



365 VEČEŘÍ

pro Vás, rodinu i přátele

Večere jako čas spojení



Večere je čas, kdy se rodina sejde u jednoho stolu. A aby, každá večere byla výjimečná, uvařme si podle receptů z eBooku výjimečné jídlo. Čas s rodinou a přáteli je velmi krásný, tak ho obohatíme o tyto kouzelné chvíle.



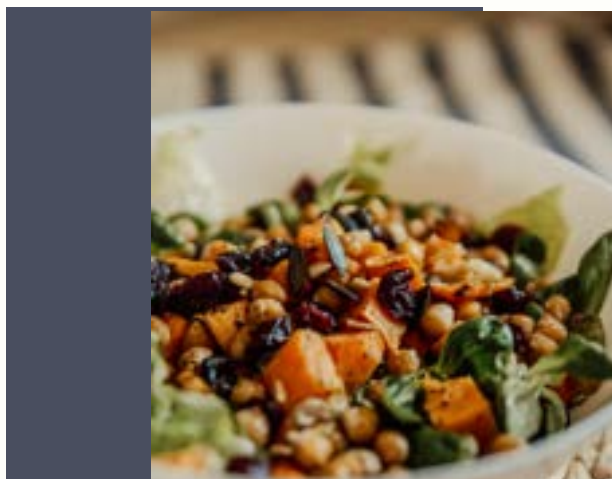
A NACHYSTALA JSEM
PRO TEBE, TVOU
RODINU A PŘÁTELÉ 365
RECEPTŮ NA TY
NEJBÁJEČNĚJŠÍ
RECEPTY

budsemnoufit@seznam.cz

Recept:.....na straně.....

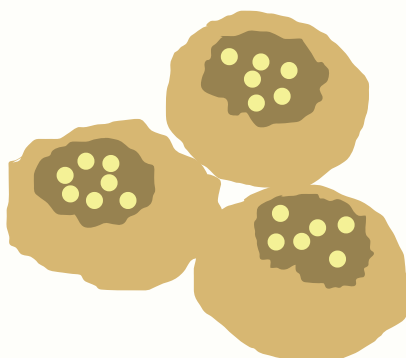
Obilninový salát s cizrnou a bylinkami

Salade de petit épautre aux herbes



Co na tento recept potřebujeme::

- 2 pořádné šálky převařeného celozrnného obilí (quinoa, bulgur, ječmen, farro či divoká rýže)
- 3 lžíce olivového oleje
- šťáva z 1 citronu
- 1 lžíce z 1 citronu
- 1 lžíce naloženého citronu (pouze kůry), nakrájeného na kostičky
- 1/4 šálku jemně nakrájeného koriandru
- 1 šálek jemně nakrájené petrželky i se stonky
- špetka skořice či koření garam masala
- 400 g propláchnuté cizrny (nebo červených fazolí) z konzervy
- černý pepř na dochucení



Vrhneme se na vaření:

Uvařte obilí tak, aby bylo al dente. (Pokud používáte quinou, je podle mě nejlepší poměr jedena půl šálku vody na jeden šálek quinoy). Nechte vychladnout. Ve středně velké míse ušlehejte olivový olej s citronovou šťávou. Přidejte naložený citron, bylinky, koření, cizrnu a pořádnou dávku čerstvě namletého černého pepře, promíchejte, aby se vše propojilo. Přidejte teplé obilí do směsi bylinek, zamíchejte. Salát podávejte teplý, studený či jen lehce zchladlý.

Tip:

Citrony můžete koupit v obchůdcích se zbožím ze Středního východu a v obchodech s delikatesami. Používejte pouze vnější slupku. Do tohoto receptu nepřidáváte žádnou sůl, protože citrony jsou naložené ve slaném nálevu. Nemůžete-li sehnat nakládané citrony, přidejte místo toho špetku soli.



Fettuccini se slaninou



Co na tento recept potřebujeme:

- 100 g neuzené slaniny
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 150 ml masového vývaru (dávám náš domácí silný kuřecí podle francouzské receptury) ten je prostě TOP
- čerstvě nastrohaný pecorino
- fettuccine
- bazalku
- sůl a pepř

Postup:

Slaninu nakrájíme na kostičky. Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. Na pánvi rozpálíme olej a slaninu dobře osmahneme. Přidáme cibuli a česnek a 2 minuty podusíme.

Přidáme masový vývar a petrželku, osolíme a opepříme. Celou směs necháme při nízké teplotě svařit na poloviční množství.

Lístky bazalky opláchneme, osušíme, nasekáme najemno a vmícháme je do zhoustlé omáčky.

Fettuccine uvaříme al dente ve vroucí osolené vodě, scedíme a propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Rozdělíme na talíře přilijeme slaninovou omáčkou a posypeme nastrohaným sýrem.

Info: Pecorino, italský ovčí sýr se vyrábí v nejrůznějších variacích.



Zapékané francouzské tousty se šunkou a sýrem



Na vaření potřebujeme:

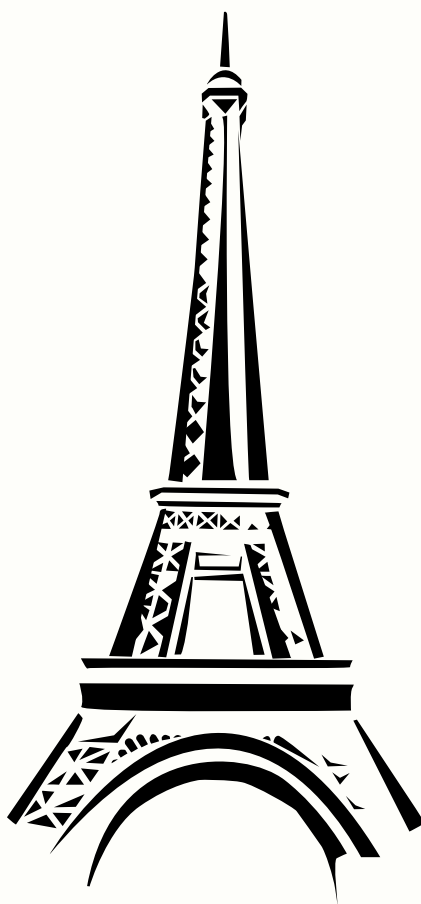
- 8 plátků celozrnného nebo kváskového chleba
- 2 1/2 lžíce másla
- 2 lžíce mouky
- 1 1/2 šálku plnotučného mléka
- 1/4 lžičky soli
- 2 pořádné špetky muškátového oříšku
- 5 lžiček dijonské hořčice
- 1 1/2 šálku strouhaného sýra Gruyère
- 6 plátků z velké pečené šunky

Vaříme:

Zahřejte gril v troubě na střední teplotu. Chléb mírně opečte a dejte stranou na plech vyložený alobalem. V malém kastrůlku s těžkým dnem rozpustíte při nízké teplotě máslo. Zašlehejte mouku a míchejte asi jednu minutu do té doby než se příjemně rozvoní a zezlátne. Zašlehejte mléko a při nízké teplotě za neustálého míchání vařte, dokud omáčka nezhoustne, trvá to čtyři až pět minut (měla by se začít lepit na zadní stranu lžice). Vypněte plamen. Vmíchejte sůl, muškátový oříšek a dijonskou hořčici. Vmíchejte 1/2 šálku strouhaného sýra.

Vaříme:

Potom nechte bešamel trochu vychladnout. Na každý plátek opečeného chleba položte dvě vrstvy šunky a převislé části okrájejte. Na šunku navrstvěte dvě vrchovaté lžíce bešamelu a na něj trochu zbylého strouhaného sýra. Zapékejte ve střední poloze trouby čtyři minuty, aby se vše pěkně prohřálo. Přesuňte na nejvyšší rošt a 30 vteřin až minutu grilujte dohněda. Okamžitě podávejte s velkým zeleným salátem. Dítě sní možná jeden toust, dospělý nejspíš dva.



Sýrové bochánky se šunkou a rozmarýnem



Na vaření potřebujeme:

- 4 vejce
- 1 šálek jemně nastrohaného parmazánu
- 1/2 šálku na kostičky nakrájené sušené šunky
- 1/8 šálku najemno nakrájené pažitky
- 2 lžičky čerstvého, najemno nakrájeného rozmarýnu
- troška čerstvě namletého černého pepře
- 1 šálek mouky
- 1 šálek vody
- kousek nesoleného másla
- 1/4 lžičky soli

Vaříme (stačí na asi 25 bochánků):

Zahřejte troubu na 220 stupňů. Z lednice vyndejte vejce. V malé misce promíchejte sýr, šunku, pažitku, rozmarýn a černý pepř a protřeste, aby se vše rovnoměrně promíchalo. Odměřte mouku. Vše si nachystejte vedle sporáku. V kastrolu s těžkým dnem promíchejte vodu, máslo a sůl. Při střední teplotě vše přiveďte k varu (je důležité, aby se směs začala vařit - pokud se tak nestane, těsto se nenafoúkne). Vypněte oheň a dřevěnou vařečkou rychle najednou zapracujte mouku.

Večeře č. 4

Hned poté přidejte dvě vejce a zamíchejte, aby se vše spojilo, vzápětí přidejte zbývající dvě vejce a těsto propracujte, mělo by vypadat jako kus marcipánu. Přidejte sýr, šunku a bylinky míchejte, dokud vše není rovnoměrně rozložené.

Za pomoci lehce naolejované lžice odměřte kopečky (přibližně stejně velké) těsta a urovnejte je na plech vyložený pečicím papírem. Mezi jednotlivými bochánky nechte dost prostoru, aby se mohly v troubě nafouknout. Pečte 15 minut při 220 stupních. Teplotu snižte na 200 stupňů a dalších 12 až 15 minut pečte s mírně otevřenými dvířky od trouby (dávám do dveří dřevěnou vařečkou), dokud se bochánky nenafouknou a nezezlátnou. Vytáhněte je z trouby a dejte na drátěný rošt vyložený papírovými utěrkami (aby se odsál přebytečný tuk z rozpuštěného sýra). Papírové utěrky vyhodte a bochánky nechte několik minut chladnout. Podávejte je teplé nebo vlažné.



Králík na medu s jablečným ciderem



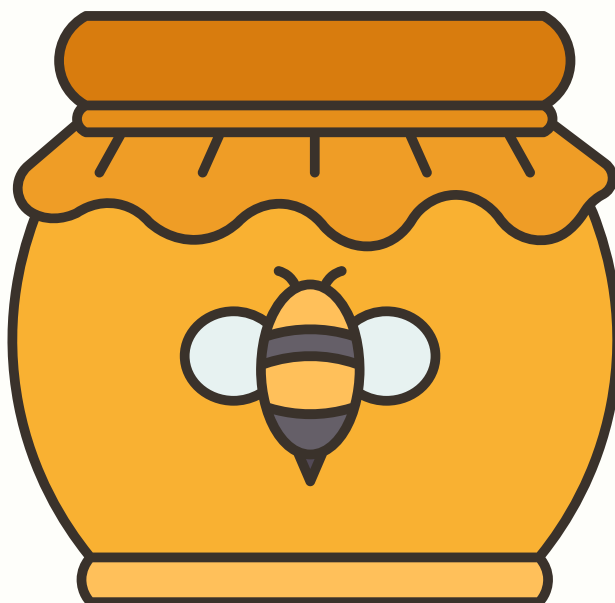
Na vaření potřebujeme:

- 1 1/2 lžíce másla
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 králík, nakrájený na 6 kousků, i s játry
- hrubě mletá mořská sůl
- čerstvě namletý černý pepř
- 2 mrkve, nahrubo nakrájené
- 100 g celých perlových cibulek (nebo 4 šalotky nahrubo nasekané)
- 1 řapík celeru, nahrubo nasekaný
- 1 celý stroužek česneku
- 1 lžíce calvadosu
- 1 šálek ostrého cideru (čím sušší, tím lepší)
- 1 kytička bylinek (tymián, petrželka, bobkový list)
- 2 lžíce medu
- 1/4 šálku crème fraiche nebo smetany na šlehání (30 procent tuku)
- čerstvý kerblík na ozdobení

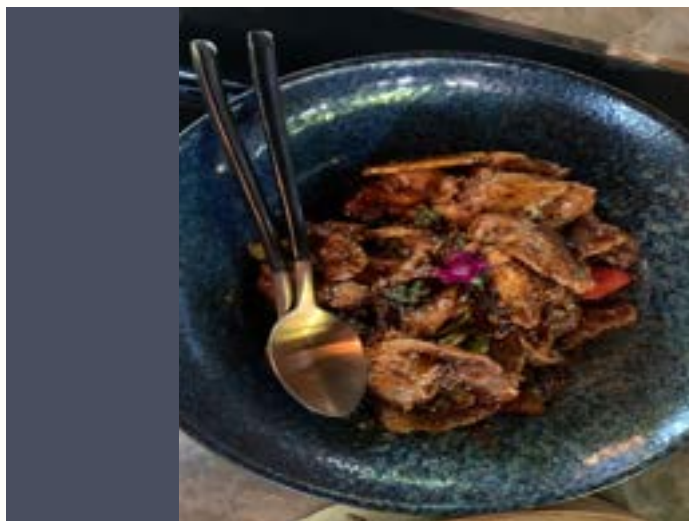
Vaříme pro 4 osoby:

Rozehřejte máslo a olej ve velkém kastrolu. Osmažte králíka dohněda a podle chuti posypejte solí a pepřem. Maso vyndejte z kastrolu a dejte stranou. Pokud děláte tento pokrm s kuřetem, tak možná použijete méně másla a olivového oleje, neboť kuře pustí více tuku. Ztlumte teplotu, přidejte zeleninu a pět minut opékejte. Vraťte králíka do kastrolu, přidejte calvados a minutu nechte bublat. Přidejte cider a svazek bylinek. Přiveďte k varu, snižte teplotu, přikryjte a duste 40 minut. V polovině dušení jednou otočte. Vyndejte králíka a zabalte ho do alobalu, aby zůstal teplý. Do **pánve přidejte med a crème fraiche, omáčku přiveďte k varu, snižte teplotu a pět minut vařte na mírném ohni, dokud omáčka trochu nezhoustne. Vraťte králíka do kastrolu a prohřejte.**

Králíka podávejte posypaného čerstvým kerblíkem. Hezky mu bude na talíři slušet divoká rýže, polenta či dušené zelené fazolky.



Dušená vepřová plec na pivu



Na vaření potřebujeme:

- 2 lžíce olivového oleje
- 2 kg vepřového plecka, nakrájeného na 6 silných plátků
- hrubě mletá mořská sůl
- čerstvě namletý černý pepř
- 2 velké cibule, přepůlené a nakrájené na plátky
- 1 lžíce mouky nebo kukuřičného škrobu
- 2 lžíce sherry octa nebo červeného vinného octa
- 1 vrchovatou lžící cukru turbinado (surový) nebo jedna lžíce světle hnědého cukru
- 3 šálky belgického piva např. Leffe Blond
- 2 hřebíčky
- několik snítek čerstvého tymiánu
- 2 lžíce dijonské hořčice

Vaříme:

Zahřejte troubu na 180 stupňů. Ve velkém litinovém hrnci s dobře doléhající poklicí zahřejte jednu lžici olivového oleje. Maso osmahněte dohněda a podle libosti dochuťte solí a pepřem. Maso vyndejte a dejte stranou. V litinovém hrnci zahřejte zbývajících lžici oleje, přidejte cibuli a tři až pět minut ji smažte mírně dozlatova. cibuli poprašte moukou nebo kukuřičným škrobem a zamíchejte, aby se pěkně obalila. Do hrnce přilijte pivo a potom přidejte maso, masovou šťávu, hřebíčky a tymián. Vmíchejte dijonskou hořčici. Omáčka maso úplně nezakryje. Hodinu duste v těsně uzavřeném hrnci v troubě. Hrnec vyndejte z trouby a maso obraťte, všechny kousky, které se během první hodiny nepotopily, ponořte. Vraťte hrnec na hodinu zpátky do trouby. Pak ho vytáhněte z trouby a pořádně vychladte (maso dejte na jednu stranu tak, aby omáčka zůstala na druhé straně, později bude jednodušší sebrat tuk). Až pokrm vystydne (někdy nechávám svůj kastrol venku na okenním parapetu celou noc), seberte z omáčky tuk. Znovu zahřejte a podávejte v mělkých miskách s mrkví vařenou v páře a spoustou vaječných nudlí, které pěkně nasáknou omáčku.



