minut

TIP

Můžeme doplnit kysanou smetanou a orestovanými dýňovými semínky.

KEDLUBNOVÁ POLÉVKA (BEZ CHOLESTEROLU)

Pro 4 osoby

Suroviny

- 2 kedlubny (po cca 400g) nejlépe i s natí, 4 brambory, 2 cibule, po 1 lžici panenského olivového oleje a másla, 1 lžička soli, 800ml zeleninového vývaru, čerstvé bylinky, kysaná smetana, jablečný ocet podle chuti

Postup

- Kedlubny a brambory omyjeme a oloupeme. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Oloupané kedlubny a brambory nakrájíme na kostičky. Ve větším kastrolu rozežřejeme máslo a olivový olej a na mírném plameni vše pět až sedm minut opékáme. Osmahnutou zeleninu zalijeme vývarem a osolíme.
- Přivedeme k varu, přihodíme nasekanou mladou kedlubnovou nať a povaříme 10 minut. Polévku rozmixujeme, přidáme bylinky a vmícháme kysanou smetanu. Již nevaříme a polévku případně dochutíme jablečným octem.

Příprava

- asi 20 minut

TIP

Kedlubnové lístky se většinou vyhazují nebo je dáváme domácím zvířatům. Je to ale škoda, jsou dobré a jídlo krásně ozdobí.

POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 4 středně velké červené řepy, 1 cibule, 2 mrkve, 3 stonky řapíkatého celeru, 2 lžíce česnekového olivového oleje, 500 g brambor, 1 svazek bylinek (rozmarýn, tymián, hladkolistá petrželka), 1 l kuřecího vývaru, zakysaná smetana na ozdobu, parmazán na ozdobu, pažitka, sůl, pepř

Postup

- Cibuli nakrájíme najemno, mrkev nastrouháme a celer nakrájíme na kousky. Vše vložíme do hrnce s rozpáleným olejem a restujeme, dokud zelenina nezměkne. Nezapomeneme ji občas promíchat, aby se nepřipálila.
- Červenou řepu oloupeme a nakrájíme na menší kusy. Brambory oloupeme, nakrájíme na menší kostky a přidáme je do hrnce společně s řepou. Bylinky svážeme kuchyňským provázkem a přihodíme do hrnce. Zalijeme vývarem a 250 ml studené vody a přivedeme k varu. Snížíme plamen a přiklopené vaříme alespoň 1 hodinu, aby zelenina hezky změkla. Občas promícháme.
- Necháme mírně zchladnout a vyndáme svazek bylin. V hrnci polévku rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka a dochutíme solí a pepřem.
- V miskách polévku dozdobíme zakysanou smetanou, hoblinkami parmazánu a pažitkou. Místo pečiva podáváme s parmazánovými tyčinkami.

Příprava

- asi 90 minut

POLÉVKA Z PEČENÉ MRKVE S LEHKÝMI KRUPICOVÝMI NOČKY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 kg mrkve, 340 g cibule, 1 lžička mletého kmínu, 2 lžíce oleje, 1,5 l zeleninového vývaru, 1 hrnek smetany, svazeček čerstvého koriandru, sůl, pepř
- **nočky:** 1 hrnek krupice nebo hrubé mouky, 120 ml plnotučného mléka, 1 lžička prášku do pečiva

Postup

- Troubu rozehřejeme na 180 °C. Oloupanou a nakrájenou mrkev a cibuli nasypeme na plech vyložený pečicím papírem, osolíme, opepříme a poprášíme kmínem. Pokapeme olejem a pečeme 30 minut.
- Mezitím si připravíme noky. Krupici nasypeme do mísy, vmícháme prášek do pečiva a poté mléko. Na vále vypracujeme měkké nelepivé těsto. Rozdělíme je na dvě části a z každé vyválíme na prst tenký váleček, který nakrájíme na asi centimetrové nočky. Přikryjeme je utěrkou a necháme je odpočinout.
- V hrnci přivedeme k varu vývar, vsypeme do něj upečenou mrkev s cibulí a rozmixujeme dohladka. Přilijeme smetanu a vsypeme nočky. Vaříme 3–4 minuty, dokud nejsou nočky hotové. Polévku dochutíme koriandrem.

Příprava

- asi 40 minut

LABUŽNICKÁ PIVNÍ POLÉVKA

Pro 4 osoby

Suroviny

- 2–3 dl silného drůbežního vývaru, 5–6 dl světlého piva, 4 lžíce strouhaného sýru, 1–2 lžíce másla, 1 lžíce hladké mouky, 100 g polévkové zeleniny (směs), mletý pepř, koření chilli nebo feferonka, sůl

Postup

- V kastrolu na másle zlehka osmahneme najemno nakrájenou zeleninu, zaprášíme moukou a zlehka osmahneme. Poté přilijeme drůbeží vývar, osolíme, okořeníme, náležitě rozmícháme a provaříme nahusto. Potom zalijeme pivem, převaríme a přecedíme. Do hotové polévky dáme najemno nastrohaný sýr.

Příprava

- asi 1 hodina

STAROČESKÁ POLÉVKA PIVNÍ

Pro 4 osoby

Suroviny

- 0,5 l světlého piva, 0,5 l minerální vody bez příchuti, 4 vaječné žloutky, 4 lžíce smetany, 2 lžičky másla, 100–150 g tmavého chleba, muškátový oříšek (květ), sůl

Postup

- Minerální vodu a pivo uvedeme do varu. Vzniklou pěnu sebereme. Přichutíme solí a muškátovým oříškem. Potom vlijeme rozmíchané žloutky ve smetaně a prohřejeme (nevaříme). Do hotových porcí vložíme na kostičky nakrájený chléb osmažený na másle.

Příprava

- asi 45 minut

Význam předkrmů

- jsou to lahůdkové druhy pokrmů, které podáváme v malých dávkách (50–75 g)
- **studené předkrmy** podáváme před polévkou, teplé předkrmy po polévce
- předkrmy povzbuzují chuť k jídlu, podněcují lepší trávení a využití požitých potravin
- jako předkrmy volíme pikantní pokrmy (ne příliš kořeněné), které svým složením a chuťovými vlastnostmi vhodně doplňují následující chody pokrmů
- stále častěji předkrmy nahrazují polévku a to jak v poledne, tak ještě častěji večer
- z hlediska výživy a odborného sestavení podáváme nepříliš syté pokrmy
- při podávání je musíme vkusně upravit
- připravujeme je z vhodně upravených vajec, ryb, koryšů, měkkýšů, různých druhů masa (hovězího, telecího, vepřového, zvěřiny, drůbeže), různých druhů salátů, pochoutkových másel, sýrů apod.
- výběr zpestřujeme uzenářskými výrobky, obloženými chlebičky, kanapkami, plněnými paštičkami, plněnými košíčky, galantinami, různými paštikami, masovými pěnamy a dalšími specialitami
- **teplé předkrmy** připravujeme z vhodně upravených vajec, těstovin, rýže, zeleniny, ryb apod.

Teplé předkrmy

Teplé předkrmy z vajec

- vejce zapečená v žáruvzdorných miskách – se smetanou, chřestem, houbami, husími játry, uzeným lososem apod.
- vejce zastřená (pošírovaná) – s bernskou omáčkou, telecím ragú, holandskou omáčkou, masem humra apod.
- vaječné omelety – s hráškem, chřestem, houbami, sýrem, šunkou, husími játry
- vaječné omelety plněné – špenátem, haší, rybím masem, jemnými druhy zeleniny, kaviárem apod.

Další druhy teplých předkrmů

- plněné paštičky, plněné ragú z drůbeže, ragú z brzlíku, z telecího masa apod.
- ragú – na pražský způsob, na horalský způsob, z mozečku, ze žampionů apod.
- salpikony – na štrasburský způsob, na milánský způsob, na pražský způsob, na palermský způsob, ravioli, pelmeně apod.
- rizota – rizoto Bombay, na pražský způsob, drůbeží rizoto, pilav na pařížský způsob

Teplé předkrmy z ryb

- Kapr namodro, pstruh namodro, pstruh na másle, kapr, štika a candát s máslem, rybí filé na másle

RECEPTY

ZELNÉ ROLKY S KLOBÁSKOU

Suroviny

- 1 listové těsto, kysané zelí, klobása, vejce na potření, hrubá sůl na posypání, kmín na posypání

Postup

- Listové těsto rozválíme a nakrájíme na menší obdélníčky. Na každý obdélník dáme trochu kysaného zelí, rozprostřeme po celé ploše. Na něj položíme 2 kolečka klobásy a zavineme. Přendáme na plech vyložený papírem na pečení. Potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme solí a kmínem. Pečeme v předehřáté troubě při 200 °C asi 20 minut.

ZÁVITKY Z PÁRKŮ SMAŽENÉ

Suroviny

- těsto na palačinky podle základního předpisu, 2 silnější párky, 1 vejce, strouhanka, olej na smažení, rajčata, hlávkový salát nebo ředkvičky

Postup

- Upečeme 4 palačinky takového průměru, jak dlouhá je půlka párku, párky opečeme na grilu nebo na pánvi potřené mírně tukem. Půlku párku zavineme do palačinky, omočíme v rozšlehaných vejcích, obalíme ve strouhané housce a usmažíme. Závitky podáváme obložené listy salátu, rajčaty nebo ředkvičkami.

SMAŽENÁ CIBULKA V LAHODNÉM TĚSTÍČKU

Suroviny

- 2 větší cibule, 3 lžíce hladké mouky, 1 vejce, trochu mléka, nejmenno nasekaná klobása, sůl, olej na smažení

Postup

- Cibuli oloupeme a nakrájíme na silnější kolečka. Osolíme ji. Z vejce, hladké mouky, nasekané slaniny a trochu mléka připravíme těstíčko, ve kterém namáčíme plátky cibule a smažíme na rozpáleném oleji dozlatova.



Halušky se slaninou a přírodním sýrem

BRAMBOROVÉ HALUŠKY S PŘÍRODNÍM SÝREM

Suroviny

- 1 kg brambor, 1 lžička soli, 300 g hladké mouky, 300 g přírodního sýra, 1 cibule, 250 g vepřového česnekového boku

Postup

- Syrové brambory nejmenno nastrouháme, přidáme sůl, mouku a vypracujeme těsto. Do velkého hrnce nalijeme vodu, osolíme ji a přivedeme k varu. Z těsta odkrajujeme nožem nebo lžičkou malé halušky a házíme je do vařící vody. Když vyplavou na povrch, hned je vyndáme a polijeme částí rozškvařeného česnekového boku slaniny a osmaženou cibulkou. Urovnáme na talíře, posypeme rozdrobeným přírodním sýrem a na povrchu znovu polijeme osmaženou cibulkou a na kostičky nakrájeným česnekovým bokem.

LANGOŠE Z JOGURTU

Suroviny

- 500 g hladké mouky, 1 bílý jogurt, 1 droždí, 200 ml vlažného mléka, špetka soli, 1 lžice oleje, špetka jedlé sody

Postup

- Mouku prosejeme na vál, doprostřed uděláme důlek, do kterého rozdrobíme droždí, zalijeme trochou vlažného mléka a necháme vzejít kvásek. Pak přimícháme zbylé ingredience a vypracujeme hladké těsto. Dáme do mísy, přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě asi hodinu kynout. Pak tvoříme placky, které smažíme na oleji po obou stranách dozlatova. Zdobíme podle vlastní chuti.

SLANÝ KOLÁČ SE ZAKYSANÝM MLÉKEM

Suroviny

- 1 listové těsto, 1 zakysané mléko, 1 vejce, 100 g nastrouhaného sýra, 100 g nakrájené šunky, sůl, pepř

Postup

- Těsto vyválíme podle formy, přendáme do formy a okraje vyvýšíme. Dno několikrát propíchneme vidličkou. V misce smícháme zakysané mléko s vejcem, sýrem a šunkou. Osolíme a opepříme. Nalijeme na těsto a dáme péct asi na 25 minut.



Langoš se strouhaným sýrem, škváženou slaninou a kyselou smetanou



Jarní závitky s pikantní omáčkou

JARNÍ ZÁVITKY

Suroviny

- 100 g zelí, 100 g mrkve, 100 g pórku, 100 g hub, 80 g skleněných nudlí – namočit na 10 minut do teplé vody, česnek, máslo na pomazání závitků, 2 lžíce oleje na restování zeleniny, 3 lžíce sójové omáčky, špetka hnědého cukru, 8 plátků tenkého nudlového těsta na závitky (rozměr 20 x 20 cm)

Postup

- Na rozehřátém oleji orestujeme nasekaný česnek, přidáme na nudličky nakrájenou mrkev, zelí, pórek, houby a scezené skleněné nudle. Orestujeme cca 3 minuty, stáhneme z plamene a přidáme sójovou omáčku, pepř, cukr. Necháme vychladit. Směs zabalíme jako minizávitky do tenkého závitkového nudlového těsta.
- Naskládáme na plech, pomazeme máslem a upečeme při 180 °C cca 10 minut – dozlatova. Podáváme s pikantní omáčkou.

CHLEBOVÁ SMĚS

Suroviny

- 1 malý kulatý chleba (jen vnitřek), 1 střední cibule, 2 vejce, olej, sůl, pepř, petrželka, 100 g slaniny

Postup

- Na oleji osmažíme nakrájenou cibuli a slaninu. Přidáme vnitřek chleba. Zalijeme rozšlehanými vejci. Ochutíme solí, pepřem. Zdobíme nasekanou petrželkou.

BRAMBOROVÝ KOLÁČ S „MRÁKOVSKOU VRCHOVINOU“

Suroviny

- 1,25 kg brambor, 250 ml šlehačky, 4 vejce, 2 lžičky oregana, sůl, pepř, 100 g strouhaného parmezánu (Eidamu), 500 g rajčat, 300 g mozzarely, 100 g Mrákovské vrchoviny

Postup

- Brambory oloupeme, omyjeme a nahrubo nastrouháme. Vejce rozšleháme se šlehačkou a přidáme k bramborám. Přimícháme oregano, osolíme, opepříme a přimícháme parmezán (Eidam). Ohnivzdornou mísu vymastíme máslem a vlijeme do ní bramborové těsto, rozetřeme a v předehřáté troubě pečeme asi 20 minut.
- Rajčata omyjeme a nakrájíme na plátky. Koláč poklademe plátky rajčat, salámu, posolíme a povrch poklademe mozzarellou. Koláč vložíme zpět do trouby a pečeme dalších 20 minut.

LISTOVÉ KOŠÍČKY

Suroviny

- 1 balení listového těsta, 250 g nivy, 1 balení měkkého taveného sýra, 100 g salámu

Postup

- Listové těsto vyválíme, vykrojíme z něj kolečka a dáme do formiček na košíčky. Pečeme dozlatova. Nivu nastrouháme a smícháme s měkkým taveným sýrem. Do každého košíčku dáme 1–2 plátky salámu a doprostřed směs sýrů.

BRAMBORÁK S UZENÝM RYBÍM MASEM A ČESNEKOVOU OMÁČKOU

Suroviny

- 750 g brambor, 350 g uzeného rybího masa nebo šunky, 1–2 vejce, 300 g polohrubé mouky, 150 ml mléka, 200 g vepřového sádla, sůl, mletý pepř, kmín, 4–6 stroužků česneku, majoránka
- **česneková omáčka:** 50 g hladké mouky, 50 g másla, 500 ml vývaru z kostí nebo vody, 10 stroužků česneku, sůl

Postup

- Syrové brambory oloupeme, omyjeme, osušíme a nastrouháme na jemném struhadle. Poté z nich odstraníme přebytečnou vodu a přelijeme je ohřátým mlékem. Přidáme vejce, mouku, na kostičky nakrájené uzené maso nebo šunku, majoránku a prolisovaný česnek. Opepříme a osolíme. Vše dobře promícháme. V lívanečnicku na rozpaleném sádle smažíme po obou stranách malé bramboráčky. Z mouky a másla připravíme světlou jíšku, kterou za stálého míchání podléváme vývarem. Vzniklou hustou omáčkou osolíme a přidáme do ní na silnější plátky nakrájený česnek. Pomalu vaříme ještě asi 15 minut. Bramboráčky přeléváme omáčkou před podáváním.

BRAMBORÁKY S KYSANÝM ZELÍM A PŘEŠÍNSKOU KLOBÁSOU

Suroviny

- 1 kg brambor, 200–250 g klobásy, 1 vejce, trocha hladké mouky, zelí, houby, sůl, pepř, majoránka, česnek, cibule

Postup

- Brambory nastrouháme najemno, přidáme pokrájenou klobásu, cibuli, zelí, houby, vejce, česnek. Zasypeme hladkou moukou, osolíme, opepříme a vše dobře promícháme. Pečeme na oleji dozlatova.

PŘEŠÍNSKÉ ŠPEKÁČKY NA PIVU

Suroviny

- 5 špekáčků, 2 cibule, 12 sklenic piva (Dobřanský Sekáč), kremžská hořčice, plnotučná hořčice, kečup

Postup

- Oloupanou cibuli nakrájíme na tenká půlkolečka, špekáčky podélně nařizeme, jednu půli natřeme plnotučnou hořčicí, druhou půli kremžskou hořčicí, vložíme cibuli a přitiskneme půlky k sobě. Takto upravené buřty vkládáme do zapékací misky, posypeme zbylou cibulí, zakapeme kečupem a podlijeme pivem. Misku dáme zapéct do vyhřáté trouby asi na 45 minut.

TERINA Z UZENÉHO PSTRUHA

Suroviny

- 300 g uzeného pstruha, 3 černé ředkve
- **krém:** 400 ml šlehačky, 2 lžíce ostrého strouhaného křenu, 5 vajec, 2 šalotky, mletý pepř, sůl

Postup

- Černé ředkve omyjeme kartáčem a nakrájíme na tenké plátky, rybu opatrně zbavíme kůže a kostí a nakrájíme na plátky.
- Připravíme si smetanový krém: do mísy dáme šlehačku, rozklepnutá vejce, nejemno nastrouhaný křen, oloupanou, nadrobno nakrájenou šalotku a vše dobře promícháme.
- Zapékací mísu vyložíme pečicí fólií tak, aby přecházela, a postupně střídáme vrstvy smetanového krému s plátky ředkve a uzené ryby až do spotřebování přísad, uzavřeme nahoře přecházející fólií.
- Dáme do vyhřáté trouby a pečeme při 180 °C asi 40 minut. Před podáváním terinu vyndáme, odstraníme fólii, nakrájíme na plátky a podáváme.

ZAPEČENÝ RYBÍ NÁKYP

Suroviny

- 300 g bělomasé ryby, 250 g pórku, 200 g lososa, 150 g čedaru, 100 g uzeného pstruha, 50 g másla, 4 vejce, 1 svazek petržele, 300 ml mléka, 1 lžíce hladké mouky, mletý pepř, sůl.
- **bramborová kaše:** 1 kg vařených brambor, 125 ml mléka, máslo, sůl

Postup

- Mléko nalijeme do širšího hrnce, položíme do něj očištěné filety z lososa i bělomasé ryby, na slabém plameni vaříme do poloměkka (asi 3 minuty), pak je opatrně vyndáme a mléko přelijeme do hrnku.
- Na rozehřáté polovině másla na mírném plameni opečeme asi 8 minut očištěný pórek, nasekaný na nudličky, aby změkl, pak přidáme hladkou mouku, opékáme další minutu a nakonec postupně přilijeme mléko a vaříme, dokud omáčka mírně nezhoustne.
- Do omáčky vmícháme nadrobno nasekanou petrželku, osolíme, přendáme do zapékací mísy, přidáme uvařená, na čtvrtky nakrájená vejčka, pokrájené vařené ryby i uzeného pstruha a posypeme najemno nastrouhaným čedarem.
- Na povrch dáme bramborovou kaši našlehanou z brambor, horkého mléka a soli, poklademe máslem a pečeme ve vyhřáté troubě při 200 °C po dobu 30 minut.

Charakteristika masa z ryb



- složení hlavních živin i látek vedlejších odpovídá správné zdravé výživě – méně tuků = nižší energetická hodnota
- obsahuje plnohodnotné bílkoviny, tuky a vitaminy A, D, E, K a F, nenasycené mastné kyseliny
- z minerálních látek má největší cenu jód – hlavně v rybách mořských
- stravitelnost masa je dána strukturou tkáně s obsahem většího množství vody a u některých ryb i s minimálním množstvím tuku – vhodná strava pro lidi s různými živacími problémy, speciálně jako dietní strava, po vykostění jako strava pro děti
- stravitelnost ryb je ovlivněna následující úpravou – nejlépe jsou stravitelné ryby vařené a dušené a nejhůře ryby smažené
- objevuje se pravidelně na jídelních lístcích různých gastronomických provozů

Nejčastěji připravované sladkovodní ryby

Candát

Dravá sladkovodní okounovitá ryba, dorůstá délky i přes 1 metr, nejčastěji se dodává o hmotnosti 4–6 kg, drobné šedivé šupinky se musí odstranit a ryba stáhnout. V Balatonském jezeře se chová fogaš – druh candáta s růžovými kostmi. Maso candáta je bílé, pevné a chutné. Připravujeme ho pečením v celku nebo v porcích, menší kusy dusíme, je velmi chutný i jako mletý – dobře váže s ostatním rybím masem.

Cejn (pražma)

Obsahuje velké množství malých kostiček, proto se využívá málo, nejčastěji se peče celý nebo půlený, chutnější je mořský okoun. Menší kusy jsou vhodné k přípravě marinovaných ryb do různých nálevů s cibulí a zeleninou nebo k přípravě pečenáčů.

Kapr

Nejprodávanejší sladkovodní ryba u nás. Jako vánoční ryba je u nás prodávána o hmotnosti 1,5–5 kg. Nejlepší kapři jsou ve věku 3 let. Před prodejem se přemisťují do sádek, kde se zbavují typického pachy z rybníků. Nejchutnější je kapr říční, na trh se dodává kapr šupináč a lysec. Upravujeme ho tepelně v celku, v půlkách, jako filety nebo se seká na podkovy (steaky). Využívá se vaření, dušení, pečení, grilování, smažení, prodává se čerstvý, zmražený i vykostěný.

Lín

Má sytě zelenou barvu kůže i šupin, které se špatně odstraňují, jako kaprovitá ryba dorůstá délky až 60 cm a hmotnosti 1 kg. Před tepelnou úpravou rybu spařujeme a kůži stahujeme, maso nemá výraznou chuť, je tučné a bílé, po vytření v květnu a srpnu je maso téměř nepoživatelné. Můžeme ho upravovat jako kapra.

Okoun, okounek, mřenka, bělice, grundle

Jsou považovány za plevelné ryby, nejčastěji se upravují pečením, smažením nebo grilováním ihned po výlovu – u řeky. Mořské grundle jsou podávány na trh zmražené.

Pstruh potoční, duhový, jezerní

Patří k nejchutnější sladkovodní rybě, která je u nás chována ve speciálních farmách. Pstruzi do hmotnosti 200 g se upravují celí, větší se půlí. Upravujeme je vařením (čerstvý při vaření praská), grilováním, pečením, výjimečně dušením, uzením.

Sumec a sumeček

Žijí v přehradních jezerech, většinou hluboko u dna a jen těžko se loví. Starý sumec má maso tuhé, tučné a nepříliš chutné. Nejchutnější jsou pokrmky z mladých sumců (po vytření bývá maso nepoživatelné).

Americký sumeček

U nás se na trhu téměř nevyskytuje – jen v některých rybářských líhních. Obecně je maso sumců nejlepší od srpna do dubna. Před tepelnou úpravou se stahuje kůže, nevhodnější tepelná úprava je dušení a pečení.

Štika

Patří k vodním dravcům, proto má maso málo tučné, bílé a pevné. Směrem k ocasu má oproti ostatním rybám méně kostí. Maso mladých štik je považováno (stejně jako štičí játra) za lahůdku. Upravujeme ji dušením a pečením, jako specialita se upravuje plněná, pečená.

Úhoř

Je hadovitá ryba, mladé úhoře nestahujeme, starší ano (mají pevnou kůži). Upravujeme je vařením v rybí várce nebo v marinádě, ve vinné páře nebo je pečeme a dusíme. Podáváme ho s různými omáčkami nebo zadělávaného v jemné smetanové omáčce. Jako uzený je považován za lahůdku. Je chován na rybích farmách severských států, u nás jen výjimečně.

TEPELNÉ ÚPRAVY RYB

Vaření

Na vaření používáme **rybí várku**, vaříme krátce, těmito způsoby:

- **táhnutí** – pro získání silného vývaru na polévky nebo omáčky
- **vaření pod bodem varu – pošírování** – při teplotě **80–98 °C** – vkládání do osoleného vroucího **zeleninového nebo okořeněného vývaru** – rybí várky – její teplotu ihned po vložení ryby snížíme a upravujeme ji v tzv. horké tekutině, v malém množství rybí várky
- **rybí várka** – připravujeme ji vždy předem, liší se podle toho, jakou rybu chceme použít, jak bude podávána, doplněna nebo dále zpracována. Pokud ji připravujeme pro chuťově nevýraznou rybu, je dobré i ji předem předvařit
- **nad vodní párou – na pařáku** – u ryb vzácnějších pro jemnou chuť

Úprava a podávání vařených ryb

Připravené a očištěné ryby, uvařené v celku nebo v porcích v rybí várce nebo pošírované, ihned vyjímáme z várky a na mísách či nahřátých talířích dále doplňujeme, poléváme nebo obkládáme:

- polité rozehřátým máslem, s citronem, posypané nadrobno posekanými natěmi
- polité rozehřátým máslem, s natvrdo uvařenými vejci nahrubo posekanými
- s bílými máslovými a smetanovými omáčkami (křenovou, bylinkovou, holandskou)

V zahraničních kuchyních se vařené ryby podávají s vařenými brambory, případně s bílým chlebem a s vařenou nebo dušenou zeleninou jednoduchou nebo míchanou.

- **Kapr namodro** – přelití kapra horkým octem a v rybí várce pošírování 30 minut, neobracíme, podáváme s vařenými brambory a salátem z čerstvé zeleniny
- **Rybí ragú zapékané** – z předem uvařených ryb, má mnoho obměn, připravuje se stejně jako u ostatního masa

Dušení

Před dušením krájíme na podkovy, na porce, vykostěná nebo s kostmi. Marinování provádíme jen někdy, porce ryb kořeníme po obou stranách, malé ryby i v dutině břišní. Oblíbené je dušení na větším množství cibule, na zelených paprikách, rajčatech, s přidáním cuket, lilku a oliv.

- **Kapr námořnický** – dušené porce kapra na víně s jemně nakrájeným celerem, karotkou a cibulí, šťáva je jemněna máslem, kapr se obloží na másle podušenými žampiony
- **Štika husarská** – je plněna žloutkovou náplní s houskou a syrovou cibulí a na bílém víně

Opékání

Méně častá úprava ryb – nepravidelný tvar a málo tuku při této úpravě – vhodné pouze pro filé. Může také předcházet další tepelné úpravě (dušení nebo zapékání) – zpevnění masa. Před opékáním vykostíme, pokapeme citronovou šťávou, osolíme, okořeníme a pak obalíme v hladké mouce. Marinování pro zvýraznění chuti – ochucené oleje nebo česnek rozetřený se solí, citronovou nebo pomerančovou šťávou.

- **Candát terstský** – lehce opaprikované porce se opečou na oleji, podávají se s nahrubo nakrájenými vejci, obložení – hlávkový salát
- **Kapr po cikánsku** – jako minutka, po opečení se porce vkládají do směsi z osmažené cibule na slanině, nakrájené šunky, žampionů, rajčatového protlaku, vína, másla

Gratinování

Při nabídce teplých předkrmů používáme malé ryby nevykostěné a vykostěné porce v plátcích, podkovách nebo kostkách. Maso je předem vždy tepelně upravené – vaření, pečení, dušení. Před zapečením můžeme rybu polít smetanou s přidáním žloutků nebo celých vajec, teprve poté se pokrm doplní o šunku, zeleninu, žampiony, posype sýrem a zapéká, například jako jednu porci v lasturách nebo malých zapékačích miskách – teplý předkrm.

- **Kapr gratinovaný se žampiony** – porce kapra osolené a potřené česnekem necháme odležet 1 hodinu, povrch pokapeme citronovou šťávou a obalíme v hladké mouce, po opečení přidáme cibuli a opečeme žampiony, pak v zapékačích miskách klademe porce masa na žampiony, přidáme nastrouhaný sýr a zapékáme
- **Štika zapečená podle Boženy Němcové** – porce štiky podusíme krátce na másle a zpěněné cibuli zalité kyselou smetanou, poléváme vydušenou šťávou v zapékačích miskách a posypeme strouhaným parmezánem a strouhankou, povrch pokryjeme hoblinkami másla a rychle zapékáme

Pečení

Vhodná a velmi dobrá úprava ryb, pro výraznou a velmi dobrou chuť:

- na pánvi – „po mlynářsku“
- v konvektomatu – dietnější úprava než v troubě.

Malé ryby v celku, větší ve formě řezů, podkov nebo filé. Celé ryby solíme i kořeníme na povrchu i v břišní dutině a plníme různými nádivkami a zašíváme. Některé ryby pečeme vykostěné s plátky brambor a smetanou, ryby nemusíme tolik podlévat, protože mají vody dost. Doba pečení je krátká.

- **Kapr po česku** – osolené a okmínované porce pečeme vždy na másle, v různých obměnách zvláště s česnekem
- **Úhoř po mlynářsku** – osolené, opepřené kousky obalíme v mouce, pečeme na másle (nebo opékáme na pánvi), podáváme s citronem pokapané máslem a posypané petrželkou

Grilování

Pro grilování ryb je nejvhodnější využít rošty, desky, kameny (lávové a ostatní), méně rožně. Před grilováním lze ryby marinovat, ale není nutné.

- **Pstruh s petrželkou a máslem, grilovaný na roštu** – pstruha můžeme zevnitř potřít citronovou šťávou, osolíme a přidáme drobně nakrájenou petrželku, povrch osolíme, pečeme po obou stranách, potřeme máslem nebo olejem. Vhodná příloha – vařené brambory a zdobíme výsečemi citronu a petrželkou.

Uzení

Historicky doložený nejstarší způsob, jak prodloužit trvanlivost potravin. Dnes široký sortiment uzených sladkovodních ryb. Rozdělení dle teploty kouře:

- **studeným kouřem** – na 12 hodin do solného láku, sušení a pak uzení při teplotách do 30 °C, doba uzení: 1–6 dnů
- **teplým kouřem** – dozlátova – do 60 °C

Smažení

Nejoblíbenější úprava, před smažením potřeme citronovou šťávou, osolíme a přidáme koření, obalíme v trojobalu nebo jen v mouce (místo strouhanky v polovičním množství může být i sýr, strouhaný kokos nebo částečně rozdrčené cornflakes), používají se i těstíčka. Po obalení ihned smažit, od ryby vlhne obal. Smažíme ve smažících nádobách s termostatem, po osmažení nechat odkapat tuk, nejvhodnější přílohou je bramborová kaše nebo brambory, vždy s čerstvými saláty.

Pečení v obalech

Používáme pro dietní stravu, maso je po upečení v obalu velmi chutné a šťavnaté a má kůrku. Nejvíce se využívá alobal, méně fólie, nejméně papilota.



*Pstruh po mlynářsku
se šťouchanými brambory*

RECEPTY

KAPR NAČERNO

Pro 6 osob

Suroviny

- 1 mrkev, 1 menší celer, 1 petržel, 1 cibule, 2 lžíce másla, 2 lžíce krupicového cukru, směs koření (3 hřebíčky, špetka tymiánu, 10 kuliček pepře, 6 kuliček nového koření, bobkový list), 2 kolečka citronu i s kůrou, 25 ml octa, 750 ml rybího vývaru nebo vody, 6 porcí kapra, sůl, 4 lžíce povidel, 100 g sekaných mandlí a ořechů, 2 lžíce strouhaného perníku

Postup

- Zeleninu očistíme a nakrájíme nadrobno. Oloupanou cibuli rovněž nakrájíme nadrobno a společně se zeleninou ji osmahneme v kastrolu na rozpuštěném máse. Po chvíli přisypeme cukr a za stálého míchání ho necháme zkaramelizovat.
- Pak přidáme koření, citron a minutu opékáme. Nakonec přilijeme ocet a necháme ho odpařit. Základ omáčky zalijeme rybím vývarem nebo vodou a vaříme pět minut.
- Do omáčky vložíme osolené porce kapra a za občasného otáčení dusíme na mírném ohni asi 15 minut. Poté rybu opatrně vyjmeme a do omáčky vmícháme povidla, mandle a ořechy a zahustíme ji perníkem. Kapra ohřejeme v páře a podáváme.

Příprava

- asi 60 minut

KAPR S MÁSLOVÝMI KAPUSTIČKAMI

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 kg růžičkové kapusty, sůl, 4 porce kapra (po 150 g), drcený pepř, koření na ryby, 160 g másla, 1 lžíce oleje, 3 lžíce citronové šťávy, 2 lžíce najemno nasekaných bylinek (petrželka, pažitka apod.)

Postup

- Kapustičky očistíme, konce odkrojíme. V hrnci přivedeme k varu osolenou vodu, vhodíme do ní kapustičky a vaříme 5–7 minut. Kapustičky musejí být ve vodě ponořené. Potom je slijeme a ochladíme studenou vodou. Necháme v sítu okapat. Porce kapra osušíme, poprášíme pepřem a rybím kořením. V pánvi rozpustíme 30 g másla se lžící oleje (nejlépe olivového). Přidáme ryby a opékáme je z každé strany čtyři minuty. V jiné, hlubší pánvi rozpustíme zbylé máslo a necháme je na mírném plameni zezlátnout. Pak přilijeme ocet a spolu s máslem vaříme dvě minuty. Vmícháme kapustičky a prohřejeme. Nakonec posypeme bylinkami a prohodíme. Podáváme s opečenou rybou.

Příprava

- asi 25 minut

TIP

Kapustičky jsou výbornou přílohou nejen k rybě, ale také ke kuřeti nebo k uzenému masu. Posypané parmazánem vyhoví i vegetariánskému menu.



Grilovaný pstruh s máslem a petrželkou

Charakteristika kuřecího masa



- obsahuje plnohodnotné bílkoviny a tuky – rozdíl, pokud je to kuře nebo kachna
- obsah minerálních látek je stejný jako u masa hovězího (Ca, P)
- má nižší obsah vitaminů skupiny B
- bílkoviny jsou dobře stravitelné – dobré hodnocení z hlediska dietetického
- vyšší spotřebu drůbežího masa umožnil velký sortiment a konvence – polotovary z drůbežího masa, které jsou také hojně zastoupeny
- objevuje se pravidelně na jídelních lístcích různých gastronomických provozů

Stravitelnost kuřecího masa je ze všech druhů drůbeže nejlepší. Proto kuřecí maso využíváme při dětském a dietním stravování. Stravitelnost je však závislá na druhu tepelné úpravy – nejlépe stravitelné je maso vařené, dušené, hůře stravitelné je pečené a nejhůře – smažené.

TEPELNÉ ÚPRAVY DRŮBEŽÍHO MASA

KUŘATA

Vaření

Kuřata vaříme **v celku** nebo **v částech – porcích**, vkládáme je do vroucí vody s kořením a kořenovou zeleninou – pro chuť. Potřebujeme-li uvařené kuřecí maso po tepelné úpravě nakrájet na kostky nebo nudličky, krájíme po vychladnutí, aby byl zachován tvar – nerozpadá se. Takto tepelně upravené maso využijeme ve studené kuchyni na přípravu salátů, různých pomazánek, pěn a náplní do zeleniny apod. Kuřecí maso využíváme k přípravě různých polévek, ale hlavně k přípravě dětských pokrmů nebo diet – šetřící, žaludeční, žlučnická apod.

