

MORAVSKÉ KUŘE

*1 kuře (asi 1,5 kg), 100 g másla,
2 lžice oleje, 1 cibule, 1 nožička
moravské klobásy, 6 žampionů
nebo jiných čerstvých hub, 4 raj-
čata, 1 kapii, 3 stroužky česneku,
sůl, pepř, koření na kuře*

Očištěné kuře osolíme, přidáme koření na kuře, vložíme ho na pekáček, podlijeme trochou oleje s horkou vodou a pečeme po obou stranách dočervena. Během pečení kuře potíráme rozehřátým máslem. Upečené kuře vyjme z pekáčku a dáme na teplo. Zbylý tuk z výpeku doplníme máslem, na kterém podusíme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájenou klobásu, tence pokrájené houby a osmahneme. Vhodíme na osminky nakrájená, v horké vodě spařená a sloupnutá rajčata, na nudličky pokrájenou

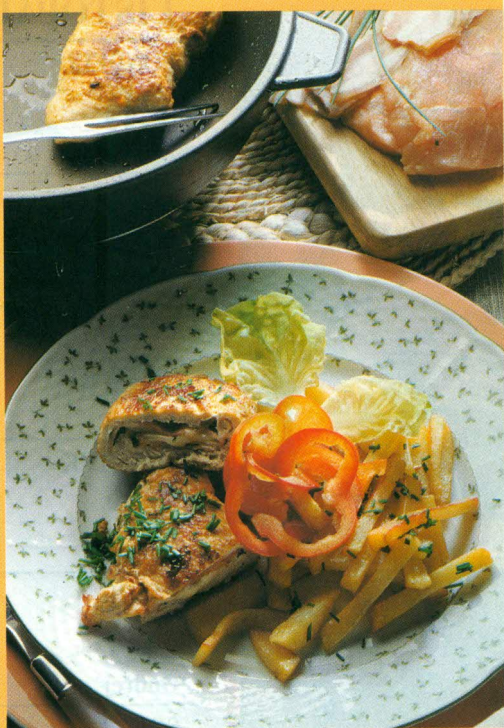


kapii a na tenké plátky česnek. Společně dodusíme doměkka. Kuře naporcujeme, ke každé porci přidáme malou sběračku zeleninové směsi s klobásou a podáváme s vařenými bramborami nebo smaženými bramborovými hranolky.

ROŽMBERSKÉ PLNĚNÉ ŘÍZKY

4 větší plátky z vepřové kýty, sůl, pepř, plnotučná hořčice, hladká mouka, 4 plátky sýra typu Emmentál, 100 g anglické slaniny, tuk na smažení, zeleninová obloha, petrželka

Vepřové řízky naklepeme paličkou, osolíme, opeříme, lehce potřeme hořčicí a poklademe tenkými plátky anglické slaniny. Doprostřed dáme plátek sýra, který obalíme slaninou, aby při smažení nevytékal. Pak maso přeložíme, sklepeme paličkou, zajistíme jehlicí nebo párátky, obalíme v hladké mouce a vložíme na rozehřátý tuk. Smažíme pomalu, pod pokličkou, aby se důkladně propeklo. Pak maso obrátíme a dosmažíme bez poklice. Hotové jídlo podáváme s různě upravenými bramborami, obložené čerstvou zeleninou



a posypané petrželkou. (Řízky můžeme nahradit silnějšími kotletami, které prořízneme, vzniklou kapsu osolíme, opeříme, naplníme slaninou a sýrem, sklepeme a zajistíme jehlicí či párátkem. Dále postupujeme stejně.)

NADÍVANÁ KRŮTÍ PRSA

4 větší plátky krůtích prsou, sůl, lžička grilovacího koření nebo koření na kuře, 3 lžíce oleje a 1 lžíce másla, hladká mouka na obalení
Náplň: 3 lžíce másla, 1 vejce, 1 až 2 rohlíky, šálek mléka, 1 lžíce spařených, sloupnutých a pokrácených mandlí, 2 lžíce rozinek, čerstvá nebo sušená petrželka, sůl, pepř

Rohlíky nakrájíme na kostky, přelijeme mlékem a necháme nasáknout. Změklé máslo utřeme s vejcem, přidáme mandle, spařené a okapané rozinky, petrželku, sůl a pepř a nakonec rozmočené a vymačkané rohlíky. Dobře promícháme. Krůtí maso naklepeme, mírně osolíme a okořeníme a poklademe náplní. Maso přeložíme, okraje paličkou sklepneme a sepneme grilovací jehlicí. Obalíme v mouce, vložíme na rozehřátý olej s máslem a po obou



stranách opečeme dočervena. Prsa můžeme také obalit v trojbalu a usmažit ve fritovacím hrnci. Podáváme s vařenými bramborami, dušenou rýží ochucenou rozinkami a zeleninou nebo se smaženými bramborovými hranolky či krocketami.