Grilovaná pražma s citronem a bylinkami



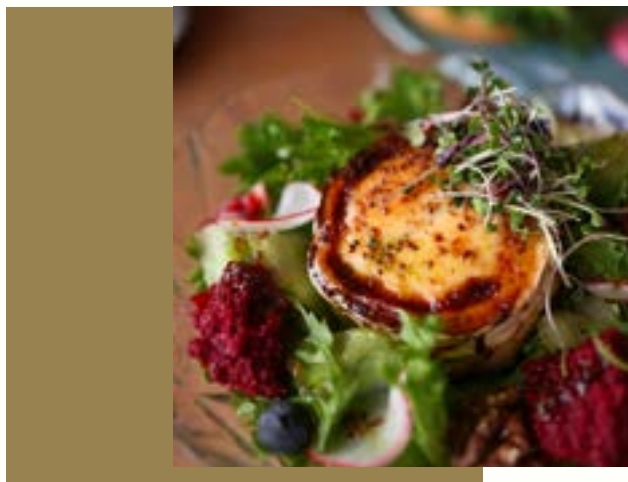
Na vaření potřebujeme:

- 3 pražmy po 250 až 300 g zbavené vnitřností a šupin
- 1 lžíci olivového oleje
- mořskou sůl
- 2 plátky citronu překrojené napůl
- čerstvou petrželku, tymián, kopr nebo jiné bylinky

Vaříme pro 4 osoby:

Předehejte si troubu na grilování. Pečící plech vyložte dvojitou vrstvou alobalu. Připravte si na plech ryby, pokapejte je olejem. Olej rozetřete po celém jejich povrchu včetně ocasů a hlav. Do každé břišní dutiny nasype špetku mořské soli a naplňte ji polovinou plátku citronu a bylinkami. Plech na pečení umístěte do nejvyšší polohy - asi pět centimetrů od zdroje tepla. Rybu grilujte pět až šest minut nebo do té doby než se kůže začne na několika místech nafukovat a hnědnout. Žádné strachy, když se ploutve zvednou a trochu se spálí. Rybu opatrně obraťte, na tento úkon budete potřebovat špachtli a vidličku. Pečte další dvě až tři minuty. Zda je ryba hotová, poznáte tak, že nožíkem zajedete ke kosti, pokud je maso neprůsvitné a snadno se odloupne, je hotové. Buďte vždy opatrní. Je lepší ryby mírně nedopéct a pak je na chvíli vrátit do trouby než zničit krásnou rybu tím, že ji upečete příliš.

Salát se zapečeným kozím sýrem



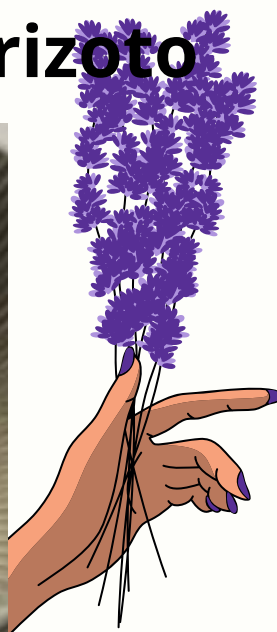
Na vaření potřebujeme:

- 1 velká hlávka salátu frisée
- 3 rajčata, nakrájená na osm dílků
- 1 lžíce olivového oleje
- 400 g slaniny (bůčku nebo špeku nakrájeného na kousky 1x2 cm)
- 6 plátků celozrnného chleba, asi 1 cm silných
- 6 kousků kozího sýra po 80 g
- pár kapek medu
- dvojitá dávka francouzské zálivky vinaigrette

Vaříme pro 6 osob:

Přehřejeme troubu na 200 stupňů. Salát omyjte a osušte, odložte stranou. Do malé misky dejte rajčata. Ve velké pánvi rozehřejte olivový olej a osmažte dozlatova slaninu. Vaříč vypněte, děrovanou lžící slaninu vyndejte a promíchejte s rajčaty. Jednotlivé plátky chleba smočte po obou stranách ve vypečeném tuku. Nechte je několik minut přikryté na pánvi, chléb se tak trochu napaří, a až ho dáte se sýrem do trouby, tak se tolik nevysuší. Vyložte plech na pečení alobalem. Kolečka kozího sýra rozkrojte podélně na polovinu. Na každý plátek chleba položte dvě kolečka sýra a vše pokapejte medem. Zapékejte ve střední poloze trouby 12 až 15 minut, dokud se kozí sýr pořádně neprohřeje. Zatímco jsou tousty v troubě, dejte na dno velké salátové mísy dvě lžíce dressingu, přidejte salát, protřeste, aby se salát zálivkou obalil, a ochutnejte. Chcete-li, přidejte ještě trochu dressingu, ale nepřeženejte to. Vmíchejte rajčata a slaninu. Salát rozdělte na šest talířů. Topinku s kozím sýrem uložte navrch. Ihned podávejte.

Provensálské farro rizoto

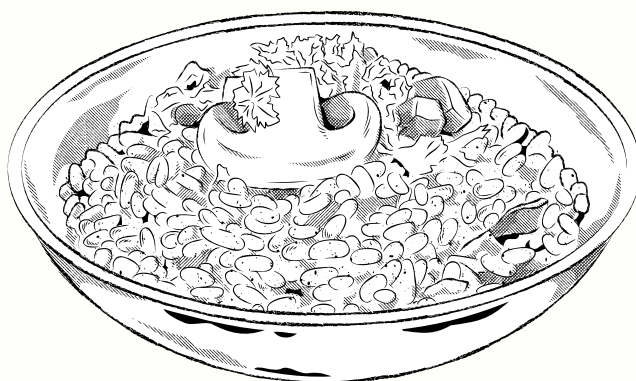


Na vaření potřebujeme:

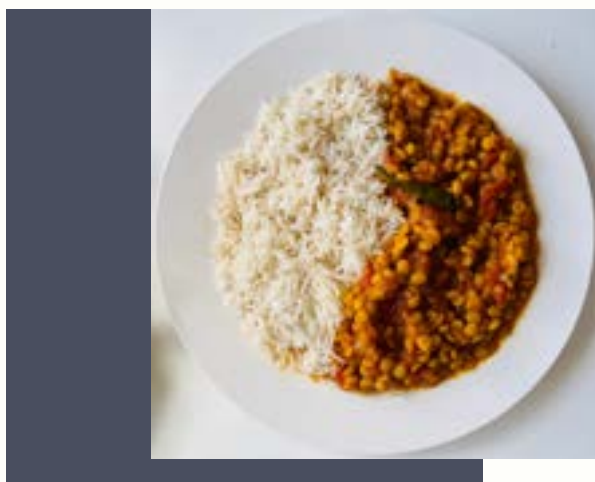
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 nakrájená červená cibule
- 1 malá bulva fenyklu, nasekaná včetně listů
- 3 nakrájené mrkve
- 1 velká bulva celeru, nakrájená i s listy
- 1 oříznutý pórek (bílá a světle zelená část), nakrájený nadrobno
- 2 nakrájené stroužky česneku
- 3 lžíce rajčatového protlaku
- čerstvě namletý černý pepř
- 0,5 kg špaldy nebo jednozrnky - nepoužívat ale drobný typ s krátkou dobou přípravy
- 2 malé nakrájené cukety
- 1 šálek suchého bílého vína
- 1 plechovka drcených rajčat (400 g), nebo půl kilogramu čerstvých rajčat, oloupaných a nakrájených
- 11 šálků kuřecího či zeleninového vývaru
- 2 plechovky červených fazolí 400 g slitých a propláchnutých
- několik snítek čerstvého tymiánu
- strouhaný sýr Gruyère k podávání

Vaříme pro 8 osob:

Ve velkém hrnci zahřejte olivový olej. Cibuli, fenykl, mrkev, celer a pórek smažte asi 8 minut doměkka. Přidejte česnek a duste další dvě minuty. Přidejte rajčatový protlak a čerstvě namletý černý pepř. Minutu míchejte. Přidejte špaldu a cuketu a promíchejte. Přidejte víno a rajčata a opět promíchejte, aby se vytvořila jednotlivá směs. Přidejte vývar, fazole a tymián. Přiveďte k varu. Potom stáhněte oheň a 45 minut až hodinu nechte za občasného míchání při nízké teplotě dusit. Není potřeba, abyste vyvařili veškerou tekutinu, pšenice nasákne zbytek vývaru během chladnutí. Podávejte v mělkých miskách posypané hrstkou strouhaného sýra Gruyère. Farro rizoto se dá dobře zamrazit při ohřívání podlijte malým množstvím vývaru či bílého vína.



Ragú z čočky a klobásy

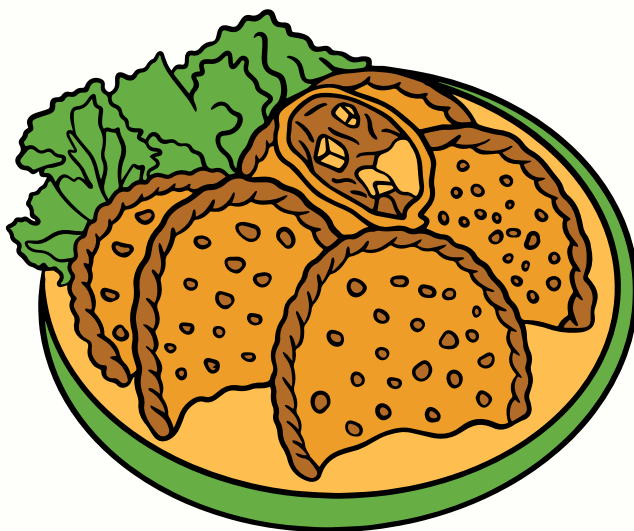


Na vaření potřebujeme:

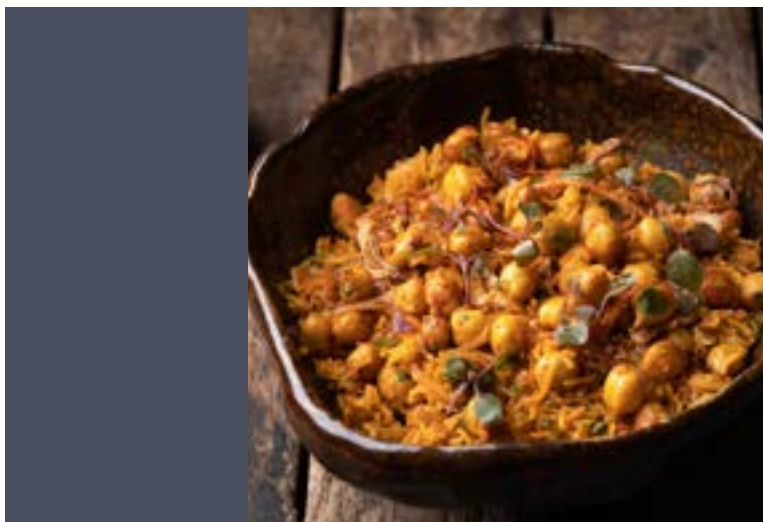
- 2 lžíce olivového oleje
- 900 g kvalitní uzené klobásy (např. Jéso de Morteau) nakrájené na pěticentimetrové kousky - nebo použijte malé klobásky italského či toulouského typu a nechte je vcelku
- 2 středně velké mrkve, nakrájené najemno
- 2 středně velké cibule, nakrájené na kostičky
- 1 bulva fenyklu, nakrájená najemno
- 2 nasekané hladkolisté petrželky (použijte i několik stonků) a malá hrstka na ozdobení
- 2 celé stroužky česneku
- 1 kg čočky typu Puy (zelené)
- 3 nakrájená na slunci sušená rajčata
- 1 šálek bílého vína
- 1 bobkový list
- čerstvě mletý černý pepř
- 12 šálků vroucí vody
- dijonská hořčice

Vaříme pro 6-8 osob:

Ve velkém hrnci nejlépe litinovém zahřejte olivový olej a opečte v něm klobásky. Přidejte zeleninu, petržel a česnek, zamíchejte, aby se všechno pokrylo olejem, a duste, dokud zelenina nezměkne, asi 10 minut. Přidejte čočku a na slunci sušená rajčata, zamíchejte. Přilijte víno, bude to trochu prskat. Přidejte bobkový list a pořádnou dávku čerstvě namletého černého pepře. Přilijte 12 šálků velmi horké nebo vroucí vody. Přiveďte k varu, ztlumte teplotu a nechte částečně zakryté bublat, dokud čočka nezměkne a většina tekutiny se nevypaří -trvá to 50 minut až hodinu. Toto jídlo nesolíme, neboť zpravidla se o to postará klobáska. Můžete dát vodu nebo vývar, ovšem jemná chuť čočky a zeleniny je fakticky báječná.



Kořeněná cizrna s krevetami na česneku a zázvoru



Na vaření potřebujeme:

- 2 konzervy propláchnuté a osušené cizrny (asi 800 g)
- 3 lžíce olivového oleje (můžete i z části použít sezamový olej, pokud ho máte)
- 1,5 cm čerstvého zázvoru, nastrohaného najemno
- 4 velké stroužky česneku, utřeného najemno
- 1/2 lžičky koření garam masala
- 0,5 kg syrových mražených krevet
- hrstku čerstvých koriandrových lístků, nakrájených najemno
- 1/2 citronu

Vaříme lehkou večeři pro 3 lidi:

V cedníku propláchněte a osušte cizrnu. Ve velké pánvi s vyšším okrajem zahřejte na střední teplotu olivový olej. Přidejte zázvor a česnek a 30 vteřin smažte. Přidejte cizrnu, koření a důkladně osolte a opepřete. Opékejte tři až čtyři minuty a oškrabujte dno pánve, aby se česnek se zázvorem nepřichytily. Jakmile cizrna začne vydávat zvuk připomínající pukání popcornu, snižte teplotu, odstraňte cizrnu z pánve a přendejte ji na servírovací mísu. Nastavte znovu teplotu na střední stupeň a přisypte do pánve krevety. S pomocí šťávy, kterou krevety pustí, seškrabte česnekovo-zázvorovou dobrotu, jež se přichytila na dně pánve. Přikryjte a duste, dokud nejsou krevety růžové a uzavřené doměčka (netrvá to dlouho). Krevety přidejte na servírovací mísu a navrchu ozdobte hrstkou koriandrových lístků a pořádnou dávkou šťávy z vymačkaného citronu.

Mořský ďas se sušenou šunkou a zelenými olivami, pečený v troubě na bílém víně



Na vaření potřebujeme:

- 3 lžíce olivového oleje
- 6 filetů z mořského ďasa po 150 g
- hrubě mletá mořská sůl
- čerstvě namletý černý pepř
- 1 rajče nakrájené na 6 tenkých plátků
- 6 tenkých plátků sušené šunky, například prosciutto
- 12 zelených oliv, například typu picholine či manzanilla
- 1/2 šálku suchého bílého vína
- 1/4 čajové lžičky čerstvých či sušených tymiánových lístků nebo špetku provensálských bylinek

Vaříme pro 6 osob:

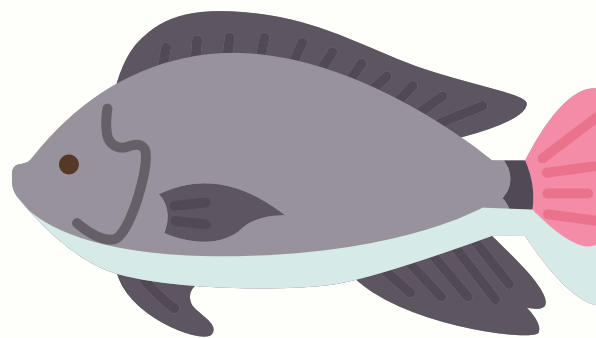
Přehřejeme troubu na 190 stupňů. Do zapékací misky o rozměrech 20x30 cm dejte olivový olej. Rybí filety obalte v olivovém oleji a posypte je trochou hrubé mořské soli a čerstvě namletým černým pepřem. V oleji obalte i plátky rajčat. Potom ozdobte každý fileť rajčetem a rybu zabalte do plátku sušené šunky. Přidejte olivový olej a bílé víno a posypte čerstvým či sušeným tymiánem. Pečte 30 až 35 minut v závislosti na tloušťce filetů. Tento pokrm chutná výtečně a krásně vypadá, uložený na špenátových listech jako příloha poslouží pyrě ze sladkých brambor. Kdybych chtěla uspořádat paleo večeři, dá se toto použít jako hlavní chod.

