

RAFAELO

400g mroubaného kokosu
400ml salka
mandle

- na obalim 100g kokosu

MARCIÁN

80g másla (rozpuštit)
100g márného mléka
300g moučkového cukru
pokroutané mandle
1 vřetk

pán kapke rumu
pokroutané karamo

ČIHNÁKOVÝ KURČETÍ SMĚS

KFCA

- 500 g kavičových prasátk
- 200 g kámpionů
- 1 balíček mražené zeleniny
- 2 lžíce oleje
- 5 lžic sojové omáčky
- česnek, pepř, sůl

Kurčeti prasátka nakrájíme na nudličky, malozí-
me do směsi s 1 lžící oleje, 2 lžic sojové omáč-
ky, česnek a soli a necháme do 2. dne mrazit.
Poté směs rozvedeme opékáme na větší kyplo-
n. pánev, přidáme na plátek nakrájené kámpio-
ny a barmujeme. Mražené zeleninu podsuší-
me ve vodě a okapanou ji promícháme s
masovou směsí, nalijeme 3 lžicemi sojové
omáčky. Vše společně ještě provaříme a do-
dovzdáme. Podáváme s rýží

ŠILVARILOVÉ PLETÝNULY

- 0,5 kg hladké mouky, 0,5 kg polohovité
- 1 celá lžice
- 0,5 l mléka, 1 lžička soli, cukr do kvasinky
- 2 lžičky
- lžice škvarků, špetka soli

Do vlažného mléka přidáme vykvasit kvasnic
a přidáme trochu cukru. Rozpuskíme
kuk a smícháme do něj šararokaj - rozemle-
té. Smícháme mouky, sůl, křídlovku, kvasnice
a rozpuskíme kuk s šararokajem. Pakně
smícháme se medem 2x vykvasíme. Pakně
přidáme plátky, pakně rozkřídlovkou s ce-
lym vejcem, pakně a pakně vykvasíme.

ŠAMPIONOVÁ OMÁČKA

60 g másla, 40 g hladké mouky
250 ml vývaru
200 g šampionů
50 g cibule
100 ml bílého vína
100 ml nakysané smetany
sůl

V hrnci rozkřídlovkou ~~40g~~ 40g másla, přidáme
mouku a přidáme sůl a křídlovku. Zalijeme
ji vývarem, rozkřídlovkou medem a pakně.
Na křídlovce máse podáváme dlouhým nakrá-
jením šampionů spolu s cibulí. Pakně vše zaliji-
me vínem a vykvasíme. Směs smícháme do
křídlovce omáčky, vše ještě porovíme a osolíme.

MARINÁDA NA MASO

- maso masolit a mapeprůt
- 3 lžíce worchestru, rajové omáčky, maggi, olej
- 2 lžíce solamylu
- 1 lžíce soli, šavri, koření na činu nebo chilli
- krodnu rožky
- koření, ketchup
- 1 celá vejce
- česnek podle chuti

Vše smíchá a přidá krodnu rody, aby bylo maso ponořeno. Zbylou omáčku dává na olej, povaří a pak tím polévá. Maso necháme s marinádou přes noc.

MEDOVNÍKY (od Maruny)

- 50g hladké mouky
- 20g moučkového cukru
- 2 celá vejce
- 4 pol. lžíce rozpustitelného kváskového medu
- 12 ks rozklučníky koření
- 5 ks -11- mobilního koření
- 2 špičky moze škvorce

1 lžíčka jedlé sody

Více než hodinu, nebo na druhý den rozpáči-
me, vytrháme hrany, pokrème rozšleha-
ným vajčkem a pečeme v rozehřátém
kroubí.

MEDOVÍČKY (od Slepánkové)

1 částka

400 g hladké mouky

120 g medu

160 g cukru moučka

60 g másla

2 vejce

1 malý sáček perliček

1 lžíčka sody

Vypracovat těsto a nechat 1 hod. mrazit
v chladu.

Bílková poleva:

1 ~~tbl~~ bílek

2 lžíčky citronové šťávy

150-200 g cukru moučka (2x
prosátého)

špetka solamylu

→
čet

MAKOVÉ ROHÁČKY

Tulové těsto: 250g másla, 100g hladké mouky,
1 žloutek má, pokrmení

Závinové těsto: 150g hladké mouky, špetka
soli, 1 žloutek, 1 lžička octa,
1 dcl vlažné vody

Maková náplň: 1 dcl mléka, 100g cukru krup-
sal, 1 vanilkový cukr, 1
lžička skořice, štiřka k 1/2
cukru, 150g mletého máku

Tulové těsto:

Žlouté máslo maskrutáme na největším
struhadle a prosátou moukou rychle
vypracujeme. Z těsta formujeme kuličky
a odložíme na chladné místo.