Kuřecí maso v porcích – podáváme především s vařenou zeleninou – brokolicí, květákem, mrkví, se zeleninovou směsí... Podáváme jej s různými omáčkami – bylinková, mandlová, sýrová nebo s výraznějšími omáčkami – cibulová, houbová, papriková...

- **Kuřecí ragú** – nejčastější způsob využití uvařeného kuřecího masa – vychladlé kostky kuřecího masa se vkládají do hotové omáčky, dobře provařené vývarem, mlékem nebo smetanou, dále doplňujeme ragú zeleninou – hrášek (sterilovaný nebo čerstvý – krátce povařený), brokolice (květák) nebo použijeme zeleninovou směs, doplňujeme žampiony, nakrájenou šunkou, nebo drůbežími játry (předem podušená nebo opečená), dochucujeme solí a muškátovým květem nebo oříškem, bílým pepřem, zelenými natěmi, typickou přílohou jsou houskové knedlíčky.
- **Kuřecí ragú zapečené** – stejné jako předcházející, ale pokrm je hustší konzistence – omáčka má větší hustotu – má spíše funkci spojovací, zapékáme v lasturách nebo jednorporcových zapékových miskách.

- **Kuře zadělávané** – uvařené vykostěné maso vkládáme do hotové, dobře provařené omáčky zjemněné smetanou a doplněné také většinou zvlášť uvařenou zeleninou – je to v podstatě ragú, obsahuje více omáčky.

Dušení

Kuřecí maso získá dušením částečně chuť podle dalších přidávaných potravin – základů, koření.

Kuřecí maso v porcích (nevykostěné) – kořeníme podle názvu a úpravy pokrmu – česnek rozetřený se solí, kari kořením, sladkou a pálivou paprikou, mletým bílým i černým pepřem, zázvorem, obalujeme v hladké mouce, porce nenaklepáváme.

Kuřecí maso v plátcích – naklepáváme je v případě závitků i rolád – u **závitků** používáme náplně – párky, klobásy, míchaná vejce s hráškem nebo žampiony, se šunkou, z drůbežích jater na cibuli se žampiony apod., u **rolád** – použijeme vykostěné celé kuře, nebo jednotlivé plátky – naklepáním získáme celistvý tvar – používáme buďlobal nebo bez – sepnutí kuchyňskou nití.

Vhodné základy: cibulový, cibulo-paprikový, cibulo-zeleninový, doplňujeme zeleninou kořenovou i jinou, moderní je doplnění jablky, v konečné úpravě pomeranči, mandarinkami, ananase, využívá se čerstvých a sušených natí bazalky, estragonu, máty, meduňky, rozmarýnu, saturejky.

Opékání

Pro opékání používáme vykostěné maso z prsou a stehen, maso nemusíme předem marinovat (pokud ano, používáme oleje, obalujeme v různých zelených natích a koření, na odležení dáváme také šťávu z pomerančů). Na odležení postačuje 1 hodina, můžeme opékat plátky i závitky (propeče se). Opékáme po obou stranách: nasucho na tálech, na teflonových pánvích, na kontaktních kleštích, při větších objednávkách v konvektomatech nebo smažících pánvích. Jednotlivé porce masa se od sebe liší kořeněním, naložením a čím je po opečení obloženo – plátek šunky, sázené vejce, míchaná vejce s hráškem nebo se šunkou nebo zelenými natěmi, se žampiony, s dušenými drůbežími játry... Oblíbené je doplnění dobře vyzrálou nebo kompotovanou polovinou broskve, meruňkou nebo plátkem zvlášť podušeného jablka, ananasu...

Gratinování – zapékání

Provádíme po předchozí úpravě vařením, dušením nebo opékáním; tepelně opracovaný plátek kuřecího masa doplňujeme plátkem uzené šunky, uzeného masa, uzeniny, dušenými játry, vařenou brokolicí nebo květákem, zeleninovou směsí s vejci, míchanými vejci se šunkou nebo uzeninou apod. Můžeme zapékat i kuřecí závitky – podélně nebo na kolečka řez rozkrojené, k zapékání se používá sýr (plátkový nebo strouhaný).

Pečení

Klasická a oblíbená úprava v české kuchyni, s nádivkou nebo bez, porcované nebo v celku. Mezi moderní úpravy pečených kuřat patří úprava **na medu**, kuře potíráme citronovou šťávou, maso necháme odležet, poté jej osolíme a potřeme medem, pečeme na másle. Pečeme klasicky v troubě nebo v konvektomatu a to buď v celku, nebo v porcích.

- **pečení v celku:** hřbetem nahoru, poléváme a podléváme, otočit – po upečení rozdělit na porce a dát do ohřívacích pultů
- **pečení v porcích:** klademe do pekáče s tukem hřbetem dolů, pak hřbetem nahoru – výhodou je, že maso nevychladne při porcování, je to rychlejší a jednodušší – používá se u tohoto způsobu i určitý základ – zelenina, ovoce apod. – výraznější chuť

Grilování

Způsoby

- **na roštu:** maso dělené na porce, vykostěné i nevykostěné
- **na rožni:** v celku

Úpravy před grilováním: krátkodobé marinování, solení těsně před úpravou. Rošt musí být dobře zahřátý, na rožni lze kuřata grilovat ve větším počtu najednou pomocí víceetážových rotačních grilů.

Smažení

Úpravy před smažením: osušení, popř. naklepávání, osolení, obalování (klasické v trojobalu nebo moderní v těstíčkách: pивní, vinné, sněhové).

- **Kuřecí plátky – řízky plněné, dvojité, kuřecí kapsy** – naplněnou polovinu plátku potřenou běžnými náplněmi (z míchaných vajec se šunkou a hráškem, žampiony apod.) přehneme druhou polovinou a spojujeme jehlami, párátky nebo sklepnutím paličkou – pak obalení v trojobalu nebo v těstíčku.
- **Závitky z kuřecího masa plněné různým způsobem** – podáváme je buď teplé, nebo jako součást studené kuchyně.

SLEPICE

Vaření

Vařením slepice s přidáním zeleniny a koření se připravují vývary pod názvem slepičí nebo drůbeží vývar. Vařené maso zpracováváme ve studené i teplé kuchyni – nejčastěji nadrobno nakrájené do slepičího vývaru, jako náplň do palačinek naslano, v kombinaci s těstovinami, do rizota, na přípravu jemných pomazánek v kombinaci s vejci, zeleninou apod.

Zadělávání

Slepici uvaříme a z vývaru a zásmazky upravíme bílou omáčkou – bešamel. Omáčku provaříme, přecedíme a zjemníme mlékem nebo smetanou, máslem a žloutkem – omáčku pak už neprovařujeme, pokrm se nazývá podle použité suroviny.

- **Slepice zadělávaná** – jako u kuřecího, často se doplňuje vařeným květákem, brokolicí, růžičkovou kapustou, žampiony apod.

Dušení

- **Dušená slepice na paprice** – cibulo-paprikový základ, dusíme osolené části masa i s kostí, šťávu zahustíme jíškou, provaříme a zjemníme smetanou, podáváme s houskovým knedlíkem nebo noky, s rýží a těstovinami, porce masa i s kostí přeléváme na talíři přílohou omáčkou.

Pečení

Správné okořenění má značný vliv na chuť pečených slepic, před pečením kořeníme bílým pepřem nebo zázvorem, česnekem rozetřeným se solí nebo olejem ochuceným různými bylinkami, při pečení na kořenové zelenině přidáváme i bobkový list, nové koření i jalovec.

Pečeme až po částečném změknutí (dušení), šťáva je zahuštěna buď jíškou, nebo zaprášením a zjemněná smetanou. Po staročesku je zahuštěna „záklechtou“ (smetana + mouka), je nutné dobře provařit.

PERLIČKA

Chutově je řadíme mezi slepici a kuře, její biologická a energetická hodnota je jako u slepice. Tepelné úpravy jsou shodné s tepelnými úpravami slepic.

HUSA

Pečená husa se dnes objevuje na jídelním lístku pro náročnější klientelu. Jsou na trhu husy sádelnatější ale i mladé méně tučné. Do provozoven jsou dodávány zmrazené, očištěné, s drůbkou nebo bez drůbek. Jsou z domácí produkce i z dovozu.

Husu před tepelnou úpravou připravujeme stejně, jak bylo popsáno u kuřete, můžeme ji též nadívat různými typy nádivek, drezírujeme ji (tvarujeme).

Vaření

Hlava, křídla, z drůbek pouze srdíčko, plíce a žaludek.

Dušení

V české kuchyni ne, cizí kuchyně takto upravují mladé husy se zeleninou, nebo zeleninou obkládají, dušení je důležitou součástí před pečením.

Pečení

Husy vkládáme do pekáče, na dno se podle starých zvyklostí pokládají špejle (aby se kůže nepřipálila). Tučné husy propichujeme – sádlo vytéká do šťávy – aby se nepřipalovalo, odebíráme během úpravy do samostatné nádoby. Dušení trvá asi 1–2 hodiny, v polovině úpravy otočíme hřbetem dolů (1. fáze hřbetem nahoru). Doba pečení je závislá na velikosti a stáří – mladá – 2 hodiny, starší – 3 hodiny i déle. Správně upečená husa musí mít dobrou barvu, měkké a šťavnaté maso, křupavou kůrku. Porcování záleží opět na velikosti kusu – 4–6 porcí mladé, až 8 porcí – starší husy, při výdeji před prohřátím potřít šťávou, aby se maso nevysušilo.

- **Husa pečená na kmíně** – kmín uvnitř i vně
- **Husa na česneku** – potíráme husu vně i uvnitř česnekem rozetřeným se solí
- **Husa v šouletu** – připravíme hrách (den předem), uvařit téměř doměkka, současně uvařit i kroupy (při vaření přidáváme olej), husu pečeme v celku nebo na poloviny, po upečení rozdělíme na porce, na husím sádle se osmaží cibule a promíchá se se scezeným hrachem a kroupami, dochucení majoránkou, mletým pepřem a česnekem se solí, hrách s kroupami se rozprostře do vymazaného pekáče, na povrch poklademe porce husy a necháme zapéci, vhodnou přílohou je salát z kysaného zelí – typický pokrm pro židovskou kuchyni.

KACHNA

Kachna patří v české kuchyni podobně jako husa k tradičnímu, svátečnímu, dříve hlavně posvíceneckému pohoštění. Příprava kachen je stejná jako u ostatní drůbeže, kachnu pečeme většinou v celku, o hodinu méně než husu.

- **Kachna pečená na cibuli a jablkách** – na základě ze zpěněné cibule s jablky
- **Kachna po staročesku s omáčkou** – marinovaná (voda, pepř, hřebíček, nové koření, tymián, zázvor) – svařit + červené víno; prohřát, kachna se upravuje až po 12–24 hodinách na rozškvařené slanině a másle s cibulí, dusit – porcovat – péci, šťávu dochutit rybízovou marmeládou a citronovou šťávou, zahušťuje se strouhaným chlebem a perníkem, příloha – houskový nebo karlovarský knedlík.

KROCAN A KRŮTA

U nás se dříve podával pečený krocen hlavně na 1. nebo 2. den sváteční o Vánocích. Krůty se prodávají v celku i porcované. Pro pečení jsou vhodné krůty o hmotnosti 3 kg (3–4 měsíce staré), dospělá krůta má hmotnost 4 kg. Mezi klasickou úpravu krocana patří pečení v celku s nádivkou nebo bez nádivky.

Dušení

V celku je nedusíme, spíše části nebo porce, nejčastěji krůtí stehna – v celku nebo vykostěná – na cibulový nebo cibulo-zeleninový základ s přidáním žampionů nebo jiných hub, můžeme je plnit nádivkou, popřípadě obložit, plněný řízek nebo kapsa, závitky (delší dobu než kuřata).

- **Krůtí stehna dušená na paprikách a rajčatech** – cibulový základ, v závěru přidat papriky na nudličky a spařená a oloupaná rajčata na plátky, bez zahuštění.
- **Krůtí stehna dušená na slanině a žampionech** – dušení na rozškvařené slanině, v závěru přidat na plátky nakrájené žampiony, šťávu můžeme zahustit buď zaprášením, nebo zálivkou ze smetany s moukou.

Opékání

Jsou vhodná jenom krůtí prsa (stehna jsou moc tuhá) – přírodní řízky a medailonky, kostky nebo silnější plátky pro úpravu na jehle, na nudličky – pro asijskou úpravu nebo v kombinaci s ovocem, naklepaná a okořeněná prsa opékáme podle přání hosta nasucho v kontaktních kleštích, na deskách, na tuku na pánvích.

Zapékání

Jen některé vykostěné části stehna nebo plátky z krůtích prsou, především dušené nebo upečené. Maso v plátcích pokrýváme některou směsí (masová, brokolice se žampiony spojená s vejci, míchaná zelenina na másle + šunka, sýr nebo různé druhy drůbeží fáše s praženými mandlemi, plátky podušených jablek, broskve...). Povrch sypeme strouhaným nebo plátkovým sýrem, zapékáme zprudka – jako speciality kuchaře.

Pečení

Nejčastěji na másle nebo slanině i s různými nádivkami. Pečeme stejně jako předešlé druhy drůbeže – protýkat slaninou, zbytek rozškvařit, kořenit uvnitř i vně, drežírování, doba pečení – 1 hodinu, větší kusy – 3–4 hodiny. Dělení vyžaduje specialisty – host by měl dostat v porci část masa tmavého i bílého.

- **Krocen nebo krůta pečené** – plněné jablky se zázvorem – oloupaná a nakrájená jablka bez jádřince promíchat se dvěma oloupanými a na plátky nakrájenými cibulemi, k ochucení jen sůl a kmín, můžeme promíchat s celým pepřem a novým kořením
- **Krůtí stehna pečená na zázvoru s ořechy** – stehna potřít solí a mletým zázvorem, podušená stehna posypat půlkami vlašských ořechů a dopéct
- **Krůtí prsa pečená v porcích** – kořeníme podle druhu úpravy, jemněji než stehna, na slanině nebo na másle se slaninou

Příprava krocenů a krůt v porcích před tepelnou úpravou

- **marinování** – hlavně krůtí stehna – potírat mletým pepřem, zázvorem, nebo směsí koření či grilovacím kořením a olejem – asi 1 hodinu odležet – obrácíme – při běžné kuchyňské teplotě (příliš nízká teplota není vhodná) – přikrytá fólií
- **marinování destilátem** – stehna v nádobě pokapat destilátem (brandy nebo vodkou), přikryt fólií asi na 1 hod, pak obrátit, znovu pokapat a nechat ještě krátce marinovat – **dusit nebo péci**
- **protýkání slaninou** – krůtí stehna jsou tužší a méně tučná

Grilování

Na roštu nebo na rožni, některé části masa můžeme v porcích.

- **na roštu** – krutí stehna nevykostěná předem marinovaná nebo do poloměkka dušená nebo stehna mladších kusů
- **na jehle (rožni)** – jako u kuřat, prokládáme silnějšími plátky slaniny, šunky, cibulí, paprikou, žampiony apod., maso z krutých prsou a stehen

Smažení

Nejlépe se hodí vykostěná krutí prsa (podobají se nutričně telecí kýtě)

- jednoduché řízky nebo plněné (200 g), marinování není nutné
- obalujeme v trojobalu nebo v těstíčku, ostatní stejné

TEPELNÉ ÚPRAVY DRŮBKŮ

K drůbkům řadíme hlavu, nohy, krky, křídla a vnitřnosti (žaludek, srdce, játra). Mezi největší lahůdky patří protučnělá husí játra – FOIE GRAS (francouzská delikatesa).

- **vývary** – z drůbků a drůbežího masa, jater, kořenové zeleniny
- **teplé předkrm** – z drůbků jako zadělávané pokrmy nebo ragů – dále ještě zapékáme se sýrem v lasturách nebo skleněných zapékacích miskách, z jater – játrový nebo drůbeží mozeček s vejci
- **vaječné omelety** – plní se směsí vařených drůbků s játry dalšími potravinami – zeleninou a žampiony apod.
- **zeleninové pokrmy** – zpestřit s přidáním drůbků, tj. k dušeným zeleninám, do květákového mozečku nebo k plnění paprik nebo rajčat
- **drůbeží křídla** – kuřecí a krocaní (krutí), ostatní se upravují s celým kusem, tepelně se upravují v podnicích nižších skupin i v restauracích s náročnou klientelou
 - v kloubu naříznout, aby se vyrovnala (důležité u smažení)

Drůbeží křídla

- **vaření** – při přípravě drůbežího vývaru, uvařené suroviny používáme do jemných míšenin a pomazánek
- **dušení** – není obvyklé, jsou součástí dušeného kuřecího masa
- **pečení** – většinou se pečou s kusem, ale mohou se péci i samostatně – krutí křídla jsou masitější – protýkáme je nudličkami slaniny
- **smažení** – jen masitější kuřecí křídla a kuřecí paličky (spodní stehenní část) – čerstvá nebo marinovaná
- **grilování** – jako součást kuřete, krutí křídla na roštu (marinovaná), jako specialita

Drůbeží játra

Nejhodnotnější drůbeží vnitřnosti. Nesmí obsahovat zbytky žluče (hořká), krájíme, sekáme, škrábeme, meleme.

- **vaření** – na játrové knedlíčky, játrové polévky, drůbeží pudinky (probráno později), drůbeží paštiky
- **dušení** – rychlá tepelná úprava – oblíbené, úprava běžným způsobem na cibulovém základu, zahuštění zaprášením (šťáva)
- **opékání** – na objednávku jako minutku – na plátky nebo nudličky nebo jen na menší části, játra můžeme osolit hned na počátku opékání, aniž by ztvrdla, játra kořeníme mletým pepřem, mletým zázvorem, mletým hřebíčkem, kmínem, chilli kořením apod.

- **zapékání** – různě doplněná jsou vhodná jako teplý předkrm, po úpravě dušením i opékáním, doplňujeme zeleninou – celer, brokolice, hrášek, uzený jazyk, šunka, žampiony nebo spojujeme bešamelem
- **pečení** – pouze za syrova jako součást míšenin, náplní, masových závitků nebo zeleniny
- **smažení** – medailonky z drůbežích jater – běžně v trojobalu, hodí se strouhanka s kokosem nebo se sezamovým semínkem

Drůbeží žaludky

Lze z nich připravit chuťově zajímavé pokrmy, připravují se také jako přesnídávkové pokrmy, před tepelnou úpravou se musí odstranit vnitřní nepoživatelná sliznice (blanširováním).

- **vaření** – žaludky kuřat, slepic a perliček, jsou součástí drůbežího vývaru, přidávat do míšenin, ragů apod.
- **dušení** – na cibulovém základu, nakrájené na nudličky, plátky..., osolené, okmínované, běžným způsobem – zahušťujeme jíškou nebo zaprášením, jsou různé obměny – na kořenové zelenině, s klobásou nebo párky, na houbách...

RECEPTY

KUŘE VE SLANINĚ S OPEČENÝMI KAPUSTIČKAMI

Pro 4 osoby

Suroviny

- 4 kuřecí prsa, 4 tenké plátky slaniny, olivový olej, 1 cibule – nejemno nasekaná, 40 g mandlových špalíků, 2 stroužky česneku, 1 lžička strouhané citronové kůry, 250 g malých omytých kapustiček, 500 ml mléka, 175 g instantní polenty, sůl, pepř

Postup

- Troubu předehřejeme na 200 °C. Každý kus masa obmotáme jedním plátkem slaniny. Pánev zlehka potřeme olejem a z obou stran na něm opečeme kuřecí balíčky. Pak je vyskládáme na plech a 10 minut je dopečeme.
- Do pánve přidáme malinko oleje, vsypeme cibuli a asi 3 minuty ji opékáme. Přidáme mandle, česnek a citronovou kůru a opékáme další 2 minuty. Nakonec vsypeme nastrohané kapustičky a opékáme dalších 5 minut. Podle chuti osolíme a opepříme. Ke kuřeti a kapustičkám můžeme uvařit brambory anebo podávat polentovou kaši. Na kaši nalijeme mléko do hrnce, přilijeme k němu 500 ml vody a přivedeme k varu. Snížíme plamen, vsypeme polentu a za stálého míchání vaříme asi 6 minut. Dochutíme solí. Polentu rozdělíme na talíře, navrch dáme kuřecí maso a zasypeme kapustičkami.

Příprava

- 25 minut + pečení 10 minut

KUŘE NA PIVĚ S KRUPICOVÝMI NOKY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 kuře, sůl, čerstvě mletý pepř, 3 lžíce rostlinného oleje, 2 šalotky nebo 1 střední cibule – nakrájená nadrobno, 5–6 žampionů – nožičky zvlášť – kloboučky na plátky, 200 ml světlého piva, 1 lžíce hladké mouky, 800 ml kuřecího vývaru, 200 ml smetany ke šlehání, 1 lžíce másla, půlka citronu, 1 lžíce nasekaných lístků hladkolisté petrželky na dochucení
- **noky:** 30 ml mléka, 12 lžic krupice, 60 g másla + na pokapání, 4 vejce, špetka soli

Postup

- Kuře rozporcujeme na jednotlivé díly. Maso vydatně osolíme a opepříme. V hrnci rozpálíme olej a opečeme na něm porce kuřete ze všech stran. Maso pak vyjmeme a dáme stranou. Do hrnce vsypeme šalotku nebo cibuli, osmahneme ji doměkka, přidáme nožičky žampionů a po chvíli vše zalijeme pivem. Necháme tekutinu vyvařit zpět na tuk, zaprášíme hladkou moukou a krátce orestujeme.
- Do hrnce vrátíme porce kuřete a srovnáme je do jedné vrstvy. Zalijeme vývarem tak, aby tekutina sahala do dvou třetin kuřete. Přivedeme k varu, přiklopíme poklicí, stáhneme oheň a zvolna dusíme asi 45 minut. Jakmile je kuře měkké, přilijeme smetanu, minutu povaříme a stáhneme z ohně.
- Zatímco se dovářá kuře, v pánvi rozežřejeme lžici másla. Plátky žampionových kloboučků zakápneme citronem, osolíme a opepříme, promícháme a krátce je na másle osmahneme.
- Připravíme si krupicové noky: do vlažného mléka s rozpuštěným máslem zašleháme vejce, osolíme a pomalu přisypáváme krupici. Umícháme hladké těsto a necháme ho 15 minut odpočinout. Z pevného těsta tvarujeme lžící noky a vaříme je ve vroucí osolené vodě, dokud nevyplavou; trvá to asi 7 minut. Po uvaření je pokapeme máslem, aby se neslepily.
- Kuře přendáme z kastrolu na servírovací mísu. Do pánve se žampiony přecedíme a propasírujeme přes jemný cedník omáčku, v níž se vařilo kuře. Promícháme ji, případně dosolíme. Nakonec postupně vmícháme metličkou do omáčky lžici chlazeného másla pokrájeného na menší kousky. Omáčku přelijeme přes kuře a posypeme petrželkou. Podáváme s noky (uvařit ke kuřeti můžeme i rýži nebo tagliatelle).

Příprava

- 20 minut + vaření 1 hodina

KUŘE POD SÝROVOU ČEPIČKOU S JEMNÝM SALÁTEM Z PAPRIK A REBARBORY

Pro 2 osoby

Suroviny

- 1 červená paprika, tuk na smažení, 2 mrkve, 2 stonky rebarbory, hrst špenátu, 1 lžíce másla, 100 ml bílého vína, 1 lžička masového vývaru, sůl, pepř, 80 g zavařených brusinek, 2 kuřecí prsní řízky, 1 lžíce přepuštěného másla, 1 lžíce sekané petrželky, 2 plátky tvrdého sýra

Postup

- Troubu předehřejeme na 275 °C (horkovzdušnou na 255 °C). Papriku rozpůlíme, očistíme, omyjeme a nakrájíme na proužky. Pekáč vymažeme tukem, poté vložíme papriku slupkou navrch a pečeme v troubě, dokud se na jejím povrchu nezačnou tvořit černé bubliny. Pak papriku vyndáme z trouby a sloupneme slupku. Mrkve oloupeme a nakrájíme na kousky. Rebarboru očistíme, oloupeme, podélně rozpůlíme a nakrájíme na menší kousky, špenát propláchneme vodou.
- Mrkev a papriku pečeme v pánvi v horkém másle asi 2 minuty. Pak přilijeme víno, vývar a přiklopené dusíme asi 5 minut. Nakonec vmícháme špenát s rebarborou a dusíme další 3 minuty. Osolíme, opepříme a necháme vychladnout.



Marinované kuřecí paličky se staročeskou rýží



Kuřecí roláda s dušeným špenátem a bramborovými knedlíky



- Troubu předehřejeme na 180 °C (horkovzdušnou na 160 °C). Brusinky propláchneme a osušíme. Maso omyjeme, osušíme, osolíme, opepříme, vložíme do pekáčku s horkým máslem a opečeme z jedné strany v troubě. Pak maso vyndáme, prořízneme kapsy, naplníme brusinkami, posypeme petrželkou a na opečenou stranu položíme plátek sýra. Opečenou stranou nahoru vložíme do pekáčku a dopékáme v troubě asi 15 minut. Podáváme se salátem z papriky a rebarbory.

Příprava

- asi 90 minut

KONFITOVANÉ KACHNÍ STEHNO S JABLEČNÝM ZELÍM A S PERNÍKOVÝMI KNEDLÍKY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 4 kachní stehna, 1 kg kachního nebo vepřového sádla, 1 cibule – rozkrojená na čtvrtky, 1 stroužek česneku, 1 snítka čerstvého tymiánu, sůl, 500 ml drůbežího vývaru, půl lžice hladké mouky
- **zelí:** půl menší hlávky zelí, sůl, 1 lžice krupicového cukru, 1 lžička kmínu, 200 g červených jablek – nakrájených na nudličky (nebo plátky), citronová šťáva na dochucení
- **knedlíky:** 200 g starších žemlí, 200 g perníku na strouhání, 250 ml mléka, 40 g hrubé mouky, 2 vejce – žloutky a bílky zvlášť, 20 g másla

Postup

- V menším pekáčku rozpustíme sádlo, vložíme celá očištěná a osolená kachní stehna, přidáme cibuli, stroužek lehce rozmáčkutého česneku a tymián.
- Vložíme do trouby předehřáté na 120 °C na asi 4 hodiny; sádlo musí lehce probublávat. Až je maso měkké (musí se skoro rozsypat), opatrně ho vyndáme a sádlo přecedíme.
- Přecezenou cibuli s česnekem dáme do hrnce a postavíme ji na oheň. Zaprášíme hladkou moukou, osmahneme, zalijeme vývarem, rozmícháme a provaříme asi 30 minut. Pak vzniklou šťávu přecedíme přes jemné síto a dochutíme solí.
- Zelí nakrouháme, dáme do kastrolu, osolíme, posypeme cukrem a kmínem. Mírně podlijeme vodou a dusíme doměkka. Vmícháme jablka, už jen prohřejeme a dochutíme citronovou šťávou.
- Na knedlíky rozkrájíme žemle a perník na kostičky. Zvlhčíme je mlékem rozšlehaným se žloutky, rozehřátým máslem a solí a necháme nasáknout (asi 20 minut). Poté vmícháme mouku a sníh ušlehaný z bílků. Těsto nanese na navlhčený ubrousek a vytvarujeme do šišky. Ubrousek zabalíme a po obou koncích zavážeme nití – nejdřív těsně u těsta, potom ještě o 1 cm dále. Knedlík v ubrousku vložíme do vařící osolené vody, pak ztlumíme oheň a vaříme zvolna 5 minut. Potom rozstříháme nitě blíž u těsta, knedlík obrátíme a vaříme ještě 20 minut.
- Kachní stehna podáváme se zelím a knedlíkem, přelítá šťávou.

Příprava

- 50 minut + pečení 4 hodiny

KACHNA NA ZELÍ S BOSÁKY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 kachna, 2 sklenice červeného sterilovaného zelí, 1 kg syrových brambor, 250 g vařených brambor, 1 vejce, sůl, kmín, 100 g polohrubé mouky (podle potřeby), sádlo na omaštění

Postup

- Kachnu omyjeme, zbavíme tučnějších částí, osolíme a okmínujeme. Zelí vyjmeme ze sklenice, přebytečnou vodu slijeme. Do pekáče vložíme zelí, na ně klademe kachnu a podlijeme trochu vody. Dáme do vyhřáté trouby a pečeme dozlatova.
- Mezitím si připravíme bosáky. Syrové brambory oloupeme, nastrouháme, přebytečnou vodu vytlačíme a necháme okapat. Vařené brambory zbavíme slupky, nastrouháme nebo prolisujeme a smícháme se syrovými bramborami, moukou, vejcem a solí na tužší těsto.
- Z těsta ihned tvoříme větší kulaté knedlíky, které vkládáme do osolené vroucí vody na dobu 15–20 minut. Nadzvedneme je vždy vařečkou a po uvaření přiměřeně omastíme sádlem. Kachnu naporcujeme a podáváme s hotovými knedlíky a se zelím.

Příprava

- asi 120 minut

PEČENÁ KRŮTÍ PRSA SE SALÁTEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 500 g krůtích prsou, drcený pepř, sůl, 1 lžička sušených bylinek, 2 lžice olivového oleje, 3 cibule, 50 ml bílého vína, 125 ml drůbežího vývaru
- **salát:** 3 stonky řapíkatého celeru, 2 hrsti polníčku, 1 karotka, 2 červená jablka, půl lžice citronové šťávy, 1 lžička dijonské hořčice, 1 lžička tekutého medu, 1 lžička oleje, 3 lžice zakysané smetany light, sůl, drcený pepř

Postup

- Do masa vetřeme pepř, sůl, bylinky a maso ovážeme, aby pěkně drželo tvar. Zprudka je ze všech stran opečeme v rozehřátém oleji, přendáme do pekáčku, obložíme na kolečka nakrájenou cibulí, zalijeme vínem a vývarem. Zakryjeme a v troubě při 180 °C dusíme doměkka asi 1 hodinu. Během této doby maso několikrát otočíme a přelijeme vývarem.
- Mezitím všechnu zeleninu a jablka očištíme, nakrájíme na tenké plátky, mrkev na nudličky, polníček rozdělíme na listy. Na zálivku prošleháme šťávu, hořčici, med a olej. Nakonec vešleháme smetanu. Zálivkou přelijeme zeleninu, osolíme, opepříme a promícháme. Měkké maso zbavíme provázku, nakrájíme na plátky a podáváme se salátem.

Příprava

- asi 1,5 hodiny

Charakteristika králíčího masa

- stravitelnost pokrmů je závislá na stáří králíka a hlavně na způsobu tepelné úpravy
- přední část (přední běhy, plecko, hrudí, hřbet), zadní část (zadní běhy, hřbet)
- před úpravou pečlivě očistit a odblanit, rozdělení na půlky, přední a zadní díl nebo porce
- marinování pouze v případě, že budeme připravovat minutkový pokrm
- protahování slaninou (klínkování) – zvýšení tučnosti a povzbuzení chuti
- králíčí stehna se plní různými nádivkami – závitky, rolády, masa s kapsou – housková, játrová, z mletého masa, žampionová apod.

TEPELNÉ ÚPRAVY

Vaření

Při přípravě polévek, dietních pokrmů, na přípravu ragú nebo na přípravu jemných míšenin. Vaříme přední část s kořením a zeleninou, játra vaříme současně s masem.

Dušení

Na cibulovém nebo cibulo-paprikovém základu, často i s přidáním kořenové zeleniny, kořeníme jen solí, mletým pepřem, paprikou, zázvorem, česnek – na dochucení.

Opékání

Pouze části mladého králíka – zadní běhy nebo nasekaný hřbet na malá žebírka – marinování, opékáme jako předúpravu před pečením.

Pečení

Nejpoužívanější, nejoblíbenější. Osolit, opepřit, přidat kmín, podlít a polévat výpekem.

- **Králík pečený na česneku s bůčkem** – porce králíka s nakrájeným bůčkem dusíme a pečeme až do vypečení bůčku a králíka dozlatova
- **Králík na smetaně** – na cibulo-zeleninovém základu s divokým kořením, po změknutí pečeme v troubě

Šťávu (omáčku) zahušťujeme jíškou nebo zálivkou (kvásek) se smetanou + provařit.

Grilování

Na roštu (vhodné marinování), na rožni.

RECEPTY

KRÁLÍK NA VÍNĚ

Pro 6 osob

Suroviny

- 1 celý králík bez hlavy, čerstvě mletý pepř, 150 g plnotučné hořčice, 4 cibule nakrájené na kolečka, 3 kuličky nového koření, 3 kuličky jalovce, pár snítek čerstvého tymiánu a rozmarýnu, 125 g přepuštěného másla + trocha másla na zjemnění výpeku, 200 ml zeleninového vývaru, 250 ml suchého červeného vína

Postup

- Králíka naporcujeme na šest kusů. Každý důkladně ze všech stran opepříme, potřeme silnou vrstvou hořčice a uložíme do pekáče. Zasypeme kolečky cibule, novým kořením a jalovcem. Přidáme snítky bylin a přelijeme přepuštěným máslem. Necháme v chladu (v lednici) uležet dva dny.
- Po dvou dnech podlijeme zeleninovým vývarem, přivedeme k varu, stáhneme plamen a pod pokličkou hodinu dusíme. Maso jednou obrátíme.
- Poté odklopený pekáč dáme do trouby předehřáté na 180 °C a pečeme hodinu a půl, nebo dokud maso zcela nezměkne. Během pečení maso obracíme a podléváme.
- Maso vyjmeme z pekáče a uchováme v teple. Do výpeku s cibulí přilijeme víno a za stálého míchání chvíli vaříme, zjemníme máslem a podle chuti dosolíme. Maso vrátíme do sosu – podáváme společně, ozdobené tymiánem, ideálně s chlupatým knedlíkem.

Příprava

- 15 minut + odležení 2 dny + pečení 1,5–2 hodiny

KRÁLÍK SE ŠVESTKOVOU OMÁČKOU, KOŘENOVOU ZELENINOU A BRAMBOROVÝMI ŠÍŠKAMI

Pro 8 osob

Suroviny

- 2 kg králíčích stehen, 100 g cibule, 50 g sádla, 10 g soli, 1 g pepře, 800 g kořenové zeleniny, 50 g másla, 10 g petrželky, 100 ml kuřecího vývaru, 800 ml švestkové omáčky, 1 kg hotového bramborového těsta, 50 g sádla, 10 g soli

Postup

- Králíčí stehna osolíme a opepříme, opečeme na sádle s cibulkou a dusíme doměkka. Do výpeku přidáme již předem připravenou švestkovou omáčku.
- Kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na hranolky nebo tenké nudličky. Orestujeme na másle, přidáme petrželku, podlijeme vývarem a dusíme do poloměkka.



Králík dušený na víně a bylinkách

- Bramborové těsto zpracujeme tradičním způsobem, vyválíme šišky, které vaříme v konvekto-matu. Hotové šišky opečeme na sádle a lehce osolíme. Králíčí stehna položíme do středu talíře, podlijeme švestkovou omáčkou a doplníme zeleninou a bramborovými šíškami.