Tilapie na sherry a rozmarýnu



Co na vaření potřebujeme:

- 3 malé filety tilapie
- sůl a čerstvě mletý pepř na ochucení
- 1/4 šálku panenského olivového oleje
- 4 utřené stroužky česneku
- 2 polévkové lžíce čerstvého rozmarýnu
- špetku kajenského pepře
- 3/4 šálku suchého sherry



Vaříme skvělou večeři:

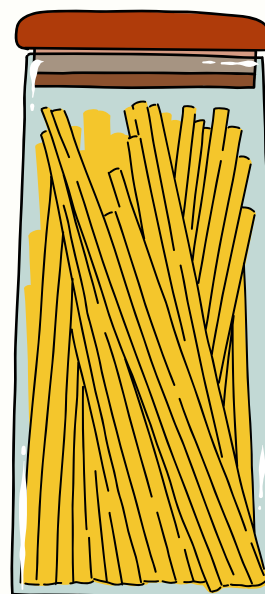
Filety osolte a opepřete a odložte stranou. Ve středně velké pánvi rozehejte olivový olej při střední teplotě, několik minut restujte česnek a 1 1/2 polévkové lžíce rozmarýnu než začne česnek hnědnout. Přidejte filety. Uložte je vedle sebe na pánev, posypte kajenským pepřem a zbylým rozmarýnem. Po 3 minutách filety obraťte a znovu dochuťte pepřem a rozmarýnem. Pečte, dokud nebude maso hotové asi 4 minuty. Připravte omáčku. Vyndejte ryby na teplý talíř a na pánev přilijte sherry. Ze dna pánve odškrabejte zbytek česneku a odpadlé kousky rybího masa. Zahřívejte obsah pánve při střední teplotě, aby se omáčka zredukovala na polovinu a zhoustla (přibližně 4 až 5 minut) Horkou omáčkou přilijte filety.

Linguine se sardinkami



Na linguine potřebujeme:

- 8 filetovaných sardinek
- 1 hlízu fenyklu
- 2 stroužky česneku
- ½ chilli papričky
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce piniových jader
- 350 g linguine
- sůl
- 3 snítky petrželky
- nastrouhanou kůru z 1 citronu
- 1 lžící citronové šťávy
- pepř



Vrhneme se na vaření:

Sardinky osušíme, omyjeme a nakrájíme nahrubo. Fenykl očistíme, omyjeme a nakrouháme na tenká kolečka. Česnek oloupeme, očistíme a nakrájíme na tenké plátky. Chilli papričku omyjeme, osušíme, nakrájíme nadrobno. Na pánvi rozpálíme 2 lžíce olivového oleje, přidáme česnek, chilli a podusíme. Poté přidáme fenykl a podusíme ještě dalších 5 minut. Přimícháme sardinky a ještě 4 minuty povaříme. Piniová jádra opražíme na pávi bez tuku. Linguine uvaříme podle návodu na obalu v dostatečném množství ve vroucí osolené vodě. Scedíme a necháme okapat. Petrželku omyjeme, osušíme a nasekáme najemno. K sardinkám přimícháme citronovou kůru a šťávu. Piniová jádra, petrželku, sůl a pepř. Spolu se zbytkem oleje vše opatrně smícháme s těstovinami a podáváme.

Tagliatelle s uzeným lososem



Na tagliatelle potřebujeme:

- 400 g černých tagliatelle
- sůl
- 3 snítky kopru
- 500 ml smetany
- 4 cl vermutu
- kajenský pepř
- černý pepř
- 400 g uzeného lososa



Vrhneme se na postup:

Tagliatelle uvaříme al dente podle návodu na obalu v dostatečném množství vroucí osolené vody. Slijeme a necháme okapat. Kopr opláchneme a osušíme. Nasekáme 2 snítky nahrubo. Smetanu povaříme s vermutem a jednou celou snítkou kopru a necháme zhoustnout na krémovou omáčku. Z omáčky vyjmeme kopr, osolíme jí a okořeníme kajenským a černým pepřem. Lososa nakrájíme na plátky a spolu s nasekaným koprem ho vmícháme do omáčky. Tagliatelle přelijeme omáčkou a podáváme.

Sardinky s mrkví a pórkem



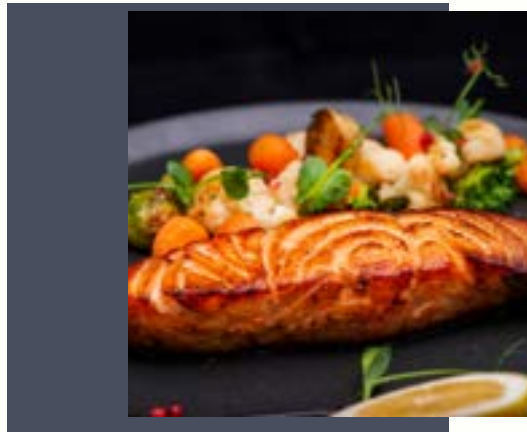
Na večeři potřebujeme:

- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 170 g mrkve nakrájené na tenké plátky
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 280 g bílých částí póru, nakrájených na tenké plátky
- 2 polévkové lžíce nasekané šalotky
- 1 polévková lžíce nesoleného másla
- 12 středně velkých sardinek - zhruba 680 g
- 1 polévková lžíce nasekané čerstvé dobromysli - oregána
- šťáva z 1 citronu

Vaříme pro 4 osoby:

Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Na středním ohni ve velké pánvi rozehejeme 2 polévkové lžíce olivového oleje, přidáme mrkev a restujeme 5 minut. Vlijeme 1/3 šálku vody, osolíme, opepříme, vmícháme pór a šalotku a přiklopíme. Pod poklicí dusíme 5 až 7 minut, občas promícháme. Jakmile zelenina změkne, přidáme máslo a pokračujeme ještě jednu dvě minuty. Sardinky naskládáme v jedné vrstvě do pekáče, pokapeme zbývajícím olejem, osolíme, opepříme, posypeme dobromyslí a vsadíme do předehřáté trouby. Pečeme po každé straně 5 až 7 minut. Po vyjmutí pokapeme citronovou šťávou a podáváme s mrkvovo-pórkovou oblohou.

Losos s fenýklem v papilotě



Na vaření potřebujeme:

- 85 g čerstvého zázvoru, oloupaného a nakrájeného na tenké nudličky
- nastrohaná kůra a šťáva z 1 citronu
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 2 sladké fenýkly, očištěné a nakrájené na tenké plátky
- 4 podkovy lososa - každá 110 až 140 g

Vaříme pro 4 osoby:

Předehřejeme troubu na 200 stupňů. Do mísy dáme zázvor, citronovou kůru a šťávu, olej, ochutíme solí a pepřem a vše dobře promícháme. Z papíru na pečení nebo alobalu nastříháme 8 čtverců velkých tak, aby kolem podkov zůstaly nejméně 5 cm široké okraje. Do středů čtyř čtverců rozdělíme nejprve fenýkl, pokračujeme lososem a pokapeme připravenou zálivkou. Přikryjeme zbývajícími papírovými čtverci a okraje po všech čtyřech stranách dvojité přeložíme směrem nahoru, aby vznikly pevně uzavřené balíčky. Balíčky rozložíme na plech a vsadíme do předehřáté trouby. K upečení lososa postačí 12 až 15 minut. Papiloty dáme na talíře a takto podáváme.

Makrela s mrkví a pórkem



Na vaření potřebujeme:

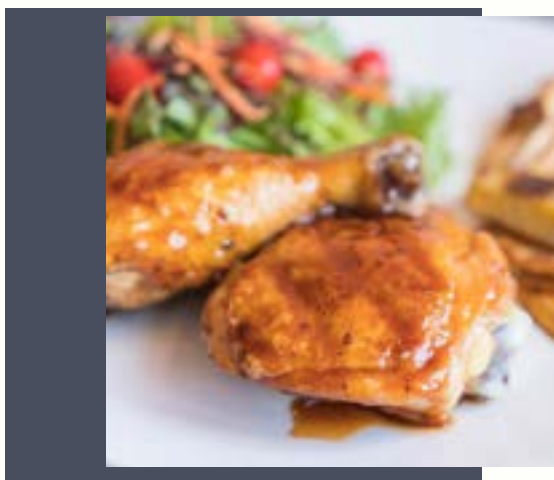
- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 4 polévkové lžíce nejemno nasekaného čerstvého rozmarýnu
- 2 polévkové lžíce nasekané šalotky
- šťáva z 1 citronu
- zhruba 680 g makrelových filetů
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- mrkvovo-pórková směs z předchozího receptu

Vaříme pro 4 osoby:

Z polévkových lžic koleje, rozmarýnu, šalotky a citronové šťávy smícháme marinádu, jíž zalijeme rybí filety, necháme proležet 10 až 20 minut. Na středním ohni ve velké pánvi rozpálíme zbývající olej, na němž filety opečeme, po každé straně asi 3 minuty. Hotovou makrelu osolíme a opepříme a podáváme s mrkvovo-pórkovou oblohou. Pokud koupíte makrelu naleženou v prosoleném ledu, solí šetřete!



Pečené kuře se štěrbákem



Co na vaření potřebujeme:

- celé kuře 1 1/2 až 1 3/4 kg
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- kůra (na široké proužky) a šťáva z 1 citronu
- 1 polévkovou lžíce olivového oleje
- 1 červená cibule, nakrájená na plátky
- 2 polévkové lžíce nasekané šalotky
- 1 šálek vína
- 6 štěrbáků
- 4 polévkové lžíce nesoleného přepuštěného másla
- 2 polévkové lžíce červeného vinného octa

Vaříme pro 4 osoby:

Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Kure navrchu i uvnitř dobře osolíme a opepříme. do dutiny vložíme citronovou kůru. Kuře dáme do pekáče, potřeme olejem a vsadíme do trouby. Po 30 minutách, během nichž ho dvakrát obrátíme, snížíme teplotu na 180 stupňů a pečeme dalších 20 minut. Poté přidáme cibuli a šalotku a po 10 minutách víno. Snížíme teplotu na 150 stupňů a pečeme ještě 15 minut (celková doba pečení je 1 hodina na 15 minut). Zatímco se kuře dopéká, podélně rozpůlíme štěrbáky, které potřeme 2 lžícemi přepuštěného másla a vložíme do grilu. Jakmile mírně zezlátnou, obrátíme je a necháme zezlátnout na druhé straně. Poté naskládáme poloviny štěrbáků do žáruvzdorné mísy, osolíme, opepříme, zalijeme citronovou šťávou a na posledních 5 minut vsadíme ke kuřeti do trouby, aby salátová srdíčka změkla. Obojí vyjmeme z trouby. Kuře úhledně naporcujeme a spolu se štěrbáky upravíme na talíř. Obě vypečené šťávy - jak z kuřete, tak ze štěrbáku - slijeme do malé misky, přidáme ocet a zbytek přepuštěného másla a ušleháme v zálivku, kterou zalijeme kuře, a ihned podáváme.

Lososovo-špenátový salát



Co na vaření potřebujeme:

- 1 šalotka nasekaná nadrobno
- špetka mořské soli
- 1/2 šálku šery octa
- 340 g filetů lososa - přednostně syrového nebo uzeného
- 1 čajovou lžičku hrubozrnné hořčice
- čerstvě mletý černý pepř
- 2 polévkové lžíce červeného vinného nebo malinového octa
- 1/4 šálku olivového oleje
- 340 g čerstvého špenátu, omytého a osušeného



Vaříme pro 4 osoby:

V malé misce smícháme šalotku, sůl a šery ocet. Marinádou zalijeme lososa a necháme proležet nejméně 1, ale raději 3 hodiny. Marinádu scedíme a lososa nakrájíme na tenoučké plátky - tento krok provést již před marinováním. Na zálivku smícháme v malé misce hořčici, pepř a červený vinný ocet, přidáme olej a ušleháme do hladka. Špenát dáme do salátové mísy, zalijeme zálivkou, zlehka promícháme a dokola obložíme plátky lososa. Podáváme s toasty potřeny máslem. Doporučuji tmavý toastový chléb z celozrnné pšenice.

Jehněčí na kari s lilkem



Co na vaření potřebujeme:

- 220 g bílého jogurtu
- šťáva z 2 citrónů
- 2 polévkové lžíce koření kari
- 450 g čistého masa z jehněčího ramínka, nakrájeného na 8 plátků
- 1 velký lilek, omytý a nakrájený na kostky
- 2 polévkové lžíce nasekané šalotky
- 1 tyčinka skořice
- 1 hvězdička badyánu
- 2 rajčata, nakrájená na kostky
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 4 polévkové lžíce nasekaného čerstvého koriandru

Vaříme pro 4 osoby:

Vidličkou rozšleháme 110 g jogurtu, šťávu z 1 citronu a 1 polévkovou lžící kari. Marinádou zalijeme jehněčí a necháme v chladničce proležet 2 až 3 hodiny. Lilek vaříme v páře 4 minuty a dáme stranou. Na středním žaru v pánvi rozehtejeme olej, na němž orestujeme šalotku do zlatova. Přidáme skořici, badyán a zbytek kari a restujeme ještě minutu. Vmícháme lilek a rajčata, osolíme, opepříme a na nízkém ohni restujeme 15 minut. Jehněčí v marinádě vložíme do předehřátého grilku a grilujeme 10 minut, během nichž maso několikrát obrátíme. Sešleháme zbytek jogurtu a šťávu z 1 citronu, čímž zalijeme zeleninovou směs v pánvi, 5 minut povaříme na středním až mírném ohni a přidáme koriandr. Podáváme jako přílohu s jehněčím (2 plátky masa na osobu).

Pečená jehněčí žebírka



Co na vaření potřebujeme:

- 3 polévková lžíce olivového oleje
- 3 stroužky česneku, oloupané a prolisované
- 2 polévkové lžíce nasekané šalotky
- 3/4 šálku čerstvé strouhanky
- 3 polévkové lžíce nasekané zelené petržele
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 2 jehněčí plece, každá po 4 žebrech

Vaříme pro 4 až 6 osob:

Troubu předehřejeme na 250 stupňů. Na ohni v pánvi rozpálíme olej. Přidáme česnek a šalotku, mícháme 10 vteřin, přidáme strouhanku a petržel a za stálého míchání pražíme ještě minutu. Ochutíme solí a pepřem a dáme stranou. Jehněčí plece ponecháme v celku, osolíme a opepříme a dáme do pekáče. Na masové a tučné strany upleskáme strouhankou směs a vsadíme do trouby. Pečeme do střední propečenosti, což si ověříme masovým teploměrem, který by měl uvnitř zaznamenat 60 stupňů. Po vyjmutí necháme 5 minut odležet a poté plece rozřežeme mezi kostmi na jednotlivá žebírka. Rozdělíme po 2 kusech na nahřáté talíře a doplníme dušeným hráškem.

Sladkokyselý ovocno-zeleninový salát



Co na vaření potřebujeme:

- 450 g čerstvých zelených fazolek
- 2 palice kukuřice
- 1 avokádo
- šťáva z 1 citronu
- 1 čajová lžička hrubozrnné hořčice
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 2 polévkové lžíce červeného vinného octa
- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 3 polévkové lžíce slunečnicového oleje
- 1 hlávka zeleného salátu, rozebraného na listy, opláchnutého a osušeného
- 1 grapefruit
- 300 g čerstvého ananasu

Vaříme pro 4 osoby:

Fazolky povaříme 10 minut v páře a dáme stranou. Kukuřici povaříme 3 minuty v páře, necháme vychladnout a ostrým nožem vydlobeme z palic semena. Avokádo oloupeme, rozpůlíme a vyjmeme pecku. Dužinu nakrájíme na tenké plátky a pokapeme citronovou šťávou. V misce smícháme hořčici a ocet a ochutíme solí a pepřem. Přidáme oba oleje a ušleháme v hladkou zálivku. Listy salátu roztrháme na sousta. Grapefruit oloupeme, rozebereme na dílky, zbavíme bílých vláken a jader a nakrájíme na kousky. Ananas nakrájíme na kostky. Všechnu zeleninu a ovoce dáme do salátové mísy, zlehka promícháme, zalijeme zálivkou a něžně protřeseme.

Orecchiette s tuňákem a cuketou



Co na vaření potřebujeme:

- 340 g (asi 4 šálky) těstovin orecchiette
- 2 středně velké cukety, nakrájené na tenké plátky
- 1 polévková lžíce nesoleného másla nebo olivového oleje
- 2 stroužky česneku, oloupaného a prolisovaného
- 450 g šery rajčat, rozkrájených na půlky
- 1 konzerva tuňáka v olivovém oleji (170 g)
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 2 polévkové lžíce nasekané čerstvé bazalky

Vaříme pro 4 osoby:

V hrnci uvedeme do varu 8 šálků osolené vody. Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Do velké servírovací mísy dáme cukety, na které přecedíme horkou vodu z těstovin, a necháme stát 2 minuty. Spařením změkklé cukety pak scedíme, vrátíme do mísy a přimícháme těstoviny. Ve velké pánvi roztavíme máslo (nebo rozejdeme olej), na němž na středním ohni restujeme česnek a rajčata do změknutí. Sejmeme z plotny a spolu s tuňákem přidáme do mísy. Vše zlehka promícháme, ochutíme solí a pepřem, pokapeme olejem a posypeme bazalkou. Ihned podáváme.