STAROČESKÁ VEPŘOVÁ KÝTA

*1 kg vepřové kýty nebo plece,
3 lžíce sádla, sůl, po lžičce mleté-
ho kmínu a zázvoru, 4 stroužky
česneku, 1 cibule, 1 lžíce medu,
1 lžička hladké mouky*

Maso osolíme, vetřeme do něj
česnek a posypeme ho kořením.
V pekáčku rozehrějeme sádlo,
maso opečeme a podlijeme horkou
vodou. Pečeme za občasného
podlití, přelití vypečenou šťávou
a obracení. Před koncem pečení
přidáme do výpeku nadrobno
nakrájenou cibuli a maso potřeme
medem rozmíchaným v trošce



vody. Prudce zapečeme, až med trochu
zkaramelizuje. Měkké maso vyjmeme
a nakrájíme na plátky. Výpek zahustíme
moukou a povaříme. Maso podáváme
přelité šťávou s bramborovou kaší
upravenou do pusinek.

TZATZIKI

2 OKURKY

500g SMETANOVÉHO BÍLÉHO JOGURTU

LŽICE VINNÉHO OCTA

1-2 STROUŽKY ČESNEKU

40ml OLIV. OLEJE

SŮL

PEPŘ

Každá hod. vánoční

Perník ihned možno dělat

40 dkg hladké mouky

15 dkg moučkového cukru

2 vejce

10 dkg másla

1 lžička sody

1 lžička kypřicího prášku do
perníku

2 lžice medu



MŇAM !!



NEJLEPŠÍ !!

KAKAOVÉ REZY S TVAROHEM

TĚSTO: 250g másla
350g polotvrdé mouky
1 lžička prášek
50g kakaa
1 vejce

NÁPLŇ: 120g moučkového cukru
250ml mléka
100g krupicového cukru
1 vanilkový pudink
2 žloutky
2 mléčné kravky (lososka)
80g moučkového cukru

POSTUP: 1. máslo zpracujeme s moukou, lžičkou práškem, kakaem, cukrem a vejcem na hladké těsto. 1/2 dáme do ledničky a druhou do mrazáka vychladit asi na 1 hodinu.

2. k mléku, cukru a pudinku uvaříme hustý krém a necháme ho mírně vychladnout. Nalijeme do něj dvě žloutky a pak kravky smíchané s moučkovým cukrem.

3. těsto k ledničky rozválíme a dáme na plech, na něj dáme kravky a na vrch naskládáme těsto k mrazáku.

MUFFINY (6 ks)

200g liborofné máplné
75g sladké mouky
75g cukru krupice
60g másla nebo taveny
2 vejce
1 šálka prášku do pečiva
1/2 šálky citronové kůry
špetka soli

Všichni suroviny nechat odpočinout 20 min. při pokojové teplotě.

Smíčkou tuk, šlehačky, cukr a citronovou kůru rozmícháme do oválů pěny a prosijeme do ní mouku s práškem do pečiva.

2 šálky a špetky soli smícháme s kůrou, kterou postupně vmícháme do směsi. Vše dobře promícháme se 2/3 máplné.

Průpravu šlehačky naplníme do 2/3 kšišem a posypeme zbytkem máplné.

Péčeme 15 min. na 180°.

KYNUITÉ TĚSTO NA HONZOVY BUCHTY

KVAŠEK: 2 PL cukru
250ml mléka - teplého
1 ks kvasnic
400g hladké mouky
špetka soli
1 vejce
100ml oleje

PASTÝŘSKÝ KOLAČ

500g mletého masa

1 litr oleje

1 drobná mletá rajčata
předvařená cibule
rajčatový protlak

bobkový list

morčátková omáčka

1 sálka nasekané zeleniny (morkev a celer na
kostičky, kopr), cibule

sůl, pepř

50-80g másla

125ml mléka

střední velikost (podle chuti)

1. na první moučkové olivový olej. Přidejte
mletá rajčata, cibuli, morkev a celer a restujte
asi 5 minut.
2. přidejte maso, restujte dle chuti do křehka-
mka.
3. přidejte rajčata, protlak, bobkový list,
morčátko, sůl a pepř. Zkuste přiměřeně.

20 minut na občasně míchámi zvolna
vaříte.

4. mezitím uvaříte brambory na kesčky
nakrájené.

5. v mase smícháte brambory s mlékem,
máslem a solí a rozmáčíte na kaši.

6. maso vložíte do asi dvojdílnové kapikari
misky a na něj rovnoměrně rozložíte
109. kaši.

7. drozbu předložíte na 200 st. Forch
koláčů potřete rozpustěným máslem.

Puše 20 minut. Ke koláci posypke sýrem.