Příprava

- 1,5–2 hodiny

DUŠENÉ KRÁLÍČÍ MASO NA KYSANÉM ZELÍ

Pro 4 osoby

Suroviny

- 600 g králíčího masa, 3 lžíce oleje, 2 cibule, 2 stroužky česneku, tymián, 1 lžička mleté papriky, drcený pepř, sůl, 400 ml zeleninového vývaru, 400 g kysaného zelí, 200 g zakysané smetany, lžíce rajského protlaku
- **knedlík:** 6 rohlíků, 40 g másla, 3 vejce, 300 ml mléka, 80–100 g hrubé mouky, lžíce najemno nasekané petrželové natě, sůl

Postup

- Cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. Orestujeme na oleji, přidáme králíčí maso nakrájené na kostky a zprudka opečeme. Potom přisypeme oloupané a najemno nakrájené stroužky česneku, poprášíme tymiánem a paprikou a ochutíme pepřem a solí. Vše podlijeme 250 ml zeleninového vývaru a pod poklicí na mírném ohni dusíme přibližně 35 minut.
- Rohlíky nakrájíme na kostičky a osmahneme v rozpuštěném másle dozlatova. Bílky vyšleháme do sněhu. Žloutky rozšleháme s mlékem a zalijeme jimi vychladlé rohlíky. Osolíme, přisypeme mouku, petržel a promícháme. Necháme 5 minut odpočinout a nakonec přidáme po částech sníh. Rukama tvoříme kouličky, které vkládáme do vroucí osolené vody a vaříme asi 13 minut.
- Mezitím scedíme zelí, šťávu vymačkáme a zelí překrájíme. Zelí přidáme k masu a dusíme dále asi 25 minut. Smetanu prošleháme s protlakem a zbylým vývarem. Směs zalijeme králíčí maso a povaříme společně 15 minut. Podáváme s knedlíky.

Příprava

- asi 2 hodiny

Charakteristika masa ze zvěřiny

Zvěřina obsahuje jen o něco méně plnohodnotných bílkovin než maso jatečných zvířat a podstatně méně tuků. Z minerálních látek je nejdůležitější přítomnost vápníku, fosforu a železa, kromě toho obsahuje zvěřina vitamín A a vitamíny skupiny B. Maso má typickou vůni a chuť především díky různým aromatickým bylinám, jež jsou součástí stravy divoké zvěře. Stravitelnost pokrmů ze zvěřiny je závislá na druhu a části zvěřiny, na použitých ingrediencích a použitém způsobu tepelné úpravy.

Druhy zvěřiny používané na přípravu pokrmů

Srstnatá vysoká

- **dančí** – dospělý kus má okolo 100 kg, daněla asi 60 kg, maso se podobá masu jelena, má však jemnější chuť, připravuje se všemi tepelnými úpravami jako ostatní druhy zvěřiny
- **jelení** – nejchutnější maso je ze tříletých kusů (maso starších je tužší, hůře stravitelné, v době říje nepříjemně páchne), jelení zvěřinu marinujeme – zvláště pak u starších kusů
- **srnčí** – srnec patří ke zvěři středně velké, srnci dosahují hmotnosti 15–30 kg, srny 15–18 kg. Chutnější je maso srn, marinování je vhodné opět u starších kusů této zvěře. Chuti masa prospívá, pokud potíráme části rozehřátým máslem a ponecháme-li je několik dní v chladu
- **mufloní** – patří mezi častěji upravované zvěřinové maso – gastronomické speciality, vyskytují se v podhorských oblastech, v současné době je tato zvěř (divoká ovce) považována za nejrozsířenější v Evropě, zpracováváme ji podobně jako ostatní divokou zvěř

Srstnatá nízká

- **králík divoký** – je o polovinu menší než zajíc, jeho maso je světlejší, narůžovělé až bílé, je jemné, velmi chutné a lehce stravitelné, tuk u starších kusů vždy pečlivě odstraníme – negativně ovlivňuje chuť pokrmu
- **zajíc** – má v průměru hmotnost 2,5–3,6 kg, po stažení jej odbláňujeme, také nakládáme do marinády, tuk vždy odstraňujeme, jinak by negativně ovlivnil chuť pokrmu

Pernatá

- **bažant** – patří k nejčastěji loveným ptákům, v současné době je chován uměle – vypouštějí se do přírody a na podzim se loví na společných honech, bažant je zbarven pestře, samice hnědě – 1–1,5 kg, mladší kusy mají světlejší běháky a ostruhy krátké a tupé
- **koroptev** – nenápadně zbarvena, stepní pták, je celoročně hájená, proto se dnes v kuchyni téměř neupravuje
- **husa divoká** – je to vzácnější úlovek, je jich mnoho druhů, nejlepší maso je z mladých ptáků, ale i přesto je jejich maso tužší než u husy domácí, marinování masa má vliv na její změknutí a chuť, tepelná úprava je jen pečením – po odležení na másle a slanině, pokud doplníme

šťávu po upečení zakysanou smetanou, omáčka tak získá velmi dobrou chuť (to platí i u kachen)

- **kachna divoká** – 1–1,5 kg, před tepelnou úpravou se doporučuje marinovat – odstraňuje se tak bahnitá nebo rybí příchutí masa, přidává se víc cibule a koření, lepší chuť získá také po vložení jablek do dutiny břišní
- **lyska** – žije ve stojatých nebo mírně tekoucích vodách – před tepelnou úpravou se doporučuje stáhnout je z kůže – odstraní se tím nepříjemný pach bahna a rybiny, maso starších kusů se doporučuje i na několik dnů naložit do marinády
- **pštros** – dříve se pštrosí maso dováželo z Austrálie, dnes u nás vznikají pštrosí farmy a maso se dál zpracovává na pštrosích jatkách, na trh se expeduje balíčkováné zmražené, s označením druhu, hmotnosti, datem výroby a spotřeby, používá se maso ze stehen (na prsou není žádná svalovina), dále se využívá pštrosí krk – je značně masitý, pštrosí maso je velmi cenné pro obsah minerálních látek a minimální obsah tuku

Černá

- **prase divoké** – divočák (kanec – kňour, bachyně, sele) – nejchutnější pokrm – z mladých divočáků, staří kňouři mohou mít až 180–200 kg, maso je tužší, proto i hůře stravitelné, v době páření má maso nepříjemnou chuť, maso upravujeme podle zvyklostí staročeské kuchyně – kančí kýta se šipkovou omáčkou nebo se smetanovou houbovou omáčkou, kančí guláš apod.

TEPELNÉ ÚPRAVY

Blanšírování

Například při přípravě ragú a vnitřností (jater), ponořením do většího množství vroucí vody – 2–4 minuty necháme táhnout – tím se odstraní čpavé látky a krev, maso pak ponoříme do studené vody, osušíme a pak maso dále upravujeme.

Vaření

Téměř nepoužíváme, jen na polévky.

- **Polévka z bažanta** – maso ponoříme do studené vody, přidáme divoké koření, po uvedení do varu odebereme tmavou pěnu. Až je maso poloměkklé, přidáváme kořenovou zeleninu a cibuli, pokud chceme získat tmavší barvu vývaru s výraznější chutí, zeleninu předem nasucho opékáme
- **Zvěřinové ragú** – po uvaření masa ve vroucí vodě jej vyjmeme, nakrájíme na kostičky

Dušení

Před dušením opékáme z obou stran, vkládáme na cibulový nebo zeleninový základ, podléváme vodou, vývarem, nebo slabým pivem. Pokud jsme zvěřinu naložili předem do marinády, použijeme ji

na podlévání. Dušením upravujeme tyto části: hřbet, kýtu, plec, ořez. Úprava kančího trvá déle, proto je třeba jednotlivé části před tepelnou úpravou marinovat – nejvhodnější marináda je z červeného vína (octová se používá při úpravě kančího na smetaně). Doba tepelné úpravy je podstatně delší než u daňčího nebo srnčího masa, také odležení v marinádě je delší, 2–4 dny.

- **Zvěřinový řízek na pivě** (dančí, jelení, srnčí, kančí) dušený – silnější plátky zvěřiny, dobře odleželé, případně marinované potřením máslem nebo v ochuceném oleji, protáhneme nudličkami libovější slaniny, kterou jsme obalili v drceném koření. Plátky osolíme, zlehka obalíme v mouce a na rozehřátém oleji zprudka opečeme. Doplňme máslem, na klínky nakrájenou cibuli, kterou zpěníme a vše podlijeme pivem. Dusíme za občasného podlévání a obracení. Štávu neprocezuje, vhodnou přílohou je šunková nebo žampionová rýže
- **Divoký králík dušený na houbách** – králíčí hřbet a stehna nasekáme na menší díly a protkneme je nadrobno nakrájenou cibulí a vložíme na ni osolené a v mouce lehce obalené části divokého králíka, krátce po všech stranách opečeme, okořeníme mletým pepřem, drceným kmínem a přidáme předem namočené, drobně překrájené sušené houby. Podlijeme a přikryté dusíme (případně pečeme) doměkka, štávu necedíme, podáváme s brambory, vhodné jsou také bramborové knedlíky
- **Zajíc na smetaně** – zaječí hřbet a stehna rozsekáme na menší díly, protkneme je hranolky slaniny obalené v drceném divokém koření, na rozškvařené slanině osmahneme kořenovou zeleninu a cibuli, přidáme části zajíce a zbytek koření a zastříkujeme bílým vínem. Dusíme a podle potřeby podlijeme, měkké části zajíce vyjmeme, zeleninový základ zaprášíme moukou a dobře v tuku osmahneme, zalijeme a důkladně provaříme. Dochutíme chemicky neošetřenou citronovou kůrou i štávou, zalijeme smetanou a dobře prohřejeme. Omáčku přecedíme nebo rozmixujeme, vhodnou přílohou je karlovarský nebo houskový knedlík
- **Bažant dušený na červeném víně** – očištěného bažanta rozdělíme na 8 částí, které protáhneme nudličkami slaniny, zpěníme na kostičky nakrájenou slaninu, máslo a cibuli – vložíme díly osoleného bažanta, celé divoké koření, zalijeme vínem a dusíme, během dušení podléváme vínem, krátce před dokončením přidáme nakrájené žampiony, nakládané cibulky a nadrobno nakrájenou šunku, společně ještě krátce podusíme, podáváme s různě upravenými brambory
- **Divoká kachna dušená v kyselém zelí** – očištěnou kachnu rozsekáme na 8 částí, jednotlivé masitější části protáhneme nudličkami anglické slaniny, na tuku zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a nakrájený česnek – na tento základ vložíme drobně překrájené zelí (štávu ze zelí použijeme na podlévání) a osolené porce kachny, posypeme divokým kořením (v celku nebo mletým), podlijeme a dusíme doměkka, kachnu častěji podléváme, zelí se snáze připaluje

Opékání

Pokrmy ze zvěřiny na objednávku – jen zvěřinu mladých kusů – a to jen nejcennější části. Zvěřině vždy prospěje naložení ochuceným olejem, máslem apod.

- zvěřina spárkatá vysoká (daněk, srnec) – používáme hřbet a kýtu – sekáme na žebírka, vykostujeme na bifteky, na řízky a medailonky
- zvěřina srstnatá nízká (divoký zajíc a králík) – opékáním jako minutku jen výjimečně, na opékání ji většinou vykostujeme a předem nakládáme
- zvěřina pernatá (bažant, koroptev a křepelky) – jen vykostěná prsíčka bažanta
- zvěřina černá (kňour, kanec, bachyně, sele) – není tato úprava vhodná, starší kusy nejsou vhodné, selata nejsou povolena lovit

Pečení

Příprava zvěřiny před tepelnou úpravou pečením má vždy určité odlišnosti podle druhu upravované zvěřiny. Zvěřinu upravujeme na cibulovém nebo cibulo-zeleninovém základu nebo pečeme jen na slanině či másle nebo kombinace máslo a olej, nebo máslo a slanina apod. Koření můžeme do nádoby, kde pečeme zvěřinu, přidávat **v celku v malém sáčku nebo gáze** (koření se pak snadno vyjme a štávu nebo omáčku nemusíme pak procezo-ovat). V alobalu pečeme minimálně, hlavně části pernaté zvěře, kořeníme a obkládáme zeleninou jako při dušení.

- zvěřina spárkatá vysoká (daněk, srnec) – před pečením odblaníme, odstraníme přebytečný tuk, případně ji vykostíme a rozdělíme na části (700–750 g), protýkáme nebo obalujeme slaninou; aby si hřbet udržel svůj rovný tvar a dobře se porcoval, propícháme ho speciální jehlou nebo pevným ocelovým drátem středem míchy; před pečením často hřbet vykostujeme
- zvěřina srstnatá nízká (divoký zajíc a králík) – upravujeme po odblanění v celku nebo v částech
- zvěřina pernatá (bažant, koroptev a křepelky) – přivazujeme stehna, nohy a křídla těsně k tělu, nebo prostrčíme běháky proříznutými otvory v břišní dutině
- zvěřina černá (kňour, kanec, bachyně, sele) – marinujeme i několik dnů, nejčastěji pečeme kýtu a pro větší šťavnatost ji protýkáme slaninou
- **Zajíc pečený na česneku** – hřbet a běhy protkneme klínky česneku, osolíme a vložíme do nádoby se slaninou nakrájenou na kostičky (můžeme ji předem vyškvařit), doplníme divokým kořením v celku, podlijeme a pečeme obvyklým způsobem. Nejčastější přílohou jsou brambory, bramborové knedlíky ale i houskové knedlíky, špenát, zelí nebo dušená zeleninová směs
- **Kachna divoká pečená na bylinkách a pivě** – na nudličky nakrájenou slaninu a cibuli vložíme do nádoby, přidáme kachnu na 8 dílů, osolenou a potřenou sušenými bylinkami (rozemnuté) nebo nadrobno nakrájenými čerstvými natěmi máty, saturejky, šalvěje tymiánu apod., podlijeme malým množstvím piva a nejdříve upravujeme přikrytou v troubě, pak víko sejmeme a kachnu obracíme a podléváme pivem, štávu necedíme. Podáváme s bramborovým knedlíkem a dušeným červeným zelím

Grilování

- na roštu i na rožni, vybíráme zvěřinu z mladých kusů, v celku nebo jen kousky, které napícháme na grilovací jehlu
- na roštu – srnčí nebo dančí kotlety ze hřbetu nebo steaky z kýty, z pernaté zvěřiny se hodí bažantí prsíčka, také křepelky a koroptve



Guláš z divočáka, farmářské knedlíky



Jelení steak se švestkovou omáčkou a jemnými bramborovými knedlíky

Smažení

- méně obvyklé a méně časté, jen pro určité části mladé zvěře (srnče nebo mladý divočák)
- zvěř pernatá – prsíčka, na smažení se hodí i divoký holub
- připravujeme ji jako pro jiné tepelné úpravy – vykostíme, zbavíme šlach a blan, nakrájíme na řízky, medailonky, žebírka, lehce naklepáváme, nakrojíme, osolíme, případně okořeníme, obalujeme v trojobalu nebo v mouce a těstíčku. Místo mléka používáme jako vhodnou tekutinu bílé víno nebo pivo, mouku částečně nahrazujeme strouhaným sýrem, mandlovým štěpinkami, sezamovým semínkem apod.
- smažením můžeme upravovat i vnitřnosti – játra, jako specialita – jelení jazyk smažený – po uvaření oloupat, podélně nakrájet a pak obalovat a smažit

RECEPTY

ZAJEČÍ STEHNA V CIBULI

Pro 4 osoby

Suroviny

- 4 zaječí stehna, 2 lžíce hrubozrnné hořčice, 1 lžíce plnotučné hořčice, drcený pepř, 8 šalotek, 4 rozmačkané jalovčinky, 100 g přepuštěného másla, 300 ml masového vývaru, několik větviček rozmarýnu a tymiánu, 100 ml suchého červeného vína (Svatovavřínecké), sůl

Postup

- Maso odblaníme, omyjeme, osušíme a posypeme pepřem. Hořčice prošleháme, maso jimi potřeme a urovnáme do kastrolu.
- Šalotky oloupeme a podélně rozkrájíme. Nasypeme je na stehna, přidáme jalovčinky, zalijeme přepuštěným máslem, zakryjeme a v chladu necháme dva dny rozležet.
- Uleželé maso podlijeme vývarem a na mírném ohni dusíme pod poklicí asi 45 minut. Během dušení 1x obrátíme. Dušené maso obložíme bylinkami a už bez poklice vložíme do trouby. Při 175 °C pečeme asi dvě hodiny, dokud maso není úplně měkké. Během pečení je obracíme a přeléváme výpekem. Měkké maso vyjmeme, bylinky odstraníme. Do výpeku k cibuli nalijeme víno a za častého míchání bez poklice povaříme asi 15 minut. Omáčku dosolíme a prohřejeme v ní maso.
- Podáváme s brusinkovým nebo meruňkovým kompotem, s bramborami vařenými ve slupce a opečenými.

Příprava

- asi 3 hodiny 15 min. + marinování masa

TIP

Přepuštěné máslo připravíme tak, že 1 kg másla necháme pomalu, asi 1–2 hodiny rozpouštět na velmi mírném ohni. Během vaření sbíráme pěnu,

kteřá se tvoří na povrchu. Nakonec přecedíme přes čisté plátno a přelijeme ho do suchých a čistých uzavíratelných skleniček. Čím déle zahříváme, tím lepší máslo získáme.

GULÁŠ Z DIVOČÁKA

Pro 5 osob

Suroviny

- 700 g kýty z divočáka, 3 velké cibule, 80 g másla, 80 g na kostičky nakrájené anglické slaniny, špetka kmínu, 3 lžíce koňaku, 300 ml suchého červeného vína, 3 větvičky tymiánu, 500 ml masového vývaru, 2 lžíce máslové jíšky, sůl, drcený pepř, 1–2 lžíce brusinkového kompotu (nemusí být), trocha citronové šťávy
- **marináda:** 5 kuliček černého pepře, 3 kuličky nového koření, 4 kuličky jalovce, 2 bobkové listy, 1 l vody, sůl

Postup

- Omyté koření na marinádu zalijeme vodou a vaříme bez poklice asi 15 minut.
- Maso odblaníme, omyjeme, osušíme a zalijeme vychladlou marinádou. Zakryjeme a v chladu necháme nejlépe přes noc naložené.
- Maso vyjmeme z marinády, osušíme a nakrájíme na kostky. Oloupané cibule nakrájíme na malé kostičky. V kastrolu rozpustíme máslo, přisypeme cibuli a zvolna ji smažíme dozlatova. Potom přidáme slaninu, kmín a maso. Opečeme je, zalijeme koňakem a vínem, promícháme a necháme přibližně 10 minut vařit bez poklice. Do základu vložíme tymián, podlijeme vývarem a pod poklicí dusíme asi 1 hodinu, nebo až maso změkne.
- Z guláše vyjmeme větvičky tymiánu, zahustíme ho jíškou, dochutíme solí, pepřem. Prošleháme a na mírném ohni ještě dusíme nejméně 20 minut. Pro pikantnost můžeme úplně nakonec do guláše vmíchat 1–2 lžíce brusinkového kompotu a trochu citronové šťávy. Podáváme s krupicovými noky nebo s knedlíkem.

Příprava

- asi 2 hodiny + vychladnutí marinády a marinování masa

SRNČÍ NALOŽENÉ V BYLINKÁCH

Pro 4 osoby

Suroviny

- 60 ml oleje, 70 g libové anglické slaniny, 2 cibule, 3 stroužky česneku, půl lžičky soli, lžička černého drceného pepře, lžička mleté sladké papriky, 1–2 feferonky (není nutné), 1 lžíce worcesterské omáčky, 1 lžíce sušené šalvěje, 1 lžička sušeného tymiánu, 700 g odblaněného srnčího masa (kýta), 200 ml zvěřinového vývaru, 2 papriky, 4 plátky slaniny

Postup

- Na oleji zpěníme drobně nakrájenou slaninu. Cibule oloupeme, nasekáme nadrobno a přidáme ke slanině. Necháme zesklovatět, přidáme na plátky nakrájený česnek, odstavíme a vmícháme sůl, pepř, mletou papriku, feferonky, worcester, šalvěj a tymián.
- Směs nalijeme do porcelánové misky a necháme trochu zchladnout. Do nálevu vložíme na větší kusy nakrájené maso, promícháme, zakryjeme a necháme v chladu do druhého dne rozležet.
- Maso i s nálevem dáme do kastrolu a podlijeme vývarem. Uvedeme do varu, teplotu snížíme, zakryjeme poklicí a velmi zvolna dusíme, až je maso měkké (asi 2,5 hod.). Hotové posypeme kousky paprik orestovanými na plátcích slaniny.

Příprava

- asi 3,5 hodiny + odležení 1 den

JLENÍ STEAKY SE ŠVESTKOVOU OMÁČKOU

Pro 4 osoby

Suroviny

- 3 jelení steaky, olivový olej, drcený barevný pepř, opečené brambory a polníček k podávání
- **švestková omáčka:** 1 malá cibule, olivový olej, 1 velká lžíce hnědého cukru, 250 ml červeného vína, 250 ml drůbežního vývaru, 5 ml sójové omáčky, 440 g švestkových povidel, sůl

Postup

- Na omáčku orestujeme nakrájenou cibuli na olivovém oleji dozlatova. Přidáme lžici cukru a necháme zkaramelizovat. Zalijeme červeným vínem a počkáme, až se mírně odpaří. Pak přidáme vývar, sójovou omáčku a povidla. Za stálého míchání vaříme deset minut. Nakonec rozmixujeme tyčovým mixérem a dochutíme solí. Udržujeme teplé.
- Maso promačkáme klouby ruky, lehce potřeme olivovým olejem a posypeme drceným barevným pepřem. Pak maso zprudka opečeme na pánvi – z každé strany dvě minuty. Pouze pokud chceme steaky středně nebo hodně propečené, opékáme je tři až pět minut.
- Maso přendáme do zapékací misky a dáme na osm minut do trouby vyhřáté na 140° C. Vyndáme z trouby, přikryjeme alobalem a necháme ještě deset minut odpočívat. Steaky podáváme se švestkovou omáčkou, bramborem a polníčkem nebo lehkým zeleninovým salátem.

Příprava

- 30–40 minut

Charakteristika hovězího masa



- zpracováváme maso jalovic, krav, volů a býků
- příprava, doba tepelné úpravy a chuť masa je závislá na stáří dobytčete a odležení – do kuchyně se má dodávat až 4 dny po zabití
- maso mladých zvířat je nejlepší ve stáří 2 roky – světle červenou barvu, maso starších zvířat má tmavě červenou barvu, bývá i prorostlé tukem (lojem), je mramorovité
- maso býků je spíše hrubě vláknité, nemá tukové mramorování, maso může být cítit po moči
- k nejcennějším částem masa patří hovězí svíčková a nízký roštěnec
- stravitelnost hovězího masa je poměrně těžká, závisí na způsobu tepelné úpravy – nejstravitelnější je upravované maso vařením, hůř stravitelné je maso upravované opékáním a pečením

Dělení masa do jakostních tříd z kuchařského hlediska

I. třída

- **svíčková** – vysoká, střední, špička – nejvyšší část hovězího masa, používá se na přípravu minutek, (bifteky, medailónky), anglických pečení, tatarský biftek
- **roštěnec** – nízký – příprava minutek, anglické úpravy
- **kyta** – květová špička – pečení a závitky
- **vrchní a spodní šál** – pečení, dušení, vaření
- **malý a velký ořech** – pečení

II. třída

- **vysoký roštěnec** – je tužší, používá se na pečení a dušení, můžeme ho i vařit
- **plec** – dušení, vaření, guláše, mletí
- **žebro vysoké a holé** – dušení, vaření, vývary
- **podplečí** – guláše, perkelty

III. a IV. třída

- **hrudí** – vaření, dušení
- **krk** – guláše, vaření, dušení
- **bok** – mletá masa, vaření, vývary
- **oháňka** – vývary, hašé, vařená i za studena
- **líčko** – vaření, guláše
- **kližka** – guláše

Gastronomicky řadíme:

- plec do masa zadního
- zadní kližku a plátek z pánevní dutiny do masa předního

TEPELNÉ ÚPRAVY

Vaření

Očištěné hovězí maso rozdělíme na stejnoměrné menší části – aby se stejnoměrně provařilo, mělo by mít 1 500–2 000 g; vykostěné části tvarujeme (rolády) a svazujeme.

Opékání před vařením

Opečení se bílkoviny na povrchu masa srazí a vytvoří se kůrka, která zabrání vyluhování cenných živin, maso má také lepší chuť.

Vaření hovězího masa

Při klasickém způsobu vaření vkládáme maso do vroucí osolené a okořeněné vody.

- zeleninu přidáváme až v průběhu vaření – spíše ke konci varu
- vzniklý vývar použijeme na polévku
- dáváme jen tolik vody, aby maso bylo zakryto – vaříme stejnoměrným, ne prudkým varem, do masa nepícháme (aby nedocházelo k vyluhování)
- výhodné je vaření v konvektomatech – získáme kvalitní šťavnaté maso, ale bez vývaru

Krájení masa na porce

Maso krájíme ostrým nožem zcela vychladlé, v menších gastronomických provozech krájíme maso z větších kusů – podle objednávky, ve velkých provozech krájíme více porcí najednou a vkládáme je do výdejních ohřívacích stolů – pultů, s malým množstvím vývaru, přiklopené poklicí výdejní nádoby.

Množství masa na porci – hmotnost masa je zpravidla uváděna na jídelním lístku:

- hmotnost 100 g za syrova je po uvaření 66 g
- hmotnost 150 g za syrova je po uvaření 99 g

Vhodné doplňky a přílohy k hovězímu masu

- podáváme jej s octovým nebo jablečným křenem, s hořčicí apod. a s chlebem, dušenou brukví, špenátem, mrkví, vařenou nebo dušenou zeleninovou směsí
- v české kuchyni často s omáčkami – cibulovou, česnekovou, houbovou, křenovou, rajčatovou a žampionovou
- k omáčkám se podává houskový knedlík nebo rýže, k zeleninovým přílohám se podávají brambory vařené

Dušení

Při dušení dochází k minimálním ztrátám živin, maso dusíme na malém množství tuku – na určitém základu. Části hovězího masa volíme podle toho, o jaký pokrm se jedná, jak maso před tepelnou úpravou připravujeme, krájíme, plníme apod. Pokud dusíme roštěnec nízký v celku nebo na plátky, musí se v názvu objevit – roštěnky. Maso upravované v celku můžeme protýkat nebo klínkovat hranolky slaniny nebo kořenové zeleniny, párky apod.

Opékání před dušením

V celku, v plátcích, v kostkách, v závitcích – zachová si tak dobrou chuť a tvar.

Dušení na zvoleném základu

Můžeme dusit maso i bez předešlého opečení nebo jej opékáme přímo na zvoleném základu.

Hovězí maso dušené v celku

Dušená pečeně, maso okořeněné vkládáme do nádoby s tukem, po všech stranách opečeme a pak vkládáme do nádoby, kde jej dusíme. Připravené maso vkládáme rovnou na základ, krátce opečeme a podlijeme.

Hovězí maso dušené v plátcích

Roštěnky, filé, plátky z nízkého roštěnce. Na jídelních lístcích bývá také uvedeno – hovězí filé na cibuli, česneku, slanině, víně apod. – z masa zadního. Hovězí filé je v podstatě plátek masa ukrojený z hovězího masa zadního. Doba tepelné úpravy masa z roštěnce je vždy kratší a maso je chutnější, křehčí a šťavnatější.

- **Hovězí roštěná přírodní** – roštěnky nebo hovězí plátky – maso je opečeno a dušeno na cibulovém základu, šťáva je zaprášena moukou
- **Hovězí roštěnky nebo plátky na žampionech** – na cibulovém základu s přidáním žampionů, které jsou zvlášť podušené
- **Španělský ptáček** – na připravený, osolený a hořčicí potřený plátek klademe plátky uzeniny, hranolky slaniny, sladkokyselou okurku a čtvrtku vařeného vejce, stočíme do tvaru závitku, dusíme na cibulovém základu, šťávu zahušťujeme a přecezujeme
- **Hovězí rolády** – víceporcové, na náplně používáme i mleté maso, plníme míchanými vejci na slanině nebo na másle, zahuštění je stejné jako u závitků

Hovězí maso dušené v kostkách (guláše) a na nudličky (soté)

- dusíme stejně jako maso v plátcích nebo v celku
- způsob zahušťování, dušení zůstává stejný jako u předchozích úprav
- mezi nejtypičtější úpravy masa v kostkách patří guláše

Guláše

Připravujeme nejčastěji z klišky i ostatního masa.

- kostky masa opékáme na tuku nebo přímo v cibulovém základu
- papriku přidáváme do cibulového základu po opečení masa nebo maso dusíme v cibulo-paprikovém základu bez předchozího opečení
- doplňování gulášů, koření, zahušťování je podle druhu a názvu guláše
- hmotnost hovězího masa za syrova 75 g (po tepelné úpravě 46 g) nebo za syrova 150 g (po tepelné úpravě 92 g)
- **Základní guláš** – na cibulo-paprikovém základu, kořeníme solí, pepřem, kmínem a majoránkou i česnekem. Šťávu zahušťujeme zaprášením, dochucujeme rajčatovým protlakem – můžeme ho přidávat v průběhu dušení nebo na závěr při provaření šťávy, šťávu procezuje.

Další úpravy masa v kostkách

- **Hovězí maso dušené na houbách** – na cibulovém základu s čerstvými nebo sušenými houbami – pokud se dusí s masem současně, má pokrm lepší chuť, houby přidáváme asi v polovině přípravy pokrmu. Maso na houbách zahušťujeme zaprášením, zjemňujeme smetanou
- **Hovězí maso dušené na zelenině** – hodí se dobře karotka, hrášek, kapusta, brokolice, v poslední čtvrtině přípravy se přidá zelenina a dodusíme společně, jinak je to stejné jako u předešlé úpravy

Opékání

Nejcennější části hovězího masa – svíčková a nízký roštěnec – minutková masa.

Hovězí svíčková

Na minutkové pokrmy – úprava – OPÉKÁNÍ

- palec – minutkové pokrmy
 - **minutkové guláše** (kostky), soté (nudličky)
- střed
 - vyšší vrstva masa
 - biftek** – 200 g (vysoké asi 3 cm)
 - dvojitý biftek** – Chateaubriand („šatobrián“) – 400 g
 - užší část středu
 - svíčkové řezy** – 2 ks – tournedos („turnedo“) celková hmotnost 150–200 g (2 cm vysoké)
- špička – samostatně nebo ve směsi s jinými druhy masa
 - **filet mignon** („filé miñon“) 3–5 ks – celková hmotnost 150–200 g
 - **minutkové guláše a soté** – 2 cm do konce špičky – jako palec

Nízký roštěnec

Na minutkové pokrmy – úprava – OPÉKÁNÍ

- **jednoduchá roštěná** – 150 g – u nás nejčastější
- **dvojitá roštěná** – rumpsteak („ramstejk“) – 250 g – u nás oblíbená
- **trojitá roštěná** – entrecot („ántrkot“) – až 500 g – u nás se moc nevyužívá

Kýta

Malý ořech, pravá svíčková, nízký roštěnec – na minutkové pokrmy.

- steak – doslova znamená řízek masa – jako plátek masa (ne smažený)

Stupeň propečení u bifteků a jiných minutkových mas

- **krvavý** – rare (rér) – vnitřek masa je růžový, střed je krvavý a syrový, povrch dohnědá
- **středně propečený** – medium (midijem) – kůrka na povrchu, vnitřek je celkový růžový, (nejoblíbenější a nejčastější způsob)
- **dobře propečený** – well done (veldan) – kromě kůrky je i vnitřek dobře propečený (ne krvavý)

Zapékání (gratinování)

Tato úprava nepatří u hovězího masa k příliš obvyklým, takto připravujeme maso již tepelně upravené. Opečenou nebo dušenou roštěnku nebo svíčkové řezy poklademe šunkou, míchanými vejci na slanině, žampiony nebo spařenou cibulí a plátkem anglické slaniny, povrch pokryjeme plátkem sýra nebo posypeme strouhaným sýrem. Na obložení můžeme použít další potraviny, syrovou omáčku a další varianty, můžeme také zapékat hotové pokrmy.

- **Hovězí ragú** (vařené) s bílou smetanovou omáčkou, zeleninou a sýrem

Pečení

K pečení lze použít více částí hovězího masa (svíčkovou nebo nízký roštěnec buď zcela propečeme, nebo na anglický způsob), další části hovězího masa zadního, z kýty nebo vysoký roštěnec připravujeme jen zcela propečené. Maso upravujeme odbláňáním, kořeněním, potříráním olejem, necháme vždy alespoň 1 hodinu odležet, solíme až těsně před úpravou, svíčkovou můžeme i plnit. Také protýkáme slaninou nebo hranolky kořenové zeleniny.

Zadní maso (svíčková i jiné části zadního hovězího masa)

Předem jej protýkáme (nemusíme nakládat), okořeníme a necháme odležet.

Hovězí maso nejdříve krátce opečeme na základu, poté dusíme a pečeme. Hotové pokrmy se navzájem liší použitým základem, protýkáním, kořeněním, způsobem zahuštění, obložením apod.

- **Hovězí pečeně frankfurtská** – plněná párky
- **Hovězí pečeně na česneku**
- **Hovězí pečeně na paprice**
- **Hovězí pečeně štěpánská** – v kapse natvrdo uvařené vejce
- **Hovězí pečeně pražská** – kapsa s náplní z vajec, uzeniny a hrášku
- **Hovězí pečeně na žampionech apod.**
- **Svíčková pečeně na český způsob** – opečené maso se vkládá na zeleninový základ, přidáme divoké koření, podlijeme a dusíme do poloměkka a pak pečeme v troubě za občasného podlévání a polévání; měkké maso vyjmeme, základ zahustíme jíškou, dobře jej provaříme, zjemňujeme smetanou a propasírujeme; omáčku dochucujeme podle zvyklostí citronovou šťávou nebo octem a cukrem

Grilování

Na roštu i na rožni – používáme jen nejkvalitnější části hovězího masa – plátky z pravé svíčkové (bifteky) nebo z nízkého roštěnce a nízký roštěnec v celku, hovězí maso (rošt). Pro tzv. minutky musíme maso nejdříve marinovat.

Smažení

Není běžná úprava – jen plátky masa z nízkého roštěnce – dobře naklepané, okořeněné, potřené olejem, odleželé, balené v trojbalu a smažené běžným způsobem.

- **Pavlovické roštěnky** – po jedné straně potřeme tence hořčicí a obalíme v hladké mouce, druhou stranu také potřeme hořčicí, obalíme v trojbalu a smažíme po obou stranách

HOVĚZÍ VNITŘNOSTI – DROBY



Hovězí játra

- **vaření** – játra v celku nebo nakrájená na menší kousky (zesílení vývaru), mletá (játrové knedlíčky) do polévky nebo větší podáváme se zeleninou nebo v cibulové a jiné omáčce
- **dušení** – na plátky nebo na kostičky a nudličky – na cibulovém základu po opečení, podlijeme a dusíme (přidáme plátek citronu a hořčici), šťávu zahušťujeme jíškou, doplňujeme mlékem, smetanou a procedíme ji, játra nakonec osolíme a podáváme s rozškvařenou slaninou

Hovězí jazyk

Zpracováváme syrový, uzený (lahůdka), používá se ve studené kuchyni k přípravě řady specialit.

- **vaření** – po vaření v osolené a okořeněné vodě oloupeme a nakrájíme na plátky

Hovězí ledvinky

Často upravovány jako přesnídávkový pokrm, úprava trvá déle než u ostatních druhů jatečních zvířat.

- **dušení** – je nejčastější úprava, jako vepřová játra na cibulovém základu s přidáním pepře, solíme nakonec

Hovězí morek

Neřadíme ani k vnitřnostem ani k masu, je to obsah morkových kostí, z důvodu vysokého obsahu tuku a cholesterolu se konzumace příliš nedoporučuje.

- **vaření** – vaříme jako kosti na vývar, po uvaření vyjmeme morek a podáváme hned za tepla nebo dál zpracováváme (morkové knedlíčky – vložka do polévky)
- **smažení** – krokety – z uvařeného morku, husté bešamelové omáčky, prolisované rýže, nakrájené šunky, vařených prolisovaných brambor s vejci a kořením tvarujeme krokety, obalujeme v trojbalu a smažíme, podobně připravujeme i noky

Hovězí srdce

Má značný obsah hodnotných bílkovin a minerálních látek, zbavujeme ho tuhých povrchových blan, opláchneme a zpravidla rozkrojíme na polovinu.