Parmice nachová se špenátem v papilotě



Co na vaření potřebujeme:

- 2 čajové lžičky olivového oleje
- 450 g čerstvého špenátu, omytého a osušeného
- 4 polévkové lžíce crème fraiche
- 8 filetů parmice nachové (každý kolem 60 g)
- 4 čajové lžičky šalotky, nakrájené na tenké plátky
- 8 plátků limety
- sůl a čerstvě mletý černý pepř

Vaříme pro 4 osoby:

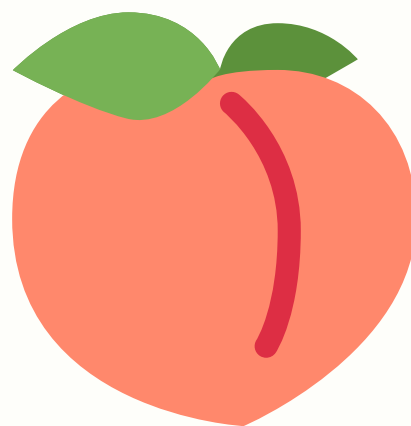
Troubu předehřejeme na 150 stupňů. Z papíru na pečení (nebo alobalu) nastříháme 8 čtverců velkých tak, aby po položení náplně do středu zůstal po obvodu 5 cm široký okraj. Čtyři čtverce potřeme tence olejem. Do středu pomaštěných čtverců rozdělíme špenát a po vrstvách pokračujeme 1 lžící crème fraiche, 2 filety, 1 čajovou lžičkou šalotky a 2 plátky limety. Osolíme a opepříme. Přikryjeme zbývajícími papírovými čtverci a okraje po všech čtyřech stranách dvojitě přeložíme směrem do středu, aby vznikly pevně uzavřené balíčky. Papiloty dáme na plech vsadíme na 15 až 20 minut do předehřáté trouby. Papiloty přeneseme na talíře a takto podáváme.

Kachní prsa s broskvemi na roštu



Co na vaření potřebujeme:

- 2 kachní prsa
- 1 čajová lžička medu
- šťávu z 1/2 citronu
- 1/2 čajové lžičky másla
- 4 broskve nebo nektarinky -
vypeckované a rozkrájené na klínky tj.
osminky
- sůl a čerstvě mletý černý pepř



Vaříme pro 4 osoby:

Roztopíme zahradní gril na dřevěné uhlí nebo předejdeme elektrický/plynový gril. V kastrůlku smícháme 1/4 šálku vody, med a citronovou šťávu, dáme na plotnu a na středním ohni mícháme do rozpuštění (což trvá asi 2 minuty). Sejmeme a necháme 5 minut zchladnout. Polovinou připravené marinády polijeme kachní prsa. Na středním ohni v pánvi roztavíme máslo, přidáme broskve, zalijeme druhou polovinou marinády a dusíme několik minut: broskve mají změkknout, avšak nesmějí rozbřednout. Proležená kachní prsa grilujeme 3 minuty po každé straně, necháme několik minut odpočinout a napříč nakrájíme na plátky. Rozdělíme na talíře, poklademe broskvemi a zalijeme šťávou z broskví.

Kuře na pastisu



Co na vaření potřebujeme:

- 2/3 šálku pastisu
- 1/3 šálku olivového oleje
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- kuře asi 1 1/2 kg rozporcované na 8 kusů
- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 2 cibule, nakrájené na plátky
- 4 rajčata, nakrájená na kostky
- 4 stroužky česneku, prolisované
- 2 čajové lžičky semen fenyklu
- 2/3 šálku černých oliv, vypeckovaných a nasekaných
- 1 šálek čerstvé bazalky, nakrájené na nudličky
- sůl a čerstvě mletý černý pepř

Vaříme pro 8 osob:

Smícháme pastis a olej a ochutíme solí a pepřem. Do mělké mísy naskládáme v jedné vrstvě kusy kuřete a zalijeme marinádou. Mísu přikryjeme plastovou fólií a vložíme na 2 hodiny do chladničky (mnohem lepší je nechat kuře marinovat přes noc). Na středním ohni v kastrolu rozehejeme olej, přidáme cibuli a restujeme asi 6 minut do změknutí. Přidáme rajčata, česnek a fenykl a za občasného promíchání pokračujeme ještě 15 minut. Přidáme kuře a všechnu marinádu, přiklopíme a stále na středním žáru dusíme zhruba 30 minut. Přidáme olivy a 1/3 bazalky a dál pod poklicí dusíme ještě 30 minut, dokud kuře nezměkne. Dochutíme solí a pepřem, posypeme zbytkem bazalky a ihned podáváme.

Zeleninový salát s jogurtovou zálivkou

Co na vaření potřebujeme:

- 2 čajové lžičky hrubozrnné hořčice
- 2 polévkové lžíce červeného vinného octa
- 6 polévkových lžic ořechového oleje
- 1/2 šálku bílého jogurtu
- 2 polévkové lžíce nasekané pažitky
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 6 středně velkých nových brambor, oloupaných a nakrájených na plátky
- 1 velká okurka, oloupaná a nakrájená na kostky
- 2 rajčata, nakrájená na osminy
- 4 stonky řapíkatého celeru, nakrájené na centimetrové špalíčky
- 1/2 šálku hrozinek



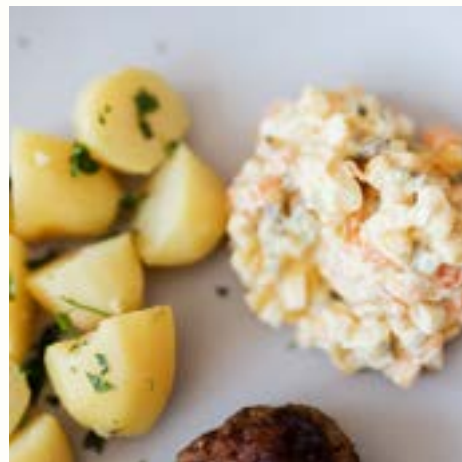
Vaříme pro 6 osob:

Brambory uvaříme v osolené vodě do měkka - postačí 10 minut a dáme do salátové mísy. V misce smícháme hořčici a ocet a postupně vyšleháme olej, jogurt a pažitku. Ochutíme solí a pepřem a ušleháme do hladka. V salátové míse smícháme brambory a všechnu zeleninu, zalijeme zálivkou a něžně promícháme. Podáváme s pitou nebo jiným druhem bílého chleba.

Bramborový salát s treskou

Co na vaření potřebujeme:

- 680 g brambor, oloupaných a nakrájených na kostky
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 4 plátky slaniny, nakrájené na půl centimetru široké proužky
- 5 polévkových lžic olivového oleje
- 2 polévkové lžíce šery octa
- 1 čajová lžička hrubozrnné hořčice
- 2 polévkové lžíce nasekané šalotky
- 450 g tresky



Vaříme pro 4 osoby:

Brambory dáme do hrnce, zalijeme studenou vodou, přidáme 1 čajovou lžičku soli a uvedeme do varu. Vaříme asi 20 minut do měkka a scedíme. V pánvi s nepřilnavým povrchem orestujeme slaninu do křupava, přesypeme na papírový ubrousek a necháme odsát přebytečný tuk. Na zálivku v misce smícháme olej, ocet, hořčici a šalotku a ochutíme solí a pepřem. Tresku dáme do kastrolu, zalijeme studenou vodou, uvedeme do varu. Kastrol přiklopíme poklicí, vypneme žár a na horké plotně necháme rybu 6 minut pošírovat. Po vyjmutí rybí maso nahrubo rozdrobíme na nahřátý talíř a přikryjeme alobalem. Vařené brambory rozdělíme do servírovacích misek, posypeme treskou a slaninou, zalijeme přichystanou zálivkou a ihned podáváme.

Pestrý kuřecí salát

Na vaření potřebujeme:

- snítka zelené petržele
- snítka estragonu
- 1 bobkový list
- 1/2 cibule, oloupané
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 2 kuřecí prsa - bez kostí a kůže
- 2 čajové lžičky hrubozrnné hořčice
- 2 polévkové lžíce červeného vinného octa
- 6 polévkových lžic olivového oleje
- 3 polévkové lžíce husté smetany na šlehání
- 2 polévkové lžíce nasekané čerstvé bazalky
- 450 g zelených fazolek
- 340 g čerstvých hub, očištěných a nakrájených na tenké plátky
- 1 šálek paprikové trikolory viz. recept níže
- 1 polévková lžíce čerstvé citronové šťávy
- 1 šálek nahrubo nasekaných vlašských ořechů



Vaření pro 6 osob:

V kastrolu uvedeme do varu 2 šálky vody. Přidáme petržel, estragon, bobkový list, cibuli a sůl a pár vteřin převaříme. Přidáme kuře, priklopíme a za mírného varu pošírujeme 12 minut. Kuře vyjmeme a po vychladnutí nakrájíme na menší kostky. Tento krok lze provést v předstihu. Na zálivku v misce smícháme hořčici a ocet, metlou všleháme olej a poté smetanu a bazalku a ochutíme solí a pepřem. Fazolky povaříme v páře 8 minut a dáme do mísy. Přidáme kuře a zbývající přísady, promícháme, zalijeme zálivkou a protřeseeme. Ihned podáváme.

Papriková trikolora

Přírodní krůtí řízky s pestem



Co na vaření potřebujeme:

- 225 g čerstvé bazalky
- 1/2 šálku piniových jader
- 2 stroužky česneku, oloupané
- špetka soli
- 3/4 až 1 šálek olivového oleje
- 1 polévková lžíce strouhaného parmezánu
- 1 polévková lžíce strouhaného pecorina
- 1 lžíce olivového oleje
- 8 krůtích řízků
- 1/2 polévkové lžíce nesoleného másla
- šťáva z 1/2 citronu
- sůl a čerstvě mletý černý pepř

Vaříme pro 4 osoby:

Nejprve připravíme pesto. Bazalku omyjeme, osušíme a dáme do hmoždíře, přidáme piniová jádra, česnek a sůl. Paličkou kruhovými pohyby vše rozmělníme v zelenou pastu. Pastu dáme do misky a vmícháme olej, který přiléváme postupně. Oba sýry vmícháme těsně před podáváním, a je-li nutno, přidáme trochu oleje. Bez námahy připravíme pesto v robotu a můžeme i ve značeném předstihu, neboť v chladničce vydrží až tři týdny, a naplněné do tvořítko a zmrazené lze upotřebit, kdykoli se vám to bude hodit.

Vaříme pro 4 osoby:

Na středním žáru v pánvi rozežřejeme 1 polévkovou lžici oleje, na němž opečeme krutí řízky - několik minut po každé straně. Přidáme máslo a citronovou šťávu, osolíme a opepříme, přidáme pesto a restujeme ještě několik minut. Jestliže se šťáva vypařila téměř do sucha, přidáme několik lžic horké vody a dobře promícháme. Ihned podáváme.



Grilovaný steak s vinnou omáčkou



Co na vaření potřebujeme:

- 1 šálek + 1 polévková lžíce červeného vína, každé zvlášť
- 2 stroužky česneku, oloupané a prolisované
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 1 polévková lžíce nesoleného másla
- 2 steaky po 450 g

Vaříme pro 4 osoby:

V kastrůlku smícháme šálek vína a česnek, uvedeme do varu a na vysokém žáru svaříme na polovinu, což trvá zhruba 10 minut. Přecedíme, abychom odstranily česnek a štědře osolíme a opepříme. Postavíme nízký žár, vmícháme máslo a zbývající lžící vína. Steaky grilujeme čisté, neosolené a neokořeněné. Hotové necháme několik minut odpočinout na talíři a poté zalijeme omáčkou. K jídlu podáme zbytek červeného vína.

Hřebenatky s vůní citrusů



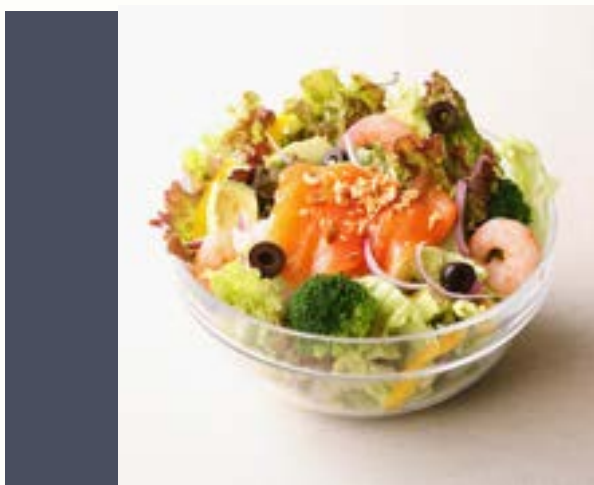
Co na vaření potřebujeme:

- 16 hřebenatek
- strouhaná kůra a šťáva z 1/2 grapefruitu
- strouhaná kůra a šťáva z 1/2 pomeranče
- strouhaná kůra a šťáva z 1/2 citronu
- 1 polévková lžíce medu
- 4 tobolky kardamomu
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- sůl a černý pepř
- 2 polévkové lžíce nesoleného másla, rozkrájeného na kousky
- hrubá mořská sůl

Vaříme pro 4 osoby:

Mušle opláchneme, osušíme, vhodíme do vroucí vody, blanšírujeme 1 minutu a vyjmeme. V kastrůlku sešleháme všechno citrusovou kůru a šťávu, med a kardamom. Na středním až vysokém žáru v pánvi rozpálíme olej. Mušle osolíme a opepříme, prudce opečeme - po každé straně 2 minuty, vyjmeme na nahřátý talíř a přikryjeme alobalem. Kastrůlek postavíme na střední až vysoký žár a za stálého míchání zahříváme citrusovou směs 2 minuty. Stáhneme žár a postupně po pár kouscích vřeháme máslo. Mušle rozdělíme na talíře, přelijeme omáčkou a posypeme několika krystalky hrubé mořské soli.

Salát z krevet, tuňáka a banánu s jogurtovou zálivkou



Co na vaření potřebujeme:

- 450 g krevet - čerstvé vyloupané z krunýřků, zbavíme střívek a uvaříme
- 2 banány, sloupnuté a nakrájené na plátky
- 2 polévkové lžíce čerstvé citronové šťávy
- 1 plechovka tuňáka ve vlastní šťávě
- 60 g mandlí nakrájených na vločky
- 120 g zlatých hrozinek povařených 2 minuty v páře

Vaříme pro 4 osoby:

V salátové míse smícháme nejprve krevety, banány a citronovou šťávu. Poté vmícháme tuňáka, mandle a hrozinky. V misce sešleháme jogurt a zakysanou smetanu, vřleháme papriku a kopr a dochutíme pepř. Zálivkou zalijeme směs v salátové míse a vše zlehka promícháme. Hotový salát dáme vychladit.

Zálivka:

1 šálek bílého jogurtu, 1 polévková lžíce zakysané smetany, ždibec mleté sladké papriky, 1 polévkovou lžící nasekaného čerstvého kopru, čerstvě mletý pepř černý

Řas mořský s rajčatovo-česnekovou omáčkou



Co na vaření potřebujeme:

- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 4 čajové lžičky nadrobno nasekaného česneku
- 2 polévkové lžíce rajčatového protlaku
- 1 šálek bílého vína
- 450 g řasy mořského
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 1/4 šálku čerstvé bazalky, nakrájené na nudličky

Vaříme pro 4 osoby:

Na středním ohni v pánvi rozejdeme olej, na němž orestujeme česnek do měkka. Přidáme rajčatový protlak a bílé víno a dobře smícháme.

Snížíme oheň na střední/nízký stupeň a přidáme rybu, kterou nepřiklopanou dusíme po každé straně 10 minut. Dochutíme solí a pepřem, posypeme bazalkou.