Tvarohové s meruňkami

Na 5 porcí • příprava asi 45 minut • 880 kcal

- 250 g měkkého tvarohu
- 1 vejce
- špetka soli
- 200–250 g hrubé mouky
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 20 meruněk
- 20 malých kostek cukru
- 250 g najemno nastrouhaného tvrdého tvarohu
- 150 g moučkového cukru
- 180 g rozpuštěného másla

ovocem. Knedlíky zakulatíme a po dávkách zaváříme do vroucí, mírně osolené vody.

3. Vaříme dle velikosti přibližně 10 minut. Uvařené knedlíky vyjmeme, rozdělíme na talíře, sypeme tvarohem, cukrem a přeléváme teplým máslem.

Rada: Je-li těsto příliš řídké, přisypeme trochu mouky a znovu zpracujeme.

NÁŠ TIP:

Originální kypřicí prášek od Dr. Oetkera garantuje hospodynkám úspěch v kuchyni již přes 100 let. Kypřicí prášek funguje na principu uvolňování oxidu uhličitého do těsta, čímž vznikají v těstě bublinky a to se tak nakypřuje. Používá se všude tam, kde je nežádoucí chuť droždí – do kypřých a nadýchaných korpusů, vdolků, bábovek atd.



1. Do misky dáme tvaroh. Přilijeme rozšlehané vejce a promícháme. Mouku smícháme s práškem do pečiva i špetkou soli a přidáme ji k tvarohové hmotě. Připravíme těsto, které necháme 15 minut odpočinout v chladu. Potom je přendáme na pomoučený vál.

2. Meruňky omyjeme, osušíme, vyjmeme pecky. Místo nich dáme kostku cukru. Těsto prohněteme, rozkrájíme na stejně velké kousky, které plníme

Paličky na houbách a šlehačce

Na 4 porce • příprava asi 45 minut • 350 kcal

- 8 kuřecích paliček (spodní část stehna)
- hladká mouka na obalení paliček
- 2 cibule
- 2 lžíce másla
- 1 lžíce oleje
- 1 lžička sladké mleté papriky
- 1 hrst sušených hub
- 1 lžíce hladké mouky
- 100 ml smetany ke šlehání
- mletý pepř
- sůl
- 4 ředkvičky
- drcený pepř
- petrželka na ozdobu

lené paličky na něm prudce ze všech stran opečeme, aby se maso zatáhlo. Pak je vyndáme a na chvíli dáme stranou.

4. Do kastrolu přidáme asi lžici oleje, nasypeme připravenou nakrájenou cibuli a dozlatova ji osmažíme. Pak posypeme mletou sladkou paprikou, zamícháme a přidáme namočené houby. Houby můžeme přidat i s vodou, ve které se namáčely – nemusíme je vymačkávat.

5. Do kastrolu vrátíme kuřecí paličky a zalijeme je asi půl litrem vlažné vody. Podle chuti opeříme, osolíme a asi 20 minut dusíme přikryté pokličkou.

6. Pak poklici sundáme a oheň stáhneme na minimum. Rozkvedláme lžici hladké mouky se šlehačkou, vlijeme vše do omáčky a krátce za stálého míchání zavaříme.

7. Hotový pokrm podáváme s vařenou rýží ozdobenou drceným pepřem, plátky ředkviček a čerstvou petrželkou.

Bramborové se švestkami

Na 5 porcí • příprava asi 50 minut • 750 kcal

- 1 kg brambor
- 100 g dětské krupice
- 320 g hrubé mouky
- 1 vejce
- omyté švestky
- trocha soli
- 100 g strouhaného perníku nebo mletého máku
- máslo na přelití
- 100 g cukru moučky

1. Brambory důkladně omyjeme pod tekoucí vodou, případně i za pomoci kartáčku, a poté je uvaříme ve slupce. Ještě teplé pečlivě oloupeme a pak necháme zcela vychladnout.

2. Vychladlé brambory nastrouháme, přidáme k nim hrubou mouku, krupici i vejce a rukama rychle vypracujeme vláčné těsto. Z těsta vypracujeme váleček, ze kterého odkrajujeme stejně velké dílky podle velikosti švestek. Do těchto dílků pak zabalíme omyté a osušené plody. Dbáme na to, aby těsto tvořilo jen tenkou slupku.

3. Připravené knedlíky vložíme do vroucí mírně osolené vody a vaříme asi 12 minut – dokud všechny nevyplavou. Potom knedlíky vyjmeme děrovanou naběračkou na mísu a ihned můžeme podávat.

4. Na talíři švestkové knedlíky polijeme rozpuštěným máslem, posypeme strouhaným perníkem a moučkovým cukrem. Místo perníku můžeme knedlíky sypat také mletým mákem s moučkovým cukrem.

Připravila: Dana Bahylová / Foto: archiv Burdy a firmy

VÍTE, ŽE...

Oblíbili jste si při vaření pepř či koření v mlýnku? Určitě, je to praktické, nic se nesype, kam nemá, práce je rychlá a přesná. Nyní si můžete stejný komfort dopřát i při přípravě dezertů a sladkých jídel. Korunní cukr moučka mlýnek o obsahu 250 g je v řetězcích k dostání za cca 35 Kč.