- **vaření** – s kořenovou zeleninou jako hovězí maso na vývar (2 hodiny), uvařené krájíme na hrubší nudličky nebo tenké plátky a vkládáme do zvlášť připravené omáčky (cibulové)
- **dušení** – na cibulovém nebo cibulo-paprikovém základu s pepřem – do šťávy vkládáme na nudličky nebo na kostičky nakrájené srdce
- **Srdce protýkané slaninou** – dusíme na cibulovém základu s přidáním červeného vína

Dršťky

Jsou to předžaludky skotu (bachor, čepec, kniha).

- **vaření** – základ pro přípravu a tepelnou úpravu, nakrájené a považené je vkládáme do zvlášť připravené omáčky s různým základem, různě ochucené
- **Dršťky na paprice** – nakrájené a dobře provařené vkládáme do paprikové omáčky zjemněné smetanou, ochucené solí, pepřem, česnekem a majoránkou

Býčí žlázy (býčkovky)

Nelze řadit k vnitřnostem ani k masu – pohlavní žlázy, v prodeji jsou již sloupnuté. Před tepelnou úpravou je oplachujeme teplou vodou, blanšírujeme.

- **vaření** – jako když vaříme jazyk (ale velmi krátce), nakrájíme je na plátky a podáváme s křenem a hořčicí nebo studenými omáčkami
- **opékání** – po spaření opékáme na oleji, napichujeme na jehlu a podáváme sypané petrželkou
- **pečení** – spařené, připravené, okořeněné pečeme na másle nebo slanině v troubě, během pečení je obracíme
- **smažení** – spařené a uvařené krájíme na plátky (10–20 mm), obalujeme a smažíme

RECEPTY

HOVĚZÍ ROLÁDA SE ŠPENÁTEM A OŘECHY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 cibule, 4 stroužky česneku, 1 lžice másla, 400 g čerstvého špenátu, 1 vejce, 4 jarní cibulky, 750 g zadního hovězího, 200 g nasekaných vlašských ořechů, 150 g anglické slaniny, 1 lžice sádla, 300 ml masového vývaru, 1 lžice hladké mouky, sůl, černý pepř

Postup

- Cibuli nakrájíme nadrobno a stroužky česneku na plátky. V hrnci rozehejeme máslo a na něm necháme zesklivatět cibuli. Přisypeme pokrájené stroužky česneku a ještě 2 minuty restujeme. K cibuli přidáme špenát a necháme ho spařit tak, aby zlehka zavadl. Na závěr přilijeme rozšlehané vejce, ještě 5 minut povaříme, promícháme a odstavíme z plotny.
- Jarní cibulky pokrájíme na kolečka. Hovězí maso očistíme a prokrojíme do tvaru plátu. Pořádně naklepeme, osolíme a opepříme.
- Troubu rozehejeme na 200 °C.
- Do špenátu přisypeme pokrájenou jarní cibulku a drcené vlašské ořechy.
- Plát rozklepaného masa rozložíme a vyskládáme na něj na proužky nakrájenou slaninu, doprostřed položíme špenátovou směs, zarolujeme a zavážeme potravinářským provázkem.
- Na pánvi rozehejeme sádlo a roládu na něm z každé strany zprudka opečeme. Přendáme ji do pekáče, podlijeme masovým vývarem, přiklopíme pekáč a dáme na 15 minut do trouby, aby se maso zatáhlo.
- Troubu ztlumíme na 170 °C a pečeme asi 45 minut doměkka. Občas maso otočíme a podlijeme vývarem.
- Výpek přelijeme do kastrůlky, zahustíme moukou rozmíchanou s vodou a povaříme, dokud není omáčka jemná. Podáváme s bramborami.

Příprava

- 30 minut + 60 minut pečení

TIP

Místo špenátu použijeme mrkev orestovanou na másle a zakápnutou šťávou z citronu.

HOVĚZÍ RAGÚ S HOUBAMI A KARLOVARSKÝM KNEDLÍKEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 600 g telecí kýty, sůl, čerstvě mletý pepř, 80 g sádla, 200 ml drůbežního vývaru, 3 šalotky pokrájené nadrobno, 250 g žampionů, 200 ml smetany ke šlehání, 200 ml zakysané smetany



Hovězí závitky s divokou rýží



Svíčková pečeně s houskovým knedlíkem

- **knedlík:** 4 housky, 40g másla + 70g do těsta, 500g hrubé mouky, 1 lžička soli, 500ml mléka, 5 vajec, 4 lžíce nasekané petrželky

Postup

- Nejprve uděláme knedlíky. Housky nakrájíme na kostičky a opečeme je na másle dozlatova. Mouku a sůl nasypeme do mísy. V mléce rozšleháme žloutky a vmícháme do něj rozpuštěné máslo. Vlijeme k mouce a vymícháme těsto. Přidáme housku a nasekanou petrželku. Nakonec zapracujeme dotuha našlehaný sníh. Na potravinovou fólii rozdělíme těsto (2 knedlíky) a zarolujeme do válečku o průměru asi 8 cm. Na koncích fólii zamotáme, aby se nerozbalila. Vložíme do vroucí vody a vaříme 35 minut. Uvařený knedlík zbavíme fólie a hned nakrájíme na plátky.
- Maso osolíme, opepříme a svážeme provázkem. V kastrole rozpálíme sádlo a maso na něm ze všech stran opečeme dozlatova. Podlijeme vývarem, vložíme do trouby rozpálené na 180 °C a pečeme 1,5 hodiny.
- Maso vyjmeme z pekáče. Do výpeku nasypeme pokrájenou šalotku a očištěné a na čtvrtky pokrájené žampiony. Přilijeme sladkou smetanu a přivedeme k varu. Osolíme, opepříme a za stálého míchání vaříme dvě minuty. Sundáme z ohně a vmícháme kysanou smetanu. Upečené maso nakrájíme na plátky a podáváme s knedlíky a žampionovo-smetanovou omáčkou.

Příprava

- asi 2 hodiny 45 minut

HOVĚZÍ PUPEK SE ŽAMPIONOVOU OMÁČKOU

Pro 4–6 osob

Suroviny

- 1 kg hovězího pupku, 2 mrkve, 1 petržel, čtvrtka celeru, 1 cibule, 2 bobkové listy, 8 kuliček celého pepře, 8 kuliček nového koření, sůl, čerstvě mletý pepř
- **omáčka:** 200g drobných žampionů, 100g másla +1 lžičce navíc, 1 malá cibule nakrájená nadrobno, asi 250ml smetany ke šlehání, 100g hladké mouky
- **karlovarské knedlíky:** 20 rohlíků, svazek hladkolisté petrželky, 5 vajec, 150g másla, 250ml smetany ke šlehání

Postup

- Maso dáme do velkého hrnce spolu s nahrubo pokrájenou kořenovou zeleninou, oloupanou cibulí v celku a kořením a vše zalijeme 2l vroucí vody. Osolíme a vaříme doměkka, trvá to asi hodinu a půl. Pak maso vyjmeme a dáme stranou. Jakmile částečně zchladne, podle potřeby ho očištíme od šlach a pokrájíme na plátky. Vývar přecedíme a uchováme.
- **Knedlíky:** Rohlíky pokrájíme na kostičky, osolíme, opepříme, přidáme nasekanou petrželku a pokropíme smetanou. Žloutky promícháme se 150g rozpuštěného másla. Z bílků vyšleháme pevný sníh. Rohlíky promícháme se žloutky, pak opatrně zapracujeme sníh. Na dvou zvlhčených utěrkách vytvarujeme 2 knedlíky, zabalíme je a na koncích utěrky svážeme kuchyňským provázkem. Vaříme 25 minut ve vroucí osolené vodě. Vyjmeme, rozbálíme a nakrájíme na plátky.
- **Omáčka:** Očištíme žampiony, hlavičky rozkrájíme na čtvrtky a nožičky nadrobno. Na 100g másla osmahneme cibuli a nožičky žampionů dozlatova; trvá to asi 4 minuty. Zaprášíme hladkou moukou a mícháme ji minutu, až zbělá a začne pění. Zalijeme litrem prochlazeného vývaru z pupku. Rozmícháme a vaříme za občasného míchání 20 minut. Osolíme, opepříme a zjemníme smetanou. Přecedíme a už jen prohřejeme.
- Na zbylé lžici másla opékáme hlavičky žampionů asi 3 minuty dozlatova a dáme stranou. Na talíře rozdělíme maso a knedlíky, maso posypeme opečenými žampiony a přelijeme omáčkou.

Příprava

- 20 minut + vaření 2 hodiny

HOVĚZÍ OHÁŇKA S PETRŽELOVÝM PYRÉ

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 kg oháňky nakrájené na 4–5 cm, 8 šalotek, 1 lžičce rajčatové pasty, nakrájený stonek petržele a mrkve, 0,5l červeného vína, 0,5l hovězího vývaru, 1 lžička sušeného tymiánu, 2 bobkové listy, 1 lžičce pokrájené petrželky, 1 stroužek česneku, sůl, pepř
- **pyré:** 3 velké petržele, 2 lžičce másla, čtvrt šálku smetany, sůl, černý pepř

Postup

- Osmahneme oháňku a na talíři ji necháme odpočinout. Osmahneme dokaramelova šalotku, přidáme česnek a rajčatovou pastu. Vaříme a mícháme asi 1 minutu, přidáme hovězí oháňku, celer, mrkev, petržel i petrželku, víno, vývar, tymián, bobkový list, sůl a pepř. Přivedeme k varu a pod pokličkou pomalu vaříme 3 hodiny, dokud maso neodpadá od kosti, přidáme vývar. Petržel uvařenou v poloviční porci smetany a vody (1:1) osušíme a rozmixujeme se zbytkem smetany a máslem. Přidáme sůl a pepř, mixujeme, dokud nemáme hladké pyré. Podáváme horké.

Příprava

- asi 90 minut

ZADĚLÁVANÉ DRŠTKY

Pro 6 osob

Suroviny

- 1,5 kg předvařených hovězích drštěk (nebo 3 kg čerstvých), 1–1,25l hovězího vývaru nebo vody, 100g sádla, 2 cibule nakrájené nadrobno, 150g hladké mouky, sůl, čerstvě mletý pepř, 3 stroužky česneku, 1 snítky tymiánu – odrhnuté lístky, 2 snítky čerstvé majoránky + trocha na ozdobení, 200ml smetany ke šlehání, 50g másla studeného, 1 lžičce nasekané hladkolisté petrželky na ozdobení, chleba nebo žemlový knedlík k podávání

Postup

- Předvařené dršťky 30 minut povaříme v 1l vody nebo hovězího vývaru. Poté je scedíme, vývar uchováme a dršťky nakrájíme na jemné nudličky.
- Na sádle opékáme cibuli asi 5 minut dozlatova. Zaprášíme moukou a za stálého míchání opékáme 1–2 minuty, až mouka zpění a zbělá. Jíšku zalijeme vývarem z drštěk, rozmícháme dohladka a prováříme dalších 10 minut. Přidáme pokrájené dršťky a dochutíme solí, čerstvě mletým pepřem a česnekem. Přidáme odrhnuté lístky čerstvého tymiánu a majoránky. Nakonec zjemníme smetanou a máslem a ozdobíme petrželkou či majoránkou.
- Podáváme s čerstvým pečivem nebo žemlovým knedlíčkem.

Příprava

- 20 minut + vaření 40 minut

Charakteristika telecího masa

Telecí maso je vhodné pro dětské a dietní stravování.

Rozdělení a použití telecího masa

Části telecího masa – tržní druhy:

- kýta s kostí a kolenem, kýta bez kosti
 - předkýtí (velký ořech nebo dlouhé frikando)
 - spodní šál (svalovnik neboli velké frikando) z vnější strany stehna
 - vrchní šál, oříšek nebo také růže z vnitřní strany stehna
- plec s kostí a bez kostí, pečeň (ledvina)
- krk (karbanátek)
- hruď v celku, špička hrudí a střed hrudí
- bok (pupek), koleno, nožička, ocásek s křížovou kostí a ocásek
- hlava bez kůže s mozkem, bez jazyku a hlava bez kůže, mozku a jazyku

Použití telecího masa

Telecí kýta

Má široké upotřebení. Hodí se na dušení, opékání, pečení a smažení. Před tepelnou úpravou ji odblaňujeme a dělíme na části. Delší svaly – šály můžeme protýkat slaninou, hranolky zeleniny, párkem, dusit nebo péci.

- **Rolády** – připravujeme z masa rozkrojeného na tvar plátu. Dobře ho naklepeme, okořeníme a plníme různými náplněmi z masa (s játry, houbami – žampiony), z vajec, šunky a ze zeleniny. Plát stáčíme a upravujeme dušením nebo pečením. Telecí kýtu rozdělenou na jednotlivé šály krájíme také na plátky. Pro všechny další úpravy na okrajích plátky nařízíme a dobře je po obou stranách naklepeme. Minutky připravujeme z telecích plátků jen obalením nebo další úpravou.
- **Přírodní řízek** – okořeníme, obalíme v mouce a opékáme.
- **Řízek v trojobalu (vídeňský)** – upravujeme po osolení obalením v hladké mouce, rozšlehaných vejcích a ve strouhance. Smažíme ho po obou stranách.
- **Řízek** – můžeme smažit i ve vaječném těstíčku, případně s přidáním nastrohaného sýra.
- **Závítky** z telecích plátků plníme stejně, jako je uvedeno u rolád; upravujeme je dušením a pečením, můžeme je i smažit.

Ledvina – pečeň

Připravujeme v celku nebo ji vykostíme; plníme ji podobným způsobem, jak bylo uvedeno u rolád a stáčíme tak, aby se porce po upečení lépe dělily. Z této části masa můžeme také dělením upravovat žebírka, která dusíme, opékáme a smažíme.

Telecí plecko

Na zadělávání nebo ragú předem vaříme, vkládáme nakrájené na kostky do bešamelové omáčky a doplňujeme nakrájenou zeleninou i houskovými knedlíčky. Dusíme je na cibulovém nebo zeleninovém

vém základě s přidáním papriky a zahušťujeme zaprášením nebo zalitím smetanou s moukou. Můžeme je také plnit různými náplněmi a péci je.

Telecí hruď

Plníme houskovou nebo jinou nádivkou a pečeme.

Maso z krku

Předem vaříme a používáme na zadělávané maso nebo umleté na masové knedlíčky a do náplní. Můžeme ho dusit i péci.

Telecí koleno

Dusíme nebo pečeme na slanině a másle s přidáním typického koření. Úprava se nazývá na způsob bažanta.

Telecí nohy

Nejdříve ovaříme, vykostíme a teprve potom smažíme.

Telecí hlava

Po očištění a spaření vaříme. Maso používáme na různé náplně nebo jako zadělávané maso (viz telecí plecko).

Rozdělení a použití telecích vnitřností

Brzlík

Po opláchnutí spárujeme a teprve pak dále upravujeme. Krájíme ho na porce a většinou smažíme. Před obalováním ho pokapeme citronovou šťávou, osolíme a pak teprve obalujeme jako řízek ve vaječném nebo sýrovém těstíčku a smažíme. Brzlík se používá pro lékařské účely, a tak nebývá často na trhu.

Játra

Odblaňujeme a krájíme na tenké plátky; okořeníme je, ale nesolíme. Obalujeme je v mouce a upravujeme opékáním na tuku. Na smažení jsou nejvhodnější telecí játra, případně játra vepřová. Nesmažíme hovězí játra.

Jazyk

Jen omýváme a vaříme s kořenovou zeleninou. Po uvaření ho oloupeme. Blána se zatepla snadno sloupne. Podáváme ho vařený, doplněný křenem nebo různými omáčkami, jako sardelovou, křenovou apod. Telecí jazyk můžeme po uvaření obalovat v trojobalu a smažit.

Mozek – mozeček

Před tepelnou úpravou spárujeme. Tak nejlépe odstraníme všechny krevní sraženiny. Mozeček upravujeme dušením na zpěněné cibuli a po osmažení se solí a kmínem ho doplňujeme rozšlehanými vejci. Za stálého míchání je necháme s mozečkem ztuhnout. Další možná úprava je smažení v trojobalu.

Plíce

Po pečlivém očištění vaříme s kořenovou zeleninou a kořením. Po uvaření a nakrájení na nudličky je vkládáme do hotové smetanové omáčky. Můžeme

je také upravovat dalšími způsoby, jako na paprice, se zeleninou apod. Plíce se srdcem mohou být také součástí různých masových míšenin.

Srdce

Po očištění případně odblanění upravujeme vařením nebo dušením. Před tepelnou úpravou je můžeme protýkat slaninou. Telecí srdce upravujeme na cibuli, na slanině i na smetaně, případně na paprice. Vaříme je současně s telecími plícemi, krájíme na nudličky a vkládáme do smetanové omáčky.

RECEPTY

FIKR GULÁŠ S VÍDEŇSKÝM KNEDLÍKEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 kg telecího maso (plecko nebo krkovice), 50 g másla, 500 g cibule, 250 g šunky, 1 vařené vejce natvrdo, 1 lžice hladké mouky, několik lžic smetany, kyselá okurka, vývar na podlévání
- **knedlíky:** 8 ks žemle (nebo rohlíky, nakrájené na kostičky), 3 lžice másla – lze i sádlo, 1 cibule, svazek petrželové natě, 400 ml mléka, 2 vejce, 6 lžic mouky + na obalení, sůl, pepř

Postup

- Maso nakrájíme na kostky, osolíme je a opepříme. V kastrolu rozežehřejeme máslo, osmažíme cibuli dozlatova, vložíme maso, osmažíme ze všech stran, podlijeme vývarem a podusíme doměkka. Nakonec vmícháme pokrájenou šunku, zahustíme smetanou rozmíchanou s moukou a na závěr vmícháme nadrobno nakrájené okurky a vejce.
- Na knedlíky opečeme dokřupava na tuku nakrájené pečivo, cibuli a trochu sekané petrželky. Necháme vychladnout a v míse přelijeme mlékem s vejci a solí, mléko necháme do žemlí zcela vsáknout. Vmícháme mouku a ze vzniklé hmoty tvarujeme kulaté knedlíky o velikosti pingpongových míčků. Obalíme je v mouce a ve vroucí osolené vodě povaříme asi 15 minut, až zpevní. Podáváme ke guláši.

Příprava

- 60 minut

VÍDEŇSKÝ ŘÍZEK

Pro 4 osoby

Suroviny

- 4 ks telecích řízků (po 150 g), sůl, pepř, 1 vejce, 2 lžice mléka, 4 lžice hladké mouky, 100 g strouhanky, rostlinný olej na smažení, 1 citron nakrájený na plátky, petrželová nať na ozdobení

Postup

- Plátky masa omyjeme a očistíme od blanek a tuku. Řízky lehce naklepeme, osolíme, opepříme a pokapeme citronovou šťávou.
- V hlubokém talíři rozkvedláme vejce s mlékem. Do druhého nasypeme mouku a do třetího prosátou strouhanku. Řízky obalujeme nejprve v mouce, potom ve vajíčku a nakonec ve strouhance. Pečlivě přitlačíme, aby obal neopadával.
- V pánvi rozpálíme tuk a dozlatova na něm osmahneme řízky. Hotové plátky masa položíme na kuchyňský papír, aby odsál přebytečný tuk.
- Řízky ozdobíme plátky citronu a snítkou petrželky.
- Podáváme s vařenými brambory, kaší nebo bramborovým salátem.

Příprava

- 20 minut



Klasický vídeňský řezek s bramborem

Charakteristika vepřového masa

Vepřové maso je jemně vláknité růžové až světle červené a má osobitou lahodnou vůni. Svalovina je prorostlá tukem, obsahuje 20–40 % tuku. Vzhledem k obsahu tuku má vepřové maso vyšší energetickou hodnotu a je tím také hůře stravitelné. Chuť vepřového masa je ovlivněna věkem a způsobem krmení. Nejchutnější je z kusů o hmotnosti 70–90 kg. Při hodnocení se přihlíží hlavně k hmotnosti, pohlaví a celkové tučnosti zvířat.

Dělení vepřového masa

Vepřové maso se dělí podélným řezem v páteři na dvě půlky a každá půlka na jednotlivé anatomické části. Ze hřbetní části se nejprve odřezává sádlo.

Dělení vepřového masa do jakostních tříd

1. třída

- kýta, pečenka, panenská svíčková a krkovička

2. třída

- plecko a ramínko

3. třída

- bůček, kolínka a lalok

Použití vepřového masa

Vepřová kýta

Můžeme ji péci v celku nebo ji před pečením protýkat. Krájíme z ní plátky a upravujeme je jako minutku. Plátky obalujeme v hladké mouce a opékáme je jako přírodní řízek nebo je obalujeme v trojobalu nebo ve vaječném těstíčku a smažíme. Rolády připravujeme z plátu vepřové kýty naplněného stejně jako u telecí kýty; stáčíme je a upravujeme dušením nebo pečením.

Krkovička

Pečeme v celku nebo rozkrájenou (nasekanou) na plátky. Plátky z krkovičky ne příliš prorostlé tukem smažíme jako vídeňský řízek. Řízek z této části masa je velmi šťavnatý.

Vepřová pečeně – karé

Je velmi kvalitní část vepřového masa. Upravujeme ji v celku pečením. Nasekáním získáme kotlety – žebírka. Kotlety upravujeme jako minutku opékáním, smažením, dušením, pečením a grilováním. Kotlety se hodí i pro úpravu gratinováním. Kotlety plněné připravujeme z vyšších silnějších kotlet. Rozkrojíme je a plníme různými náplněmi ze žampionů, zeleniny, vajec apod., a pak je smažíme, dusíme nebo pečeme.



Vepřové medailonky se smetanovou omáčkou, opečené brambory



Vepřové maso na houbách, bramborový knedlík



Vepřová svíčková panenská

Je součástí pečinky. Je to delší užší sval, prodává se však zvlášť. Její cena je podstatně vyšší, než je cena vepřové pečeně. Panenská svíčková má velmi chutné a jemné maso. Nejčastěji se používá na minutky – opéká se jako medailonky a podává s různým obložením.

Vepřový plec

Plecko je s kostí, s pažní kostí a lopatkou. Nejčastěji se vykostuje. Dusíme ji nebo pečeme v celku. Můžeme ji krájet i na plátky a dusit. Někdy se i smaží.

Ramínko

Je část plece u krkvice. Je masité, obsahuje i tuk. U ramenního kloubu je pokryto kůží. Upravujeme je hlavně pečením v celku a používáme i na různé masové míšeny.

Bůček

Může být s kůží i bez kůže. Má vysoký obsah tuku, proto se nejlépe hodí na pečení. Můžeme ho však také vařit a dusit. Méně tučný bůček plníme různými nádivkami a pečeme. Z vykostěných nakrájených širších plátů bůčku po naplnění nádivkou tvarujeme rolády a takto připravený bůček pečeme. Bůček je součástí masových míšenin a mletých mas.

Kolínka

Přední nebo zadní se mohou vařit. Pro vysoký obsah kolagenu je používáme na rosoly a do míšenin. Častěji se ale udí, a pak je tepelně upravujeme vařením.

Nožičky

Přední i zadní nejčastěji vaříme a používáme při přípravě rosolu.

Hlava

Používáme ji hlavně na ovar nebo na úpravu rosolů. Maso přidáváme do různých míšenin, hlavně do pejetu.

Lalok

Je tučnější než bůček. Nejčastěji se zpracovává do masných výrobků.

Syrové sádlo

Používá se na škvaření, hřbetní sádlo lze nasolit a udit.

Slanina – s kůží nebo bez kůže

Používá se na protýkání suchých mas, přidává se do mletého masa, paštiky, galantiny i k přípravě různých omáček. Některé druhy drůbeže a pernaté zvěřiny se obalují slaninou. Pokrmy tím získávají lepší chuť.

Selata

Malá selata se mohou péct a udit v celku.

Rozdělení a použití vepřových vnitřností

Játra

Upravujeme stejně jako játra telecí, opékáním nebo smažením jako řízek, dusíme je stejně jako játra telecí i hovězí na cibuli s různým ochucením, připravujeme z nich játrové knedlíčky, paštiky a potřebujeme je při zabijačkách na zabijačkové guláše a do jitrnic i na výrobu tlačanky. Jsou také součástí ovaru.

Jazyk

Upravujeme stejně jako jazyk telecí nebo kupujeme uzený. Vaříme ho, podáváme a doplňujeme stejně jako hovězí jazyk.

Ledvinky

Upravujeme stejně jako hovězí ledvinky. Můžeme je také upravovat opékáním jako minutku nebo je grilovat.

Mozek

Upravujeme stejně jako telecí mozeček. Je součástí zabijačkového guláše. Používáme ho i do různých míšenin.

Plíce

Upravujeme na smetaně a nazýváme je také jako kořínek nebo osrdí po vídeňsku. Přidávají se do dalších masných výrobků.

Srdce

Upravujeme hlavně dušením na cibuli nebo na kořenové zelenině, slanině apod.

Vedlejší produkty – k využití při zabijačkách

- krev
- střeva
- žaludek
- močový měchýř

RECEPTY

VEPŘOVÁ PANENKA NA REBARBOŘE

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 větší hrst šalvěje, 2 oloupané stroužky česneku, olivový olej na marinování masa, 2 vepřové panenky, sůl, 10 plátků slaniny, 12 stvolů rebarbory

Postup

- Většinu šalvěje rozdrtíme s česnekem a promícháme s olejem. Směs potřeme panenky. Necháme hodinu marinovat.
- Troubu přehřejeme na 220 °C. Maso lehce osolíme a omotáme plátky slaniny. Rebarboru omyjeme a oloupeme. Stonky rebarbory vyložíme dno pekáče a maso na ně položíme. Polijeme zbylou marinádou, posypeme zbytkem šalvěje a zakápneme olejem. Přikryjeme navlhčeným zmačkaným papírem na pečení (vmáčkneme ho ke stěnám pekáče) nebo alobalem. Pečeme čtvrt hodiny, poté papír sejmem a pečeme dalších 15 minut odkryt.
- Maso s rebarborou vyjmeme z trouby a necháme chvíli odpočívat. Poté je nakrájíme na šikmé plátky a ihned podáváme. Vhodnou přílohou jsou opékané nebo štouchané brambory.

Příprava

- asi 2 hodiny

TIP

V této slané úpravě zastane navinulá rebarbora úlohu zelí, je ale o dost hezčí! Užijete ji i do pikantního čatni ke grilovaným masům.

PEČENÁ KRKOVIČKA S JEŘABINOVOU ŠTÁVOU

Pro 4 osoby

Suroviny

- 800 g vepřové krkovičky bez kosti nakrájené na plátky o síle 8 mm, sůl
- **marináda:** 100 ml panenského olivového oleje, 1 lžice čerstvých rozmarýnových lístků, 2 lžice sójové omáčky, 2 stroužky česneku nakrájené na plátky
- **jeřabinová šťáva:** 120 g jedlých zralých červených jeřabin, 200 g zralých pevných hrušek, 3 hřebíčky + 5 cm svitek skořice, 1 lžice kukuřičného škrobu, 3 lžice cukru + na dochucení, sůl na dochucení

Postup

- Smícháme suroviny na marinádu a naložíme do ní maso. Uložíme do lednice, ideálně přes noc, nejlépe však na 2 dny. Maso pak rozložíme do pekáče, osolíme, zakryjeme a pečeme v troubě rozehráté na 180 °C do změknutí; trvá to asi 40 minut.
- Kuličky jeřabin dáme do rendlíku, zalijeme je 200 ml vody, přidáme hřebíčky a skořici a přivedeme k varu. Pak zmírníme plamen na střední a vše vaříme 5 minut. Přidáme hrušky zbavené jádřince a pokrácené na kostky, přisypeme cukr a na středním plameni vaříme dalších 10 minut. Směs propasírujeme přes síto do druhého hrnce a postavíme znovu na oheň. Dosladíme podle libosti, abychom otupili trpkost jeřabin. Přivedeme k varu a podle potřeby přimícháme škrob rozmíchaný v troše studené vody (množství záleží na tom, kolik mají jeřabiny pektinů). Minutku povaříme. Vzniklou jeřabinovou šťávu podáváme v misce k pečené krkovičce společně s vypečenou šťávou.

Příprava

- 30 minut + marinování + pečení 40 minut

VEPŘOVÉ NA ZÁZVORU PO STAROČESKU

Pro 4 osoby

Suroviny

- 750 g vepřové pečinky, 3 cibule, sádlo, mletý zázvor, kmín, sůl

Postup

- Vepřové plátky osolíme a bohatě posypeme zázvorem. Cibuli nakrájenou na kolečka zpěníme na sádle, přidáme maso, trochu pokmínujeme a orestujeme. Podlijeme vodou, zakryjeme a pečeme v troubě. Přeléváme šťávou a dle potřeby podlijeme horkou vodou. Před koncem odkryjeme, aby se udělala kůrčička. Podáváme s bramborovým knedlíkem a švestkovým kompotem.

Příprava

- 45 minut

PEČENÁ KOLENA

Pro 4 osoby

Suroviny

- 2 středně velká vepřová kolena, sůl, čerstvě mletý pepř, 1 palice česneku oloupaného a drceného, 6 stroužků česneku neoloupaných, 3 cibule nakrájené nahrubo, 300 ml světlého piva nebo vody, křen, hořčice, čerstvý chléb k podávání

Postup

- Kolena ostrým nožem nařízneme a obkroužíme u kosti. Maso pak prstem trochu uvolníme, ale kost ponecháme. Řádně osolíme zvenku i ve vzniklém otvoru, lehce opeříme a potřeme drceným česnekem.

- Do pekáčku naskládáme cibuli a neoloupané stroužky česneku a na to položíme kolena. Podlijeme pivem či vodou, zakryjeme a necháme přes noc marinovat ve spíži.
- Troubu předehřejeme na 160 °C. Odkrytý pekáč s koleny vložíme do trouby a pečeme asi 2 hodiny doměkka a dozlatova. Během pečení otáčíme, podléváme vodou a přeléváme vypečenou šťávou. Podáváme s křenem, hořčicí a chlebem.

Příprava

- 20 minut + marinování + pečení 2 hodiny

VEPŘOVÁ KAPSA S HOUBAMI

Pro 8 osob

Suroviny

- 1 kg vykostěného nízkého bůčku, olej, 3 středně velké petržele, 1 mrkev, půlka celeru, 3 menší cibulky, 50 g strouhaného tvrdého sýra, 2 drobně nakrájené hříbky, 3 stroužky česneku, 5 roztlučených kuliček jalovce, špetka rozmarýnu, sůl, pepř, 2 vejčka, kmín, sádlo na pečení, hladká mouka

Postup

- V bůčku uděláme velkou kapsu, kterou dobře vytřeme solí a olejem a necháme odpočinout. Zeleninu a sýr umeleme, přidáme hříbky, utřený česnek, jalovec, rozmarýn, sůl a pepř, vklepneme vejčka a dobře promícháme. Naplníme kapsu, maso zašijeme, osolíme a okmínujeme, vložíme na rozpálený omastek a orestujeme. Podlijeme, zaklopíme a za častého podlévání dusíme doměkka. Po vyjmutí zaprášíme moukou a povaříme. Naporcované maso klademe na talířek, přidáme vařený brambor nebo rýži a zalijeme výpekem. Podáváme se švestkovým nebo hruškovým kompotem.

Příprava

- 15 minut + 1,5 hodiny pečení

CMUNDA PO KAPLICKU

Pro 4 osoby

Suroviny

- 600 g uzeného masa (nejlépe krkovičky), 1 lžice sádla, 1 větší cibule, 500 g kysaného zelí, 1 brambora, 1 lžička cukru
- **bramborák:** 600 g brambor, 1 vejce, 150 g hladké mouky, 3 větší stroužky česneku, 1 cibule, 2 lžičky majoránky, půl lžičky kmínu, 2 lžičky soli, půl lžičky pepře, 50–100 ml mléka (podle potřeby), 200 ml oleje na smažení

Postup

- Do velkého hrnce s vodou dáme asi na 75 minut zvolna vařit uzené maso (chutnější než libové bude vždy to mírně prorostlé). Zatím na sádlo dozlatova opečeme nejmenno nakrájenou cibuli. Přidáme nejlépe domácí kysané zelí, trochu ho podlijeme vodou a necháme pod pokličkou

na mírném ohni zvolna dusit, asi 35 minut. Pár minut před koncem do něj vmícháme jemně nastrouhanou bramboru a lžičku cukru. Pokud budeme mít opravdu poctivé domácí zelí, solení můžeme klidně vynechat a zelí bude určitě tak akorát. Necháme ho pod pokličkou pěkně „dotáhnout“ a pustíme se do přípravy bramboráků.

- **Bramboráky:** Brambory nastrouháme nahrubo, necháme je chvíli odstát a slijeme z nich přebytečnou vodu. Přidáme vejce, hladkou mouku, prolisovaný česnek, jemně nakrájenou cibuli, majoránku, kmín, sůl i pepř a vše důkladně promícháme.
- Pokud by byla směs moc hustá, můžeme ji zředit trochou horkého mléka, které navíc zpomalí tendenci syrových brambor tmavnout.
- Na rozpáleném oleji upečeme z těsta 4 velké bramboráky přes celou pánev. Olejem nešetříme! Říká se, že správný bramborák v něm má plavat.
- Uvažené uzené maso vyjme z hrnce, zakryjeme a necháme asi 10 minut odpočinout. Štávu, kterou pustí, vrátíme do vývaru, z něhož si později lze připravit chutnou polévku. Maso ostrým nožem rozdělíme na 8 plátků a můžeme začít servírovat.
- Na každý bramborák dáme porci zelí se dvěma plátky uzeného masa a přehneme ho tak, aby z něj náplň trochu vykukovala.

Příprava

- 60 minut

TIP

Pokud polovinu brambor nastrouháme nahrubo a druhou polovinu najemno a místo hladké mouky použijeme hrubou, budou bramboráky mnohem křupavější.

KAPUSTOVÝ NÁKYP S VEPŘOVÝM MASEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 střední kapusta, 300 g pečeného vepřového masa, 2 cibule, svazek petrželky, sůl, pepř, 4 vejce, 0,25 l mléka, 100 g strouhanky, strouhaný čedar nebo parmezán na posypání, sekaná petrželka na ozdobu, papír na pečení

Postup

- Oloupanou cibuli nakrájíme nahrubo, omytou petrželku jemně nasekáme. Pečené vepřové maso (využijeme zbytky) nakrájíme na kostičky. Očištěnou kapustu rozpůlíme a uvaříme v osolené vodě doměčka, necháme okapat a vychladnout.
- Ohnivzdornou misku nebo pekáček vyložíme papírem na pečení, poklademe kapustovými listy, posypeme trochou cibule, petrželky, masa, strouhanky, soli a pepře. Zakryjeme kapustovými listy a opět dáme cibuli, petrželku, maso, strouhanku, sůl, pepř. Vrstvíme do zaplnění pekáčku nebo misky. Vejce rozšleháme s mlékem a nalijeme na směs. Posypeme strouhaným sýrem a pečeme v předehřáté troubě při 180 °C asi hodinu.
- Posypané petrželkou podáváme s vařenými brambory nebo bílou vekou. Jako příloha je vhodný zelný salát plný vitaminů či nakládaná zelenina. Kapustový nákyp je rychlý, nenáročný na suroviny a má vynikající chuť.