Losos s pomerančovou příchutí v papilotě



Co na vaření potřebujeme:

- 1/4 šálku čerstvé pomerančové šťávy
- 1 polévkovou lžící čerstvé citronové šťávy
- 1 polévková lžíce suchého vermutu
- 2 polévkové lžíce sójové omáčky
- 1 polévková lžíce strouhaného čerstvého zázvoru
- ždibec cukru
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- olivový olej
- 4 filety lososa bez kůže, zhruba po 120 g
- sůl a čerstvě mletý černý pepř

Vaříme pro 4 osoby:

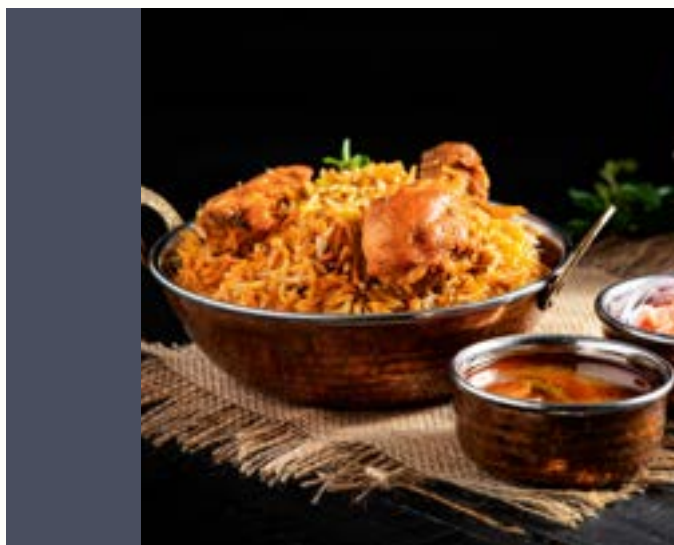
Troubu předehřejeme na 180 stupňů. V kastrůlku smícháme všechny přísady na omáčku, dochutíme solí a pepřem, uvedeme do varu, na středním žáru svaříme na polovinu a odstavíme z plotny. Z papíru na pečení nebo alobalu nastříháme 8 čtverců velkých tak, aby pojaly rybí filety a po obvodu zůstal nejméně 5 cm široký okraj.

Vaříme pro 4 osoby:

Střední plochy 4 čtverců potřeme olivovým olejem, na který položíme porce lososa, pokapeme omáčkou, posolíme a opepříme. Navrch přiložíme zbývající papírové čtverce a okraje po všech stranách dvojitě přeložíme směrem do středu, aby vznikly pevně uzavřené balíčky. Papiloty dáme na plech a vsadíme na 12 až 15 minut do předehřáté trouby. Podáváme ihned. Jako přílohu doporučuji vařenou rýži natural.



Kuřecí pilaf

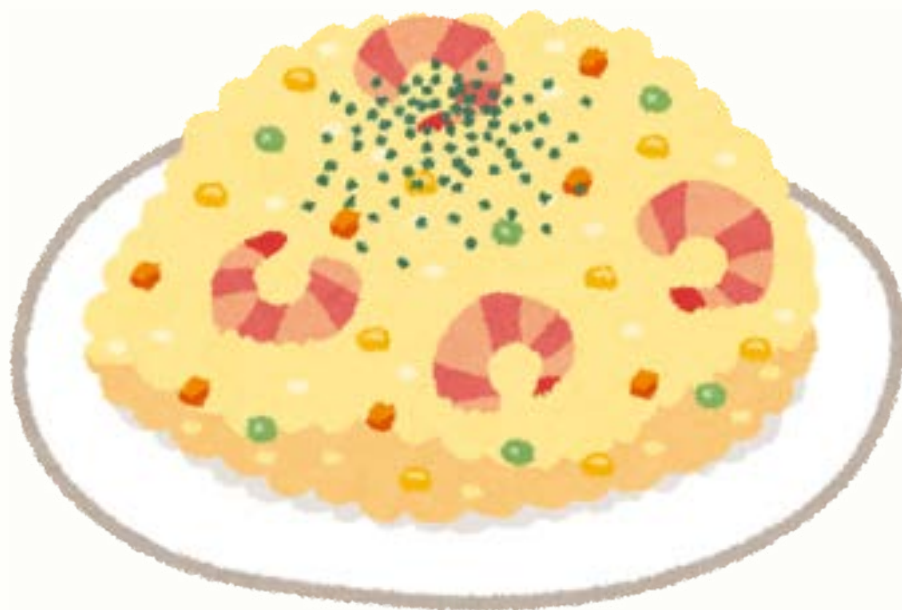


Co na vaření potřebujeme:

- 8 polévkových lžic olivového oleje
- 1 kuře - 1,5 až 1,7 kg naporcované na kusy
- 2 polévkové lžíce nasekané šalotky
- 2 tyčinky skořice
- 3 tobolky kardamomu
- 1 litr kuřecího vývaru
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 2 velké lilky, neoloupané, podélně nakrájené na tenké plátky
- 1 čajovou lžičku mleté kurkumy
- 450 g rýže basmati
- 60 g piniových jader, nasucho opražených
- 2 polévkové lžíce zlatých hrozin
- 1 litr jogurtu

Vaříme pro 6 osob:

Na středním až vysokém žáru ve velké hluboké pánvi rozpálíme 2 lžíce oleje, na nichž do zlatova opečeme kusy kuřete. Stáhneme žár, přidáme šalotku, skořici, kardamom a vývar, osolíme a opepříme. Uvedeme do varu, přiklopíme, snížíme žár a dusíme 30 až 35 minut. Kuře vyjmeme na talíř a po dostatečném zchladnutí vykostíme a stáhneme kůži. Všechny zbylý vývar slijeme do hrnku. V druhé pánvi rozpálíme 4 lžíce oleje, na nich orestujeme lilek - 5 minut po každé straně. Vyjmeme na papírové ubrousky, které dobře odsají přebytečný tuk. Odebereme 1/2 šálku vývaru, do nějž vmícháme kurkumu. Na středním až vysokém žáru v první pánvi rozpálíme zbývající 2 lžíce oleje a přidáme rýži, kterou pražíme asi 10 minut do zeskvatění. Polovinu rýže odebereme do misky. Na rýži v pánvi naklademe polovinu lilku, všechno kuřecí maso, druhou polovinu lilku a završíme z druhé poloviny rýže. Zalijeme vývarem s kurkumou a ještě 5 šálky vývaru. Přiklopíme, uvedeme do varu, snížíme žár na střední stupeň a dusíme asi 30 až 35 minut do úplného vstřebání tekutiny. Necháme 10 minut proležet. Pilaf vyklopíme na hluboký kulatý táč a posypeme piniovými jádry a hrozkami. Vedle podáme místu s jogurtem, nechť si každý poslouží sám.



Kachní prsa s medovou glazurou



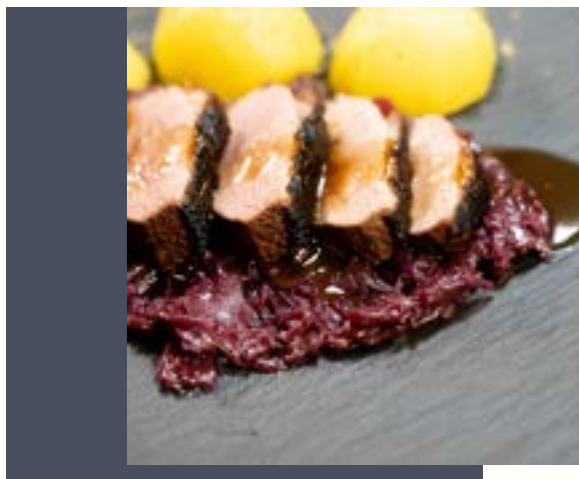
Co na vaření potřebujeme:

- 2 kachní prsa (celkem asi 680 g), rozdělená na 4 poloviny
- 4 polévkové lžíce šery octa
- 2 polévkové lžíce kuřecího vývaru
- sůl a čerstvě mletý černý pepř

Vaříme pro 4 osoby:

Kůži na prsíčkách nařízneme několikrát šikmo, napříč, nebo do mřížky, aby pěkně pustila tuk. Na středním až vysokém žáru v pánvi prsa prudce opečeme, postačí asi 3 minuty po každé straně a začínáme horní stranou s kůží. Vyjmeme na talíř a vypečený tuk slijeme. Snížíme žár na střední stupeň, do pánve vlijeme ocet a ze dna seškrábneme připečenou kachní šťávu. Pak vmícháme med a kuřecí vývar. Prsa příčně nakrájíme na 1,5 cm široké proužky, vrátíme do pánve s omáčkou a krátce podusíme do měkka. Dochutíme solí a pepřem, naaranžujeme na talíře, polijeme omáčkou a ihned podáváme.

Kachní prsa na sladkokyselo



Co na vaření potřebujeme:

- 85 ml čerstvé pomerančové šťávy
- 85 ml čerstvé grapefruitové šťávy
- 2 polévkové lžíce medu
- 85 ml šery octa
- 1/4 čajové lžičky čerstvě mletého černého pepře
- 1 šálek telecího vývaru
- sůl

Kompot:

- 1 hrušku
 - 1 jablko
 - šťávu z 1 citronu
 - 1/4 čajové lžičky mleté skořice
-
- 2 kachní prsa - celkem asi 680 g rozdělená na 4 poloviny

Vaříme pro 4 osoby:

Na omáčku do kastrůlku nalijeme pomerančovou a grapefruitovou šťávu, které na vysokém žáru svaříme na polovinu. Přidáme med, ocet a pepř a mícháme do hladkého propojení. Přilijeme vývar, uvedeme do varu, stáhneme žár a nepřiklopené mírně vaříme 15 minut. Dochutíme solí, odstavíme z plotny a uchováme v teple. Hrušku a jablko oloupeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na tenké klínky. Ty vložíme do kastrolu, poprášíme skořicí, zalijeme citronovou šťávou a 1/3 šálku vody a na nízkém až středním žáru dusíme 15 minut. Odstavíme z plotny a uchováme v teple. Z kachních prsou stáhneme kůži a osolíme je. Na středním žáru rozpálíme pánev s nepřilnavým povrchem, na níž prsa rudce opečeme: 2 minuty po každé straně. Přiklopíme a dusíme ještě asi 8 minut do měkka. Prsa příčně nakrájíme na proužky, složíme do vějíře na talíře, doplníme ovocným kompotem a vše přelijeme omáčkou.

Losos se šťovíkem



Co na vaření potřebujeme:

- 4 šálky listů šťovíku
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 polévková lžíce nesoleného másla
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 4 porce lososa po 120 g

Vaříme pro 4 osoby:

Šťovík omyjeme, dobře osušíme a listům odstraníme řapíky a střední žilky. Na středním až nízkém žáru v pánvi rozežřejeme olej a máslo, přidáme šťovík, osolíme a opepříme. Dřevěnou měchačkou pak listy stále promícháváme a obracíme, dokud se nerozdusí téměř v pyré. Stáhneme žár a pokračujeme ještě asi 5 minut, aby se vypařila všechna voda. Podáváme s několika vařenými novými brambory jako přílohu k lososovi.

Nadívaná kuřecí prsa se šťovíkovou omáčkou



Co na vaření potřebujeme:

- 4 šálky listů šťovíku, omytých, osušených a zbavených řapíků a středních žilek
- 3 polévkové lžíce nasekané šalotky
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 4 kuřecí prsa s kůží avšak bez kostí
- 1/4 šálku bílého vína
- 1/4 šálku smetany na šlehání
- 2 polévkové lžíce nesoleného másla, nakrájeného na kousky

Vaříme pro 4 osoby:

Na nádivku smícháme 2 šálky šťovíku, 2 lžíce šalotky, 1 lžící oleje a ochutíme solí a pepřem. Kůži na kuřecích prsou uvolníme na jedné straně jen tak, aby vznikly kapsy, ale jinak zůstala po obvodu připevněná. Kapsy naplníme nádivkou a prsa osolíme a opepříme. Na středním žáru v pánvi rozpálíme zbývajících 3 lžíce oleje, na který položíme prsa kůží dšpod a smažíme asi 10 minut do zlatova.

Vaříme pro 4 osoby:

Prsa obrátíme a smažíme po druhé straně 8 až 10 minut. Vyjmeme na nahřátý talíř a přikryjeme alobalem. Dá pánce s vypečenou šťávou dáme zbývajících lžící šalotky, kterou restujeme jednu dvě minuty. Přidáme víno a za stálého míchání mírně vaříme asi 3 minuty, aby vznikla omáčka husté sirupové konzistence. Přidáme druhé 2 šálky šťovíku a mícháme ještě si minutu, dokud šťovík nepustí šťávu. Přilijeme 1 šálek vody, uvedeme do mírného varu a nepřiklopené dusíme zhruba 5 minut. Vmícháme smetanu a dochutíme solí a pepřem. Omáčku přilijeme do mixéru, rozmixujeme do hladka a vrátíme do pánve. Žár seřídíme na střední až nízký stupeň, kousek po kousku vřeháme do omáčky máslo a nepřestáváme šlehat, dokud nezhoustne a nezíská na povrchu lesk.

Kuřecí prsa nakrájíme šikmo na proužky a na talířích přelijeme omáčkou. Podáváme s vařenými brambory podélně nakrájenými na klínky nebo rýži natural.



Tartiny s kozím sýrem a fenyklem



Co na vaření potřebujeme:

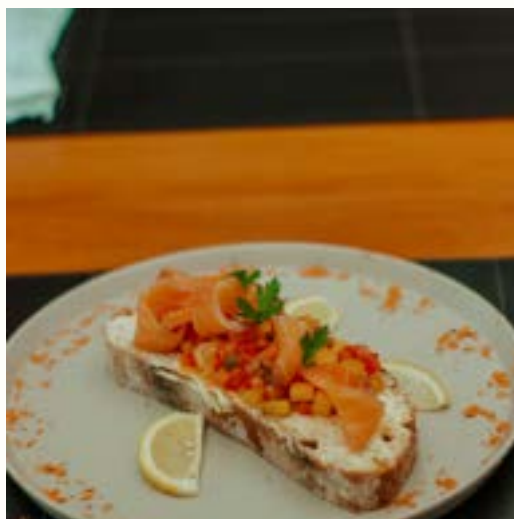
- 120 g kozího sýra
- 4 otoastované krajíčky žitného chleba
- 1 sladký fenykl
- sůl a čerstvě mletý černý pepř

Vaříme pro 4 osoby:

Otoastované krajíčky chleba potřeme kozím sýrem, ozdobíme fenyklem nakrájeným na tenké plátky, osolíme, opeříme a podáváme.



Tartiny s lososem a pókrem



Co na vaření potřebujeme:

- 1 bageta
- 240 g uzeného lososa
- bílé části z 2 pórků, vařené a nakrájené na plátky
- 1 polévková lžíce nasekaného čerstvého kopru

Vaříme pro 4 až 8 osob:

Z bagety ukrojte 8 plátků tlustých 2,5 cm. Každý plátek obložte 30 g lososa, 1 polévkovou lžící pórků a posypte koprem. Chlebíčky můžete ještě pokapat čerstvou citronovou šťávou nebo olivovým olejem.

Tartiny s krevetami



Co na vaření potřebujeme:

- 1 polévkovou lžící nesoleného másla
- 2 jablka, omytá, ponechaná ve slupce, odjádřená a nakrájená na kostky
- strouhaná kůra a šťáva z 1 citronu nebo limety
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 1 polévkovou lžící olivového oleje
- 18 krevet vyloupaných z krunýřků a zbavených střívek
- 6 otoastovaných krajíčků tmavého chleba - zhruba po 50 g

Vaříme pro 6 osob:

Na středním žáru v pánvi zpěníme máslo, na němž orestujeme jablka. Přidáme citronovou šťávu a za stálého promíchávání pokračujeme pár minut. Posypeme trochou citronové kůry a pepře, vyjmeme jablka do misky a necháme zchladnout na pokojovou teplotu. Při středním až vysokém žáru do téže pánve přidáme olej, na němž za stálého promíchávání orestujeme krevety. Jakmile se provaří, což trvá pár minut, přidáme zbývající citronovou kůru a osolíme. Sejmeme z plotny a necháme zchladnout na pokojovou teplotu. V poslední minutě před podáváním úhledně navršíme krevety a jablka na otoastované krajíčky chleba.

Spaghetti Carbonara



Co na spaghetti potřebujeme:

- 50 g prorostlé slaniny a 50 g šunky
- 1 stroužek česneku
- 2 polévkové lžíce másla
- 400 g spaghetti
- sůl
- 40 g parmazánu
- 40 g pecorino
- 3 vejce
- 100 ml smetany
- pepř

Vrháme se na vaření:

Slaninu a šunku nakrájíme na kostičky. Česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. Na pánvi rozpálíme máslo a slaninu na něm osmahneme. Přidáme česnek a smažíme asi ještě 3 minuty. Špagety uvaříme al dente ve vroucí osolené vodě, scedíme a necháme okapat. Vše dobře promícháme. Parmazán a pecorino nastrouháme najemno. Vejce rozšleháme se smetanou a polovičním množstvím obou sýrů. Osolíme a opepříme. Vmícháme vařenou šunku a vše dáme ke špagetám. Dobře promícháme, dokud se vejce trochu nesrazí. Hotové špagety dáme na talíře, posypeme zbytkem sýra a hned podáváme.