Pilaf se zeleninou a rozinkami

Pro 4 osoby • příprava 60 minut • 480 kcal

- 400 g kuřecího masa
- 3 lžice oleje
- 1 červená paprika
- 1 svazek lahůdkové cibulky
- 2 stroužky česneku
- 125 ml drůbežího vývaru
- 40 g rozinek
- 1 chilli paprička
- 40 g slunečnicových semínek
- 250 g rýže
- 240 g rajčat
- sůl
- pepř
- 1/2 lžičky kmínu

1. Kuřecí maso nakrájíme na kostky. Červenou papriku omyjeme a pokrájíme na proužky. Očištěnou lahůdkovou cibulku nasekáme nadrobno, větší stroužky česneku pokrájíme na jemné plátky.

2. V hluboké pánvi rozehejeme olej a za stálého míchání všechny nakrájené ingredience společně prudce osmahneme – papriku,

kuřecí maso, svazek lahůdkové cibulky i česnek.

3. Pak směs zalijeme 125 ml drůbežího vývaru a přivedeme zpět k varu. Nyní přisypeme rozinky, rozdrčenou chilli papričku, loupaná slunečnicová semínka a oloupaná nakrájená rajčata (můžeme použít konzervu). Přidáme také rýži.

4. Zalijeme 600 ml vody a znovu promícháme. Podle vlastní chuti osolíme, opepříme, nejlépe čerstvě mletým pepřem, a přidáme drcený kmín. Zakryjeme poklicí a vaříme na mírném ohni 25–30 minut do změknutí rýže. Často mícháme, aby se pilaf nepřichytil. Případně podle potřeby ještě podlijeme vodou.

NÁŠ TIP

Na přípravu pilafu je nejvhodnější klasická bílá dlouhozrná rýže, která se tolik nerozvařuje jako kulatozrná. Ani rýže parboiled není moc vhodná – chutě by se patřičně nepropojily.

Připravila: Dana Bahylová / Foto: archiv Burdy

Obrácené se švestkovou omáčkou

Na 6 porcí • příprava asi 50 minut • 990 kcal

Na těsto:

- 50 ml mléka
- 300 g hrubé mouky
- 3 vejce • sůl
- 100 g másla

Na náplň:

- 250 g švestek
- 1 hrnek mletého máku
- 100 ml mléka
- špetka skořice
- špetka badyánu
- cukr dle chuti
- 1 lžice másla
- 1 švestkový perník polévaný čokoládou
- rum dle chuti

Na ozdobu:

- 100 g másla
- moučkový cukr
- mletý mák

Na omáčku:

- 200 g švestkových povidel
- 300 ml vody
- 200 ml smetany
- skořice • mletý hřebíček
- 1 lžice mouky
- 2 lžice másla • cukr dle chuti

1. V rendlíku svaříme mléko, přidáme máslo a sůl, postupně přisypáváme mouku a stále mícháme, až se těsto přestane lepit na dno rendlíku i vařečku. Těsto necháme zchladnout. Pak vmícháme také vejce.

2. Švestky rozkrájíme na kousky, přidáme cukr a za stálého míchání 7 minut povaříme, necháme vychladnout. Mléko svaříme, vmícháme mák a koření s cukrem, chvíli povaříme, odstavíme. Do zchladlé směsi vmícháme rozdrobený perník a rum.

3. Kousky těsta naplníme masekovo-švestkovou směsí a zabalíme. Knedlíky vložíme do vařící osolené vody a podle velikosti vaříme 7–10 minut. Hotové vyjmeme a propíchneme vidličkou.

4. Sypeme cukrem, mákem, poléváme máslem a podáváme s omáčkou. Tu připravíme tak, že povidla rozvaříme s vodou a kořením, přidáme smetanu s rozmíchanou moukou, povaříme, osladíme a přidáme máslo.

Plněné kornouty

Na 4 porce • příprava asi 30 minut • 280 kcal

- 4 kuřecí řízky
- 1 lžice grilovacího koření
- 1 lžice olivového oleje
- 150 g sterilované kukuřice
- 1 chilli paprička
- 1 limeta
- 4 kukuřičné tortilly
- hrst polníčku nebo jiného zeleného salátu

Na přelítí: zakysaná smetana

1. Kuřecí maso omyjeme, osušíme a nakrájíme na menší proužky. Pak je posypeme grilovacím kořením podle vlastního výběru a necháme přibližně 30 minut odležet. Můžeme přidat několik kapek kvalitního oleje, maso pak bude šťavnatější.