Příprava

- 45 minut

DRBÁKY S UZENÝM A ZELÍM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 500 g syrových brambor, 500 g vařených brambor (nejlépe den předem), sůl, 1 lžíce bramborového škrobu, 4 plátky uzené krkovice
- **zelí:** 2 cibule, 2 lžíce sádla, 500 g kysaného zelí, cukr, sůl, kmín



Šumavská kapsa



Zbojnická krkovice, kynutý knedlík



Postup

- Oloupané syrové brambory nejmenno nastrouháme a pořádně vymačkáme. Poté je v míse zamícháme do osolených jemně nastrouhaných vařených, ale vychladlých brambor.
- Z hmoty tvoříme kulaté knedlíky, o něco větší než pingpongové míčky. Obalíme je ve škrobu a zavaříme do vroucí osolené vody. Po vhození do vody je ihned vařečkou odlepíme ode dna. Knedlíky vaříme podle velikosti asi 15 minut. Jeden na zkoušku vyndáme a rozkrojíme napůl. Hotové knedlíky slijeme a promastíme sádlem, aby neoschly.
- Na rozpuštěném sádle osmahneme cibuli nakrájenou nadrobno. Po 4 minutách přidáme jednu lžičku cukru a necháme zkaramelizovat. Ze zelí slijeme nálev (uschováme ho na dochucení hotového zelí). Překrájené zelí nasypeme k cibuli. Okmínujeme, osolíme a dusíme pod poklicí přibližně 15 minut. Zelí dochutíme solí, cukrem či kyselým nálevem.
- Plátky uzeného ohřejeme na pánvi, nasucho nebo na troše sádla. Podáváme se zelím a drbáky.

Příprava

- asi 45 minut

FLEKY S HOUBAMI

Pro 6 osob

Suroviny

- 600 g těstovin (fleků), 1 větší miska nakrájených hub – směs (asi 500 g), 200 g vařeného uzeného masa nebo šunky, 1 cibule, 3 vejce, 2 až 3 lžíce sádla, 3 dl mléka, snítky petržele, kmín, pepř, sůl, máslo na vymazání pekáče, strouhaný sýr na posypání

Postup

- Fleky uvaříme, scedíme, propláchneme je studenou vodou a okapané fleky přendáme do mísy. Na rendlíku osmážíme na sádle nakrájenou cibulku, přidáme nakrájené houby, kmín, sůl a dusíme doměčka.
- Pak uvařené fleky smícháme s dušenými houbami a uzeným masem, podle chuti okořeníme pepřem, promícháme a dáme do pekáče vymazaného máslem. Pečeme v troubě celkem 15 až 20 minut. Po pěti minutách pečení zalijeme směs v pekáči vejci rozkvedlanými v mléce. Hotové fleky posypeme na talíři strouhaným sýrem a sekanou petrželí nebo pažitkou.

Příprava

- 45 minut

ZABIJAČKOVÉ ZELÍ ZE ŠUMAVSKÉHO PODHŮŘÍ

Pro 6 osob

Suroviny

- 750 g netučných vepřových odřezků ze zabijačky, sádlo, 3–4 cibule, pálivá paprika, pepř, pár kuliček jalovce, vývar z jitrnic, 500 g kysaného zelí, bylinky (bazalka, estragon, kardamom, koriandr, majoránka, máta, šalvěj), sůl, 5 stroužků česneku, 0,5 dl ostré pálenky

Postup

- Nakrájené vepřové maso dáme do kastrolu s cibulí zpěněnou na sádle, zasypeme paprikou, pepřem a drceným jalovcem, podlijeme vývarem z jitrnic a dusíme doměčka. Ze syrového kysaného zelí slijeme šťávu, zelí nadrobno nakrájíme, přidáme spolu s pokrájenými bylinkami k masu a chvíli dusíme. Těsně před podáváním osolíme, přidáme utřený česnek a 0,5 dl ostré pálenky, naběračkou zamícháme a podáváme s čerstvým chlebem.

Příprava

- 40 minut

JITRNIC S JABLKÝ

Pro 4 osoby

Suroviny

- 4 jablka, 180 g sušených švestek bez pecek, sádlo nebo máslo na vymazání zapékací misky, voda na podlití, sůl, 8 malých nebo 4 velké jitrnice

Postup

- Jablka oloupeme, rozčtvrtíme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na kostky. Sušené švestky překrájíme na poloviny.
- Pekáček vymažeme tukem, nasypeme do něj ovoce, osolíme a podlijeme malým množstvím vody. Vložíme do trouby vyhřáté na 190 °C a za občasného promíchání ovoce asi 20 minut zapékáme. Poté do pekáčku přidáme jitrnice, teplotu o deset stupňů snížíme a jitrnice pečeme dozlatova.
- Pokrm rozdělíme na talíře a podáváme s vařenými nebo šťouchanými bramborami.

Příprava

- 25 minut

ZELŇÁKY SE ŠKVARKY

Pro 4–6 osob

Suroviny

- 1 kg hlávkového bílého zelí, 150 g vepřových škvarků, 300 g polohrubé mouky, 1 lžička mletého kmínu, 2 vejce + 1 na potření, sůl, čerstvě mletý pepř, sádlo na plech, hrst nasekané petrželky

Postup

- Zelí nejmenno nakrouháme a vsypeme do vroucí osolené vody. Vaříme do změknutí, trvá to asi 3–5 minut. Vodu pak slijeme a trochu si jí necháme na později. Zelí necháme zchladnout.
- K zelí vmícháme škvarky, mouku a vejce, aby vznikla směs jako na hustší bramborák. Podle potřeby přilijeme trochu vody, ve které se vařilo zelí. Směs ochutíme solí, pepřem a kmínem a vmícháme petrželku. Plech vyložíme papírem na pečení, potřeme sádlem a rovnoměrně na něj rozetřeme směs.
- Pečeme dozlatova v troubě přehřáté na 180 °C asi 30 minut. Zhruba v polovině pečení potřeme povrch rozšlehaným vejcem. Necháme trochu zchladnout a pak nakrájíme.

Příprava

- 20 minut + pečení 30 minut

Charakteristika skopového masa

Vyžaduje správnou přípravu, výraznější dochucení a hlavně podání horkého pokrmu na dobře nahřátých talířích – jinak patrná chuť loje. Do skopového řadíme – berany, skopce, ovce, jehňata. Mezi nejkvalitnější části skopového masa patří hřbet a kýta, dále plec, bok s hrudím, šrůtka (zákrčí), kliška. Před vlastní úpravou zbavujeme části masa loje, marinování masa před přípravou na minutky masu velmi prospívá.

TEPELNÁ ÚPRAVA

Vaření

Vaříme u nás jen minimálně, hlavně při přípravě balkánské kuchyně, používáme výraznější koření (pepř, nové koření), víc zelených natí (celer, libeček, pažitka, petrželka). Vývary připravujeme i s kořenovou zeleninou, uvařené maso používáme na náplně zelenin, také na typické pokrmy a polévky.

Dušení

Při dušení dochází k minimálním ztrátám živin, maso dusíme na malém množství tuku – na určitém základu (na cibuli, slanině, česneku, majoránce). Části skopového masa volíme podle toho, o jaký pokrm se jedná, jak maso před tepelnou úpravou připravujeme, krájíme, plníme apod. Z dušeného skopového masa připravujeme i ragú se zeleninou, na žampionech apod. Maso ponecháváme v celku nebo přední části vykostujeme – hřbet na žebírka, kýta se vykostuje, maso krájíme na plátky nebo na kostky, z kýty a plece upravujeme pláty do tvaru rolády nebo můžeme plnit různými náplněmi. Tyto úpravy provádíme i před pečením.

Opékání

Skopové maso opékáme jako minutkové pokrmy (žebírka, kýta), nebo před dušením. Plátky kýty nařezáváme a naklepáváme a marinujeme 1 hodinu i déle, výrazněji kořeníme, potíráme česnekovým olejem. Opékáme buď nasucho, nebo na oleji po obou stranách – rychle, aby se maso nevysušilo. Opékání skopového masa volíme jako úpravu masa před konečným zapékáním.

Zapékání

Podušené plátky z kýty nebo podušená žebírka, povrch mas pokrýváme uzenou šunkou, moravským uzeným, klobásou..., překrýváme plátkem sýra nebo strouhaným sýrem, zapékáme rychle a zprudka, aby se maso nevysušilo.

Pečení

Pro pečení využíváme kýtu, hřbet a plecko, maso zbavujeme loje nebo částečně odblaňujeme,



Čerstvé ještěčkové kotlety

můžeme marinovat i koňakem nebo jiným destilátem (vstřikováním injekční stříkačkou). Pečení trvá stejně jako u telecího masa, starší kusy připravujeme však déle než vepřové. Pokud je maso marinované koňakem nebo jiným destilátem, je dříve hotové (alkohol se teplem roztahuje).

Grilování

Skopové maso (kýta, hřbet) grilujeme na roštu i rožni, maso předem marinujeme 1 nebo více hodin.

- **Jehně na rožni** – nohy svážeme k trupu, nemarinujeme, potíráme olejem a pomalu grilujeme.

Smažení

Jedná se o nejméně obvyklou tepelnou úpravu (kýta, žebírka).

KOZÍ A KŮZLEČÍ MASO

Charakteristika kozího a kůzlečího masa

Kozí maso se v gastronomických provozovnách většinou nezpracovává, v jarním období (Velikonoce) se upravuje maso kůzlat – do 4 týdnů stáří – velmi jemná chuť a zpracování všemi tepelnými způsoby. Maso má málo tuku – je lehce stravitelné, energetická hodnota se zvyšuje podle následné tepelné úpravy. Kozí a kůzlečí masa se připravují obdobně jako skopová.

RECEPTY

JEHNĚČÍ KÝTA NA BYLINKÁCH

Pro 4 osoby

Suroviny

- 800 g vykostěné jehněčí kýty, 1 dávka bylinkového másla, drůbeží vývar na podlití masa, 150 ml bílého vína, sůl, mletý černý pepř
- **pečené brambory:** 800 g nových malých brambor s tenkou slupkou, 2 lžíce másla, 1 lžíce oleje, sůl, drcený pepř

Postup

- Omyté a osušené maso rozložíme na prkénko a potřeme polovinou bylinkového másla. Z masa připravíme balíček, který ovážeme provázkem, potřeme zbylou směsí, zakryjeme potravinářskou fólií a necháme uležet v lednici přibližně dvě hodiny.
- Uleželé maso dáme do pekáčku a pečeme v troubě předehřáté na 200 °C po dobu 15 minut. Poté teplotu snížíme na 160 °C, přiklopíme poklicí a za občasného otáčení a podlévání trochou vývaru pečeme další 2,5 až 3 hodiny. Pozor, maso podléváme pouze trochu, aby neplavalo ve vývaru.
- Měkké maso vyjmeme a zabalíme do alobalu. Štávu a tuk přelijeme do kastrůlku, přivedeme k varu, zalijeme vínem, osolíme, opepříme, prošleháme a vaříme pět minut. Maso zbavíme provázku, nakrájíme na plátky a dáme do štávy.
- Brambory dáme do vroucí vody a vaříme osm minut. Uvařené je scedíme. Každou bramboru navrchu nařizujeme, urovnáme je do pekáče, přelijeme rozpuštěným máslem a olejem, osolíme, opepříme a pečeme při 180 °C asi 25 minut.

Příprava

- asi 3,5 hodiny

JEHNĚČÍ PLEC V ZELENINĚ

Pro 4 osoby

Suroviny

- 800 g jehněčího masa z plece, nahrubo umletý pepř, 8 stroužků česneku, 4 větvičky tymiánu, 200 g mrkve, 100 g pastináku, 2 velké cibule, 3 lžíce oleje, 2 lžíce rajčatového protlaku, 200 ml suchého bílého vína, 250 ml masového vývaru, sůl

Postup

- Maso odblaníme, omyjeme pod studenou tekoucí vodou, osušíme papírovou kuchyňskou utěrkou, nakrájíme je na větší kostky a vetřeme mletý pepř.
- Stroužky česneku oloupeme a čtyři z nich nasekáme najemno. Z větviček tymiánu otrháme lístky, promícháme je s nasekaným česnekem, směsí posypeme maso a promícháme. Zeleninu očistíme, omyjeme a nakrájíme na větší kusy. V pánvi rozpálíme dvě lžíce oleje a maso zprudka opečeme ze všech stran. Opečené je vyjmeme, do pánve při-

lijeme zbylý olej a opečeme zeleninu. Poté přidáme zbylé stroužky česneku, vmícháme protlak a přilijeme víno, které necháme téměř odpařit. Směs dáme do pekáče, přilijeme vývar, přidáme maso, osolíme, zakryjeme druhým pekáčem a pečeme v troubě předehřáté na 160 °C přibližně tři hodiny.

Příprava

- asi 3,5 hodiny

JEHNĚČÍ FILETY SE SALÁTEM, CHŘESTEM A JOGURTEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 800 g chřestu, sůl, 1 lžíce cukru, 2 lžíce jogurtu, 2 lžíce zakysané smetany, 2 lžíce posekané bazalky, šťáva a hobliny z půlky citronu, pepř, 8 jehněčích filetů po asi 60 g, 2 stroužky česneku, 2 snítky rozmarýnu, 2 lžíce oleje

Postup

- Chřest oloupeme, dřevnaté konce odřízneme a vaříme ve vroucí osolené vodě se špetkou cukru asi 18 minut. Poté chřest vyjmeme, necháme okapat, podélně rozpůlíme a nakonec nakrájíme na malé kostičky.
- Jogurt utřeme se zakysanou smetanou, bazalkou, citronovou šťávou a hoblinami do hladkého krému a ochutíme solí a pepřem. Vmícháme kostičky chřestu a salát necháme chvíli uležet.
- Mezitím omyjeme a osušíme filety, které poté okořeníme solí a pepřem. Stroužky česneku oloupeme a posekáme nahrubo, rozmarýn opečeme. Oboje vložíme do pánve s rozehřátým olejem, přidáme filety a na mírném ohni opečeme po obou stranách asi sedm minut. Nakonec je vyjmeme z pánve, zabalíme do fólie a necháme uležet.
- Salát s chřestem a jogurtem znovu ochutíme a upravíme na talířích se stonky chřestu. Jehněčí filety podélně nakrojíme a položíme na chřest. Ozdobíme orestovaným rozmarýnem a česnekem či citronovými hoblinami. Podáváme s bílým chlebem.

Příprava

- asi 70 minut

Význam mletých mas



Mleté maso můžeme připravovat ze všech mas jatečných druhů, z drůbeže, ryb i zvěřiny. Nepoužíváme maso z nevhodnějších částí (maso zadní), ale na mletí kupujeme maso přední. Můžeme kombinovat maso syrové s masem předem tepelně upraveným.

TEPELNÁ ÚPRAVA

Vaření

Z mletých netučných mas připravujeme zavářky do polévek v podobě nočků a knedlíčků. Vařit můžeme i větší masové knedlíčky, které po povaření vkládáme do jemných i chuťově výraznějších omáček, např. do smetanové, rajčatové apod. Vaříme i bramborové knedlíky plněné mletým masem.

Dušení

Dušením připravujeme klopsy. Jsou ve tvaru větších kulatých knedlíčků. Upravujeme je na cibulovém základě nebo na zelenině. Můžeme je podávat s omáčkou.

Opékání

Opékáním upravujeme většinu druhů mletých mas, jako jsou karbanátky nebo masové krokety. Tvarujeme je do nízké vrstvy.

Smažení

Smažením upravujeme karbanátky a krokety. Před tepelnou úpravou některé míšeniny ve formě karbanátků i krocket ještě obalujeme v trojobalu. V těchto případech je vždy smažíme a neopékáme, protože je třeba, aby se dobře prosmažily ve vyšší vrstvě tuku. Smažíme-li ve fritéze, musí být hmota na karbanátky o něco tužší konzistence, než když smažíme běžným způsobem na pánvi.

Grilování

Na roštu upravujeme masové míšeniny tvarované do nízkých tvarů, aby se rychle propekly. Používáme rošty jak elektrické, tak i na dřevěné uhlí. Masové míšeniny na grilování připravujeme z okořeněného masa spojeného vejci a jen minimálně nastaveného žemlí a strouhankou.

Pečení

Pečením upravujeme hlavně sekanou pečení, ale i nákypy a zeleniny plněné mletým masem. Pečením v troubě snížíme spotřebu tuku a hotový pokrm bude mít i výraznější chuť. V troubě můžeme péci také karbanátky a krokety.

Nákypy

Připravujeme pečením různých masových míšenin s přidáním obilovin, pečiva, zeleniny apod. Syrový základ musí být vždy lehčí, ne příliš tuhý, protože se během pečení dost vysuší. Mletá masa pečeme v pekáči nebo ve varném skle rozstřená po celé ploše.

Prejty

Prejty z vepřového masa jsou vlastně také druhem masového nákypu s přidáním vnitřností a pečiva. Nepřidáváme však do nich vejce.

RECEPTY

SEKANÁ S HOUBAMI

Pro 6–8 osob

Suroviny

- 250 g uzeného bůčku, 250 g libového vepřového masa, 200 g slaniny, 1 miska nakrájených hub – směs (asi 300 g), 3 housky, 4 vejce, 2 cibule, 1 menší mrkev, 1 menší petržel, kousek celeru, 3 stroužky česneku, 5 kuliček nového koření, 3 kuličky pepře, špetka majoránky, špetka pepře, sůl, olej na pečení

Postup

- Vepřové a uzené maso vaříme asi tři čtvrtě hodiny, pak k němu přidáme kořenovou zeleninu, cibuli, nové koření, celý pepř a dál vaříme, až je maso měkké. Vývar scedíme do druhého hrnce a odlijeme asi 0,3 l na namočení houslek. Do zbylého vývaru dáme vařit asi na 10 minut houby. Žemle namočené ve vývaru vymačkáme, maso nameleme, přidáme nakrájené houby a všechno promícháme spolu s vejci, třeným česnekem, majoránkou, solí a pepřem. Přidáme cibulku osmaženou na slanině a asi 3 lžíce vývaru. Pokud je směs příliš řídká, zahustíme ji hrstí strouhanky. Do pekáče nalijeme necelý hrnek vody, přidáme trochu oleje a teprve potom do něj vložíme šišku sekané. Pečeme zvolna v troubě, až se na povrchu vytvoří zlatavá kůrka.

Příprava

- 30 minut + pečení 60 minut

ŠPÍZY Z MLETÉHO MASA S LISTOVÝM ŠPENÁTEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 lžíce vlašských ořechů, 1 svazek petrželky, 500 g mletého jehněčího masa, sůl, pepř, mletá paprika, mletá skořice, olivový olej, 200 g špenátu, 100 g kompotovaného červeného rybízu nebo brusinek, 100 g jogurtu

tého kmínu, sůl, čerstvě mletý pepř, sádlo na vymazání formy a potřetí

Postup

- Ze zelí odřízneme košťál a celou hlávku povaříme 5–7 minut v osolené vodě. Zchladíme ve studené vodě a zelí rozebereme na jednotlivé listy. Tuhé středy lehce rozklepeme paličkou na maso.
- V pánvi opečeme slaninu a necháme na ní zesklivatět cibuli. Maso smícháme s vejci, vínem, strouhankou, česnekem a opečenou slaninou s cibulí. Ochutíme solí, pepřem, oreganem a kmínem.
- Hlubokou zapékač mísu vymažeme sádlem a vyložíme největšími listy tak, aby se mírně překrývaly a přesahovaly přes okraj mísy. Na listy naneseeme třetinu masové směsi, uhladíme, zakryjeme vrstvou zelí a pokračujeme tak, abychom vyplnili vnější velké zelné listy masem a zelím přibližně do tvaru hlávky. Nakonec ohneme přečnívající vnější listy přes maso a povrch potřeme sádlem. Formu přetáhneme alobalem nebo přiklopíme, postavíme do pekáčku s vroucí vodou a pečeme ve vodní lázni při 150–160 °C asi 2 hodiny. Hotové jídlo necháme odpočinout a krájíme na porce.

Příprava

- 30 minut + pečení 2 hodiny

OBALOVANÉ MLETÉ ŘÍZKY S PAŽITKOVÝMI BRAMBORAMI

Pro 6 osob

Suroviny

- 750 g mletého masa (1:1 hovězí a vepřové), 2 hrsti nasekané čerstvé majoránky nebo oregana, 1 cibule, nejmenno nasekaná, 2 stroužky česneku, 3–4 hrsti strouhanky, 1 vejce + 1 žloutek, sůl, pepř
- **na obalení:** hladká mouka, vejce, strouhanka, olej na smažení
- **příloha:** 500 g nových malých brambor, 150 g másla, svazek pažitky nasekané nejmenno

Postup

- Maso dáme do velké mísy, přidáme majoránku nebo oregano, cibuli, česnek, strouhanku, vejce a žloutek a promícháme. Podle chuti osolíme a opepříme, spíš více než méně. Pak dáme maso alespoň na 20 minut do chladničky. Ze studeného masa tvarujeme karbanátky velké jako malá dlaň. Obalíme je klasicky jako řízek, nejprve v hladké mouce, pak ve vajíčku a nakonec ve strouhance. Smažíme pomalu ve vyšší vrstvě oleje.
- Mezitím uvaříme brambory ve vroucí osolené vodě – trvá to asi 20 minut. Ještě teplé je vrátíme do hrnce, přidáme máslo a pažitku, přiklopíme a několikrát s hrncem zatřese, aby se vše promíchalo. Karbanátky podáváme s pažitkovými bramborami.

Příprava

- 30 minut + 20 minut chlazení + smažení 20 minut



Farmářská plněná sekaná, šťouchané brambory



Postup

- Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme na kostičky. Ořechy posekáme. Petrželku opereme, osušíme a posekáme. Vše smícháme s mletým masem. Směs ochutíme solí, pepřem, mletou paprikou a skořicí. Mokrýma rukama tvarujeme delší párečky (asi 12 kousků), které napícháme na navlhčené dřevěné špízy. Potřeme olejem a grilujeme za občasného obracení asi osm minut.
- Špenát očistíme, opereme a osušíme. Smícháme jogurt, sůl, pepř (podle chuti) a tři lžíce olivového oleje. Špenát smícháme s rybízem nebo brusinkami. Hotové špízy servírujeme se špenátem, případně tmavým pečivem. Dresink podáváme zvlášť v miskách.

Příprava

- asi 45 minut

ZAPEČENÉ VRSTVENÉ ZELÍ S MLETÝM MASEM

Pro 6 osob

Suroviny

- 1 menší hlávka bílého zelí, 50 g bílé slaniny na kostičky, 3 jarní cibulky nakrájené nadrobno, 1 kg mletého masa (směs vepřového a hovězího), 2 velká vejce, 2 lžíce bílého vína, 2 hrsti čerstvé strouhanky, hrst lístků čerstvého oregana, 3 stroužky česneku drceného, 1 lžička mle-

RECEPTY

ZELENINOVÝ GULÁŠ S UZENINOU

Pro 4 osoby

Suroviny

- 100 g anglické slaniny, 200 g uzeniny, 3 lžíce oleje, 2 větší cibule, 2 stroužky česneku, 6 paprik, 6 rajčat, 2 lžíce kečupu, 3–5 lžic smetany, 1 lžíce sladké papriky, vývar, pepř, sůl

Postup

- Slaninu nakrájíme na kostičky, přilijeme olej a nakrájenou cibuli.
- Po chvíli přisypeme na kostičky nakrájenou uzeninu, kterou orestujeme a přidáme jemně pokrájený česnek a sladkou papriku. Krátce osmahneme a podlijeme vývarem nebo vodou.
- Po patnácti minutách vsypeme nakrájenou zeleninu a podusíme ji.
- Před dokončením zahustíme kečupem a smetanou, případně guláš ještě lehce zaprášíme moukou. Necháme přejít varem, dochutíme solí a pepřem.
- Podáváme s opečenými bramborami.

Příprava

- asi 60 minut

PEČENÁ DÝŇ S PÓRKEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 80 g libové slaniny, 800 g dýně, 300 g pórků, 2 stroužky česneku, 1 cibule, svazeček pažitky, 3 lžíce bylinkového másla, sůl, čerstvě mletý pepř, mletá paprika

Postup

- Slaninu nakrájíme podélně na proužky. Dýni oloupeme, odstraníme semena a dužinu nakrájíme na klínky. Pórek omyjeme, očistíme a nakrájíme na kolečka. Česnek oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Oloupeme cibuli a nakrájíme na kolečka. Pažitku omyjeme, osušíme a nadrobno nasekáme.
- V pánvi rozehřejeme bylinkové máslo a rozpustíme na něm proužky slaniny. Přidáme klínky dýně, na kolečka nakrájený pórek, česnek a cibulové kroužky. Smažíme na středním stupni za občasného míchání asi 10–15 minut. Pokrm ochutíme solí, čerstvě mletým pepřem, mletou paprikou a kari. Nakonec vmícháme pažitku a naaranžujeme na talíře.

Příprava

- asi 25 minut

SMAŽENÉ CUKETOVÉ
BRAMBORÁČKY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 400 g nahrubo nastrouhané cukety, 50 g hustého bílého jogurtu, 50 ml mléka, 1 vejce, sůl, 1 lžička sušeného oregana, mletý bílý pepř, nasekané lístky máty, 100 g hladké mouky, olej na smažení, 200 g uzené slaniny

Postup

- Cuketu vymačkáme a smícháme s jogurtem, mlékem a rozšlehaným vejcem. Směs osolíme, ochutíme oreganem a pepřem, vmícháme do ní lístky máty a po částech vešleháme mouku, aby vzniklo husté těsto.
- V teflonové pánvi nebo v lívanečnicku rozpálíme olej. Naběračkou klademe kopečky těsta, uhládíme je a smažíme po obou stranách asi 4–5 minut. Slaninu nakrájíme na podélné proužky, dáme je na plech vyložený pečicím papírem a rozškvaříme je v troubě předehřáté na 190 °C. Podáváme k bramboráčkům.

Příprava

- asi 35 minut

TIP

Bramboráčky je dobré dát, po vyjmutí z pánve, na papírové ubrousky, které je zbaví přebytečného tuku.

ZELNÝ KOLÁČ

14 kousků

Suroviny

- 1 kg očištěného mladého bílého zelí, sůl, 180 g vepřových škvarků, 320 g polohrubé mouky, 1 lžička drceného kmínu, 3 vejce, mletý pepř, 2 lžíce najemno nasekané pažitky, 2 lžíce najemno nakrájené petrželové natě, rozpuštěné sádlo

Postup

- Zelí nakrájíme na nudličky, nasypeme do osolené vroucí vody a vaříme asi tři minuty doměkka. Zelí scedíme, přičemž odebereme asi 100 ml tekutiny a necháme je okapat a vychladnout.
- Poté do mísy k zelí přidáme škvarky, přisypeme mouku a kmín, přilijeme rozšlehaná vejce, osolíme, opepříme, ochutíme bylinkami a dobře promícháme. Směs by měla mít konzistenci těsta na bramborák. Pokud bude příliš hustá, můžeme ji naředit trochou vody ze zelí. Plech nebo zapékací mísu vyložíme pečicím papírem, potřeme sádlem a nalijeme těsto, které roztřeme v rovnoměrné vrstvě. Pečeme v troubě předehřáté na 170 °C asi 35–40 minut.

Příprava

- asi 1 hodina + chladnutí zelí asi 30 minut

Význam omáček

Omáčky jsou specifickým druhem příloh, kterými doplňujeme různé druhy pokrmů po chuťové i výživové stránce.

Při přípravě dbáme na:

- správnou barvu zasmažky
- správnou volbu vývaru
- vhodné koření, dobu prováření a cezení

Omáčky ředíme vývarem ze základních surovin, z nichž je připravujeme. Je-li přísadou omáčky mléko (pokud se mají okyselit), nejdříve je spolu provaříme a potom okyselíme, aby se mléko v omáčce nesrazilo. Chuťové doplňky (okurky, kyselou zeleninu, hořčici, převařený ocet aj.) přidáváme až do hotové omáčky, kterou už nevaříme. Použijeme-li na dochucení víno nebo destilát, přidáváme jej až do hotové omáčky (varem unikají lihové páry). Správně připravená omáčka má být dobře provařená, hladká, chuťově a barevně vyvážená a má mít správnou konzistenci.

ROZDĚLENÍ OMÁČEK

Teplé omáčky

Základní omáčky

- **omáčky zahuštěné zasmažkou** – hrubé
 - bílé – bešamel, velouté
 - hnědé – základní hnědá (španělská), hnědá (demi-glace), hnědá rybí, rajska (francouzská)
- **omáčky zahuštěné žloutky** – jemné, např. holandská

Omáčky k hovězímu masu

K vařenému hovězímu masu podáváme omáčky připravené z vývaru, který zahustíme zasmažkou cibulovou, případně zeleninovou. Podle druhu jemníme mlékem, smetanou, máslem a žloutky. Do hotových omáček přidáváme vhodně upravené vložky, podle kterých získávají svou charakteristickou chuť a vůni, vložka určuje též pojmenování omáčky.

- **zasmažka + vývar B**, zjemněná mlékem nebo smetanou
 - koprová omáčka
- **cibulová zasmažka + vývar B**
 - cibulová omáčka
 - houbová omáčka
 - játrová omáčka
 - česneková omáčka
- **cibulová zasmažka + vývar B**, zjemněná mlékem
 - pórková omáčka
 - pažitková omáčka
 - celerová omáčka
 - žampionová omáčka
- **zeleninová zasmažka + vývar B**
 - rajčatová omáčka
- **zeleninová zasmažka + vývar B**, zjemněná smetanou
 - okurková omáčka

Studené omáčky

Nejsou předmětem tohoto kurzu



Houbová omáčka se staročeskými drbáky



Hovězí závitky s přírodní omáčkou

PŘÍPRAVA A VYUŽITÍ OMÁČEK

Omáčky bílé – hrubé

Bešamel

Světlou zasmažku zalijeme mlékem, rozšleháme a provaříme. Když je dostatečně hustá a jemná, osolíme ji a přecedíme. Dochutíme muškátovým květem a cibulí. Používá se k přípravě složitých omáček, k přípravě gratinovaných pokrmů, kroket a zadělávání.

- **Šunková omáčka** (složitá bílá omáčka) – bešamelovou omáčku rozšleháme mlékem, přidáme na kostky nakrájenou uvařenou šunku, okořeníme mletým bílým pepřem, osolíme, krátce povaříme a zjemníme čerstvým syrovým máslem

Veluté (veluté)

Světlou máslovou zasmažku zalijeme bílým vývarem, rozšleháme, provaříme, osolíme a přecedíme. Podle druhu vývaru získá omáčka své pojmenování – telecí, drůbeží, rybí veluté. Používá se jako základ pro složitější omáčky a přípravu polévek.

Omáčky hnědé – hrubé

Základní hnědá – španělská

Hnědou zasmažku zalijeme silným vývarem (A), rozšleháme, necháme vařit. Kořenovou zeleninu a cibuli osmažíme na slanině (uzeném vepřovém boku), zastříkneme červeným vínem, přidáme do omáčky spolu s divokým kořením a vaříme ještě 1 hodinu. Během vaření odstraňujeme pěnu a tuk (celková doba vaření je asi 2–4 hodiny). Hotová omáčka se procedí a pokape rozpuštěným máslem. Používá se jako základ pro přípravu složitých hnědých omáček.

Omáčka hnědá rybí

Upravujeme podobně, ale místo vývaru z hovězího masa používáme vývar rybí, místo slaniny máslo.

Omáčka hnědá – demi-glace

Nadrobno nasekané kosti a masové odřezky dohněda osmahneme na tuku, přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu, cibuli a koření. Tyto suroviny dusíme tak dlouho, až se na dně nádoby usadí hnědá vydušenina, zalijeme ji silným telecím vývarem (B) a vaříme pomalým varem asi 6 hodin. Druhý den se odstraní tuk a vaří se dalších 5–6 hodin do zhoustnutí. Omáčka se přecedí a nechá vychladnout. Omáčka se používá k zesilování omáček, šťáv a některých druhů polévek.

Omáčky jemné teplé

Holandská omáčka

Do vývaru přidáme žloutky a za stálého šlehání zahříváme ve vodní lázni. Když se žloutky začnou vázat, přidáme máslo, dochutíme solí, bílým pepřem a citronovou šťávou. Omáčka se nesmí vařit. Je základem složitých jemných teplých omáček.

Bernská omáčka (složitá šlehaná omáčka)

Do teplé holandské omáčky přidáme bílé víno, cibulovou šťávu, nadrobno nasekané estragonové lístky, nasekanou petrželovou nať a sůl. Podává se ke smažené zelenině, hovězímu masu, rybím a vaječným pokrmům.

Hnědá krycí omáčka – demi-glace

Červené víno a lanýžovou esenci důkladně provaříme a do vlažné směsi přidáme rosol. Používáme ji k přelévání pokrmů z hovězího masa a zvěřiny.



Hovězí maso v rajske omáče s kynutým knedlíkem



Žampionová omáčka s dušenou rýží

Význam bezmasých pokrmů

Bezmasé pokrmy doplňují rovnováhu živin v těle, rozmanitostí a pestrostí obohacují jídelní lístek, jsou energeticky i biologicky hodnotné a dobře stravitelné. Harmonického souladu biologických hodnot je možné dosáhnout správnou kombinací základních potravin (těstovina – tvaroh, těstovina – zelenina, zelenina – vejce), vliv na biologickou hodnotu má dodržování technologického postupu přípravy pokrmů.

Nejnámější bezmasé pokrmy se připravují z potravin, které obsahují vysoké množství cukru a škrobu, a proto je musíme kombinovat s potravinami, které obsahují živočišné bílkoviny, vitaminy a nerostné látky. Vhodnou přílohou jsou zeleninové saláty.

Zeleninové pokrmy

- zeleninové pokrmy jsou samozřejmým požadavkem moderního jídelního lístku
- zelenina tvoří základní složku studených předkrmů, teplých předkrmů, polévek, základů pro maso, je také doplňkem (vločkou) mnoha omáček apod.
- vhodně upravenou zeleninu podáváme v podobě oblohy nebo přílohy k masovým, rybím a vaječným pokrmům
- různé druhy zeleniny podáváme jako hlavní pokrmy ve formě kroket, zeleninových nákypů, pudinků, plněné zeleniny apod.
- při volbě druhu zeleniny klademe důraz na to, aby ladila se základním pokrmem, dobrým vodítkem je její chuť
- zeleninu podle charakteru pokrmu připravujeme vařením, dušením, smažením, zapékáním a pečením

Smažené zeleninové pokrmy

Zeleninové pokrmy určené ke smažení je třeba předem technologicky upravit – vařením, dělením (květák, brokolice), obalováním – takto upravená zelenina je velmi chutná, smaženou zeleninu vkládáme do rozehřátého tuku.

- **Smažený celer** – celer uvařený do poloměkka nakrájíme na půl centimetru silné plátky, plátky osolíme, obalíme v trojobalu a usmažíme dozlatova
- **Smažený květák** – očištěný a opláchnutý květák vložíme košťálem nahoru do mírně osolené vroucí vody a vaříme do poloměkka, okapaný obalujeme a smažíme dozlatova

Další druhy zeleninových pokrmů

- **Květák zapečený s vejci** – květák částečně uvaříme v mírně osolené vodě a pak ho rozebereme na menší růžičky. Z tuku a hladké mouky připravíme jíšku, zalijeme mlékem a vývarem z kvěťáku, vše dobře rozšleháme, mírně osolíme a vaříme za občasného míchání nejméně čtvrt hodiny. Omáčka musí být hladká a hustá. Vhodný pekáč vymastíme tukem, na dno položíme polovinu připraveného kvěťáku a posy-

peme polovinou nastrohaného sýra, na sýr položíme druhou část kvěťáku, zalijeme druhou částí omáčky, posypeme strouhaným sýrem a pokapeme rozehřátým tukem. Takto upravený pokrm dáme zapéct do rozehřáté trouby. Zapečený pokrm zalijeme rozšlehanými osolenými vejci a necháme dopéct v troubě. Vhodné přílohy: vařené brambory nebo bílé pečivo.