Spaghetti Bolognese



Co na spaghetti potřebujeme:

- 1 cibuli
- 1 stroužek česneku
- 75 g prorostlé slaniny
- 1 mrkev
- 1 a půl stonku řapíkatého celeru
- 2 lžíce olivového oleje
- 400 g míchaného vepřového a hovězího mletého masa
- 100 ml červeného vína
- sůl a pepř
- 100 ml mléka
- 1 lžičku čerstvě nasekaného oregána
- 1 konzervu loupaných rajčat
- 1 lžící cukru
- 400 g spaghetti
- 50 g strouhaného parmazánu
- a tymián na ozdobení

Vrhneme se na vaření:

Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. Slaninu nakrájíme na kostičky, mrkev oloupeme, celer očistíme a obojí omyjeme a nakrájíme na kostičky. Slaninu vyškvaříme na rozpáleném oleji a přidáme k ní nejprve pokrájenou zeleninu a pak mleté maso. Za stálého míchání dobře opečeme, podlijeme červeným vínem a vše necháme vařit na mírném ohni. Dokud se tekutina nevyvaří. Osolíme a opepříme, a promícháme mléko do omáčky. Omáčku povaříme a necháme zhoustnou. Do omáčky přidáme oregáno, rajčata, cukr a zamícháme a při nízké teplotě zhruba 30 minut vaříme. Špagety uvaříme al dente ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu. Scedíme a necháme okapat. Tymián omyjeme a lístky nasekáme. Špagety rozdělíme na talíře, přelijeme je omáčkou, posypeme parmazánem a podáváme ozdobené čerstvě nasekaným tymiánem.



Spaghetti Aglio E Olio



Na spaghetti potřebujeme:

- 400 g spaghetti
- sůl
- 5 stroužků česneku
- 1 svazek hladké petrželky
- půl čerstvé feferonky
- 60 g olivového oleje
- 1 sušenou chilli papričku
- pepř

Vrhneme se na vaření:

Špagety uvaříme al dente v dostatečném vroucí osolené vody podle návodu na obalu. Česnek oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Petrželku opláchneme, osušíme a nasekáme nadrobno. Jednu lžící petrželky si odložíme stranou. Feferonku omyjeme, zbavíme jader a nakrájíme na kostičky nebo tenké nudličky. Na pánvi pomalu rozežřejeme olej a pokrájenou feferonku na něm 2 minuty smažíme. Přidáme česnek a smažíme ještě si 1 minutu. Česnek ovšem nesmíme nechat zhnědnout, aby nezhořkl. Chilli papričku rozdrobíme a přidáme k česneku s feferonkou. Špagety necháme okapat v cedníku a spolu s petrželkou je přidáme k ostatním přísadám. Osolíme a opepříme. Ozdobíme zbytkem petrželky a podáváme.

Tagliatelle s pestem z mandlí a petrželky



Na tagliatelle potřebujeme:

- 1 svazek petrželky
- 1 svazek bazalky
- 2 stroužky česneku
- 50 g nasekaných mandlí
- 2 lžíce strouhaného pecorina
- 2 lžíce olivového oleje
- ½ sušené chilli papričky
- 125 ml vývaru
- sůl
- 400 g tagliatelle

Vrhneme se na vaření:

Petrželku a bazalku opláchneme, osušíme, lístky otrháme a nasekáme najemno. Česnek oloupeme a spolu s bylinkami a mandlemi ho rozmixujeme v mixéru, přidáme pecorino, olej, přidáme rozdrcené chilli a krátce promixujeme. Pesto zalijeme vývarem a osolíme. Tagliatelle uvaříme podle návodu na obalu ve vroucí osolené vodě, scedíme a přitom zachytíme zhruba 100 ml vody, ve které se nudle vařily. Pesto vmícháme do těstovin, je-li příliš suché přidáme případně trochu vody právě z nudlí.

Penne ALL Arrabbiata



Na penne potřebujeme:

- 300 g hrášku mraženého hrášku
- 400 g penne
- sůl
- 1 svazek petrželky
- 30 g rajčatového protlaku
- 1 lžící kečupu
- 1 stroužek česneku
- 1-2 lžičky kaparů
- 2 lžíce olivového oleje
- cukr
- 1 červená chilli paprička
- 40 g parmazánu
- 80 g černých oliv

Vrhneme se na vaření:

Hrášek necháme rozmrazit. Penne uvaříme al dente ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu. 2 minuty před dovařením přidáme rozmražený hrášek, petrželku opláchneme osušíme, nasekáme nadrobno. Na přípravu omáčky rozmixujeme rajčatový protlak, kečup, kapary, česnek a olivový olej na pyré. Osolíme a dochutíme špetkou cukru. Chilli papričku omyjeme, zbavíme jader, nasekáme nadrobno a přimícháme do pestu. Parmazán nastrouháme. Penne s hráškem přelijeme přes cedník a smícháme je s pestem, olivami a nasekanou petrželkou. Dáme na talíře, posypeme nastrouhaným parmazánem a podáváme.

Tortellini Quattro Formaggi



Na tortellini potřebujeme:

- 350 g tortellini
- 1 cibuli
- sůl
- 4 lístky šalvěje
- po 50 g mozzarely, gorgonzoly, brie a goudy
- 2 lžíce másla
- 100 ml smetany
- pepř
- 150 g koktejlových rajčátek

Vrhneme se na vaření:

Tortellini uvaříme al dente v osolené vodě podle návodu na obalu pak je scedíme a necháme okapat. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Šalvěj opláchneme, osušíme a nakrájíme na nudličky. Sýry prokrájíme na větší kousky. Ve velkém hrnci rozpustíme jednu velkou lžící másla, cibuli na něm osmahneme dosklovita, podlijeme smetanou, přidáme sýr a za stálého míchání ho na slabém ohni necháme roztavit. Omáčku osolíme a opepříme. Rajčata omyjeme a osušíme a překrojíme napůl. Na pánvi rozpustíme zbytek másla. Rajčata a šalvěj krátce podusíme a pak osolíme a opepříme. Tortellini dáme na nahřáté talíře, zalijeme omáčkou, přidáme rajčata a podáváme.

Křupavá špagetová hnízda



Co na hnízda potřebujeme:

- 300 g špaget
- sůl
- 500 g vejčitých rajčat
- 100 g rukoly
- 150 g vařené šunky
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíci olivového oleje
- pepř
- 1 lžička maďarské mleté pálivé papriky
- máslo na vymaštění formy
- 250 g fontiny - polotvrdého sýra

Vrhneme se na vaření:

Špagety uvaříme al dente v dostatečném množství vroucí osolené vody, potom je scedíme přes cedník, propláchneme studenou vodou a necháme dobře okapat. Rajčata omyjeme, nakrojíme do křížku, spaříme horkou vodou, odstraníme okolí stopky, oloupeme, překrojíme napůl, zbavíme jader a dužinu nakrájíme na kostičky. Rukolu očistíme, opláchneme, osušíme a nakrájíme na nudličky. Šunku nakrájíme na kostičky. Česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. Troubu předehřejeme na 200 stupňů (horkovzdušnou na 180 stupňů) Na pánvi rozpálíme olej a šunku na něm krátce osmažíme. Přidáme rajčata, rukolu a česnek a spolu se šunkou krátce osmažíme. Osolíme, okořeníme čerstvě nakrájeným pepřem a paprikou. Ohnivzdornou formu vymažeme máslem a ze špaget vytvarujeme menší kulatá hnízda, která naplníme rajčatovou směsí. Sýr nakrájíme na menší kousky. Špagetová hnízda posypeme sýrem a dáme zapéct do střední části trouby, dokud se sýr neroztaví.

Závitky s tuňákem



Na závitky potřebujeme:

- 8 zelených plátků lasagní
- sůl
- 150 g tuňáka - z konzervy
- 1 svazek jarní cibulky
- 2 stroužky česneku
- 1 svazek kerblíku
- 400 g smetanového tvarohu
- 2 vejce
- 150 g čerstvě nastrouhaného parmezánu
- pepř
- máslo na vymaštění formy

Vrhneme se na vaření:

Plátky lasagní uvaříme al dente ve vroucí osolené vodě, scedíme, propláchneme studenou vodou, necháme dobře okapat a odložíme stranou. Tuňáka necháme okapat a vidličkou ho rozmačkáme. Jarní cibulku očistíme, omyjeme, osušíme a nakrájíme na tenká kolečka. Česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. Kerblík opláchneme, osušíme a nasekáme najemno. Smetanový tvaroh, vejce a 100 g parmezánu rozmícháme, přidáme jarní cibulku, česnek a kerblík, promícháme, dochutíme pepřem a osolíme. Troubu předehřejeme na 180 stupňů - horkovzdušnou na 160 stupňů. Každý plátek potřeme náplní a stočíme. Závitky pokrájíme na širší kousky a vložíme do vymaštěné formy. na nákypy. Posypeme zbytkem parmezánu a dáme zapéct zhruba na 15 minut do střední části trouby.

Rajčatové kari s lilkem



Na kari potřebujeme:

- 4 větší lilky
- 1 kg rajčat
- olej
- 1 kávová lžička hořčičných semen
- ½ kávové lžičky kayenského pepře
- 2 kávové lžičky octa
- sůl

Vrhneme se na vaření:

Na oleji osmažíme do zlatova očištěný, jader zbavený a na kostky nakrájený lilek. Hořčičná semínka pečeme na oleji tak dlouho až přestanou praskat, pak přidáme kayenský pepř, zalijeme octem, osolíme, necháme přejít varem a nalijeme na osmažený lilek. Dusíme společně 4-5 minut, přidáme nakrájená rajčata, která pouze prohřejeme a okamžitě pokrm podáváme.

Korma z kuřete



Na kormu z kuřete potřebujeme:

- kuře
- 1 jogurt
- 1 lžička kurkumy (nebo ½ lžičky zázvoru)
- 1 stroužek česneku
- olej
- 1 větší cibuli
- 1 stroužek česneku
- kousek zeleného zázvoru nebo sušeného 2 hodiny máčeného
- 6 hřebíčků
- ½ kávové lžičky mletého kardamomu
- ½ kávové lžičky mleté skořice
- šťávu z půlky citronu

Vrhneme se na vaření:

Očištěné kuře nasekáme na kousky v míse zalijeme okořeněným jogurtovým nálevem (jogurt, kurkuma, sůl, třený česnek) a necháme dvě hodiny v chladu proležet. Na oleji usmažíme strouhanou cibuli s třeným česnekem, plátky zeleného zázvoru, kardamomem a skořicí do zaltova, na tento základ přidáme kuře i s marinádou a dusíme zvolna pod pokličkou do měkka. Před podáváním dochutíme citrónovou šťávou.

Hovězí maláí



Na hovězí maláí potřebujeme:

- ½ kg hovězího masa bez kostí
- olej
- sůl
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- ¼ kávové lžičky mletých hořčičných semínek
- ½ kávové lžičky mletého zázvoru
- 4 plátky zeleného zázvoru
- ¼ kávové lžičky mletého fenyklu
- 4 hřebíčky
- 4 chilli papričky
- ¼ litru kokosového mléka

Vrhneme se na vaření:

Hovězí maso nakrájíme na stejně velké kousky a opečeme na oleji do zlatohněda. Přidáme strouhanou cibuli, třený česnek, osolíme, okořeníme hořčičným semínkem, zázvorem, fenyklem, hřebíčkem, chilli papričkami, podlijeme malým množstvím vody a dusíme zvolna do měkka. Pak zasypeme zázvorem a postupně zaléváme kokosovým mlékem. Dochutíme solí a šťávu vyvaříme zvolna do olejové hustoty.

Bengálská čočka



Na bengálskou čočku potřebujeme:

- 40 g velkozrnné čočky
- sůl
- olej
- 1 cibuli
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíci mletého koriandru
- ½ kávové lžičky mletého zázvoru
- ½ kávové lžičky tlučeného kmínu
- ½ kávové lžičky chilli koření
- ¼ lžičky tlučeného fenyklu
- trochu citrónové šťávy nebo zředěného octa

Vrhneme se na vaření:

Přes noc namočenou čočku uvaříme ve slané vodě do měkka a scedíme. Připravíme kořennou pastu z koriandru, zázvoru, kmínu, chilli koření, fenyklu a citrónové šťávy. Na oleji zpěníme strouhanou cibuli, třený česnek, přidáme kořennou pastu a důkladně osmahneme. Na osmaženou cibuli dáme vařenou čočku s trochou vody, ve které se vařila, dochutíme solí a společně 10 minut podusíme.

Salát z tortellini



Na salát potřebujeme:

- 250 g tortellini
- sůl a pepř
- 150 g hrášku mraženého
- 200 g ananasu - kompot
- 200 g žampionů - z konzervy
- 150 g kukuřice - z konzervy
- ½ menší červené papriky
- ½ menší zelené papriky
- 1 šalotku
- 2-3 lžičky bylinkového octa
- 4 lžičky slunečnicového oleje
- 1 lžička salátových bylinek
- proužky papriky a petrželku na zdobení

Vrhneme se na vaření:

Tortellini dáme do vroucí osolené vody a uvaříme je al dente podle návodu na obalu. Scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Hrášek uvaříme podle návodu na obalu, rovněž propláchneme studenou vodou, necháme okapat a vychladnout. Ananas nakrájíme na menší kousky, žampióny na plátky. Kukuřici propláchneme studenou vodou, necháme okapat. Papriku očistíme, zbavíme jader a omyjeme. Nejprve nakrájíme několik proužků, které si odložíme stranou, zbytek nakrájíme na kostičky. Šalotku oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka. Všechny připravené přísady smícháme. Z octa, oleje, soli, pepře a bylinek připravíme zálivku a salát ji přelijeme. Všechno dobře promícháme a dáme odležet. Salát upravíme podáváme ozdobený proužky papriky a čerstvou petrželkou.

Pečená ryba po madráském způsobu



Na pečenou rybu potřebujeme:

- ½ kg ryby bez kostí
- 1 vejce
- ½ kávové lžičky mletého zázvoru
- ¼ kávové lžičky chilli koření
- 1 cibuli
- 1 stroužek česneku
- sůl
- šťávu z půlky citronu
- olej
- citron

Vrhneme se na vaření:

Připravíme marinádu z rozšlehaného vejce, třeného česneku, strouhané cibule, zázvoru, chilli koření, citrónové šťávy a soli. Rybu nakrájíme na $\frac{3}{4}$ cm silné řezy a nejméně půlhodiny máčíme v marinádě, až jsou jednotlivé porce po obou stranách obaleny kořenou směsí. Pak zvolna pečeme na oleji do zlatova. Podáváme s dílkou citronu.

Smažená ryba na indický způsob



Na smaženou rybu potřebujeme:

- 8 malých porcí jakékoliv ryby
- sůl
- trochu octa
- ½ lžíce mletého zázvoru
- ½ polévkové lžíce koření chilli
- vejce
- jemně prosátá strouhaná houska
- olej na smažení

Vrhneme se na vaření:

Očištěné a osušené kousky ryb namažeme kořennou pastou ze zázvoru, chilli koření a octa, osolíme, obalíme v rozšlehaném vejci a strouhané housce a usmažíme v dobře rozehřátém oleji do zlatova.

Dušená ryba



Na dušenou rybu potřebujeme:

- 8 malých porcí ryby
- 1 cibuli
- 2 stroužky česneku
- olej
- sůl
- 2 čerstvé chilli papričky
- ½ lžičky mletého zázvoru
- 1 lžíci rajčatového protlaku
- ¼ kg čerstvých rajčat

Vrhneme se na vaření:

Na oleji osmažíme jemně krájenou cibulku, třený česnek, rozčtvrcené chilli papričky a zázvor do zlatova, přidáme rajčatový protlak a dobře podusíme. Zalijeme šálek vody, vložíme oloupaná celá rajčata, osolíme a krátce povaříme. Pak přidáme osolené porce ryby a dusíme zvolna pod pokličkou do měkka.