Závinové těsto:

V prosáté mouce rozmícháme sůl, přidáme
žloutek, oct a vodu a vypracujeme vláčné
těsto. Těsto se nemá lepit. Utěláme k němu
kolečkům, přidáme kuličky a necháme
45 min odpočinout. Potom ho rozválíme
do čtverce, doprostřed položíme kuličkové
těsto. Válcem 4 cm průměru kuličkové
těsto přeložíme přes kuličkové, tak aby bylo upl-

ně zakryjete, rozválíme na obdélník, pře-
ložíme 'sals' stránku a necháme, 15 min
na chladném místě. Skládáme kůrku opa-
kujeme ještě 2x v 15 min intervalech
a pokladíme necháme v chladu odpočinout.
Pak kůrku rozválíme na sílu 4 mm,
malováním rozválíme, na sílu 1 mm.
dáme náplň, svinec od síly 1 mm.
ke špičce a upravujeme do tvaru rohlí-
čku. Položíme na plech, pokrytý roz-
střekovým papírem a upeceme ve vyhřá-
tění trouby. Upěčené rohlíčky posypeme
práškovým cukrem.

Maková náplň:

Mléko, cukr, skořice a citronovou šťávu
vlijeme do varu, přidáme máslo a ka-
skelito mícháme 'dávky' porovnáme


DOMÁCÍ BAILEYS

2 sladké mléka - salko
0,5 l rumu
200 ml smetany ke šlehačce

Mléka vaříme při mírné teplotě asi 1,5 hod.
poté mléka vyjmeme a necháme vychladnout.


Mitla daim do mixáim, pñilipimé kum a am-
am a yátlamáim kúim.

Sójová dršťková polévka



1 balení sójových plátků, připravených podle návodu na přípravu, 1,5l vývaru z bujónu, 1 lžíce mleté sladké papriky, 70g hl. mouky, 1 cibule, 4 stroužky česneku, olej, drcený kmin, mletý pepř, majoránka. Plátky nakrájíme na tenké „dršťky“. Jemně nakrájenou cibuli osmahneme na oleji dozlatova, zasypeme moukou a mletou paprikou a ještě krátce osmahneme. Zásmažku za neustálého míchání zalijeme vlažným bujónem, uvedeme do varu a zvolna vaříme 20 minut. Během vaření přidáme kmin, pepř, česnek „sójové dršťky“ a nakonec majoránku. Podle chuti můžeme dochutit polévkovým kořením.

Plněné plátky



Syr níva alebo šunka, olej, múka, vajcia a strúhanka.


Plátky pripravíme podľa návodu (viď. návod na prípravu)

Vychladené plátky narežeme tak, aby sme ich mohli naplniť syrom (nívou, prípadne nakrájaným pórom) a šunkou.

Obalíme v trojbale alebo v cestičku a vypražíme.

Podávame so zemiakmi a varenou zeleninou.

Sójový špíz se zeleninou



Připravte si žlutou a červenou papriku, cibuli, anglickou slaninu a olej. Základní přípravu plátků provedeme podle návodu k přípravě. Vychladlé je napichujeme na jehlu střídavě s nakrájenou paprikou, cibulí, anglickou slaninou. Špízy opečeme na rozpáleném oleji a podáváme podle chuti s brambory, vařenou zeleninou nebo salátem.

Sójové španělské plátky

100 g sójových plátků, 2 cibule, 3 lžíce oleje, 2 sterilované okurky, 2 natvrdo uvařená vejce, 2 lžíce plnotučné hořčice, 2 lžíce hladké mouky, 1 stroužek česneku,

1 lžíce balzamikového octa, sůl

Nálev: 1 kostka masoxu, 1 lžička plnotučné hořčice, 1 lžička balzamikového octa, mletý pepř, sůl, 0,6 litru vody

Sójové maso zalijeme horkým vývarem, připraveným z masoxu a vody, přidáme hořčici, ocet, pepř, sůl, promícháme a necháme 2 hodiny odležet.