Pokrmy z rýže

- **Zeleninové rizoto** – očištěnou, omytou a na kostičky nakrájeno kořenovou zeleninu dusíme doměkka na tuku, v jiné nádobě zpěníme na tuku nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme přebranou, propanou, scezenou a okapanou rýži, mletý pepř, sůl a odměřeně vody (1:1,5). Přivedeme k varu, přikryjeme pokličkou a v troubě dusíme doměkka, do hotové rýže přidáme dušenou zeleninu, scezený sterilovaný hrášek a zlehka promícháme. Při podávání polijeme zeleninové rizoto lžící horkého kečupu, posypeme strouhaným sýrem a nasekanou petrželovou natí.
- **Rýžový nákyp s jablky** – ve vroucím mléce, do kterého jsme přidali sůl a tuk, uvaříme přebranou rýži doměkka a necháme vychladnout. Do vychladlé rýže postupně vmícháme žloutky, jemně nastrohanou kůru z dobře umytého citronu, vanilkový cukr, poloviční dávku krystalového cukru a tuhý ušlehaný sníh z bílků. Pekáč vymastíme tukem, vložíme do něj polovinu připravené rýže, rovnoměrně ji rozložíme na dno pekáče, přikryjeme očištěnými a na tenké plátky nakrájenými jablky a hrozkami, posypeme druhou částí krystalového cukru a mletou skořicí. Přikryjeme druhou částí rýže, pokapeme čerstvým máslem a v horké troubě zapečeme dozlatova. Před podáváním posypeme nákyp moučkovým cukrem.

Pokrmy z těstovin

- **Nudlový nákyp s tvarohem** – široké nudle uvaříme doměkka v mírně osolené vodě, scedíme, okapeme, promastíme. Vhodný pekáč vymažeme tukem a vysypeme strouhankou, tvaroh rozmícháme (prolisujeme), přidáme vejce, cukr, dobře omytou a nejmenno nastrohanou citrónovou kůru, nastrohaný muškátový oříšek, opláchnuté, dobře spažené hrozinky a všechno promícháme. Na dno pekáče dáme 1/3 uvařených nudlí, potřeme vrstvou ochuceného tvarohu a jako poslední vrstvu dáme zbytek nudlí, které pokapeme rozehřátým máslem (tukem). Nákyp zapečeme ve středně vyhřáté troubě, při podávání krájíme nudlový nákyp na stejně velké obdélníky nebo čtverce a sypeme moučkovým cukrem.

Pokrmý z luštěnin

- **Čočka se sázeným vejcem** – přebranou a omytou čočku zalijeme studenou vodou a uvaříme mírným varem doměčka. Na tuku zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme hladkou mouku a připravíme tmavší jíšku. Jíšku zalijeme studeným mlékem (vodou), důkladně rozmícháme a provaříme, nakonec do ní přidáme čočku a promícháme, před koncem vaření dochutíme solí, octem a zjemníme smetanou.
- **Hrachová kaše s osmaženou cibulí** – uvařený hrách prolisujeme (semeleme), okořeníme mletým pepřem, česnekem rozetřeným se solí a majoránkou, rozšleháme za postupného přidávání horkého vývaru. Podáváme s osmaženou cibulkou, kterou aplikujeme na povrch hrachové kaše.

Pokrmý z brambor

- **Brambory zapečené se sýrem** – vařené brambory ve slupce oloupeme a nakrájíme na plátky, vložíme na pekáč na rozehřátý tuk, osolíme, přidáme kmín a opečeme. Opečené brambory zalijeme vejci rozmíchanými v mléce, posypeme nastrouhaným sýrem a ve vyhřáté troubě nebo na grilu zapečeme dozlatova.

Pokrmý z hub

Využití hub k přípravě pokrmů

Jedlé houby využíváme pro své vlastnosti jako pochutinu. Houby obsahují kromě minerálních látek i bílkoviny, ale jsou z větší části v nestravitelné formě. Houby a pokrmy z nich jsou těžko stravitelné, stravitelnost zvyšujeme solením i vhodnou mechanickou úpravou, před tepelnou úpravou je krájíme, sekáme nebo meleme. Biologickou a energetickou hodnotu zvyšujeme vhodnou kombinací s těstovinami, vejci, zeleninou a některými druhy obilovin. V restauracích používáme hlavně žampiony, hříby, kozáky, lišky, klouzky, ryzce, lanýže a další; všechny houby po důkladném očištění hned kuchyňsky zpracujeme, upravujeme je dušením, smažením a zapékáním.

- **Houby s vejci („houbová smaženice“)** – očištěné a omyté houby nakrájíme na plátky, nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme na tuku, vložíme nakrájené houby, osolíme a okořeníme mletým pepřem a kmínem. Dusíme tak dlouho, až se voda vydusí, potom přilijeme rozšlehaná vejce a za stálého míchání je necháme srazit.
- **Smažené houby** – oloupané, očištěné a usušené hlavičky nakrájíme na půlcentimetrové plátky (menší hlavičky necháme v celku), osolíme je, obalíme v trojbalu (těstíčku) a smažíme po obou stranách dozlatova.

Pokrmý z vajec

Význam vajec a jejich použití

V kuchařském názvosloví pod názvem vejce rozumíme vejce slepičí. Jsou pro svoji upotřebitelnost velmi důležitou potravinou – plnohodnotné bílkoviny, vitamíny A, B, D a tuk. Vaječný žloutek se velmi lehce spojuje s ostatními surovinami (majonéza), bílkový sníh kypří výsledný pokrm. Pro přípravu pokrmů využíváme vejce čerstvá (do 14 dnů ode dne snůšky). Vejce upravujeme vařením, pečením, plněním, smažením, často je podáváme ve vhodné kombinaci s jinými potravinami. Podáváme je jako studený předkrm, teplý předkrm, hlavní pokrm.

- **Vařená vejce naměkko** – do vroucí vody vložíme syrová vejce ve skořápce a vaříme 3 minuty, bílek se srazí na jemnou bílou masu, žloutek zůstane polotekutý – vejce do skla.
- **Vařená vejce nahniličku** – do vroucí vody vložíme syrová vejce ve skořápce a vaříme 4–5 minut, bílek ztuhne, žloutek zůstane měkký, vejce

vložíme do studené vody, aby se lépe loupala, podáváme je s různě upravenou zeleninou a omáčkami (rajčatovou, koprovou, smetanovou...).

- **Vařená vejce natvrdo** – do vroucí vody vložíme syrová vejce ve skořápce a vaříme 9 minut, bílek i žloutek ztuhne, používáme je především ve studené kuchyni.
- **Míchaná vejce** – v žáruvzdorné míse nebo na pánvi rozehřejeme tuk (máslo), v misce vejce okořeníme, rozšleháme, vlijeme na rozehřátý tuk a za stálého míchání necháme srazit míchaná vejce s houbami nebo klobásou – předem tepelně upravíme (dušením, opečením).
- **Zastřená (pošírovaná) vejce** – vodu s octem (3:1) přivedeme do varu (vodu nesolíme), do ní rozklepneme čerstvá vejce (opatrně – aby zůstala v celku) a vaříme asi 4 minuty, vařená vejce vyjmeme polévkovou lžící a vložíme je do teplé nebo studené vody. Před podáváním nožem zarovnáme nerovné okraje bílků.
- **Zastřená vejce se šunkou** – na pražský způsob – na nudle nakrájenou pražskou šunku opečeme na rozehřátém tuku a upravíme na vhodnou porcelánovou mísu, položíme na ni zastřená vejce, přelijeme ji šťávou ze šunky, posypeme nasekanou petrželovou natí a obložíme smaženými hranolkami.
- **Sázená vejce („volské oko“)** – ve speciální pánvi s jamkami, vejce opatrně rozklepneme, aby se žloutek nerozlil a pomalu pečeme (tuhý bílek, čistý syrový žloutek), vejce solíme až po upečení – samostatný pokrm, minutky, studená kuchyně.
- **Smažená vejce** – syrová vejce rozklepneme do šálku, osolíme a opatrně vlijeme do rozehřátého tuku, bílek, který se rozlil, přeložíme vidličkou přes žloutek, celá vejce vidličkou obrátíme a osmažíme dozlatova – žloutek musí zůstat tekutý – jako doplněk k pokrmům na rožni nebo roštu i jako samostatný pokrm s různými teplými omáčkami, zeleninou, šunkou, houbami apod.
- **Smažená vejce na pražský způsob** – smažená vejce položíme na opečené plátky veka, obložíme plátky opečené šunky a na másle dušenými žampiony, v omáčnicku podáváme k pokrmu pikantní omáčku.
- **Gratinovaná vejce s bešamelovou omáčkou** – teplá zastřená vejce dáme na toasty, položíme je na rozpálenou pánev, přelijeme bešamelovou omáčkou a v rozehřáté troubě zapečeme dozlatova – podáváme na nahřátém talíři.
- **Vaječné omelety** – připravujeme je v nejrůznějších obměnách s náplní nebo bez náplně, podáváme je jako samostatný pokrm ze 2 vajec, v některých případech přidáváme do rozšlehaných vajec mléko nebo smetanu, omeleta je vláčnější. K přednostem omelet patří jejich rychlá úprava a výborná chuť. Na rozehřáté máslo vlijeme rozšlehaná a ochucená vejce, opečeme na jedné straně dozlatova a vkládáme na talíř nahoru neopečenou stranou, připravíme omeletu v polovině přeložíme a ihned podáváme. U omelet s náplní ji před přeložením naplníme předem připravenou náplní. Podle náplně dostávají omelety charakteristický název.

- **Vaječné sedliny** – do vymaštěné formy vložíme vhodně upravenou šunku, zeleninu, sýry, vařený jazyk, masové fáše, houby... Zalijeme osolenými syrovými (rozšlehanými i nerozšlehanými) vejci a ve vodní lázni (na sporáku nebo v troubě) vaříme přibližně 12–15 minut. Vaječné sedliny se mohou připravovat s různými vložkami, podle kterých mají svá pojmenování. Sedlinu můžeme podávat v různých tvarech na bílém, černém chlebu (můžeme opéct) – teplý předkrm. Dáváme je jako vložky do polévek, lehký pokrm, nebo jako přílohu k pokrmům ze zeleniny, luštěnin, sýra, hub apod.

Pokrm z sýrů

Význam sýrů a jejich použití

Sýry připravujeme v různé úpravě jako hlavní pokrm, doplňujeme jimi pokrmy z masa a zeleniny, na přípravu teplých pokrmů používáme především tvrdé a polotvrdé sýry. Jejich použití je v kuchyni mnohostranné, jako vložky do polévek a omáček, přísady zeleninových, vaječných, těstovinových a masitých pokrmů i jako vhodnou chuťovou přísadu do slaných pudinků, nákyků apod.

- **Smažený sýr** – (ementál, camembert, eidam, moravský bochník) na objednávku jako minutku, při dalším uchování je nechutný a těžce stravitelný. Smažení nemá trvat déle než 3 minuty – ztrácí pevnost a taví se. Vhodné přílohy: různě upravené brambory, tatarská omáčka.

RECEPTY

BRAMBORÁČKY Z ČERVENÉ ŘEPY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 600 g oloupané syrové červené řepy, 2 stroužky česneku, 3–5 lžic hladké mouky, 1 vejce, sůl, mletý pepř, olivový olej na smažení

Postup

- Řepu nastrouháme najemno a částečně z ní vymačkáme šťávu. Česnek oloupeme, nastrouháme a společně s moukou a vejcem vmícháme do mísy k řepě. Směs osolíme a okořeníme pepřem.
- Do lívanečnicku nebo do pánve potřené olivovým olejem klademe kopečky těsta, které mírně zploštíme a bramboráčky smažíme po obou stranách dozlatova a dokřupava asi pět minut. Hotové bramboráčky můžeme posypat nastrouhanými oříšky. Podáváme je samostatně, s čerstvým sýrem, kari omáčkou nebo jako přílohu k masu.

Příprava

- asi 40 minut

TIP

Červená řepa barví. Při práci s ní proto používáme latexové rukavice. Vymačkanou šťávu z řepy nevytváříme. Smíchaná s jablečným džusem chutná znamenitě.

LILEK ZAPEČENÝ V OVČÍM JOGURTU

Pro 4 osoby

Suroviny

- 2 velké lilky, sůl dle chuti, trocha olivového oleje, 200 g ovčího jogurtu, 100 g brynzy, 4 vejce, 2 stroužky česneku, 4 snítky bazalky, mletý pepř, 60 g tvrdého ovčího sýru

Postup

- Lilky nakrájíme na plátky silné asi půl centimetru a necháme je takzvaně vypotit asi 15 minut – plátky osolíme, necháme chvíli stát, osušíme je a po obou stranách grilujeme na rozpálené grilovací pánvi potřené trochou oleje.
- Troubu předehřejeme na 180 °C (horkovzdušnou na 160 °C). Ovčí jogurt smícháme s brynzou, vejci, prolisovaným česnekem a najemno nasekanými lístky bazalky. Směs podle chuti osolíme, opepříme a dobře promícháme.
- Do zapékací misky vytřené olejem rozetřeme čtvrtinu jogurtové směsi, na ni naskládáme třetinu lilku, zalijeme druhou čtvrtinou jogurtu a posypeme jemně nastrouhaným tvrdým ovčím sýrem. Takto pokračujeme tak dlouho, dokud nespotebujeme všechny suroviny, přičemž vrstvení zakončíme jogurtovou omáčkou a vrstvou ovčího sýru.
- Mísu dáme do trouby a zapékáme asi 20 minut. Zapečený lilek necháme pár minut odpočinout a poté nakrájíme na porce.

Příprava

- asi 50 minut

HUBNÍK

Pro 4 osoby

Suroviny

- 50 g sušených hub (směs hřibovitých), 6 žemlí nebo rohlíků z minulého dne, 50 g hrubé pšeničné krupice, 2–3 vejce – bílky zvlášť, lžíce sádla + sádlo na vymazání pekáče, 1 cibule, 2–3 stroužky česneku, sůl, mletý pepř, drcený kmín, majoránka

Postup

- Houby namočíme den předem do vody a necháme nabobtnat. Druhý den v téže vodě s troškou drceného kmínu a soli uvaříme doměkka, vývar z hub nevytváříme! Žemle nakrájíme na kostky o hraně asi 2 cm. Do asi 0,25 l zchladlého houbového vývaru nasypeme krupici, rozkvedláme do toho žlutky a necháme 10 minut nabobtnat. Houby bez vývaru nasekáme nadrobno a přidáme k žemlím. Pak na nakrájené žemle nalijeme vývar s krupicí a žlutky a promícháme. Na sádlo usmažíme drobně nakrájenou cibuli a přidáme též k žemlím. Ochutíme česnekem utřeným se solí, pepřem a majoránkou. Z bílků a špetky soli ušleháme tuhý sníh a zlehka vmícháme do masy. Podle potřeby ještě přilijeme vývar z hub, ale ne moc, aby žemle nebyly rozmáčené, jen navlhčené.
- Pekáček velikosti asi 35x22 cm vymažeme sádlem, nalijeme směs, urovnáme a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C dozlatova. Částečně zchladlý krájíme na čtverce.

Příprava

- 30 minut + máčení hub

KUBA NARUBY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 2 hrsti sušených hub, voda, 125 g trhaných kruppek, drcený kmín, sůl, 4 žampiony, 2 stroužky česneku, drcený pepř, půl lžičky sušené majoránky, 2 lžíce rozpuštěného sádla

Postup

- Sušené houby namočíme do 200 ml vody. Krupky zalijeme vodou tak, aby dosahovala asi 2 cm nad obilninu, a necháme spolu s houbami stát asi hodinu.
- Změklé houby ochutíme kmínem a vaříme doměčka asi 20 minut. Poté je slijeme a větší kousky překrájíme. Kroupy scedíme, zalijeme čistou vodou, osolíme a vaříme rovněž doměčka asi 20 minut. Žampiony očistíme, odkrojíme jim nohy, hlavičky mírně vydlabeme a krátce opečeme ve velké teflonové pánvi nasucho. Do kruppek vmícháme utřený česnek, osolíme, opepříme, přisypeme majoránku, houby a promícháme s 1–2 lžicemi sádla.
- Žampiony naplníme připravenou nádivkou, dáme je na plech vyložený pečicím papírem, pokapeme zbylým sádlem a zapékáme v troubě předehřáté na 180 °C asi 20 minut.

Příprava

- asi 1 hodina 20 minut + namáčení hub a kruppek

ZELNÉ ŠLEJŠKY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 menší hlávka zelí, 4 zrnka celého pepře, sůl, 2 vejce, 20 g droždí, 1 dl mléka, máslo, hladká a celozrnná mouka

Postup

- Zelí nakrouháme na jemné nudličky. Nakrájené zelí podusíme s pepřem a solí doměčka. Všechna tekutina by měla být odpařená. Necháme úplně vychladnout, vmícháme vejce, v mléce rozmíchané droždí a tolik mouky, aby vzniklo tužší těsto, asi jako na buchty. Z těsta tvarujeme na prst silné válečky – šlejšky – dáme na pekáč s rozehřátým máslem a necháme kynout. Vložíme do trouby a upečeme.

Příprava

- asi 60 minut



Zapečená zelenina s vařenými brambory



Šumavský kuba



Význam moučných pokrmů

Jsou typickou součástí české kuchyně, podávají se jako hlavní pokrm i jako moučník po hlavním pokrmu.

Kaše z různých druhů obilovin

Připravují se hlavně v dětské výživě z krupice, rýže, ovesných a pšeničných vloček a corn-flakes. Doporučujeme je i ve výživě dospělých, hlavně k snídani.

Kaše z krupice

0,5l mléka, 60g krupice, sůl, máslo, med, cukr, skořice, kakao, čokoláda, ovoce. Kaši vaříme v nádobě se silnějším dnem, aby se tak snadno nepřipálila. Do vařícího mléka se špetkou soli sypeme tenkým proudem dětskou krupici. Stále mícháme vařečkou, aby se netvořily hrudky. Houstnutí kaše je závislé na intenzitě varu. Hned po uvaření ji naléváme na talíř, doplňujeme máslem a sypeme cukrem, příp. skořicí, kakaem nebo nastrouhanou čokoládou, dětem sladíme medem. I krupičná kaše by se měla vždy podávat s čerstvým ovocem nebo kompotem, kterým ji přizdobíme.

Flamery

Je moučník, který můžeme připravit ze studené krupičné kaše. Připravujeme jej, dokud kaše úplně neztuhla. Přidáváme žloutek, máslo, med, cukr nebo džem, kakao, nakrájené kandované ovoce nebo pomerančovou kůru. Vše dobře promícháme, rozdělíme do misek a dáme vychladit. Podáváme polité ovocným sirupem nebo s kompotem.

Rýžová kaše

0,5l mléka nebo polovina mléka a polovina vody, 20g tuku, 80g rýže, sůl, med, cukr, skořice, kakao, čokoláda, máslo. Rýži přebereme, horkou vodou několikrát propláchneme, scedíme a pak ji zalijeme mlékem. Přidáme špetku soli, tuk – pro děti máslo a vaříme zvolna doměkka. Pro zcela malé děti sůl opět vynecháme. Jiný způsob přípravy je, že rýži nejdříve zalijeme jen vodou, a když se voda vydusí, dolijeme a dovaříme ji s mlékem.

Studená rýže

Je moučník, který připravujeme buď ze zbylé rýžové kaše, nebo z předem tepelně upravené rýže. Doplníme ji stejně, jako je uvedeno u flamery a také ji tak podáváme. Častější způsob přípravy studené rýže je doplnění krémem uvařeným běžným způsobem z pudinkového prášku, dále cukrem a na menší kousky nakrájeným a dobře vyzrálým nebo kompotovaným ovocem. Vychladíme a podáváme stejně jako flamery. Do krému, který přidáváme do studené rýže, můžeme zašlehat i malé množství tvarohu.

Litá těsta nekynutá

Na jejich přípravu potřebujeme mléko, mouku hladkou nebo polohrubou, vejce celá nebo do jem-

nějších druhů jen žloutky a ušlehaný sníh na zkypření, cukr – jen v nepatrném množství nebo vůbec žádný, sůl a tuk na opékání.

Palačinky

0,25l mléka, špetka soli, 1 vejce, 120g hladké nebo polohrubé mouky, tuk na pánev. Mléko se solí, vejcem a moukou dobře prošleháme – můžeme i krátce rozmixovat a necháme 15 minut stát. Na pánev s rozehřátým tukem potom naběračkou krouživým pohybem rozléváme těsto ve velmi tenké vrstvě a opékáme ho po obou stranách. Upečené skládáme na teplé místo nebo do nádoby umístěné ve vodní lázni. Potíráme je sladkými a slanými náplněmi a podáváme i v úpravě na slano. V úpravě na sladko je potíráme zavařeninou, tvarohovou náplní; složíme do tvaru šátečku nebo ruličky, sypeme moučkovým cukrem smíchaným s cukrem vanilkovým nebo se skořicí, obkládáme čerstvým nebo kompotovým ovocem a můžeme zdobit šlehačkou. Palačinky s tvarohovou náplní můžeme také skládat do tukem vymazaného varného nádobí, zalít mlékem s vejci a zapékat. Můžeme je rovněž plnit, skládat na sebe a upravit palačinkový dort.

Trhanec

Připravujeme podobně jako těsto na palačinky. 0,5l mléka, 250g polohrubé mouky, sůl, 2–3 žloutky, 30g cukru, 50g rozinek, 2–3 bílky na sníh, tuk na pánev. V mléce rozšleháme mouku, sůl, žloutky a cukr a do dobře prošlehaného přidáme omyté a osušené rozinky a zamícháme i sníh z dobře ušlehaných bílků. Do těsta můžeme ještě nastroumat kůru z citronu dobře omytého horkou vodou. Připravené těsto nalijeme buď na pánev vymazanou tukem nebo na pekáček ve 20–30 mm vrstvě a upravujeme na pánvi i v troubě. Do těsta na trhanec můžeme přidat také tvaroh, nastrouhané jablko apod. Na pánvi musíme opékat po obou stranách. Opečený nebo upečený trhanec hned rozdělíme na talíř a roztrháme dvěma vidličkami. Doplníme ovocnými šťávami, kompotovaným ovocem nebo jen sypeme cukrem.

Litá těsta kynutá

Připravujeme hlavně lívance.

Lívance

0,5l mléka, sůl, 300g polohrubé mouky, 1 vejce, 20g cukru, 20g droždí, tuk na opékání. Těsto můžeme připravovat dvěma způsoby. Droždí nenecháme předem kynout na kvásek a rozdrobíme je do hotového těsta. Protože tento způsob trvá déle, doporučujeme přípravu lívanců s kváskem. Do malého množství vlažného mléka dáme cukr, lžičku mouky a rozdrobené droždí. Vše přikryjeme a necháme na mírně teplém místě vykynout. Do ne příliš studeného mléka se solí zašleháme mouku a vejce. Přidáme vykynutý kvásek, promícháme, přikryjeme a necháme opět na mírně teplém místě kynout. Těsto nabíráme naběračkou a naléváme ho do dobře vymaštěného lívanečnicku. Lívance opékáme po obou stranách, ne příliš prudce, aby se

dobře propeklý. Hotové lívance udržujeme na teple a pak je potíráme džemem nebo povidly, sypane strouhaným tvarohem, doplňujeme jogurtem nebo zdobíme šlehačkou, ovocem apod. Můžeme je také po obou stranách obalovat v moučkovém cukru s vanilkovým.

Těsta piškotová

Piškotové těsto je základem při přípravě různých druhů moučníků vařených (pudinky) i pečených (nákypy). Připravujeme z něj korpusy, které dále plníme, spojujeme, poléváme polevou nebo zdobíme krémy, šlehačkou (dorty, řezy, záviny). Množství použitých potravin se řídí podle toho, jaký druh moučníku nebo korpusu z piškotového těsta připravujeme.

Lehká

Na 1 vejce dáváme 20 g cukru – nejvhodnější je krupice a 20 g hladké mouky. Toto dávkování používáme na záviny a omelety.

Těžší

Na 1 vejce dáváme 40 g krupicového cukru a 40 g hladké nebo polohrubé mouky.

Úsporná – nastavovaná

Na 1 vejce dáváme 30–40 g cukru a 50–60 g mouky hladké nebo polohrubé. Těsto musíme nejdříve zředit vodou a pak, kromě sněhem z bílků, kypřít i kypřícím práškem, který rozmícháme do mouky. Všechny druhy piškotových těst můžeme doplňovat a ochucovat nastrouhanou kůrou z citronu nebo pomeranče, kakaem (musíme však snížit množství mouky, jinak by bylo těsto moc těžké), ořechy nebo mandlemi (nastrouháme je a současně musíme snížit množství mouky), kandovaným ovocem (krájíme jej nadrobno a obalujeme v mouce, aby bylo v těstě stejnoměrně rozptýleno a nekleslo ke dnu).

Těsta kynutá

Rozdělujeme podle tuhosti, vzájemného poměru použitých surovin a podle tvarů. Mohou být slaná i sladká. Vaříme je, opékáme, pečeme a smažíme. Vařením připravujeme knedlíky – buď neplněné, které poléváme různými ovocnými omáčkami, anebo plněné ovocem či marmeládami. Opékáním připravujeme z řídkého litého těsta lívance a omelety, pečením připravujeme z řidších a středně hustých těst lité koláče a malé koláče na plech s náplněmi z ovoce čerstvého nebo konzervovaného, s náplní makovou nebo tvarohovou, dále bábovky, buchty a záviny. Z tužších těst pečeme briošky, bochánky a další tvarované plněné i neplněné pečivo, z nejtuzšího těsta mazance, vánočky a štolky. Smažením připravujeme z těsta kynutého různé druhy vdolků, koblihy, uzly. Pečeme rovněž těsto plundrové – kynuté těsto listové, které je z kynutých těst nejnáročnější na přípravu; děláme z něho hlavně svazované posvícenské koláče.

Příprava těsta před kynutím

Při přípravě některých kynutých těst používáme třeného základu, a to hlavně tehdy, obsahují-li více tuku, cukru a žloutků (bábovky, vánočka).

Kynutá těsta zpracováváme ručně nebo pomocí elektrických hnětačů. Těsto zpracováváme tak dlouho, až se nelepí na vařečku a nechytá se mísy. Potom ho poprášíme moukou, přikryjeme utěrkou a dáme na mírně teplé místo kynout. Správně vykynuté těsto poznáme podle toho, že nabude na objemu, je pružné a jeho povrch je hladký. Dobře vykynuté těsto dále zpracováváme, formujeme nebo doplňujeme.

Tvarované a plněné těsto necháváme na vále nebo ve formě znovu kynout a po určité době, která je závislá na tom, jak je těsto tuhé, ho vkládáme do středně vyhřáté trouby, protože jinak by se mohlo stát, že by se moučník rychle zapekl, na povrchu by se utvořila kůrka, ale uvnitř by těsto zůstalo nepropečené.



Rýžová kaše se skořicí



Domácí plněné buchty

RECEPTY

TVAROHOVÝ TRHANEC S RYBÍZEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 100 g polohrubé mouky, 250 g mléka, dřeň z 1 vanilkového lusku, 1 lžička strouhané citronové kůry, 4 žloutky, 100 g tvarohu, 4 bílky, špetka soli, 70 g cukru, 40 g másla, moučkový cukr na posypání
- **kompot:** 200 g červeného rybízu, 1 lžice másla, 1 lžice moučkového cukru, 1 lžička pomerančové kůry

Postup

- Rybíz omyjeme, necháme okapat a bobule očeseme. V pánvi rozpustíme máslo s cukrem, přidáme rybíz a pomerančovou kůru. Vše krátce prohřejeme, odstavíme a necháme vychladnout.
- Rozehřejeme gril. Dohladka rozmícháme mouku, mléko, vanilkovou dřeň a citronovou kůru. Přimícháme žloutky a tvaroh. Z bílků a špetky soli ušleháme tuhý sníh. Postupně přišleháme polovinu cukru. Sníh vmícháme do tvarohového těsta. V žáruvzdorné pánvi rozežehřejeme máslo, rozprostřeme do ní těsto a zespodu je opečeme dozlatova. Vložíme do grilu a pečeme dozlatova 2–3 minuty. Poté vyjmeme z trouby a těsto potrháme dvěma vidličkami na kousky velikosti sousta.
- Přidáme zbývající máslo a cukr. Vratíme na sporák, mícháme a necháme při mírné teplotě zkaramelizovat. Pocukujeme a podáváme s rybízovým kompotem.

Příprava

- asi 25 minut

BABIČINY KYNUTÉ VDOLKY

20 vdolků

Suroviny

- 20 g droždí, 50 g cukru krupice, 250 ml mléka, 500 g polohrubé mouky, půl lžičky soli, 2 lžice rumu, 100 g másla, 1 vejce, 1 žloutek, olej na smažení, 1 sklenička malinové marmelády, 200 g zakysané smetany, 200 g tvrdého tvarohu

Postup

- Droždí rozdrobíme do mističky, přidáme lžici cukru a rozmícháme na hladkou kašičku. Mléko ohřejeme (na takovou teplotu, abychom v něm udrželi prst) a 3 lžice vlažného mléka přilijeme k droždí, promícháme a ještě poprášíme lžicí mouky. Odložíme stranou na teplé místo a necháme kvásek pracovat. Správně vzešlý kvásek zvětší podstatně svůj objem a napění.
- Do mísy nasypeme zbylou mouku a vmícháme do ní sůl. Přidáme rum, rozpuštěné máslo, vejce a žloutek. Přilijeme zbylé mléko, vzešlý kvásek a vařečkou vypracujeme měkké těsto, které se nelepí na stěny mísy. Pak mísu překryjeme čistou utěrkou a necháme těsto v teple hodinu kynout.
- Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučený vál. Rozdělíme ho na 4 části a z každé postupně vyválíme plát silný asi 1 cm. Vykrájovátkem (nebo hrnkem či sklenicí) vykrájujeme kolečka o průměru asi 8 cm a skládáme je na pomoučenou plochu. Vykrájené vdolečky přikryjeme opět utěrkou a necháme kynout dalších 20 minut.
- V menším kastrolku (abychom nespotřebovali příliš velké množství oleje) rozežehřejeme asi 3 cm vysokou vrstvu oleje. Do oleje postupně vkládáme vdolečky, měly by v oleji plavat. Vdolečků smažíme najednou jen tolik, aby měly kolem sebe dost místa. Smažením totiž nabydou.
- Kastrol přiklopíme na 2 až 3 minuty poklicí, aby se vdolečky mohly krásně nafouknout. Pak poklici odkryjeme, vdolečky otočíme a osmažíme už bez pokličky na druhé straně. Hotové vdolky vyndáme

na ubrousek nebo papírovou kuchyňskou utěrku, která z nich odsaje přebytečný olej.

- Každý vdolek navrchu pomažeme vydatným množstvím marmelády. Dozdobíme lžičkou zakysané smetany a vdolečky hojně zasypeme najemno nastrohaným tvrdým tvarohem.

Příprava

- 35 minut + 80 minut kynutí

BLBOUNY SE ŽAHOUREM

10 knedlíků

Suroviny

- 200 ml mléka, 21 g droždí (půl kostky), špetka cukru, 500 g hrubé mouky, 1 vejce, 1 l borůvek, 200 g rozežřátého másla, 1 balení tvarohu na strouhání, moučkový cukr na posypání
- **žahour:** 1 lžice másla, 0,25 l borůvek, 2–3 lžice cukru, špetka skořice, 2 lžice mléka, 3 lžičky vanilkového pudinku, 200 ml smetany

Postup

- Do trochy vlažného mléka rozdrobíme droždí, přidáme špetku cukru a necháme vzejít kvásek. Mouku, vejce, zbytek mléka a kvásek smícháme v míse a vzniklé těsto dáme vykynout na teplé místo, stačí 20 minut.
- Z vykynutého těsta oddělíme asi 10 kousků a z nich vytvoříme spíš větší placičky. Překryjeme je utěrkou a necháme ještě 10 minut kynout. Na každou pak dáme hodně borůvek, konce těsta dáme k sobě a pečlivě přitlačíme, abychom získali pěkné knedlíky. Necháme je ještě pod utěrkou chvilku vykynout.
- Knedlíky vaříme v osolené vodě asi 10 minut, 5 minut pod pokličkou a 5 minut odkryté. Po vyjmutí je ihned propícháme vidličkou, aby z knedlíků unikla pára a nesrazily se. Přelijeme je rozpuštěným máslem, posypeme nastrohaným tvarohem a cukrem. Nakonec ještě přelijeme borůvkovým žahourem.
- **Žahour:** V pánvi rozežhřejeme máslo, přidáme borůvky, cukr, skořici a mléko a krátce povaříme. Přidáme pudinkový prášek rozmíchaný ve smetaně a povaříme do zhoustnutí.

Příprava

- 45 minut + kynutí 40 minut + vaření 10 minut

ŽEMLOVKA S JABLKY A TVAROHEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 menší vánočka (nebo veka či jiné bílé pečivo), 100 g másla + na vymazání forem, 5 šťavnatých jablek, 250 g měkkého tvarohu, 2 vejce, 1 lžice moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, 1 hrst rozinek namočených v rumu, 150 ml mléka, 1 lžička mleté skořice, 150 g vlašských ořechů, ovocná šťáva nebo sirup na pokapání



Domácí žemlovka s jablky a tvorohem



Babičiny kynuté vdolky

Postup

- Vánočku, veku nebo rohlíky nakrájíme na plátky. Polovinu plátků potřeme máslem a dáme na rošt do trouby dokřupava opéct, nebo je opečeme nasucho v toustovači a potom namažeme máslem.
- Jablka oloupeme a nakrájíme na plátky. Umícháme tvaroh se žloutky a cukru, na závěr do něj vmícháme rozinky i s kapkou rumu.
- Do máslem vymazaných zapékacích forem naskládáme opečené pečivo, trošku ho pokapeme mlékem, pokryjeme nakrájenými jablky, posypeme skořicí a ořechy a nanese na ně vrstvu tvarohu.
- Na tvaroh vyrovnáme druhou polovinu pečiva. Zlehka je zastříkneme mlékem, poklademe kousky másla a pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 45 minut. Z bílků ušleháme tuhý sníh. Před koncem pečení (asi 5 minut) potřeme povrch sněhem z bílků. Žemlovka je hotová, když sníh zezlátne. Podávejte ji teplou, s kapkou ovocné šťávy nebo sirupu.

Příprava

- asi 1 hodina

TIP

Základem výborné žemlovky je její křupavost a zároveň vláčnost. Nesmíme to proto přehnat hned na začátku s množstvím mléka, vláčnost totiž můžeme po upečení žemlovce dodat i tím, že ji pokapeme smetanou nebo šťávou z kompotu.

ROZPEKY PLNĚNÉ ŠVESTKAMI A MÁKEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 250 g hladké pšeničné obyčejné (klidně chlebové) mouky, 50 g másla, 40 g cukru, 1 žloutek, 20 g droždí, asi 1 dl mléka, špetka soli
- **náplň:** pravé švestky, mletý mák, moučkový cukr, máslo na potřetí rozpeků

Postup

- Do mouky uděláme důlek, nadrobíme droždí, posypeme cukrem a zalijeme vlažným mlékem. Počkáme, až droždí vzejde, pak přidáme žloutek a rozpuštěné vlažné máslo, špetku soli. Zaděláme pružné nelepivé těsto a necháme vykynout. Vykynuté těsto odkrajujeme lžící, v ruce vytvoříme placičku, posadíme do ní omytou švestku zbavenou pecky, zasypeme mákem smíchaným a cukrem a opatrně zabalíme. Položíme na tukem potřený nebo papírem na pečení vložný plech a necháme opět vykynout. Pak rozpeky potřeme rozpuštěným máslem a upečeme v troubě dočervena. Na míse pocukrujeme.