2. V pánvi rozpálíme olej, vložíme připravené kousky masa a opékáme je ze všech stran přibližně 10 minut.

3. Mezitím sterilovanou cukrovou kukuřici smícháme s čerstvou nasekanou chilli papričkou a šťávou z limety.

4. Tortilly chvíli nahřejeme v troubě, na každou dáme část masa, ochucenou kukuřici, pokapeme zakysanou smetanou, ozdobíme listy polníčku nebo překrojenými listy jiného zeleného salátu a opatrně svineme. Můžeme podávat.

NÁŠ TIP

Kukuřičné tortilly patří k základem mexické kuchyně. Mexičané je připravují přímo na ulici a plní dle přání, obvykle sýrem, zeleninou a ostrou salsou. Tortilly si můžeme snadno připravit i doma: *Smícháme 1–1,5 šálku kukuřičné mouky, 1/2 šálku vody, trochu soli a pár kapek citronu. Z těsta vytvarujeme kuličku velikosti golfového míčku. Pokud se těsto lepí, přidáme ještě trochu mouky. Z kuličky vyválíme placku obvyklého tvaru pro tortillu. Pak ji položíme na rozpálenou pánev bez oleje a z každé strany chvíli opražíme. Můžeme plnit. Jedí se teplé i studené.*

Plněné celozrnné

Na 5 porcí • příprava 70 minut • 750 kcal

- 310g měkkého tvarohu
- 1 velké vejce
- 1 žloutek
- špetka soli
- 160–180g celozrnné polohrubé mouky
- 1 lžička solamylu
- ¼ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 250g višňového džemu

Na posypání:

- špetka mleté skořice
- 100g moučkového cukru
- 120g nastrohaného perníku
- 120g rozpuštěného másla na přelití

1. Do misky k tvarohu přilijeme rozšlehaná vejce a promícháme. Mouku smícháme se solamylem i práškem do pečiva a pak prosejeme do mísy k tvarohové hmotě. Připravíme vláčné těsto, které necháme 30 minut v chladu odpočinout.

2. Potom těsto přendáme na pomoučený váh, dobře ruka-

ma prohněteme a rozkrájíme na stejně velké kousky. Válečkem nebo jenom prsty připravíme placičky, do jejichž středu dáváme lžičkou trochu višňového džemu. Zabalíme a v ruce zakulatíme.

3. Knedlíky zaváříme do vroucí mírně osolené vody. Vaříme je podle velikosti 5–7 minut. Zatím si v misce smícháme skořici, cukr a nastrohaný perník. Uvařené knedlíky opatrně vyjmeme děrovanou naběračkou, rozdělíme na jednotlivé porce, posypeme připravenou perníkovou směsí a přelijeme rozpuštěným máslem.

Rada: Dbáme na to, abychom těsto rozkrájeli na stejně velké kousky. Knedlíky tak budou mít shodnou dobu vaření a nestane se nám, že se některé, ty menší, rozvaří, a naopak ty větší budou nedovařené.

Tip: Nechceme-li knedlíky přelévát máslem, můžeme je pokapat zakysanou smetanou.

Zapékané řízky

Na 4 porce • příprava 45 minut • 260 kcal

- 500g kuřecích prsou
- sůl
- drcený pepř
- 40g nejmenno nastrohaného tvrdého sýra

Na směs:

- 1 střední cibule
- 1 lžíce oleje
- 5 žampionů
- 1 lžíce nadrobno nasekaných bylinek (petrželka, tymián, oregano)
- 1 lžíce nasekaných oloupaných lískových ořechů
- sůl
- 3 lžíce arašídového másla

1. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Žampiony očistíme a nakrájíme na menší kousky.

2. V pánvi rozehřejeme olej a cibuli na něm zpěníme. Pak k ní přidáme rozkrájené žampiony. Společně orestujeme, posypeme nasekanými čerstvými

bylinkami, vmícháme lískové ořechy, podle potřeby osolíme a asi 5 minut společně dusíme. Pak směs sejmeme z ohně a necháme vychladnout.

3. Omyté a osušené kuřecí maso nakrájíme na čtyři plátky. Každý přes potravinářskou fólii mírně z obou stran naklepeme, osolíme a opepříme čerstvě drceným pepřem.

4. Plech vyložíme pečicím papírem a rozložíme na něj plátky připraveného kuřecího masa. Do vychladlé houbové směsi zamícháme arašídové máslo. Lžící směs rozdělíme rovnoměrně na plátky masa.

5. V troubě předehřáté přibližně na 180 °C pečeme 25–30 minut. Asi 5 minut před koncem pečení posypeme porce masa nastrohaným tvrdým sýrem a necháme zapéct dorůžova.

6. Podáváme nejlépe s pečenými bramborami a dušenými zelenými fazolkami. Další možností jsou hranolky.

Ovocné knedlíky

Univerzální kynuté

Na 4 porce • příprava asi 40 minut • 480 kcal

- 300 g hrubé mouky
- 2 žloutky
- 10 g droždí
- 10 g cukru
- špetka soli
- 30 g rozpuštěného másla
- 150–180 ml mléka
- ovoce podle sezony, meruňky, třešně, jahody, borůvky, švestky, jablka a podobně

1. Do mísy nasypeme hrubou mouku, stranou uděláme důlek, do kterého nalijeme vlažné mléko, rozdrobíme droždí a přidáme cukr. Na teplém místě necháme droždí vzejít.