Na oleji orestujeme nasekanou cibuli, přidáme plátky česneku, zcezené sojové maso a vše osmahneme. Nálev zahřejeme v kastrolu, zaprášíme jej moukou, dochutíme hořčicí, případně zředíme vodou a za občasného míchání zvolna 1/2 hodiny vaříme. Před dokončením přidáme nadrobno nakrájené okurky a dochutíme cukrem a octem. Do připravené omáčky vložíme plátky sójového masa. Podáváme s rýží ozdobené čtvrtkami vajec.

Žemlovka

(Česká republika)



Rozpis pro 4 osoby

1 kg jablek

8 housek z předešlého dne

500 ml mléka

2 vanilkové cukry

100 g másla, 4 vejce

100 g cukru, 50 g rozinek

100 g nahrubo nastrouhaných

lískových oříšků

šťáva z 1 citronu, moučkový cukr



Housky pokrájíme na tenké plátky. Mléko spolu s máslem a vanilkovým cukrem zahřejeme a nalijeme na plátky housky. Zatížíme talířem a necháme asi 30 minut odstát. Jádřinců zbavená oloupaná jablka nakrájíme na tenké plátky. Žloutky našleháme s polovinou cukru, z bílků vyšleháme sníh a tuto směs nalijeme na namočené housky. Poté přidáme oříšky a rozinky a vše opatrně promícháme. Ohnivzdornou misku vymažeme máslem, vysypeme druhou polovinou cukru a nalijeme polovinu směsi. Poklademe plátky jablek, zakapeme citronovou šťávou, nalijeme zbylou směs a lehce pocukrujeme moučkovým cukrem. Pečeme v rozehřáté troubě při 190 °C asi 40 minut.

Ďábelské plátky se sýrem

(4 porce)

■ 1,5 balení sójových plátek BonaVita, 2 kostky bujonu, voda na základní přípravu, česneková sůl, 1 cibule, 1 paprika, chilli, 1 pórek, 2 stroužky česneku, 100 g šunky nebo salámu, 100 g žampionů, 2 lžice kečupu, 150 g plátkového sýra, olej, 2 lžice másla

Plátky připravíme dle návodu uvedeném na obalu výrobku. Všechny suroviny nejemno pokrájíme a podusíme na másle. Připravené plátky jemně osolíme česnekovou solí, opečeme po obou stranách, navršíme připravenou směs, pokryjeme plátky sýra a zapečeme. Příloha - brambory.



Babiččiny kapustové karbanátky

(4 porce)

■ 150 g sójového granulátu BonaVita, 2 kostky bujonu a 1 l vody na základní úpravu, 500 g kapusty, 300 g mletého masa, 100 g anglické slaniny, 1 vejce, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 2 lžice hladké mouky, 2 lžice škrobové moučky, 2 lžice strouhanky, 1 dl světlého piva, 1 rohlík, olej, sůl, lžička majoránky, špetka mletého pepře

Granulát připravíme dle základního předpisu. Očištěnou kapustu vaříme v osolené vodě téměř doměkka a nakrájíme ji na jemné kousky. Vychladlý granulát, mleté maso a kapustu vložíme do misy, přidáme nejemno nakrájenou cibuli a slaninu, rozetřený česnek, vejce a koření. Směs zahustíme moukou, strouhankou, škrobovou moučkou a vymačkaným rohlíkem, který jsme namáčeli v pивě. Podle chuti osolíme a dobře promícháme.

Z hmoty pak tvarujeme kulaté karbanátky, které smažíme na oleji po obou stranách, až zezlátnou. Podáváme s vařenými bramborami či chlebem.



Salát Orient

(4 porce)

- 1 balení sójových pikantních kostek Bona Vita, 1,5 l vody, sůl, bujon na základní přípravu, 200 g hlávkového zelí, 2 mrkve, 1 sklenička sterilovaného salátu (např. Pálava), 1 cibule, 4 lžičce kečupu, 4 lžičce oleje, na dochucení sůl, pepř, cukr, ocet

Pikantní kostky připravíme dle základního předpisu uvedeného na obalu. Zelí a mrkev nakrouháme na nudličky, přidáme vychladlé sójové kostky, najemno nakrájenou cibuli, sterilovaný salát a kečup. Promícháme, necháme odstát. Salát podáváme vychlazený s pečivem.