Dušená ryba se zeleninou

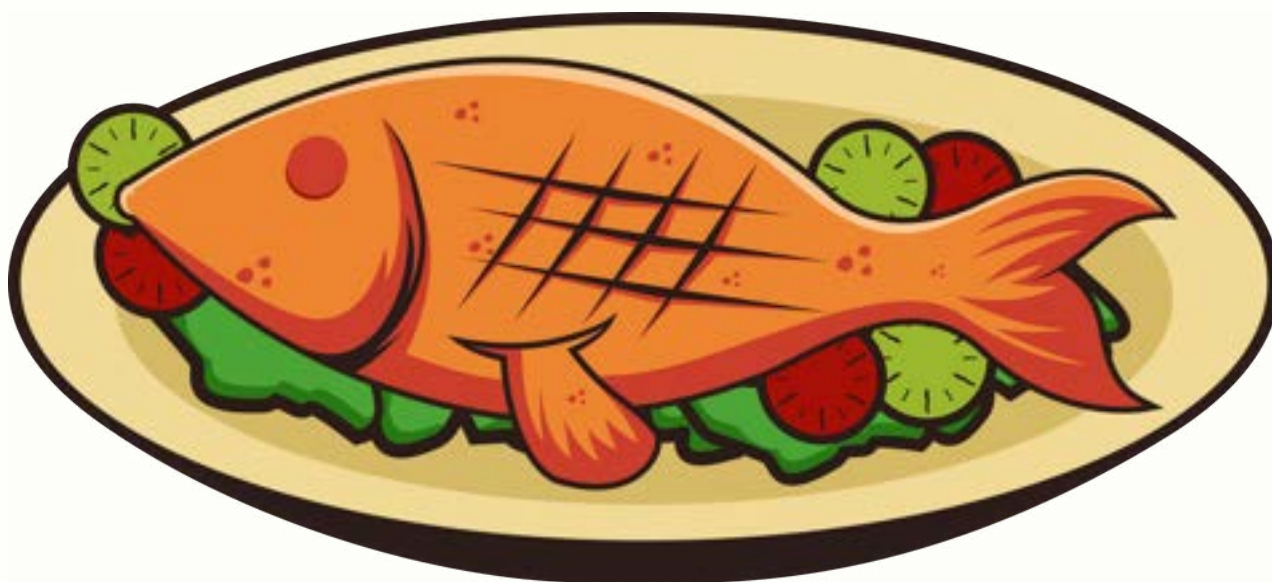


Na dušenou rybu se zeleninou potřebujeme:

- ½ kg vykostěné ryby
- 2 cibule
- 1 velký lilek
- ½ kávové lžičky mletého zázvoru
- sůl
- olej
- ¼ lžičky mletého fenyklu
- ¼ lžičky tlučeného kmínu
- ¼ lžičky tlučeného hořčičného semínka
- 2 bobkové listy
- 1 sušená chilli paprička
- 100 g sterilovaného zeleného hrášku
- 3 velké brambory
- ½ lžičky cukru

Vrhneme se na vaření:

Jednu cibuli nakrájíme na tenké plátky, druhou nadrobno. Rybu rozdělíme na menší kousky, otřeme zázvorem smíchaným se solí a necháme v chladu půl hodiny proležet. Oloupaný lilek nakrájíme na $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ cm silné plátky. Na oleji krátce opražíme fenykl, kmín a hořčičná semínka, přidáme bobkový list, na plátky nakrájenou cibuli a chilli papričku a krátce osmahneme. Pak dáme do tohoto základu zázvor, na plátky nakrájený lilek a na menší kousky nakrájené brambory, okořeněnou rybu, cukr a jemně nakrájenou cibulku. Restujeme opatrně 10 minut, přidáme zelený hrášek, zalijeme trochou vody, dosolíme a dusíme zvolna pod pokličkou do měkka.



Ryba pečená v pergamenu



Na rybu pečenou v pergamenu potřebujeme:

- 4 porce ryby
- 1 zelený paprikový lusk
- 2 lžíce jemně sekaných lístků koriandru
- 3 stroužky česneku
- 1 dezertní lžičku čočkové mouky
- ¼ lžičky mletého zázvoru
- ¼ lžičky chilli koření
- ¼ lžičky tlučeného kmínu
- sůl
- 3 lžíce octa
- 50 g másla

Vrhneme se na vaření:

Připravíme kořenou směs z rozemletého paprikového lusku, lístků koriandru, třeného česneku, čočkové mouky, zázvoru, chilli koření, kmínu, octa a másla. Touto pastou silně potřeme osolené porce ryby, zabalíme do pergamenového papíru nebo alobalu a pečeme zvolna v troubě podle velikosti porce 15-20 minut.

Krabí smaženky



Na krabí smaženky potřebujeme:

- 400 g vařeného krabího masa ve větších kouscích
- 2 menší cibule
- 1 stroužek česneku
- sůl
- $\frac{3}{4}$ lžičky mletého zázvoru
- špetku chilli koření
- 1 vejce
- strouhanou housku
- olej na smažení

Vrhneme se na vaření:

Kousky krabího masa naložíme na půl hodiny do kořenné pasty ze strouhané cibule, třeného česneku, soli, zázvoru, chilli koření. Pak obalíme v rozšlehaném vajíčku, prosáté strouhané housce a usmažíme v rozehrátém oleji do zlatova.

Dušená krabí klepítka



Na dušená krabí klepítka potřebujeme:

- 400 g vařených krabích klepítek
- 1 lžíci octa
- 1 lžičku mletého pepře
- 1 lžičku tlučeného kmínu
- 1 lžičku chilli koření
- olej
- 1 větší cibuli
- 1 stroužek česneku
- 1 kávovou lžičku mletého zázvoru
- 6 čerstvých chilli papriček
- sůl
- šťávu z jednoho citronu

Vrhneme se na vaření:

Uděláme jemnou pastu ze zázvoru, pepře, kmínu, chilli koření a octa. Na oleji zpěníme strouhanou cibuli, na tenké plátky nakrájený česnek, zázvor, na nudličky nakrájené chilli papričky, dokořeníme pastou a osmahneme. Na tuto kořennou kašičku vložíme vařená krabí klepítka, osolíme a zvolna dusíme 10-15 minut. Před podáváním pokapeme citrónovou šťávou. Takto uvařené dobře vychlazeného kraba můžeme podávat i jako předkrm.

Krabí medajlónky



Na krabí medajlónky potřebujeme:

- 400 g vařeného krabího masa
- 1 menší cibuli
- 1 stroužek česneku
- 1 čerstvou chilli papričku
- ½ lžičky mletého zázvoru
- ¼ lžičky koření chilli
- 1 lžičku čerstvé jemně nasekané máty
- 100 g strouhané housky
- 1 vejce
- sůl
- olej
- citron

Vrhneme se na vaření:

Krabí maso umeleme na masovém strojku a spojíme na strouhanou cibulí, třeným česnekem, jemně nakrájenou chilli papričkou, zázvorem, chilli kořením, mátou, strouhanou houskou a vejcem. Osolíme, dobře propracujeme a v omoučněných prstech tvoříme malé 5-7 mm silné medailónky, které pečeme na oleji po obou stranách do zlatova. Podáváme s dílky citronu.

Španělský fazolový salát



Na salát potřebujeme:

- 300 g bílých fazolí
- 300 g tuňáka v oleji
- 1 oloupaná cibule
- 5 lístků bazalky
- 1 oloupaný stroužek česneku
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- 4 lžíce olivového oleje

Vrhneme se na vaření:

Fazole namočíme na noc do vody, poté asi 45 minut povaříme, necháme okapat. Tuňáka rozdělíme vidličkou na kousky. cibuli nakrájíme na jemná kolečka. Bazalku omyjeme, osušíme a spolu s česnekem jemně nasekáme. Vše dáme do mísy, osolíme a opepříme. Přilijeme olivový olej, důkladně promícháme a necháme rozležet.

Vajíčkový toast

Co na přípravu potřebujeme:

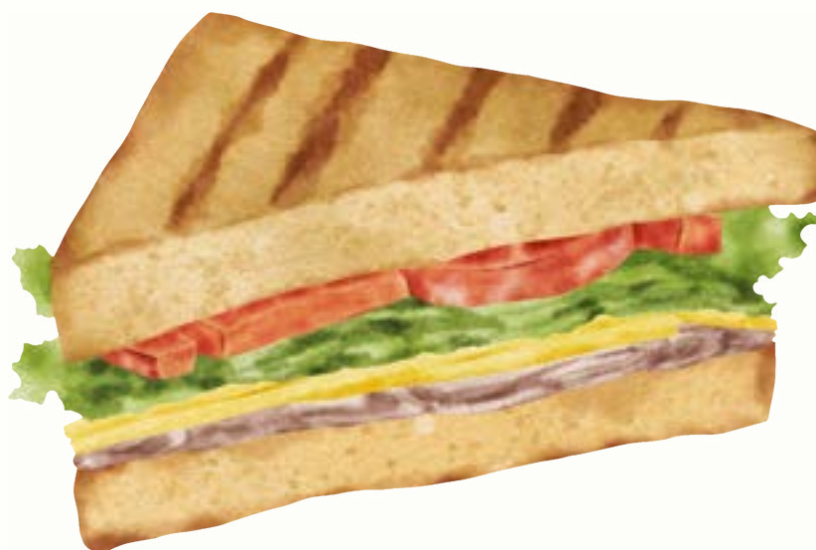
- 4 plátky toastů/sendvičů
- 4 vajíčka
- 2 lžíce sýru cottage
- jarní cibulka
- sůl, pepř, mletá paprika
- čajová lžička hořčice
- 4 čajové lžičky parmezánu
- baby špenát
- ghí ve spreji



Vrhneme se na vaření:

V misce smíchej nakrájená natvrdo uvařená vejce, cottage, jarní cibulku, osol, opepři a přidej mletou papriku dle tvých preferencí, pořádně zamíchej.

Směs dej na plátek toastáku, posyp nastrohaným parmezánem, přidej baby špenát, přiklop druhým plátkem a opeč na troše ghee. A podávej, tak dobrou chuť!



Rybí taštičky na španělský způsob



Na taštičky potřebujeme:

- 375 ml vlažné vody
- 1 balíček čerstvých kvasnic
- 1 lžička cukru
- 500 g hladké mouky
- 1 lžička soli
- 100 g vlažného másla
- 4 lžíce olivového oleje
- 8 středně velkých cibulí
- 1 červená paprika
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- 1 lžička sekané bazalky
- 1 svazek petrželky
- 4 konzervy sardinek v oleji nebo tuňáka v oleji
- 1 vejce

Vrhneme se na vaření:

Do hrnku s vodou rozdrobíme kvasnice. Vmícháme cukr a necháme na teplém místě stát 10-15 minut. Do velké mísy prosijeme mouku, přidáme sůl, máslo a kvasnice a tak dlouho těsto hněteme až je hladké a dělají se vněm bubliny. Mísu přikryjeme a asi na 30 minut postavíme na teplo. Mezitím rozežhřejeme na pánvi olivový olej a zesklovatíme na něm nahrubo nakrájenou cibuli. Rozpůlíme papriku, vyřízneme stopku a semeník, lusk omyjeme a nakrájíme na kostičky. Přidáme k cibuli a podusíme. Osolíme, opepříme, okořeníme bazalkou a necháme vychladnout. Vmícháme omytou a jemně nasekanou petrželku. Těsto několikrát silně prohněteme, po částech dáváme na pomoučený vál a vyválíme kulaté tenké placky (o průměru 10 cm). Polovinu každé placky obložíme vychladlou cibulí a okapanými sardinkami. rozšleháme vejce, rovnoměrně potřeme kraje placky volnou část těsta přehneme přes náplň a důkladně v krajích přitlačíme. Empanadillas potřeme zbylým vejcem, několikrát propíchneme vidličkou a dáme na vymazaný plech. Pečeme v troubě předehřáté asi na 220 stupňů (v horkovzdušné 200 stupňů) 15-20 minut. Taštičky vyndáme a podáváme.

Španělský recept - švestky ve slanině - ciruelas con tocino



Na tento recept potřebujeme:

- 20 velkých vypeckovaných švestek
- 5 lžic sherry
- 10 plátků slaniny

Vrhneme se na vaření:

Švestky na několik hodin namočíme do sherry, občas zamícháme. Plátky slaniny rozpůlíme a švestky do nich zabalíme. Slaninu sepneme párátky. Položíme na vymazaný plech a dáme na 12-15 minut do trouby zapnuté na 180-200 stupňů (horkovzdušnou asi na 160-180 stupňů)

Míchaná vejce se špenátem a krevetami



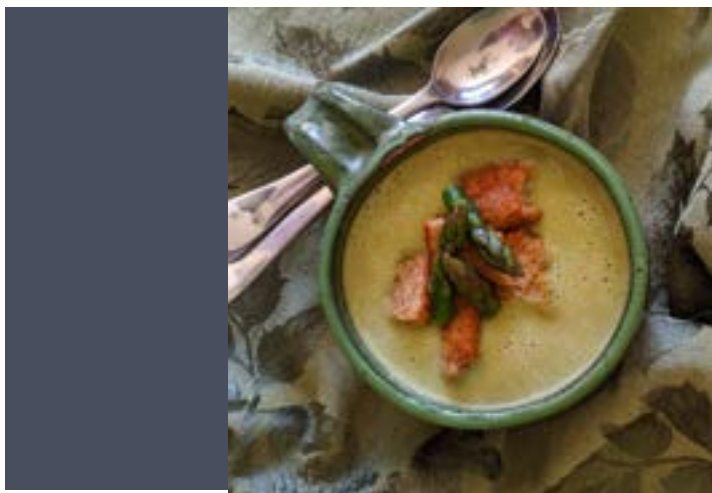
Na tento recept potřebujeme:

- 2 lžíce másla
- 400 g vykuchaných krevet
- 400 g špenátu zmrazeného
- 6 vajec
- 2 lžíce mléka
- sůl a pepř

Vrhneme se na vaření:

Máslo rozežřejeme na pánvi, krevety omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme a na másle asi 2 minuty opečeme. Přidáme rozmrazený, důkladně okapaný špenát a dusíme další 3 minuty. Vejce rozšleháme s moukou, osolíme a opepříme a nalijeme na špenát. Za stálého míchání necháme vejce ztuhnout. Hotový pokrm rozdělíme na talíře.

Jarní chřestový krém s bylinkami

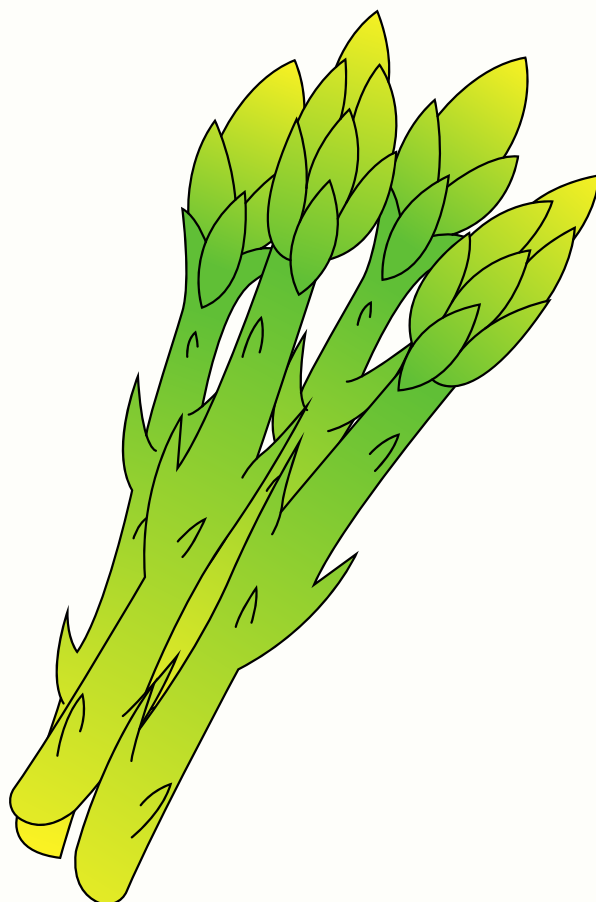


Co na vaření potřebujeme:

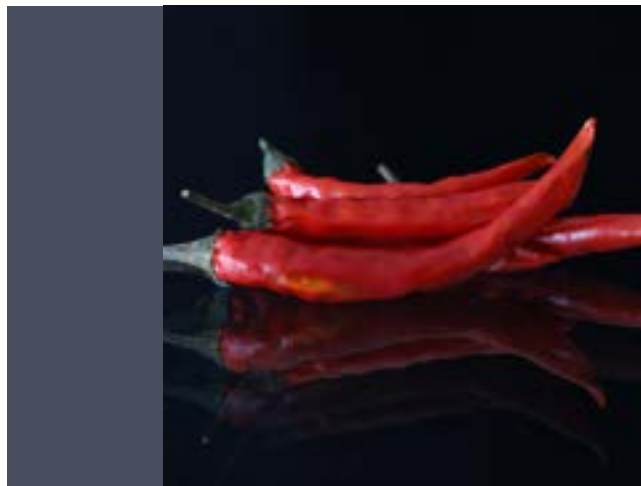
- 1 kg zeleného chřestu
- 1 cibuli
- 2 lžíce másla
- 2 l zeleninového vývaru - klidně z odkrojených a oloupaných částí chřestu a ze stonků bylinek
- 250 ml smetany ke šlehání
- 100 ml suchého bílého vína
- šťáva z 1/2 citronu
- 2 hrsti oblíbených bylinek (bazalka, rukola, petrželka, pažitka, libeček...)
- sůl a pepř
- růžový pepř
- olivový olej

Vaříme:

Z chřestu odkrojíme spodní dřevnaté stonky, zhruba 2-3 cm, chřest oloupeme a nakrájíme na 2 cm kousky. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. V hrnci rozehtřejeme máslo, vsypeme cibuli a restujeme ji za občasného promíchání 2 minuty, až začne zlátnout. Přidáme chřest, pár vteřin opečeme, zalijeme vývarem a vaříme doměkka, zhruba 15 minut. Podle chuti přilijeme na závěr víno, ovaříme 2 minuty, osolíme, opepříme a rozmixujeme dohladka. Vlijeme smetanu a za stálého míchání dochutíme citronovou šťávou. Bylinky nasekáme nadrobno, vmícháme do polévky a pokud chceme, můžeme ji ještě rozmixovat. Větší kousky bylinek však vypadají lépe a polévku více provoní. Chřestový krém ozdobíme v misce drceným růžovým pepřem a zakápneme olivovým olejem.