2. Když droždí vzejde, přidáme žloutky, rozpuštěné máslo, špetku soli a vypracujeme poněkud tužší těsto.

3. Připravené ovoce omyjeme, osušíme a pak tvarujeme knedlíky. Každý dobře uzavřeme, aby se náplň nemohla uvolnit. Knedlíky naplněné ovocem rozložíme na vále, zakryjeme

čistou utěrkou a necháme chvíli kynout. Knedlíky otočíme, ještě jednou je necháme nakynout a pak teprve dáme vařit.

4. Vaříme přibližně 5–8 minut, podle velikosti. Uvařené knedlíky vyjmeme z vody, ihned natrháme nebo propíchnáme vidličkou, aby vyšla pára. Podáváme je posypané strouhaným tvarohem, perníkem, mákem, na másle osmaženou strouhankou, ořechy atd. Pocukrujeme podle chuti a přelijeme rozpuštěným máslem.

NÁŠ TIP

V časopise **Nejlepší recepty** najdete každý měsíc desítky vyzkoušených receptů na dobrotu tradiční i méně známé, sladké i slané.

Připojit se k partě „nadšených gastronomů“ můžete i na www.facebook.com/NejpsiRecepty.



Kuřecí variace

Polévka se zeleninou

Na 4 porce • příprava asi 45 minut • 170 kcal

- 200 g kořenové zeleniny (celer, petržel)
- 1 cibule
- 3 kuličky nového koření
- 5 kuliček černého pepře
- sůl
- 1 l kuřecího vývaru
- 250 g mražené zeleninové směsi (hrášek, karotka, kukuřice)
- 150 g vařeného nakrájeného kuřecího masa
- 300 g vařených zeleninových těstovinových nudlí (úzké)

1. Kořenovou zeleninu očistíme, cibuli oloupeme. Celer nakrájíme na krátké nudličky, petrželku na kolečka. Cibuli ponecháme v celku a vše vložíme do většího hrnce. Přisypeme koření a osolíme. Vše zalijeme vývarem a přivedeme k varu.

2. Oheň zmírníme a polévkový základ vaříme pod poklicí na mírném ohni asi 25 minut.

3. Potom vyjmeme cibuli spolu s kořením. Polévku opět přivedeme k varu, vsypeme mraženou zeleninu a 5 minut ji vaříme.

4. Nakonec do vroucí polévky vložíme maso a nudle. Nevaříme ji, jen prohříváme. Polévku poté podle potřeby ještě dochutíme solí a pepřem nebo polévkovým kořením.

NÁŠ TIP

Gelové tekuté vývary v kelímku jsou na našem trhu novinkou, která si získává stále větší oblibu. V prodejnách si už můžeme vybrat ze tří variant – kuřecí, hovězí a zeleninové. Tyto bujony od Vitany neobsahují přídavný glutamát, umělá barviva ani konzervanty, navíc kuchyňskou sůl nahradila její mořská varianta. Jedná se o silné vývary, které jsou připraveny mírným a dlouhým vařením kvalitních surovin.



Hrnkové s broskvemi

Na 4 porce • příprava asi 50 minut • 720 kcal

- 2 hrnky mléka
- ¾ hrnku krupice
- 1 vejce
- špetka soli
- 1 hrnek hrubé mouky
- 1 velká konzerva broskví nebo 20 menších zralých čerstvých broskví
- 1 lžička moučkového cukru
- máslo na vymazání hrnku
- hrubá mouka na podsypání
- potravinová fólie na oddělení knedlíků v hrnku

Na posypání:

- 1 hrnek moučkového cukru
- 1 a ½ hrnku jemně nastrohaného tvrdého tvarohu
- 1 a ½ hrnku zakysané smetany

1. Do horkého mléka nasypeme krupici a za stálého míchání připravíme hustou kaši, kterou necháme vychladnout. Poté vešle-

háme vejce, sůl a pomocí hrubé mouky připravíme tuhé krupicové těsto, ze kterého oběma rukama rozválíme šišku.

2. Tu rozkrojíme na 16 dílků. Každý dílek zploštíme. Vtiskneme do něj vždy dvě půlky odkapaných broskví nebo vypeckovanou menší broskev. Dobře zabalíme a v dlaních zakulatíme. Hrnky vyložíme fólií. Na dno položíme jeden knedlík, spojený dolů. Na něj položíme čtvereček potravinové fólie a na něj položíme druhý knedlík.