Příprava

- asi 90 minut



Bramborové škusbáňky s mákem

ŠKUBÁNKY S MÁKEM A RUMOVÝMI ŠVESTKAMI

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1,5 kg oloupaných moučnatých brambor, 230 g hladké mouky, 150 g rozpuštěného sádla, sůl, 50 g moučkového cukru + 100 g mletého máku na posypání, 100 g sušených švestek bez pecky, 250 ml rumu, 80 g celých loupavých mandlí

Postup

- Oloupané, nahrubo pokrájené brambory (malé necháme v celku) uvaříme ve vodě do poloměkka; trvá to asi 10 minut. Slijeme z nich část vody (tu uschováme), aby hladina sahala jen do poloviny výšky brambor. Pak vařečkou brambory trochu pomačkáme a obráceným koncem vařečky do nich uděláme několik děr až na dno. Zasypeme je moukou a zalijeme polovinou scezené horké vody. Hrncem přiklopíme poklicí a necháme stát asi 20 minut, aby se mouka dobře propařila. Mezitím si připravíme švestky – propláchneme je horkou vodou, místo pecky vložíme mandli a 10 minut povaříme v rumu.
- Propařené brambory s moukou důkladně vymícháme elektrickým hnětačem nebo ručně metlou na hladkou, tužší a nelepivou hmotu. Lžící namočenou v sádle z těsta vykrajujeme škusbáňky (noky) a na talíři je posypeme mletým mákem smíchaným s moučkovým cukrem. Podáváme s rumovými švestkami.

Příprava

- 30 minut + vaření 20 minut

ŠÍŠKY S MÁKEM

Pro 4 osoby

Suroviny

- 250 g brambor, 250 g tvarohu, 1 vejce, 1 žloutek, 100 g polohrubé mouky, 25 g pšeničné krupičky, 1 lžice cukru, špetka soli, 100 g másla, 6 lžic mletého máku, 2 lžice moučkového cukru

Postup

- Brambory omyjeme, zalijeme vodou a vaříme asi 25 minut. Poté je slijeme, necháme vychladnout, oloupeme a prolisujeme přes hrubé síto. Smícháme je s tvarohem, vajíčkem, žloutkem, 2 lžicemi mouky, krupičkou, cukrem a solí a vypracujeme hladké těsto.
- Z bramborového těsta odebíráme kousky velikosti vlašského ořechu, obalujeme je ve zbylé mouce a poté vyválíme na silnější nudle, které pokládáme na pomoučený váh.
- K varu přivedeme větší množství osolené vody, bramborové šišky do ní po částech klademe a na středním ohni necháme asi 3 minuty táhnout. Poté šišky děrovanou naběračkou vyjmeme, prudce zchladíme ve studené vodě a necháme okapat.
- Máslo po částech rozehtíváme v pánvi a bramborové šišky smažíme dozlatova. Poté je posypeme mákem a moučkovým cukrem. K pokrmu výborně chutná osvěžující jablečné pyré.

Příprava

- asi 1 hodinu 40 minut

TVAROHOVÉ KNEDLÍČKY V PERNÍKU S BLUMAMI

Pro 4 osoby

Suroviny

- 250 g tučného měkkého tvarohu, 50 g krupicového cukru, 50 g změkklého másla, půl plátku toustového chleba bez kůrky nakrájený na kostičky, 2 žloutky, 70 g hrubé mouky
- **k podávání:** půl lžičky mleté skořice, 30 g perníku na strouhání, 70 g krupicového cukru, trochu másla, 200 g omytých blum, vypeckovaných a pokrájených na čtvrtky

Postup

- V mixéru rozmixujeme toastový chléb. Přidáme tvaroh, máslo, cukr, mouku a žloutky. Vypracujeme těsto a odložíme ho na 1 hodinu do lednice. Z těsta tvarujeme knedlíčky velikosti pingpongového míčku a vaříme je ve vroucí vodě 5–7 minut.
- Perník rozmixujeme najemno. V kastrůlku rozpustíme trochu másla, vložíme pokrájené blumy, posypeme je cukrem a ochutíme skořicí. Dusíme, až se vyvaří šťáva, kterou blumy pustily. Uvařené knedlíčky obalíme v perníku a přelijeme dušenými blumami.

Příprava

- 20 minut + chlazení po uvaření 10 minut

Význam a druhy příloh



Přílohy tvoří doplňky k masu a omáčkám, druhy příloh závisí na druhu a úpravě pokrmu, neboť s nimi musí chutí, hodnotou i vzhledem harmonizovat. Doplňují stravu po stránce energetické i biologické.

Druhy příloh

- z brambor
- z mouky
- ze zeleniny
- z rýže
- z luštěnin

Doplňky příloh

- jednoduché saláty
- kompoty

Přílohy z brambor

Úprava brambor vařením

Brambory vaříme buď oškrábané, či oloupané nebo ve slupce (důkladně omyté), kterou sloupneme až po uvaření. Vodu na vaření brambor používáme horkou (vroucí) a takové množství, aby byly ponořené (na 1 kg brambor asi 1 l vody). Omyté, oloupané a opláchnuté brambory předem osolíme (na 1 l vody 10 g soli). Při vaření brambor přidáváme do vody i jiné chuťové přísady – kmín, petrželovou nebo celerovou nať, libeček. Ke zvýšení biologické hodnoty a chutnosti brambor můžeme použít místo vody jinou tekutinu (hovězí, kuřecí vývar, mléko...). Uvařené brambory podáváme jako přílohu k masitým a zeleninovým pokrmům, pokrmům ze sýrů, vajec apod. Brambory podáváme jen čerstvě uvařené (jinak černají a osychají), posypané nasekanou petrželovou natí, jemně nakrájenou pažitkou nebo jinými zeleninovými natěmi. Vařené brambory biologicky obohacujeme i rozehřátým čerstvým máslem, brambory uvařené ve slupce dále upravujeme opékáním nebo zapékáním.

- **Bramborová kaše** – brambory uvaříme v osolené vodě – chuť kaše závisí na správně uvařených bramborách, brambory šleháme s přísadou horkého mléka, přidává se také změkklé máslo (ne podle receptur, ale jako alternativa).

Úprava brambor dušením

Používáme brambory s kompaktní lojovitou dužinou, krájíme je na kostky, plátky, čtvrtiny... a to bezprostředně před tepelnou úpravou. Dušíme je s přísadou vhodného tuku (másla, rostlinného tuku, oleje, sádla apod.) s vhodným množstvím tekutiny (vody, vývaru, mléka, smetany, masové šťávy apod.). Dušené brambory chuťově zvýrazníme přísadou různých druhů aromatické zeleniny a zelených natí (cibule, pórek, česnek, petrželová nať, kopr apod.), délka dušení závisí na druhu a jakosti brambor. Dušené brambory podáváme jako přílohu k masitým a zeleninovým pokrmům i k minutkám.

- **Lyonské brambory** – ve slupce uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na plátky a podušíme na másle s usmaženou cibulkou, dochutíme mletým pepřem popř. i pažitkou.

Úprava brambor pečením a opékáním

Používáme brambory s kompaktní lojovitou dužinou, brambory krájíme na plátky nebo jiné tvary, pečeme je na vhodném tuku (sádlo, máslo, olej apod.). Chuť můžeme zvýraznit aromatickými druhy zeleniny a zelených natí (cibule, žampiony, pažitka, petržel, pórek, kopr). Podáváme je jako přílohu k masitým zeleninovým i minutkovým pokrmům.

- **Opečené brambory** – ve slupce uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na plátky, osolíme a v horké troubě (pánvi) opečeme na rozehřátém tuku dozlatova.

Úprava brambor smažením

Čisté, syrové a oloupané brambory krájíme na konkrétní tvary (hranolky, plátky, nudle, kolečka, olivy...), brambory vložíme do studené vody (zbaví se škrobu a nezčernají) na 30–40 minut. Po scezení je osušíme. Smažíme je v dobře rozehřátém tuku dozlatova, po vyjmutí je necháme okapat a před podáváním je jemně prosolíme. Podáváme je vždy čerstvé (ztrácí křehkost, barvu a chuť).

- **Smažené bramborové hranolky (POMMES FRITES)** – hranolky dlouhé asi 4 cm a silné asi 1 cm, osmažíme dozlatova.

Další úpravy brambor

- **Bramborové knedlíky** – ve slupce uvařené a oloupané brambory nastrouháme (umeleme), přidáme hrubou mouku, krupici, vejce, sůl a připravíme tuhé těsto, vyválíme válečky dlouhé asi 35 cm o průměru 5–6 cm, po vytvarování ihned vaříme (zabráníme zřidnutí těsta). Knedlíky vaříme ve vroucí osolené vodě asi 20 minut, uvařené knedlíky vyjmeme a nakrájíme.
- **Chlupaté knedlíky** – oloupané syrové brambory nastrouháme a necháme 15 minut odležet, potom je scedíme a necháme dobře okapat, přidáme vejce, sůl a za stálého míchání prosátou mouku. Polévkovou lžící namáčenou ve vroucí vodě vykrajujeme malé knedlíčky a vkládáme je do vroucí osolené vody – dbáme, aby se nepřilepily na dno nádoby, vaříme je asi 8 minut. Uvařené knedlíky vyjmeme cedníkem z vroucí vody a omastíme horkým vepřovým sádlem nebo rozškvařenou slaninou.
- **Bramborové krokety** – oloupané brambory uvaříme, scedíme, prolisujeme, přidáme tuk, žloutky, osolíme, okořeníme strouhaným muškátovým oříškem a důkladně promícháme. Z vychladlé hmoty formujeme krokety do tvaru malých válečků, obdélníků apod. Potom je obalíme v rozšlehaných vejcích a strouhance a smažíme v oleji dozlatova.

Přílohy z mouky a krupice

- **Houskové knedlíky (kypřené práškem do pečiva)** – do prosáté mouky přidáme sůl, kypřící prášek do pečiva, žloutek a mléko, promícháme a přidáme na kousky nakrájenou housku – vypracujeme těsto. Připravíme si stejné velké bochánky a necháme 15 minut odležet, rozválíme je na knedlíky a hned dáme do vroucí

a osolené vody, po 5 minutách je nadzdvihneme ode dna vařečkou, celková doba vaření je 25 minut. Uvařené knedlíky vyjmeme z vody a ihned krájíme – necháme je odpařit. Pokud je nechceme hned podávat, uchováváme je přikryté čistým ubrouskem ve studené a vzdušné místnosti. Ohříváme je napařováním – pařák nad vroucí vodou.

- **Houskové knedlíky (kypřené droždím – kynuté)** – z menšího množství vlažného mléka a polohrubé mouky a rozdrobeného droždí připravíme kvásek, který necháme na teplém místě vykynout. Vykynutý kvásek vlijeme do prosáté hrubé mouky, přidáme vejce, mléko, sůl a vypracujeme tužší těsto (s nakrájenou houskou), vypracované těsto poprášíme moukou a necháme vykynout ještě asi 1 hodinu. Vykynuté těsto rozdělíme na stejně velké bochánky, rozválíme je na knedlíky a potom přikryjeme čistým ubrouskem a necháme ještě vykynout asi čtvrt hodiny. Vykynuté knedlíky vkládáme do vroucí osolené vody a vaříme asi 25–30 minut, uvařené knedlíky propícháme vidličkou – aby se odpařila pára a knedlíky se nesrazily.
- **Karlovarské knedlíky** – nakrájíme housky, přidáme mléko a necháme vsáknout, se zbytkem mléka rozšleháme žlutky, přidáme hrubou mouku, osolíme, okořeníme, přidáme petrželovou nať, vmícháme sníh z bílků (lehce). Vytvarujeme knedlíky a vaříme v ubrousku nebo fólii asi 20 minut. Jsou vhodné k jemnějším pokrmům.
- **Vídeňské knedlíky** – do mísy vložíme na kousky nakrájenou housku a pokapeme rozehřátým máslem, zalijeme v mléce rozšlehanými vejci, osolíme, lehce promícháme a necháme vsáknout. Poté přidáme prosátou mouku a vařečkou promícháme, z připraveného těsta formujeme kulaté knedlíky o průměru 6–7 cm, které pomoučenými rukama zpracujeme a pomalu vaříme v osolené vodě asi 10–15 minut. Hotové knedlíky vyjmeme a rozkrojíme, aby se odpařila pára. Polijeme je čerstvým máslem a podáváme jako přílohu k různým masitým pokrmům.
- **Krupicové noky** – do vroucího osoleného mléka s máslem vsypeme za stálého míchání prosátou krupici, mícháme na prudkém ohni tak dlouho, až se hustá kaše přestane lepit na vařečku a stěny nádoby, po odstavení z ohně necháme těsto vychladnout a postupně vmícháváme vejce a muškátový květ. Promícháme a z těsta vykrajujeme polévkovou lžící (namočenou ve vroucí vodě) noky a ihned je zavařujeme do osolené vroucí vody, vaříme je mírným varem asi 4–5 minut, uvařené noky vyjmeme a propláchneme studenou vodou – ztuhnou. Podáváme jako přílohu k některým jemným pokrmům místo knedlíků.
- **Máslové noky** – do hrnce dáme mléko, máslo a sůl a přivedeme k varu, do vroucího mléka za stálého míchání přisypeme prosátou hrubou mouku, mícháme na prudkém ohni tak dlouho, až se těsto přestane lepit. Po odstavení a vychladnutí vmícháme vejce, přidáme muškátový květ a důkladně promícháme. Vykrajujeme lžící noky, které hned zavařujeme (4–5 minut), potom scedíme a propláchneme studenou vodou. Podáváme jako přílohu k různým pokrmům s omáčkou.

Přílohy z těstovin

Vyrábí se z pšeničné mouky, vajec a vody, podle způsobu výroby je rozdělujeme na domácí a průmyslové (vaječné a bezvaječné), mohou se barvit (zeleninovými protlaký), obohacovat zeleninovými natěmi a vitaminy. Jsou vhodným doplňkem jídelního lístku pro možnost dlouhodobého skladování, rychlou a jednoduchou přípravu, lehkou stravitelnost a vysokou výživovou hodnotu. Používáme je jako závěrku do polévek, jako přílohu k dušeným, vařeným a pečeným masitým pokrmům nebo k připravě samostatných pokrmů, které upravujeme vhodnou kombinací se zeleninou, vejci, masem, houbami, tvarohem, sýrem apod.

Úprava těstovin vařením

Vaříme je v dostatečném množství osolené vroucí vody – pro délku vaření je rozhodující druh těstovin a doba jejich uskladnění. Uvařené těstoviny propláchneme vlažnou vodou, u některých se doporučuje promaštění, aby se neslepily.

- **Domácí těstoviny** – tuhé těsto z vajec, mouky a vody vyválíme, nakrájíme na tenké pláty a necháme oschnout, takto oschlé krájíme na různé

tvary, vaříme je v mírně osolené vodě, pak je scedíme, propláchneme, promastíme, zamícháme a uložíme na suché a teplé místo

- **Těstoviny s houbami** – správně uvařené těstoviny promícháme s podušenými houbami a dále připravujeme podle vlastní kalkulace

Přílohy ze zeleniny

Při zpracování zeleniny je třeba dodržet určité zásady, aby se uchovalo maximální množství cenných látek, aby se nezměnilo zabarvení zeleniny a zachovaly se její aromatické složky a dosáhlo se požadované chuti pokrmu. Zelenina musí být čerstvá, má mít pevnou konzistenci, vyhýbáme se zbytečnému máčení (vyluhování cenných živin), zeleninu s vysokým obsahem čpavých látek (květák, zelí, kapusta) vaříme v odkryté nádobě s dostatečným množstvím vody (měkkost vody podporuje vyluhování), vhodnými přísadami (solí, cukrem, octem) dosáhneme určitých příznivých efektů – zvýšení tvrdosti vody, zpevnění zeleniny, omezení ztráty vit. C (kyselosti). Tepelná úprava musí být co nejkratší, zeleninu vkládáme vždy do vroucí osolené vody – správně uvařená zelenina má být křehká, nesmí být kašovité měkká. Ztráty biologicky cenných látek nahrazujeme přísadou syrové zeleniny do hotového pokrmu, zeleninové pokrmy nesmíme připravovat do zásoby a nechávat je dlouho na teple.

Příprava zeleniny na přírodní způsob – jedná se o úpravy technologicky nejméně náročné, zeleninu upravujeme vařením nebo dušením s přísadou másla nebo rostlinného oleje (tuku), takto upravenou zeleninu nikdy nezahušťujeme, uvedené druhy zeleninových pokrmů podáváme jako přílohu k masitým pokrmům a k minutkám z masa, tento způsob přípravy zeleninových pokrmů je znám jako:

- **Zelenina připravená na anglický způsob** – zeleninu uvařenou v osolené vodě podáváme s přísadou syrového másla a jemně nasekané petrželové natě, máslo klademe ve formě plátků na jednotlivé porce pokrmu až bezprostředně před podáváním
- **Zelenina připravená na francouzský způsob** – zeleninu připravíme dušením na másle s přísadou jemně nakrájené petrželové natě, některé druhy zeleniny před dušením předvaříme, hotoovou zeleninu dochutíme solí
- **Zelenina připravená na polský způsob** – uvařenou zeleninu v celku nebo nakrájenou na větší úhledné části podáváme s rozehřátým máslem a osmaženou strouhankou

Přílohy z rýže

- **Dušená rýže** – nejvhodnější je loupaná rýže I. jakosti, přebraná od nečistot a cizích předmětů, před tepelnou úpravou rýži několikrát přelijeme vroucí vodou (zbavení přebytečného škrobu a cizích pachů), spařenou rýži necháme okapat, krátce ji orestujeme na rozehřátém tuku, zalijeme vroucí vodou (na 1 kg rýže 1,5l vody)

a necháme krátce povařit. Poté ji přikryjeme pokličkou a dusíme v mírně vyhřáté troubě doměčka, v průběhu dušení rýži nemícháme (na dně nádoby se usazuje škrob). Rýži zaléváme horkou vodou, abychom zabránili vyluhování většího množství škrobu. Dušenou rýži odkryjeme a promícháme nejlépe dvěma vidličkami, aby zůstala sypká, před dušením přidáme do rýže cibuli a můžeme zapíchat hřebíček. Dušenou rýži podáváme jako přílohu k různým masitým pokrmům.

Přílohy z obilovin

Používají se především kroupy, krupky a perličky (z ječmene), podle jakosti a velikosti se třídí na několik druhů (nejlépe se hodí velké kroupy). Kroupy se před tepelnou úpravou propláchnou studenou vodou (odstraníme tím přebytečné množství škrobu), tepelnou úpravu urychlíme tím, že kroupy namočíme do studené vody na 2 hodiny. Máčené kroupy scedíme a vložíme do rozehrátého tuku a krátce osmahneme, pak kroupy zalijeme vroucí vodou (použijeme tu vodu, kde se kroupy namáčely), osolíme a dusíme pod pokličkou doměčka (na 1 kg krup použijeme 3 l vody).

- **Vařené kroupy** – omyté, namočené kroupy vaříme v osolené vodě, můžeme přidat i tuk, aby se nelepily, v době vaření kroupy nemícháme, po uvaření je mastíme sádlem, podáváme je jako přílohu k masitým pokrmům.
- **Dušené kroupy** – na tuku orestujeme jemně nakrájenou cibuli, přidáme kroupy, krátce osmahneme, zalijeme vroucí vodou, osolíme, přikryjeme pokličkou a dusíme doměčka, podáváme je jako přílohu místo rýže.
- **Proso a jáhly** – používáme je na přípravu příloh, kaší a nákyků, protože mají nahořklou chuť, je zapotřebí je před tepelnou úpravou minimálně 2x spařit vroucí vodou, dusíme je do změknutí, na přípravu sladkých kaší a nákyků použijeme místo vody mléko.
- **Ovesné vločky** – osmahneme na rozehrátém tuku, zalijeme vroucí vodou (1:3), osolíme a na sporáku přivedeme k varu (bez míchání) a potom dusíme v mírně rozehráté troubě doměčka, při přípravě na sladko použijeme opět mléko místo vody.

Přílohy z luštěnin

- **Čočka na přírodní způsob** – přebranou a důkladně omytou čočku zalijeme studenou vodou a uvaříme doměčka. Na tuku zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a vmícháme ji do vařené čočky, před dohotovením čočku ochutíme solí. Podává se jako příloha k uzenému masu se sázeným vejcem.
- **Vařený hrách** – důkladně omytý hrách namočíme do studené vody přes noc, aby nabobtnal, druhý den jej vaříme v téže vodě, kde se namáčel. Uvařený hrách scedíme, osolíme, omastíme a lehce promícháme – nezůstane kašovitý. Podáváme ho na teplém talíři s přílohou kyselého zelí.
- **Hrachová kaše** – doměčka uvařený hrách prolisujeme, osolíme, přidáme osmaženou cibuli, trochu majoránky, mletého pepře, česneku a podle potřeby rozředíme vývarem z masa. Před podáváním omastíme kaši cibulí osmaženou na tuku dozlatova.

RECEPTY

ZAPEČENÝ ŠTOUCHANÝ TUŘÍN S BRAMBORY

Pro 6 osob

Suroviny

- 1 velký tuřín oloupaný a nakrájený na kostky, 4 moučnaté brambory (varný typ C) oloupané a nakrájené na kostky, mořská sůl, čerstvě mletý pepř, 50 g másla, slunečnicový olej na vymazání, 8 tenkých plátků slaniny

Postup

- Oloupaný tuřín a brambory uvaříme doměčka, rozštoucháme s máslem, dochutíme solí a pepřem. Vložíme do vymazaného pekáčku, pokryjeme plátky slaniny a zapečeme.

TIP

Výborný je se zvěřinou, kachními prsíčky nebo pečeným kuřetem.

Příprava

- 20 minut + vaření 20 minut + zapékání 40 minut

BOSÁKY

Pro 4 osoby

Suroviny

- 1 kg ve slupce vařených brambor, 600 g syrových oloupaných brambor, 250 g hrubé mouky, 1 vejce, sůl

Postup

- Do velkého hrnce dáme vařit vodu a hodně ji osolíme. Ve slupce uvařené brambory oloupeme a nastrouháme. Syrové brambory také nastrouháme a necháme chvíli odstát. Pak je vymačkáme, vodu slijeme, ale škrob, který se usadil na dně mísy, ponecháme! K vymačkaným bramborám přidáme nastrouhané vařené brambory, mouku, vejce a usazený škrob. Těsto mírně osolíme a pomocí dvou lžic z něj tvarujeme knedlíky, které ihned zavádíme do vroucí vody. Vaříme asi 10–15 minut, vyjmeme, lehce omastíme (nejlépe husím sádlem) a podáváme se zelím a osmaženou cibulí.

Příprava

- 20 minut + vaření 20 minut

JIHOČESKÉ ŠKVARKOVÉ ZELŇÁKY

Pro 6 osob

Suroviny

- 500 g hladké mouky, 250 g polohrubé mouky, 500 g kysaného zelí, 500 g škvarků i se sádlem, 1 větší cibule, drcený kmín, cukr, sůl

Postup

- Zelí se sádlem a škvarky podusíme na cibulce doměčka. Následně podle vlastní chuti přidáme cukr, sůl a drcený kmín a necháme zchladnout.
- Oba druhy mouky prosejeme na vál, přidáme zchladlou směs zelí a škvarků, osolíme a na pomoučeném vále uhněteme rukama tuhé těsto.
- V dlani tvoříme malé placičky asi 1 cm vysoké, které pečeme na plechu v troubě. Když jsou nazlátlé, obrátíme je a dopečeme z druhé strany.

Příprava

- 45 minut



POLÉVKY A PŘEDKRMY

JÁHLOVÁ POLÉVKA

Suroviny

- 1 l mléka, 5 dkg jáhel, špetka soli, vanilkový cukr, půl lžičky citronové kůry, lžíce másla, 2 žloutky

Postup

- Do vroucího osoleného mléka vmícháme dobře vyprané, vařící vodou přelité jáhly. Polévku 20 minut na ohni mícháme. Pak ji osladíme, ochutíme kůrou, zakvedláme žloutky, omastíme máslem a podáváme.

OUKROP

Suroviny

- 4 krajice staršího chleba, 10 dkg sádla, 6 stroužků česneku, asi 1 l vývaru z brambor, sůl

Postup

- Tenké krajíčky chleba pokrájíme na větší kostky a na sádle je do červena osmažíme. Každou kostku vydatně potřeme česnekem, chléb rozdělíme na talíře a zalijeme horkou osolenou vodou, v níž jsme vařili brambory.

KRABAČKA

Suroviny

- 5 dkg krupice, sůl, 1 vejce, 2 lžíce sušeného libečku (opich), lžíce loje

Postup

- Na loji osmažíme do červena krupici. Přilijeme vodu, nadrobno pokrájený opich, sůl, zakvedláme vejce a krátce povaříme.

CÁCORKA

Suroviny

- 30 dkg kyselého zelí, 0,25 l kyselého smetany, 2 lžíce hladké mouky, lžíce sádla, 1 cibule, sůl, tlučený kmín, štouchané brambory

Postup

- Zelí vložíme do litru horké vody a doměkka uvaříme. Mouku rozkvedláme ve smetaně a zavaříme ji do polévky. Pokrájenou cibuli osmažíme na sádle a přidáme ji do polévky se solí a kmínem. Podáváme s vařenými rozštouchanými brambory, které servírujeme zvlášť na talířku.

ŠTĚDRAČKA

Suroviny

- 10 dkg hrachu, 5 dkg sušených švestek, 5 dkg sušených hrušek, 2 hrsti sušených hub, sůl, 1,5 l vývaru z kostí

Postup

- Hrách namočíme přes noc do vody a druhý den ho uvaříme spolu se švestkami a hruškami doměkka ve vývaru z kostí. Polévku přecedíme a přísady prolisujeme přes síto. Vložíme je zpět do polévky, osolíme ji a přidáme nadrobno pokrájené, předem nasušené, houby.

JIHOČESKÁ KYSELKA

Suroviny

- 4 dl sladké smetany, 3 dl podmáslí, 3 dl vody, v níž jsme vařili brambory, hrst sušených hub, 5 dkg velkých brambor, lžička čerstvého nebo sušeného kopru, 2 lžíce hladké mouky, kmín, sůl

Postup

- Smetanu, podmáslí a vodu z brambor smícháme, osolíme, ochutíme mletým kmínem a koprem, přidáme hladkou mouku rozkvedlanou v troše mléka, pokrájené brambory, ve studené vodě předmáčené houby a vaříme na mírném ohni 25–30 minut.

JIHOČESKÁ PRAŽENKA



Suroviny

- 5 dkg másla, 3 lžíce hrubé mouky, 1 l vody, lžička cukru, půl lžičky soli, muškátový květ, 1–2 dl kyselého smetany

Postup

- Mouku nasucho opražíme. Teprve pak k ní přidáme máslo a hned, jak jíška začne stoupat, ji zalijeme vroucí vodou. Po 10 minutách varu polévku osladíme, osolíme, okořeníme květem, odstavíme z ohně a zakvedláme smetanu.

SEJRA

Suroviny

- 100 dkg měkkého tvarohu, lžíce soli, lžička kmínu, 15 dkg másla, tři žloutky, lžička sladké papriky

Postup

- Tvaroh rozdrobíme, prosypeme solí, tlučeným kmínem a dáme do uzavřené nádoby, uložené v teplejším prostředí, na týden zesýrovat. Potom na teplu sýr tavíme s máslem. Ještě do horkého vmícháme žloutky a papriku. Tavením sýr ztratí pro někoho nepříjemný pach.



HLAVNÍ POKRMY

MANDĚRA

Suroviny

- 50 dkg vařených brambor, 25 dkg hrachu, 25 dkg vařeného uzeného vepřového bůčku, pepř, sůl, cibule

Postup

- Brambory i hrách – každé zvlášť – doměkka uvaříme v osolené vodě a umeleme na masovém mlýnku. Také bůček umeleme, rozškvaříme s ustrouhanou cibulí a všechny přísady dobře promícháme. Kaši dosolíme a podáváme s kyselým zelím.

CHLUPÁČKY

Suroviny

- 6 velkých syrových brambor, 25 dkg hrubé mouky, lžička soli, 15–20 dkg méně hodnotného uzeného masa, lžíce sádla

Postup

- K nastrouhaným bramborám přidáme sůl a mouku. Vypracujeme těsto, z něhož lžící tvoříme jako švestka velké knedlíčky, které zavažeme do vroucí osolené vody nebo ještě lépe do vroucí uzené polévky. Po 8–10 minutách knedlíčky sítem vybereme a dáme na talíře. Posypeme je na sádle rozškvařeným – méně hodnotným uzeným masem (např. z hlavy či kolena) a podáváme se zelím.

FRNCÁBNÍK

Suroviny

- 1 kg brambor, 15 dkg hladké mouky, 2 vejce, 4 stroužky česneku, sůl, půl lžičky majoránky, lžička pepře, 0,5 dl smetany, sádlo na vymaštění

Postup

- Syrové brambory ustrouháme a necháme na síti okapat. Pak do nich přidáme všechny ostatní přísady a dobře promícháme. Těsto vlijeme do pekáčku štědře vymaštěného sádlem a ve velmi vyhřáté troubě do červena upečeme.

PŘESBIDLO

Suroviny

- 50 dkg brambor, 30 dkg hrubé mouky, 1 vejce, 1 cibule, 5 dkg sádla, 5 dkg škvarů, sůl

Postup

- Brambory oloupeme a uvaříme ve slané vodě. Z mouky, vajec, soli a lžičky sádla připravíme řidší těsto, z něhož do téže vody, v níž jsme vařili brambory, vykrajujeme lžící nočky. Jakmile vyplavou, necháme je jen přejít varem a vyjmeme je. Brambory rozmačkáme, smícháme s nočky, přesbidlo omastíme sádlem, škvarky a podáváme se syrovým kyselým zelím.

KLOUZÁKY

Suroviny

- 50 dkg brambor, 5 dkg hrubé mouky, 5 dkg strouhanky, vejce, cibule, hrst škvarů, sádlo na omaštění, 30 dkg kyselého zelí

Postup

- Brambory oloupeme, ustrouháme a na síti spaříme vroucí vodou. Slijeme ji a škrob usazený u dna vrátíme do brambor. Přidáme vejce, mouku, strouhanku, sůl, z těsta vykrajujeme lžící knedlíčky, velké jako vlašské ořechy a 10 min. je vaříme ve slané vodě. Okamžitě omastíme sádlem, smícháme s rozškvařenými škvarky, pokrájenou cibulí, kterou jsme nasucho, jen velmi krátce, orestovali. Nakonec přidáme prohřáté syrové kyselé zelí.

KOČÍČÍ SEZDÁNÍ

Suroviny

- 30 dkg zeleného hrachu, 30 dkg krup perliček, 10 dkg cibule, sůl, 15 dkg škvarů

Postup

- Den předem namočený hrách doměkka uvaříme. Ve zvláštní vodě pak uvaříme i perličky. Obojí smícháme, osolíme a omastíme škvarky rozškvařenými s cibulí pokrájenou na kolečka.

KUCMOCH

Suroviny

- 50 dkg brambor, 10 dkg hladké mouky, sůl, 5 dkg sádla, mák a cukr na posypání

Postup

- Oloupané brambory uvaříme. Vodu z nich všechnu neslijeme, ale asi 1 dl v nich ponecháme. Ještě na horké přisypeme mouku, zaštoucháme ji až do vody, promícháme a na velmi mírném ohni kaši povaříme. Pak z ní lžící namočenou do sádla vykrajujeme hromádky, které na talíři cukrujeme a sypeme mákem.

ŠUMAVSKÁ KAROLÍNKA

Suroviny

- polovina slepice (asi 80 dkg), 1 l slepičího vývaru, 20 dkg rýže, muškátový květ, špetka šafránu, sůl

Postup

- Rýži spaříme vřelou vodou a několikrát vypereme ve studené vodě. Pak ji zalijeme chladným vývarem z poloviny slepice a zvolna vaříme asi 45 minut. Slepici obereme z kostí, velmi jemně nasekáme, přidáme do rýžové kaše, podle chuti okořeníme květem, obarvíme šafránem a osolíme.

DRCHANÉ KNEDLÍKY

Suroviny

- 50 dkg syrových a 20 dkg vařených brambor, 2 rohlíky, 2 lžíce sádla, 8 dkg hrubé mouky, 1 lžička bramborové mouky (Solamylu), sůl, kyselé zelí, usušená cibule

Postup

- Syrové brambory ustrouháme a necháme okapat přes síto, vařené umeleme na masovém mlýnku, rohlíky pokrájíme na malé kostičky a osmažíme na sádle. Ze všech přísad zaděláme těsto, z něhož lžící formujeme knedlíky velikosti slepičího vejce. Vhazujeme je do vroucí osolené vody a vaříme 10–15 minut. Drchané knedlíky podáváme s cibulí dohněda osmaženou na sádle a syrovým, ale prohřátým zelím.

KOČIČÁK

Suroviny

- 50 dkg brambor, 50 dkg kyselého zelí, 10 dkg škvarků, půl lžičky kmínu, sůl, 1 velká cibule, 3 lžíce sádla

Postup

- Brambory oloupeme, pokrájíme na kostičky, promícháme s opraným zelím, ochutíme drceným kmínem, osolíme, přidáme škvarky a v zakrytém vymaštěném pekáčku pečeme, až brambory změkknou. Během pečení můžeme směs – velmi skromně – podlévat vodou nebo vývarem z masa. Hotový pokrm omastíme sádlem, v němž jsme dohněda usmažili pokrájenou cibuli.

FAZOLOVÉ LUSKY S VEPŘOVÝM MASEM

Suroviny

- 40 dkg fazolových lusků, 25 dkg vepřového bůčku, 40 dkg brambor, sůl, muškátový oříšek, 2 dl silného masového vývaru

Postup

- Vepřový bůček umeleme, rozškvaříme, přidáme pokrájené fazolové lusky zbavené podélných vláken, na malé kostičky pokrájené syrové brambory, osolíme, okořeníme čerstvě ustrouhaným muškátovým oříškem, podlijeme vývarem a pod pokličkou udusíme. Pokrm ničím nezahušťujeme, před koncem tepelné úpravy ho dáme do trouby zapéci, aby šťáva téměř vysmahla.

FAZOLE V KOPROVÉ OMÁČCE

Suroviny

- 25 dkg fazolových lusků, 20 dkg bílých fazolových zrn, sůl, 2,5 dl sladké smetany, lžíce hladké mouky, vrchovatá lžíce usekané koprové natě, lžíce másla

Postup

- Fazolová zrna přes noc namočíme do studené vody a druhý den je v téže (neslané) vodě uvaříme. Zvlášť – ve vodě osolené – uvaříme lusky zbavené podélných vláken. Ve smetaně rozkvedláme mouku, sůl a za stálého míchání asi 5 minut povaříme. Přidáme obojí fazole (lusky pokrájené), nadrobno usekaný kopr a necháme prohřát. Každou porci ochutíme oříškem čerstvého másla.

LUBICKÉ STRAKÁČE

Suroviny

- 25 dkg barevných fazolových zrn, 15 dkg uzené klobásy, 5 dkg sádla, 5 dkg cibule, 2 lžíce ostrého kečupu, 1 dl silného masového vývaru, půl lžičky pepře, špetka tymiánu, špetka dobromysli, špetka saturejky, sůl, 5 dkg slaniny

Postup

- Fazole přes noc namočíme do studené vody a druhý den bez soli v téže vodě uvaříme. Na sádle osmahneme tenoučká kolečka klobásy, přidáme ustrouhanou cibuli, když zpění, tak přidáme kečup, koření, vývar, fazole, sůl, vše promícháme a ještě krátce podusíme. Podáváme polité umletou do červena vyškvařenou slaninou.