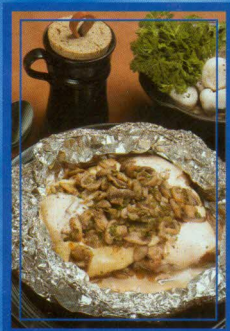


BONA VITA®

BIFTEKOVÉ PŘEKVĀPENÍ

(pro 4 osoby)

600 g svičkové
150 g cibule
100 g másla
250 g žampionů
250 g tvrdého sýra
(např. Gouda)
sůl, pepř, česnek,
petrželová nať
1 lžice Podravky –
přísady



Žampiony podusíme na másle s nadrobno nakrájenou cibulí, osolíme, opepříme a nakonec přidáme nadrobno posekaný česnek a petrželovou nať.

Z masa nakrájíme bifteky, každý mírně naklepeme paličkou na maso a vložíme na olej vymazanou fólii, osolíme, obložíme plátkem sýra a nahoru dáme na tuku podušené žampiony, posypeme Podravkou – přísadou do jídla a zabalíme do fólie.

Pečeme na plotěnce sporáku nebo na roštu.

KNEDLÍKY S UZENÝM A KŘENOVOU OMÁČKOU

(pro 6 osob)

asi půl kilogramu
uzených žebírek
(slaniny nebo
podobného masa)

Omáčka:
1 větší křen
40 g sádla
40 g mouky
1 lžice Podravky –
přísady
2 dl kyselá smetana
sůl

Knedlíky:
750 g hrubé mouky
1 vejce
1 droždí
sůl
1–2 dl mléka



Uzená žebírka nebo jiné uzené maso uvaříme ve vodě. Zatímco se maso vaří, připravíme si knedlíky: Do mouky vmícháme droždí, přidáme vejce, sůl a vlažné mléko a vymícháme husté těsto. Pak jej dobře zpracujeme rukama a necháme v teple vykynout. Poté těsto rozdělíme na deset stejných dílů, vytvarujeme knedlíky a znovu je necháme krátce kynout. Vaříme je po obou stranách ve vroucí osolené vodě asi 15 minut. Toto jídlo podáváme teplé.

Omáčka: Na rozehřátém tuku vyrobíme z mouky světlou jíšku. Pak přimícháme jemně nastrohaný křen, Podravku – přísadu do jídla a sůl a podlijeme vývarem z uzeného masa. Krátce povaříme, dokud omáčka nezhoustne, a nakonec vmícháme kyselou smetanu.



KUŘECÍ ROLKY PLNĚNÉ ZELÍM

600g kuřecích prsíček (4 řízků), sůl, mletý pepř, 2 moštové párky, 100g šunkovarového kuli, 2 kůže oleje, 1 cibule, 400ml drůbežího vývaru

1. Kuřecí prsa jemně naklepejte. Podle chuti osolte a opepřete. Párky nakrájejte na silnější kolečka, kuli nadrobno pokrájejte.
2. Na připravené řízků rozetete kuli a kousky párky (když párky prozatím odložte stranou). Párky můžete odložit a správně pokrýt.
3. Do jemné mleté oleje a sručené na něm opéche kůrce kuřecí řízků na každé straně, vyjměte je a osušte v papíru. Cibuli oloupejte, nakrájejte a přidáte do vývaru společně s kůrkami párky a osušte do zlatova.
4. Párky přidáte k vývaru (může být i z kůrkou), osolte, opepřete, kuřecí řízků a asi 10 minut dusíte. Servírujte s vařenými brambory.

DUŠENÁ ZELENINA

1 sáček (250g) rozmrazená zeleninová směs (jarm, močovadla apod.), 1 menší cibule, 2 kůže oleje, sůl, mletý pepř

Cituli očistíme a mletěno mletými. V hrnci ji v trošce oleji krátce osmažujeme, přidáme rozmrazenou zeleninu (jin česnek, rozmrazenou), nepřikrve podlijeme, osolíme a dusíme pod pokličkou asi 10 min. Během dusení zeleninu mletíme, jin hrncem občas promícháme. Zelenina neměla být rozmrazena. Když máme zeleninu mletou hrnce odložíme a zeleninu vydušime. Podle chuti dosolíme a opepříme.

ČEVABČIČI

1 polévková lžička kvasnice, 300g mletého vepřového masa, 1 menší cibule, 3 škvarky česneku, sůl, majoránka, 1 lžička sladké papriky, olej

Pečivo rozláme na kousky a zalijeme studenou vodou. Maso dáme do misky, cibuli a česnek obrobíme, mletěno mletými a přidáme ke masu. Osolíme a obrobíme. Namočené pečivo rozmělníme, přidáme ke masu a vše promícháme. Potom z masové komoty, na vyškvařené opečeném studenou vodou, křídlem šlepkou, které opečeme ke světlému zlatu na rozehřátém oleji