3. Vložíme do hrnce s vroucí vodou. Hrnky by měly být přibližně polovinu ponořeny. Vaříme asi 25 minut pod pokličkou.

4. Zbylé broskve rozkrájíme na poloviny a rozmačkáme vidličkou. Pak je prošleháme se zakysanou smetanou a polovinou dávky cukru na posypání. Knedlíky vyjmeme z hrnků, rozdělíme po čtyřech na porci, přeléváme takto ochucenou zakysanou smetanou, sypanou nastrohaným tvrdým tvarohem a zbylým cukrem.

Pečené kuře s ořechovou nádivkou

Na 4 porce • příprava asi 45 minut • 830 kcal

- 1 kuře (asi 1300 g)
- 80 g vlašských jader
- 2 rohlíky
- 80 ml mléka
- 100 g kuřecích jater
- 2 lahůdkové cibulky
- 2 lžíce nasekané pažitky
- 2–3 vejce
- sůl
- mletý černý pepř
- 80 g másla
- 800 g míchané zeleniny (karotka, kukuřice, hrášek)

1. Kuře omyjeme pod tekoucí vodou a případně dočistíme břišní dutinu.

2. Vlašské ořechy nasekáme na větší kousky. Rohlíky (nejlépe z minulého dne) rozkrájíme na kostičky a pokropíme mlékem. Játra očistíme a rozkrájíme na kousky. Cibulky očistíme, odkrojíme zvadlé konce a rozkrájíme i s natěmi nadrobno.

3. V míse promícháme namočené pečivo, ořechy, pokrájená já-

tra, cibulky, nasekanou pažitku, vejce, sůl a pepř.

4. Připravenou směsí naplníme vnitřek kuřete a otvor v břišní dutině pak spíchneme masovými jehlami nebo zašijeme. Kuře vložíme do pekáčku. Nakrájíme na kousky 50 g másla a poklademe jimi kuře.

5. Podlijeme trochou teplé vody a pečeme při 180 °C skoro doměkka, tedy asi 80 minut. Během pečení kuře jednou obrátíme a pravidelně přeléváme a podléváme výpekem.

6. Zatím si připravíme zeleninu: omyjeme ji, karotku nakrájíme na kostky a vše krátce povaříme. Přibližně po 65 minutách pečení ke kuřeti přidáme povařenou zeleninu a také zbylé máslo. Jestliže je to třeba, podlijeme ještě trochou horké vody a dopečeme dozlatova. Po vyjmutí z trouby necháme kuře asi 10 minut odpočinout, pak teprve porcujeme. Podáváme s brambory.

Nektarinkové kynuté

Na 5 porcí • příprava asi 45 minut • 890 kcal

- 250 g hladké mouky
- 250 g polohrubé mouky
- 300 ml mléka
- špetka soli
- 100 g cukru krystal
- 30 g droždí
- kůra z jednoho citronu
- 3 vanilínové cukry
- 1 vejce
- 1 lžice oleje
- 6 nektarinek
- 200 g tvrdého nastrouhaného tvarohu
- rozpuštěné máslo podle potřeby na přelití
- snítka čerstvé máty
- 100 g cukru moučky

1. Obě mouky smícháme v míse, přidáme vlahé mléko, špetku soli, krystalový cukr, droždí, nastrouhanou kůru z chemicky neošetřeného citronu, vanilkový cukr a rozšlehané vejce. Vše důkladně prohněteme a necháme kynout na teplém místě překryté čistou utěrkou.

2. Přibližně po 20 minutách těsto znovu prohněteme a necháme dokynout. Z hotového těsta nařežeme 12 stejně velikých kousků, které rozválíme na placky. Do každé vložíme vždy nektarinku a zabalíme. Knedlíky vložíme do vroucí vody a vaříme 10 minut.

3. Na talíři posypeme tvrdě nastrouhaným tvarohem a přelijeme rozpuštěným máslem. Cukr dobíme snítkou máty a posypeme moučkovým cukrem.

NÁŠ TIP

Přidáním vanilínového cukru do kynutých, třených i piškotových těst zvýrazníme chuť moučníků.

Můžeme jej přidat i do krémů, zmrzlin a sladkých pěn. Na posypání moučníků smícháme obsah sáčku se sedmi lžicemi cukru moučky.



Těstoviny s bílým masem

Pro 4 osoby • příprava asi 35 minut • 540 kcal

- 500 g kuřecích prsou
- 3 stroužky česneku
- 1 cibule
- sůl
- pepř
- 125 g sterilovaných loupáných rajčat
- olivový olej
- 500 g těstovin

1. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Očistíme také větší stroužky česneku.

2. Kuřecí prsa omyjeme, nakrájíme na proužky a vložíme do mísy. Promícháme s prolisovaným česnekem a nadrobno nasekanou cibulí. Podle chuti osolíme, opepříme nejlépe čerstvě mletým černým pepřem a pak vmícháme celý obsah plechovky se sterilovanými loupánými rajčaty. Zakápneme malým množstvím olivového oleje a necháme přibližně 30 minut odležet.