VIMPERSKÉ BRAMBORY

Suroviny

- 50 dkg brambor, 20 dkg strouhaného ementálu, 1,5 dl kyselého smetany, 3 dkg másla, sůl, čerstvé lístečky brutnáku

Postup

- Vařené brambory pokrájíme na kolečka, v tenké vrstvě rozetřeme na máslem vymaštěný pekáček, mírně osolíme, zakryjeme kaší ze strouhaného ementálu a smetany a zapečeme. Těsně před podáváním posypeme nakrájenými lístky brutnáku.

BRAMBORY ZAPÉKANÉ S VEJCI

Suroviny

- 30 dkg vařených brambor, 5 natvrdo vařených vajec, 10 dkg másla, 3 dl podmáslí, 3 žloutky, pepř, sůl

Postup

- Brambory nakrájíme na kostičky, natvrdo vařená vejce též. Do máslem vymaštěné ohnivzdorné misky směs vsypeme, rozhmeme, zalejeme podmáslím, v němž jsme rozkvedlali žloutky, pepř, sůl, navrch poklademe plátky zbylého másla a zapečeme.

BRAMBORY SMAŽENÉ

Suroviny

- 50 dkg syrových brambor, 4 žloutky, 2 lžíce hladké mouky, lžíce rozpuštěného másla, 2 lžíce vody, dvě lžíce koňaku, sůl, olej na smažení

Postup

- Ze žloutků, mouky, oleje, vody, koňaku a soli vymícháme těstíčko, které necháme hodinu odpočinout. Brambory oloupeme, nakrájíme na kolečka asi půl centimetru silná, osušíme v utěrce, smočíme v těstíčku a na oleji usmažíme.

BRAMBOROVÉ ŠIŠTIČKY

Suroviny

- 50 dkg včera vařených brambor, sůl, 10 dkg strouhaného ementálu, 3 žloutky, 2 celá vejce, lžíce mléka, 15 dkg strouhanky, olej na smažení

Postup

- Brambory rozmačkáme, osolíme, smícháme se sýrem a zaděláme žloutky. Z těsta děláme jako palec velké šištičky, které smáčíme ve vejcích rozšlehaných s mlékem, obalujeme ve strouhance a smažíme na oleji.

ŠTROCHANY

Suroviny

- 30 dkg vařených a 30 dkg syrových brambor, 3 žemle, 5 dkg másla, 1 dl mléka, sůl, osolené mléko na vaření, máslo na omaštění

Postup

- Vařené i syrové brambory ustrouháme (syrové necháme okapat přes síto a usazený škrob do nich vrátíme), žemle pokrájíme a na másle osmahneme a všechny suroviny – podle chuti osolené – zaděláme s mlékem. Z těsta vykrajujeme lžící nočky, které zavažujeme do osoleného mléka, po 8–10 minutách vybíráme dřevou naběračkou, masíme přepuštěným máslem a podáváme s kyselým zelím.

HŇUPKY

Suroviny

- 30 dkg brambor, sůl, špetka majoránky, sádlo na smažení

Postup

- Syrové brambory nastrouháme, osolíme, ochutíme majoránkou. Z těsta vykrajujeme hromádky, které smažíme v sádle.

TOČ

Suroviny

- 25 dkg syrových a 25 dkg vařených brambor, 10 dkg škvarků, lžíce polohrubé mouky, 1 dl smetany, půl lžičky tlučeného kmínu, sůl

Postup

- Syrové i vařené brambory ustrouháme, smícháme s mletými škvarky, ostatními přísadami, kaši rozetřeme na vymaštěný plech a do červena upečeme. Ještě horkou placku krájíme na kostky a ihned podáváme.

JIHOČESKÁ SMAŽENICE

Suroviny

- 25 dkg pokrájených čerstvých hub, 5 dkg másla, 3 lžíce krupice, 1/2 lžičky tlučeného kmínu, sůl, 3 vejce

Postup

- Pokrájené houby dusíme bez vody na másle. Směs zaprášíme krupicí, ochutíme kmínem, osolíme a nakonec přidáme vejce. Na ohni mícháme, až vše zhoustne.

NADÍVANÁ ZEMČATA

Suroviny

- 12 dkg brambor syrových, 3 brambory vařené, 5 dkg cibule, 5 dkg slaniny, 1 celé vejce, pepř, sůl, 2 hrsti čerstvých kerblíkových lístků, 5 dkg másla

Postup

- Oloupané syrové brambory napůl rozkrojíme, vnitřky vydlabeme a naplníme nádivkou z ustrouhaných brambor vařených, ustrouhané cibule, umleté slaniny, vejce, pepře, soli a nadrobno usekaných kerblíkových lístků. Brambory srovnáme do pekáčku, stříkneme rozpuštěným máslem a upečeme.

HEČEPEČE

Suroviny

- 30 dkg do poloměkka vařených brambor, 20 dkg kyselějších jablek, sůl, 10 dkg másla, 10 dkg houskové strouhanky

Postup

- K oloupaným bramborám uvařeným do poloměkka přidáme oloupaná odjadřincovaná jablka a dovaříme. Vodu slejeme, jablka s bramborami umeleme na masovém strojku, rozšleháme, přisolíme a podáváme sypané na másle osmaženou strouhankou.

VOLARSKÉ ZELNÍKY

Suroviny

- 50 dkg kyselého zelí, 15 dkg hrubé mouky, 1/2 lžičky pepře, sádlo na plech

Postup

- Zelí opláchneme studenou vodou a umeleme na masovém strojku. Přidáme všechny ostatní přísady a zpracujeme těsto, z něhož vyválíme placky, které do červena pečeme na plechu vymaštěném sádlem.

ŠUMAVSKÝ KUBA

Suroviny

- 50 dkg krup, lžička pepře, lžička majoránky, lžička soli (i více), 15 dkg vepřového sádla, 5 dkg škvarků, 30 dkg čerstvých nebo 5 dkg sušených hub, dva stroužky česneku, 5 dl vývaru z kostí

Postup

- V osolené vodě do poloměkka uvaříme kroupy. Vodu odstraníme a do krup přimícháme koření, sůl, nadrobno pokrájené houby, škvarky, tuk, utřený česnek a vše zalijeme vývarem z kostí. Pečeme na sádlem vymaštěném pekáčku.

CÍPKY

Suroviny

- 40 dkg polohrubé mouky, 3 dkg cukru, 12,5 dl sladké smetany, 10 žloutků, 1 vejce, 10 dkg másla, 0,5 dl rumu, 2 dkg droždí, citronová kůra, sůl, máslo či sádlo na smažení

Postup

- Z droždí, trochy vlažné smetany, špetky cukru a malé části mouky připravíme kvásek. Zvlášť utřeme máslo s cukrem a žloutky. Přidáme kvásek, zbývající mouku se solí, citronovou kůru, rum a zaděláme těsto tuhé jako na koblihy. Rozválíme ho na placku 4 mm silnou, již nožem libovolně rozkrájíme na kousky, které smažíme ve směsi poloviny másla a poloviny sádla. Ještě horké obalujeme v cukru.

ŠMORN

Suroviny

- 3 vejce, 1/8 l mléka, 2 lžíce krupice, sůl, lžíce másla

Postup

- Vejce rozšleháme v mléce. Přidáme krupici, sůl, na pánvi rozpustíme máslo, směs přilijeme a na ohni ji mícháme, až zhoustne a drolí se. Můžeme ji ochutit pažitkou. Podáváme teplé.

VARMUŽA

Suroviny

- 15 dkg jablek, 15 dkg hrušek, 15 dkg švestek, špetka soli, podle chuti cukr, skořice, 1 dl mléka, lžička hladké mouky

Postup

- Oloupané a odjadrincované hrušky i jablka rozvaříme v troše vody. Přidáme sůl, cukr, skořici a mléko, v němž jsme rozmíchali mouku. Ještě povaříme a podáváme k lívancům.

PRNDA

Suroviny

- 30 dkg sušených švestek, lžíce cukru, špetka soli, 1,5–2 dl přírodního červeného vína, lžička maizeny, hrst ořechových jader, hrst rozinek

Postup

- Sušené švestky rozvaříme v malém množství vody a protřeme přes síto. Přidáme cukr, sůl a tolik vína, aby vznikla řidší omáčka, kterou zahustíme maizenou rozkvedlanou v troše vody. Do omáčky přidáme rozinky, pokrájená ořechová jádra, povaříme je a podáváme k bramborovým šiškám, kynutým knedlíkům, ale též k tučnějšímu uzenému nebo sladkovodní rybě.

HOLOUBCI

Suroviny

- 10 celých listů nakládaného zelí, 3 lžíce oleje, 2 cibule, 4 hrsti rýže, 4 stroužky česneku, pepř, sůl, vývar z kostí



Staročeský šmorn s uzenou rybou



Bramborové šišky se skořicí a cukrem

Postup

- Zelné listy rozprostřeme na prkénko. Na oleji usmažíme pokrájenou cibuli, přidáme rýži, česnek, pepř, sůl, vývar z kostí a rýži do poloměkka udušíme. Na každý list položíme kopeček, listy zavineme a na oleji upečeme.

ČERNIDLO**Suroviny**

- 30 dkg pohanky, 2 dl vody, 4 dl mléka, špetka soli, 15 dkg medu, 5 dkg strouhaného perníku, máslo na omaštění

Postup

- Pohanku spaříme vroucí vodou a ve slabě osoleném mléce uvaříme doměkka. Do kaše přimícháme med, perník, necháme ještě chvíli prohřát, rozdělíme na talíře a omastíme rozpuštěným máslem.

CMUNDA**Suroviny**

- 50 dkg syrových brambor, 5 dkg škvarků, lžička soli, půl lžičky pepře, lžička majoránky, 4 stroužky česneku, 2 lžíce hrubé mouky

Postup

- Brambory ustrouháme, přidáme škvarky, sůl, koření, utřený česnek a mouku. Do rozpáleného sádla děláme z těsta placičky, které do červena smažíme.

ŠIŠKY**Suroviny**

- 50 dkg vařených brambor, 20 dkg hrubé mouky, 3 lžíce krupice, 1 vejce, špetka soli

Postup

- Brambory ustrouháme, přidáme k nim mouku, krupici, vejce a sůl. Z tužšího těsta vypracujeme asi 5 cm dlouhé šištičky, které vhazujeme do vroucí slabě osolené vody a 5 minut vaříme. Podáváme je s prndou, s mákem nebo obalované v usmažené strouhance.

MOUČNÍKY**JABLKA S TVAROHOVÝM KRÉMEM****Suroviny**

- 4 jablka, 35 dkg měkkého tvarohu, 2 lžíce neslazeného kondenzovaného mléka, 2 žloutky, 3 lžíce cukru, několik kapek rumového aroma, hrst v páře nabobtnalých rozinek, šlehačka

Postup

- Jablka oloupeme, zbavíme jaderníků, pokrájíme, ochutíme několika kapkami aroma a doměkka udušíme. Pak je rozdělíme do misek. Tvaroh rozšleháme se žloutky, mlékem a cukrem, vmícháme rozinky, krém přidáme k jablkům a vše ozdobíme šlehačkou.

MUZIKA**Suroviny**

- 20 dkg sušených vypeckovaných švestek, 20 dkg sušených hrušek, 20 dkg sušených jablek, 15 dkg medu, hrst rozinek, hrst jader vlašských ořechů, lžíce strouhaného perníku, lžíce hrubé mouky

Postup

- Švestky, hrušky a jablka rozvaříme v 5 dl vody na kaši. Hmotu protřeme sítem, přidáme med, rozinky, posekané ořechy, strouhaný perník a mouku upraženou bez tuku. Povaříme ještě asi 5 minut.

PUČÁLKA**Suroviny**

- 25 dkg hrachu, 3 lžíce másla, cukr na posypání

Postup

- Hrách namočíme do vody a necháme ho v ní tak dlouho, až vyhodí klíčky. Potom ho dobře opražíme na pánvi, omastíme máslem a vydatně pocukrujeme.

MĚCHURY**Suroviny**

- 50 dkg polohrubé mouky, 10 dkg másla, 1 lžíce vyškvařeného loje, 3 žloutky, 7 dkg cukru, 1,5–2 dl mléka, citronová kůra, 3 dkg droždí, 30 dkg hruškových povidel, 10 dkg perníku na strouhání, sůl, 2 až 3 lžíce sádla

Postup

- Do mouky přidáme vlažné rozpuštěné máslo s lojem, žloutky, cukr, kůru, sůl a vše zaděláme mlékem, v němž jsme rozmíchali droždí. Těsto dobře vypracujeme a necháme vykynout. Pak z něj uděláme čtyři buchty vydatně naplněné hruškovými povidly smíchanými se strouhaným perníkem. Každou buchtu potřeme ze všech stran sádlem, složíme na pekáček a upečeme.

Seznam producentů regionálních potravin – Plzeňský kraj

Regionální potraviny se v posledních letech dostávají do popředí zájmu spotřebitelů. Tento trend je zřejmý jak u jednotlivých výrobců a u nich nakupujících zákazníků, tak i různých překupníků, kteří vycítili příležitost pro svůj byznys. Jednou ze zásad proč kupovat regionální potraviny je, že co se v regionu vyrábí, to by se zde mělo spotřebovat. Bohužel se dnes setkáváme s celou řadou potravin především v prodejních stáncích, kde je nám nabízeno zboží z druhého konce republiky. Prodáváci se zaklínají slovy, že nabízejí „domácí“ nebo „farmářské“ to či ono a zákazník prakticky nemá možnost si jejich tvrzení překontrolovat. Pokud opravdu chceme podpořit regionální výrobce, je třeba se zaměřit na takové dodavatele, které ve svém okolí známe, kteří se neschovávají za překupníky a jsou schopni buď sami, nebo prostřednictvím známých a zavedených regionálních obchodníků nabídnout své zboží. Zákazníkovi má v orientaci napomoci i celá řada značek propůjčovaných různými institucemi, ale ne vždy je běžný spotřebitel schopen se v nich orientovat.

Abychom vám alespoň trochu ulehčili výběr surovin pro vaření z regionálních produktů v Plzeňském kraji, uvádíme držitele tří prestižních značek, které mohou producenti potravin z našeho regionu získat (resp. ty oceněné, jejichž produkty jsou vhodné pro přípravu teplých pokrmů). Jsou to Regionální potravina Plzeňského kraje a Klasa udělované ministerstvem zemědělství prostřednictvím Státního zemědělského a intervenčního fondu a značka ŠUMAVA originální produkt, která si, jako součást republikové „rodiny“ podobných značek, získává stále větší povědomí mezi veřejností. Ti výrobci, kteří své produkty do certifikace nebo soutěže některé z uvedených značek přihlásili, si byli vědomi, že budou posuzováni ze splnění celé řady kritérií a to nejen laiky, ale i odborníky a kontrolními orgány. Z tohoto důvodu si myslíme, že jim udělené značky náleží zaslouženě. Zároveň tím nechceme v žádném případě konstatovat, že ostatní regionální výrobci vyrábějí potraviny, které by nešly v regionální kuchyni využít. Jejich úplný seznam by ale byl již nad rámec této skromné publikace.

Stručná specifikace značek udělovaných v Plzeňském kraji



Značku **REGIONÁLNÍ POTRAVINA** můžete nalézt na obalech vítězných výrobků soutěže „Regionální potravina“. Uděluje ji Ministerstvo zemědělství ČR lokálním výrobcům od roku 2010 v šesti, respektive v devíti kategoriích. Logo Regionální potravina na obalech výrobků spotřebiteli zaručí, že produkt i suroviny použité při jeho výrobě **pochází z domácí produkce**. Produkt musí být vyroben na území kraje, ve kterém bylo ocenění uděleno, a ze surovin dané oblasti.



KLASA – národní značka kvality potravin. Značka je udělována Ministrem zemědělství ČR již od roku 2003. Potraviny, které usilují o prestižní ocenění KLASA, by měly splňovat náročná kvalitativní kritéria.



Toto značení naleznete na výrobcích, které mají výjimečnou vazbu na region Šumava. Označují se jí nejen potraviny a zemědělské výrobky, ale také přírodní a řemeslné produkty, které prošly přísným procesem certifikace, jež zákazníkovi garantuje jejich skutečný původ na Šumavě. Systém regionálního značení **DOMÁCÍ VÝROBKÝ** je koordinován na národní úrovni Asociací regionálních značek a podporován ministerstvem životního prostředí.

Mléko a mléčné výrobky

Minimlékárna Joma – Josef Martínek

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje 2012 – Jogurt bílý, 2011 – Přírodní sýr, Kysané mléko, 2010 – Šumaváček / Šumava originální produkt



Soukromá farma Holštýn, známá také jako Minimlékárna JOMA, je výrobcem a prodejcem mléčných výrobků všeho druhu. Z vlastní produkce mléka připravuje výrobky nejvyšší kvality.

- **Produkty:** mléko, zakysané mléko, jogurt bílý, měkký tvaroh, dolnohlavský sýr (polotvrdý zrající), přírodní sýry (bez příchutě a s příchutí – pažitka, bazalka, cibule, česnek, feferonka, pepř), smetanový krém – Šumaváček
- **Kontakt:** Martínková Jaroslava
Dolní Lhota 5, 340 21 Janovice nad Úhlavou
Tel.: 604 413 696
E-mail: joma@mymail.cz

Maso a masné výrobky, uzeniny

Řeznictví – PIRNÍK, spol. s r.o.

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje 2012 – Zbojnický bok česnekový

Kořeny firmy sahají až do 19. století. V Přešticích na Plzeňsku předci provozovali řeznictví, uzenářství, ale i pohostinství. V roce 1990, po více než čtyřicetileté proluce, Josef Pirník obnovil



rodinnou tradici a v Plzni založil řeznictví a uzenářství. Jeho cílem je držet si tradiční kvalitu uzenin a masných výrobků.

- **Produkty:** bohatý sortiment uzenářských výrobků
- **Kontakt:** Řeznictví – PIRNÍK, spol. s r.o.
Barrandova 21, 326 00 Plzeň
Tel.: 377 243 683
E-mail: pirnik.rezn@volny.cz

Zemědělské obchodní družstvo Mrákov

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje 2012 – Mrákovská vrchovina

Družstvo hospodářů na 2 419 ha zemědělské půdy v okrese Domažlice. Podnik disponuje vlastními jatkami a výrobnou uzenin. Současný sortiment uzenářských výrobků tvoří cca 20 kvalitních výrobků.



- **Produkty:** maso vepřové, hovězí (z vlastního chovu), bohatý sortiment uzenářských výrobků,
- **Kontakt:** Mrákov 21, 345 01 Mrákov
Tel.: 379 788 227
E-mail: zod@zodmrakov.cz
www.zodmrakov.cz

Řeznictví a uzenářství Herejk s.r.o.

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje 2013 – Přešínská tlačinka speciál, 2011 – Přešínský špekáček, Přešínská klobása

Malá rodinná firma, která byla založena v roce 1999, se specializuje na výrobu žádaných tradičních českých výrobků zejména v nadstandardní kvalitě, bez separátů a jiných náhražek, dnes běžně používaných.



- **Produkty:** bohatý sortiment uzenářských výrobků
- **Kontakt:** Přešín 64, 335 63 Nové Mitrovice
Tel.: 602 856 906
E-mail: reznictvi.herejk@seznam.cz

Drůbežářský závod Klatovy a.s.

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje 2010 – Kuřecí dětské párky bez E / Klasa

Drůbežářský závod Klatovy a.s. je podnik s více než čtyřicetiletou tradicí v oboru zpracování jatečné drůbeže. V současnosti společnost produkuje chlazená a zmrazená kuřata, chlazená a zmrazená kuřecí díly, kuřecí uzeniny a masné polotovary z kuřecího masa v nejvyšší kvalitě.



- **Produkty:** kuřata chlazená a zmrazená, kuřecí díly, droby, uzeniny
- **Kontakt:** 5. května 112, 339 01 Klatovy
Tel.: 376 353 308
E-mail: dzklatovy@dzklatovy.cz
www.dzklatovy.cz

MASO WEST s.r.o.

Účastník soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje / Klasa

Historie firmy MASO WEST s.r.o. sahá do roku 2000, kdy zakladatelé zrekonstruovali a znovuotevřeli známé klatovské řeznictví U Šedlbauerů. V současné době firma vyrábí a distribuuje širokou škálu uzenin a uzenářských specialit, za které obdržela ocenění Klasa.

- **Produkty:** široký sortiment uzenářských výrobků
- **Kontakt:** Gorkého ul. 682, 339 01 Klatovy
Tel.: 376 340 426
E-mail: hofmanova@masowest.cz
www.masowest.cz

Farma Zelený

Šumava originální produkt – hovězí maso

Farma Drouhaveč chová kromě mléčného skotu také skot masný, a to plemeno hereford a masný simental. Býci jsou poráženi na jatkách ve věku 6–24 měsíců, na farmu se vozí zchlazené maso zpět k desetidenímu zrání, po němž je rozbouráno, vakuově baleno a připraveno pro distribuci. Část vlastní produkce je využívána také k výrobě kvalitních uzenin.

- **Produkty:** hovězí maso, drůbež (husy, kuřata, krůty), králíci, domácí uzeniny
- **Kontakt:** Drouhaveč 3, 341 42 Kolinec
Tel.: 607 610 176, 602 264 019, 376 594 443
E-mail: zeleny@susice.cz
www.farmazeleny.cz

Pavel Smetana – Řeznictví u Kojzarů

Šumava originální produkt – Hasičská klobása, sekaná, sádlo škvařené

Tradiční výrobce vepřového škvařeného sádla, sekané, hasičských klobás, špekáčků a mnoha dalších výrobků. Produkty jsou vyráběny podle tradičních receptur již od roku 1921. Pro výrobu všech výrobků je používáno maso výhradně z českých chovů od českých dodavatelů. Výrobky jsou charakteristické svou kvalitou a chutí s vysokým podílem masa.

- **Produkty:** široký sortiment uzenářských výrobků
- **Kontakt:** Americké armády 84, 342 01 Sušice
Tel.: 376 523 393, 606 241 533

Farma Loužná s.r.o.

Šumava originální produkt

Malá drůbeží farma s vlastní porážkou a bourárnou se nachází nedaleko Horažďovic. Kuřata jsou zde chována v přirozených podmínkách s možností volného pohybu. Kuřata jsou vykrmována pozvolně až do věku 68 dní s průměrnou hmotností od 2,5 až do 4,5 kg živé hmotnosti.

- **Produkty:** chlazené kuře v celku i porcované
- **Kontakt:** Loužná 51, 341 01 Myslív
Tel.: 606 766 953
E-mail: farmalouzna@seznam.cz
www.farmalouzna.cz

Ryby a rybí výrobky

Zpracovna ryb Klatovy, a.s.

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje 2013 – Siven uzený, 2012 – Kapr uzený porcovaný, 2011 – Tolstolobik uzený porcovaný, 2010 – Pstruh uzený filet s kůží

Firma je jedním z předních zpracovatelů sladkovodních a mořských ryb v České republice. Na trh dodává široký sortiment čerstvých, uzených a zmrazených sladkovodních a mořských ryb a rybích výrobků.



- **Produkty:** sladkovodní a mořské ryby – chlazené, mražené, uzené ryby a rybí výrobky
- **Kontakt:**
Sídlo: K Letišti 442, 339 01 Klatovy
Provozovna:
 Dr. Sedláka 423, 339 01 Klatovy
 Tel.: 376 320 755
 E-mail: zpracovnaryb@iol.cz
 www.zpracovnarybklatovy.cz

Vejce

Š a L Drůbežárna Vejprnice spol. s r.o.

Klasa

Česká soukromá společnost s chovem drůbeže a výrobou a prodejem vajec a vaječných směsí.

- **Produkty:** konzumní vejce, tatarka, majonéza, loupaná vejce, vaječný bílek, vaječné zlomky...
- **Kontakt:** Tyršova 682, 330 27 Vejprnice
 Tel.: 377 826 228
 E-mail: info@sl-vejprnice.cz
 www.sl-vejprnice.cz

Zámecký statek Újezd nade Mží*

Zámecký statek a ekofarma se nachází cca 15 km od Plzně nedaleko přehrady Hracholusky. Náplní rodinné farmy v ekologickém zemědělství je pěstování obilnin a jiných plodin, dále chov skotu a prasat. Na farmě je možné zakoupit slepičí a křepelčí vejce z tamní produkce.

- **Produkty:** vejce slepičí, křepelčí
- **Kontakt:** Újezd nade Mží 50, 330 33 Město Touškov
 Tel.: 723 123 437
 E-mail: zinafa@seznam.cz
 www.zamekujezd.cz

* Přestože tento regionální producent není držitelem žádného výše uvedeného ocenění, uvedli jsme ho zde z důvodu vhodnosti použití křepelčích vajec pro přípravu pokrmů studené kuchyně (a z důvodu, že producent křepelčích vajec, který by byl držitelem některé ze značek, v regionu neexistuje).

Mlýnské výrobky

Mlýn a krupárna MRŠKOŠ, s r.o.

Šumava originální produkt / účastník soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje

Rod rodiny Mrskošů působí v mlýnském oboru na Horažďovicích již od roku 1855. Firma vyrábí, prodává a distribuuje standardní mouky pro obchod, volně ložené i pytlované mouky pro pekárný, těstárny, výrobce knedlíků, catering...

- **Produkty:** pšeničné mouky, žitné mouky, ovesné vločky
- **Kontakt:** U Jatek 127, 341 01 Horažďovice
 Tel.: 376 512 617 / 777 558 033
 E-mail: info@mlynmrskos.cz
 www.mlynmrskos.cz

Med a výrobky z medu

Ing. Jaroslav Lstibůrek

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje 2011 – Medovina z Českého lesa s příchutí chmele a zázvoru

Malá rodinná firma, která nabízí široký sortiment medů, medových vín a medovin. Všechny produkty vyrábí majitelé sami, přičemž kladou důraz na tradici a na použití kvalitních surovin z blízkého okolí.



- **Produkty:** med, medovina, medové víno
- **Kontakt:** Nová Pasečnice 2, 344 01 Domažlice
 Tel.: 775 667 099
 E-mail: info@medovevino.cz
 www.medovevino.cz

Michal Schützmeister

Šumava originální produkt

Horské lužní lesy na starých rýžovištích zlata v okolí Sušice jsou opravdovým pokladem pro naše včely. Náš med Vám připomene Šumavu, je to malá esence divokých lesů, voňavých luk, květů při březích potůčků.

- **Produkt:** Med
- **Kontakt:** Kaštanová 1258, 342 01 Sušice
 Tel.: 773 517 515
 E-mail: schutzmeister@iex.cz

Zelenina a ovoce

LUKRENA, a.s.

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje 2013 – Sušená jablka, 2012 – Sušené hrušky / Klasa

Společnost LUKRENA, a.s., je standardní zemědělskou společností hospodařící na celkové výměře 3 420 ha. V malebné přírodě jižního Plzeňska v okolí obce Nebílovy se nachází sady, kde pěstujeme švestky, jablka, třešně a hrušky.

- **Produkty:** čerstvé ovoce (jablka, švestky, třešně, hrušky), sušené ovoce (jablka, hrušky, švestky), mošty, mák

■ **Kontakt:**

LUKRENA a. s.

Dolní Lukavice 196
334 44 Dolní Lukavice
Tel.: 377 188 111

Sady Nebílovy

Tel.: 737 260 025
E-mail: nebilovskesady@seznam.cz
www.lukrena.cz, www.sadynebilovy.cz



ALIMEX NEZVĚSTICE a.s.

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje 2010 – jablko odrůda Júlia



Společnost Alimex Nezvěstice a.s. kromě klasické zemědělské výroby obhospodařuje cca 60 ha ovocných sadů v okolí Těnovic (3 km od Spáleného Poříčí – Plzeň jih). V sadech jsou pěstovány jabloně letních, podzimních a zimních odrůd. Dále jsou zde zastoupeny rané až pozdní odrůdy švestek a pološvestek. Veškeré ovoce je skladováno v optimálních podmínkách termoskladů.

■ **Produkty:** jablka, švestky

■ **Kontakt:**

ALIMEX NEZVĚSTICE a.s.

Nezvěstice 9, 332 04 Nezvěstice
Tel.: 377 360 232
E-mail: alimex@alimex-as.cz
www.alimex-as.cz

Sady Těnovice

Tel.: 371 594 676, 605 206 094
E-mail: sady@alimex-as.cz

Josef Krůs a syn

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje 2011 – Kysané zelí Podhora

Mlýn Podhora je obklopen prstencem polí, na kterých se od roku 1994 pěstuje v průměru 20 druhů běžné polní zeleniny, která se těší velké oblibě konzumentů pro svoji osobitou chuť a čerstvost.



■ **Produkty:** jahody a cca 20 druhů sezónní zeleniny – brambory, zelí, kysané zelí, saláty, kořenová zelenina, cibule, dýně...

■ **Kontakt:**

Domažličky 12, 339 01 Klatovy
Tel.: 602 408 467
E-mail: krus@mlynpodhora.cz
www.mlynpodhora.cz

Pivo

Pivovar – restaurant

Modrá hvězda, s.r.o.

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje

Pivovar vaří nefiltrované pivo proslulou českou technologií s použitím tradičních surovin – sladu, chmele a vody. Pivo se pije jako živé s vlastní charakteristickou chutí a je čepováno v přírodním stavu bez pasterizace.

■ **Produkty:** nefiltrovaná a nepasterizovaná přírodní česká piva

■ **Kontakt:**

Nám. T. G. Masaryka 159
334 41 Dobřany
Tel., fax: 377 973 770
E-mail: pivovar@modra-hvezda.cz
www.modra-hvezda.cz



LUKRÉCIUS, a.s.

Vítěz soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje

Pivovar má kapacitu 1000 hl ročně a vaří nepasterizovaná a nefiltrovaná piva klasickým českým způsobem. LUKRÉCIUS a.s. navazuje na tradici pivovaru v Domažlicích, který vařil pivo stejné značky.

■ **Produkty:** nepasterované a nefiltrované ležáky – světlé, polotmavé, tmavé, pšeničné pivo

■ **Kontakt:**

Selská náves 2
326 00 Plzeň-Černice
E-mail: recepcce@lukrecius.cz
www.purkmistr.cz



SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Martin, P.: **Nejlepší recepty naší babičky.**
1. vydání, Praha: Agentura VPK, 2002, ISBN 80-86081-82-6
- Nodl, L.: **Kapr na všední i sváteční stůl.**
České Budějovice: Dona, 1999, ISBN 80-86136-60-4
- Nodl, L.: **Recepty s pivem.**
Praha: VIDA, 1996
- Roubínek, Z.: **Labužnická kuchařka.**
2. přeprac. a dopl. vyd., České Budějovice: Dona, 1998, ISBN 80-86136-27-2
- Rožnovský, F.: **Šumavská kuchařka.**
České Budějovice: Dona, 2005, ISBN 80-7322-084-9
- Runštuk, J. a kolektiv: **Receptury teplých pokrmů.**
6. vyd., Hradec Králové: R plus, 2009, ISBN 978-80-904093-0-9
- Sedláčková, H.: **Výživa a příprava pokrmů III: pro střední školy.**
2. vyd., Praha: Fortuna, 1997, ISBN 80-7168-460-0
- **Časopis Apetit** – Burda Media 2000 s.r.o.
- **Časopis Gourmet** – Astrosat, s.r.o.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY

- Donati, S. (sestavila): **Ryby – Velká kuchařka: 400 receptů na úpravu ryb a plodů moře.**
1. vyd., Praha: Columbus, 2005, ISBN: 80-7249-210-1
- Dufek, O.: **Zvěřina a lahodná masa.**
1. vyd., Čestlice: Pavla Momčilová – Medica Publishing, 2006, ISBN: 80-85936-56-9
- Höflerová, J.; Höfler, K.: **Velká česká kuchařka: 2000 receptů.**
1. vyd., Teplice: František Beníšek, 2006, ISBN: 80-903691-3-8
- Mayer, M.: **Tradiční staročeská kuchyně.**
1. vyd., Agentura VPK, 2007, ISBN: 80-7334-122-0
- Mešková, E.: **Nové recepty v české kuchyni.**
Bratislava : Příroda, 2004, ISBN: 80-07-01247-8
- Momčilová, P.: **Retro kuchařka: domácí recepty z 19. a 20. století: babičky vařily zdravě a hospodárně.**
Čestlice: Medica Publishing, 2011, ISBN: 978-80-85936-66-7
- Nodl, L.: **Velká domácí kuchařka.**
3. vyd., Slovart, 2006, ISBN: 80-7209-790-3
- Palička, M.: **Sladkovodní kuchařka – 254 rybářských receptů.**
1. vyd., Praha: Smart Press, 2009, ISBN: 978-80-87049-12-9
- Pospěchová, P.: **Regionální kuchařka.**
1. vyd., Praha: Smart Press, 2013, ISBN: 978-80-87049-65-5
- Rožnovský, F.: **Šumavská kuchařka.**
České Budějovice: Dona, 2005, ISBN: 80-7322-084-9
- Sapík, J.; Sapík, P.: **Česká kuchyně je klasa.**
1. vyd., Praha: Eroika, 2005, ISBN: 80-86337-55-3
- Sedláčková, H.: **Kuchařka české šlechty: 200 receptů z kuchyně Zdenky a Bertý Lobkowiczových.**
1. vyd., Praha: Brána, 2008, ISBN: 80-7243-330-8
- Teubner, Ch.: **Bible šéfkuchaře Maso a zvěřina.**
1. vyd., Praha: Svojtka & Co., 2010, ISBN: 978-80-256-0420-5
- Tobičik, R.: **1000 výborných receptů.**
1. vyd., Praha: Sun, 2009, ISBN: 978-80-7371-278-5
- Vaněk, R.: **Poklady klasické české kuchyně aneb Jak to ta babička tenkrát vařila.**
1.vyd., Praha: Prakul Production, 2012, ISBN: 978-80-905048-0-6
- Vaněk, R.: **Kouzlo kuchyně Čech a Moravy aneb Dědictví našich babiček.**
1. vyd., Praha: Prakul Production, 2012, ISBN: 978-80-905048-8-2
- Vašák, J.: **Chodská kuchyně.**
1. vyd., Praha: Ikar, 2012, ISBN: 978-80-249-2051-1
- Vašáková, J.; Němcová, Skokanová Němcová, Z.: **Jezte česky: Rok v naší kuchyni.**
1. vyd., Praha: Smart Press, 2012, ISBN: 978-80-87049-51-8
Oceněna v prestižní světové soutěži GOURMAND COOKBOOK AWARDS 2012 jako nejlepší kuchařka snadných receptů
- Kolektiv autorů: **Z farmy až na talíř: Jak se vaří v česko-bavorském příhraničí.**
1. vyd., Klatovy: Úhlava, o. p. s., 2013, ISBN: 978-80-905087-4-3

Marcela Rubášová

TEPLÁ KUCHYNĚ

**Příprava teplých pokrmů
s využitím (nejen) regionálních potravin**

Recenzenti: Ivana Sieberová, Oldřich Pítra, Ivo Šašek, Helena Hnojská

Grafická úprava: Hana Lehmannová (hanja.eu)

Fotografie: Úhlava, o.p.s. & Dreamstime.com

Tisk: Typos, tiskařské závody, s.r.o.

Vydavatel: Úhlava, o.p.s., Kpt. Jaroše 94, 339 01 Klatovy, www.uhlava.cz

Publikace vznikla jako studijní materiál ke kurzu dalšího vzdělávání „Příprava teplých pokrmů“ v rámci projektu „Příprava pokrmů a moučníků z regionálních potravin“, reg. č. CZ.1.07/3.2.02/04.0032. Nositelem projektu je Úhlava, o.p.s. a partnerem Střední škola zemědělská a potravinářská, Klatovy. Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR.

1. vydání

© 2014

ISBN 978-80-905087-7-7

(online: pdf, www.uhlava.cz)



© 2014 Úhlava, o.p.s., Klatovy

ISBN 978-80-905087-7-7
(online: pdf, www.uhlava.cz)