3. Naoheň přistavíme pánev s vyšším okrajem a masovou

směs asi 20 minut restujeme. Občas promícháme.

4. Zatím uvaříme ve vroucí osolené vodě těstoviny. Po předepsané době vaření (záleží na výrobci a druhu těstovin) je scedíme a potom promícháme s hotovou masovou směsí. Je-li jednotlivé porce podáváme ozdobené čerstvými lístky bazalky.

VÍTE, ŽE...

Rajčata dnes tvoří neodmyslitelnou součást zdravého jídelníčku. Odborníci ale v poslední době zkoumají zejména účinky velmi účinného antioxidantu lycopenu, který je v rajčatech hojně zastoupený. Ukazuje se, že má příznivý vliv na srdce, krevní tlak a pokožku. Zajímavé přitom je, že jej organismus nedokáže vsřebat bez tepelné úpravy. A právě teplem se jeho množství ve zralých plodech ještě zvyšuje. Rajčatový protlak je tak na něj mnohem bohatší než čerstvá šťáva z rajčat.

Kynuté třešňové

Na 5 porcí • příprava asi 110 minut • 790 kcal

Na těsto:

- 350 ml vlahého mléka
- špetka cukru
- 35 g droždí
- 500 g polohrubé mouky
- 1 vejce
- 1 lžice rozpuštěného másla
- špetka soli
- mouka na vál

Na náplň:

- 600 g třešní

Na posypání:

- 200 g tvrdého nastrohaného tvarohu
- 100 g moučkového cukru
- rozpuštěné máslo podle potřeby nebo zakysaná smetana

1. Do mléka vsypeme cukr, rozdrobíme droždí a promícháme. Na teplém místě necháme vzejít kvásek. Do mísy prosejeme polohrubou mouku, přidáme vejce, máslo, špetku soli a připravený kvásek. V míse zaděláme řídké těsto, které necháme překryté čistou utěrkou

na teplém místě přibližně 1 hodinu kynout.

2. Vál posypeme trochou mouky. Lžící nabíráme vykynuté těsto a děláme z něj na válu stejně velké kopečky. Do středu každého dáme 2–3 omyté a osušené třešně. Knedlíky pečlivě zabalíme, zakryjeme utěrkou a necháme je ještě asi 12 minut v teple kynout.

3. Ve velkém hrnci zatím přivedeme k varu mírně osolenou vodu. Knedlíky vaříme zakryté poklicí 6 minut. Potom je vařečkou obrátíme a vaříme dalších 5 minut už odkryté. Uvařené knedlíky vyjmeme děrovanou podběračkou a těsto vidličkou ihned několikrát propícháme, aby vyšla pára a těsto se nesrazilo.

4. Rozdělíme je na talíře, přelijeme rozpuštěným máslem a posypeme tvarohem s cukrem. Místo másla můžeme knedlíky přelít zakysanou smetanou. Zdobíme meduňkou.

Kuřecí variace

Kuřecí karbanátky s kapustou

Pro 4 osoby • příprava asi 45 minut • 580 kcal

- 1 malá kapusta (cca 500 g)
- 1 vejce
- 150 g mletého kuřecího masa
- 150 g strouhanky
- bílý mletý pepř
- sůl
- olej na smažení
- 8 ks chleba, vykrojeného kulatým tvořítkem
- 4 lžice plnotučné hořčice
- rajče a petrželka na ozdobu

1. Omytou kapustu nejprve zbavíme nevzhledných listů. Očištěnou hlávku rozkrojíme na čtvrtky a vykrojíme košťál. Pak ji vložíme do vařící osolené vody a asi 5–7 minut vaříme do poloměkka.

2. Vše slijeme přes cedník a necháme chvíli odkapat. Pak kapustové listy na prkénku najemno nasekáme ostrým nožem. Můžeme je také umlít v mlýnku na maso.

3. Takto připravenou kapustu vložíme do větší mísy. Přidáme celé vejce, mleté kuřecí maso, podle chuti osolíme i opepříme bílým pepřem a rukou důkladně prohněteme. Pak zahustíme podle potřeby přidáním strouhanky a znovu dobře prohněteme, aby se vše spojilo.

4. Z připravené kapustové hmoty tvoříme rukama namočenýma ve vodě malé úhledné stejně velké placičky.

5. Na pánvi rozežřejeme olej a placičky na něm po obou stranách osmažíme dozlatova. Hotové kapustové karbanátky položíme na čistý savý papír, abychom odstranili přebytečný tuk ze smažení.

6. Podávat je můžeme jak teplé jako hlavní chod – s různě upravenými bramborami, nebo i studené: připravená chlebová kolečka potřebe plnotučnou hořčicí a položíme na ně placičky, které ozdobíme čtvrtkou rajčete a čerstvou petrželkou.