Marinované paprikové lusky

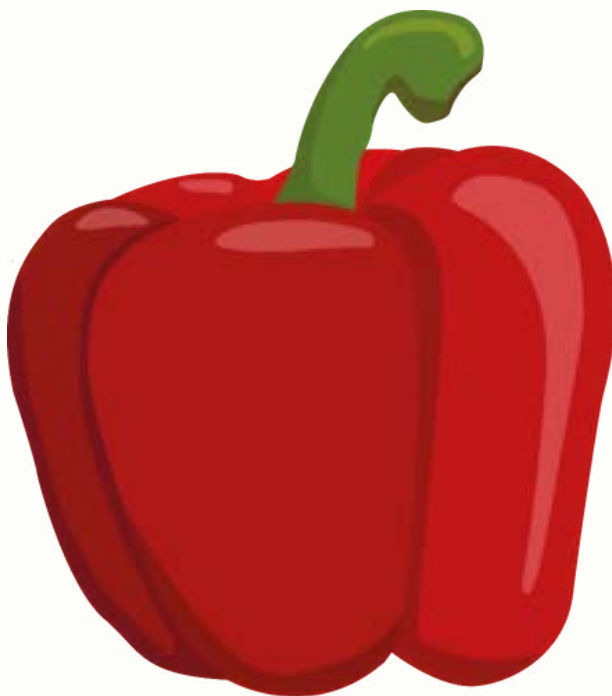


Na tento recept potřebujeme:

- 600 g paprik (červených, žlutých)
- 2 jarní lahůdkové cibulky
- 1 stroužek česneku
- 1 ½ lžičky soli
- 4 lžíce olivového oleje
- 4 lžíce octa ze sherry
- 20 ml sherry
- sůl a pepř
- 1 svazek sekané směsi bylinek - oregáno, bazalka, petrželka, pažitka)

Vrhneme se na vaření:

Papriky omyjeme, necháme důkladně okapat a dáme na plech. V předehřáté troubě je asi při 250 stupních (v horkovzdušné 220 stupňů) pečeme až se slupka uvolní. Papriku vyndáme, oloupeme, rozpůlíme, vyřízneme semeník a lusky nakrájíme na větší kousky. Jarní cibulky očistíme, omyjeme, nakrájíme na jemné plátky a dáme do mísy. Oloupaný stroužek česneku jemně nasekáme a v moždíři utřeme se solí. Česnekovou pastu, olivový olej, ocet ze sherry a sherry přidáme k jarní cibulce a smícháme. Vložíme nakrájené papriky a vše důkladně osolíme a opepříme. Vmícháme sekané bylinky a 2-3 hodiny necháme v chladničce rozležet.



Chilská fazolová polévka a quinoou



Co na vaření potřebujeme:

- 3 větší cibule
- 5 stroužků česneku
- 3-4 chilli papričky
- 5 lžic rostlinného oleje
- 500 g uvařených černých nebo červených fazolí
- 500 g konzervovaných loupaných krájených rajčat
- 2,5 l kuřecího vývaru
- 4 lžíce římského kmínu
- 2 lžíce semínek koriandru
- 3 lžíce mleté uzené papriky
- 3 lžíce limetové šťávy
- sůl a pepř
- 200 g vařené quinooy
- jarní cibulka
- chilli nitky
- zakysaná smetana

Vaříme:

Cibuli oloupeme a nakrájíme na proužky, česnek oloupeme a nasekáme nadrobno, chilli papričky nakrájíme na plátky. Na oleji osmahneme cibuli dozlatova, přidáme česnek, plátky chilli papriček a koření - římský kmín, v hmoždíři podrcený koriandr a uzenou papriku. Restujeme za stálého míchání zhruba 1 minutu, až se koření a chilli rozvoní. Přidáme fazole a nakrájená rajčata. Zalijeme vývarem a povaříme 20 minut. Rozmixujeme na hladký krém. Osolíme, opepříme a okyselíme šťávou z limety. Podáváme s miskou vařené quino, nasekanou jarní cibulkou, chilli nitkami a podle chuti i se zakysanou smetanou.



Mořský ďas se sušenou šunkou a zelenými olivami, pečený v troubě na bílém víně



Ingredience:

- 3 lžíce olivového oleje
- 6 filetů z mořského ďasa po 150 g
- hrubě mletá mořská sůl
- čerstvě namletý černý pepř
- 1 rajče nakrájené na 6 tenkých plátků
- 6 tenkých plátků sušené šunky, například prosciutto
- 12 zelených oliv, například typu picholine či manzanilla
- 1/2 šálku suchého bílého vína
- 1/4 čajové lžičky čerstvých či sušených tymiánových lístků nebo špetka provensálských bylinek

Tyto malé rybí závitky jsou elegantní na to, aby se daly použít na večeři s přáteli a současně natolik jednoduché, abyste je mohli připravit i některý všední den v týdnu.

Postup:

Předehejte troubu na 190 stupňů. Do zapékací misky o rozměrech 20x30 cm dejte olivový olej. Rybí filety obalte v olivovém oleji a posypte je trochu hrubé mořské soli a čerstvě namletým černým pepřem. V oleji obalte i plátky rajčat. Potom ozdobte každý filet rajčetem a rybu zabalte do plátku sušené šunky. Přidejte olivový olej a bílé víno a posypte čerstvým či sušeným tymiánem. Pečte 30 až 35 minut v závislosti na tloušťce filetů. Tento pokrm chutná výtečně (a krásně vypadá) uložený na špenátových listech, jako příloha poslouží pyrė ze sladkých brambor. Kdybych chtěla uspořádat paleo večeři, aniž by si toho měl někdo všimnout, pak by tohle byl hlavní chod.

Artyčokový krém



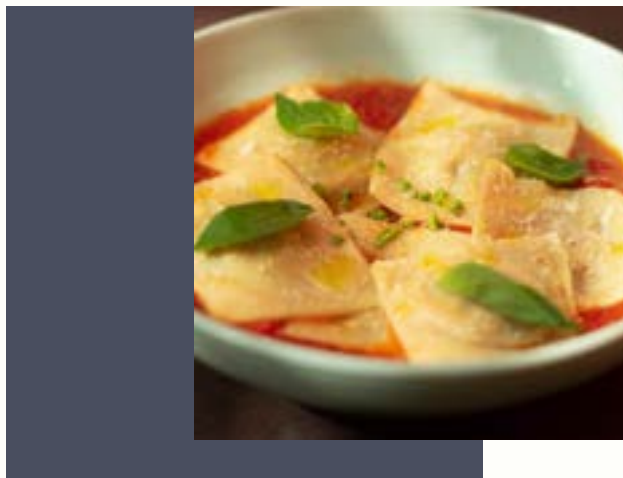
Co na vaření potřebujeme:

- 2 citrony
- cca 10 kusů čerstvých artyčoků
- 1 cibuli
- 5 lžic olivového oleje nebo 50 g másla
- 4 větší brambory
- 3 stroužky česneku
- 2-3 l zeleninového vývaru
- 125 ml smetany na vaření
- 2 špetky čerstvě nastrohaného muškátového oříšku
- 2 lžíce čerstvého tymiánu - citronový je super
- sůl a pepř
- olivový olej
- citronová šťáva
- barevný pepř
- citronový tymián

Vaříme:

Nakládané artyčoky necháme jen okapat. Pokud máme čerstvé do větší misky vlijeme vodu a kápneme do ní citronovou šťávu, nebo do ní nakrájíme plátky citronu. Z čerstvých artyčoků odkrojíme asi tak třetinu horní části, kterou vyhodíme. Oloupeme zbytek vnějších listů a odlomíme stonek. Pokud jde odlomit snadno, znamená to, artyčok je čerstvý. Důkladně ho očistíme od slupky a tvrdší kůry, až nám v ruce zůstane jen krásné srdíčko artyčoku. Vložíme ho do připravené misky s vodou s citronem, která zamezí černání artyčoku během přípravy ostatních srdíček. Pozor, artyčoky černají na vzduchu rychleji než brambory. Oloupeme cibuli a nakrájíme ji nahrubo. V hrnci rozežřejeme olej nebo máslo a cibuli na něm restujeme dozlatova. Přidáme oloupané a očištěné brambory nakrájené na menší kostičky (rychleji se uvaří). Osolíme, opepříme, vmícháme oloupaný prolisovaný česnek a na proužky nakrájené artyčoky. Zalijeme vývarem a povaříme zhruba 15 minut doměkka. Rozmixujeme dohladka. Přidáme čerstvě nastrohaný muškátový oříšek a pomalu přiléváme smetanu. Dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou a posypeme nasekaným tymiánem. Při servírování pokapeme olivovým olejem, citronovou šťávou a přidáme drcený pepř a čerstvou snítku citronového tymiánu.

Ravioli antipasti



Na tento recept potřebujeme:

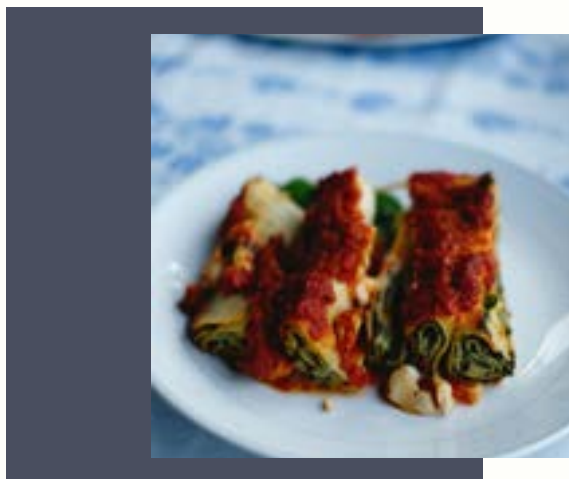
- 400 g čerstvých zelených ravioli plněných sýrem
- sůl
- 250 g loupaných rajčat z konzervy
- 200 g míchaných nakládaných antipasti
- 200 g nastrohaného pikantního tvrdého sýra
- 1-2 kapky mandlového aroma
- pepř
- drcená šalvěj
- tuk na vymaštění formy
- 100 g mandlí (plátků)
- máslo - vločky

Vrhneme se na recept:

Ravioli uvaříme podle návodu na obalu v dostatečném množství vroucí osolené vody. Troubu předehřejeme na 200 stupňů (horkovzdušnou na 180 stupňů). Za míchání ohřejeme rajčata i se šťávou, antipasti, sýr a mandlové aroma, dokud se sýr nezačne tavit. Osolíme, opepříme a okořeníme šalvějí. Nízkou ohnivzdornou formu vymastíme tukem a rozložíme do ní ravioli. Přidáme směs zeleniny a rajčat, rovnoměrně jí rozetřeme, posypeme plátky mandlí a vločkami másla. Dáme zhruba na 5-6 minut zapéct do horní části trouby.



Zahradnické domácí cannelloni

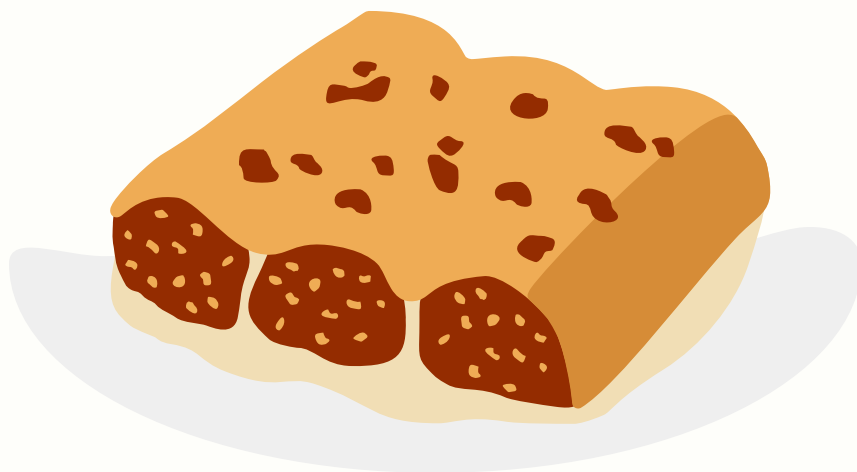


Na tento recept potřebujeme:

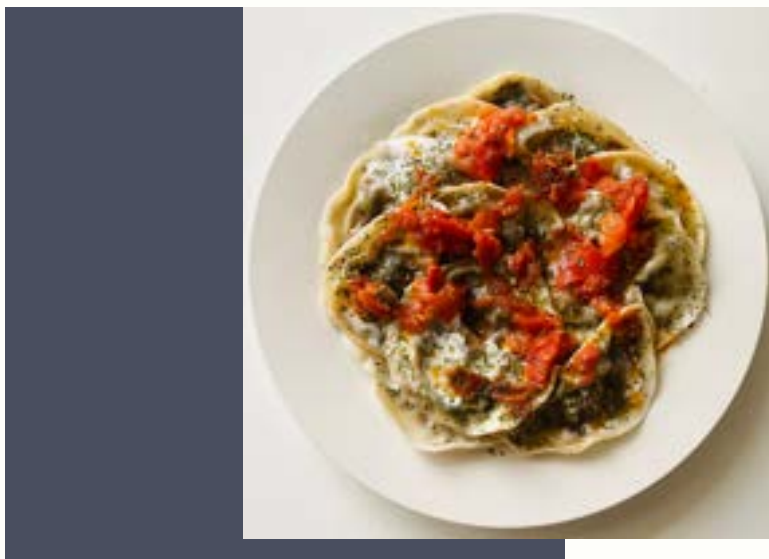
- 150 g hladké mouky
- 150 g krupice z tvrdé pšenice
- 4 vejce
- sůl
- 500 g listového špenátu 100 g syrové šunky mírně solené
- 125 g mozarely
- 1 snítka oregána
- 2 stroužky česneku
- 150 g ricotty
- pepř
- máslo na vymaštění formy
- 1 loutek
- 50 g nastrohaného pecorina
- 5 lžic olivového oleje
- 80 g bešamelové omáčky

Vrhneme se na recept:

Mouku, krupici, vejce a ½ lžičky soli smícháme se 100 ml vlažné vody a vypracujeme hladké těsto. Těsto necháme si 30 minut odpočinout pod pokličkou. Špenát očistíme, omyjeme, necháme okapat a krátce blanšírujeme. Šunku nakrájíme na proužky, mozzarellu na kostičky. Oregano opláchneme, osušíme,, lístky otrháme a nasekáme najemno. Česnek oloupeme a prolisujeme. Ricottu a mozarellu smícháme se špenátem, šunkou, oreganem a česnekem. Osolíme a dobře opepříme. Troubu přehřejeme na 250 stupňů (horkovzdušnou na 220 stupňů). Z těsta vyválíme zhruba 2 mm tenký plát a vykrojíme 20 čtverců velkých zhruba 10 x 10 cm. Čtverce po porcích uvaříme v dobře osolené vroucí vodě. Vyjmeme a necháme okapat. Uvařené čtverce rozložíme na pracovní plochu, rozdělíme na ně špenátovo-šunkovou náplň a čtverce zavineme. Stranu se švem položíme směrem dolů. Ohnivzdornou formu rovnoměrně vymažeme máslem. Cannelloni vložíme do formy. Žloutek rozšleháme s pecorinem, olejem a bešamelovou omáčkou a směs rozdělíme na cannelloni. Osolíme a opepříme. Nákyt dáme zhruba na 20 minut do střední části trouby zapéct doslova.



Zapečené ravioli

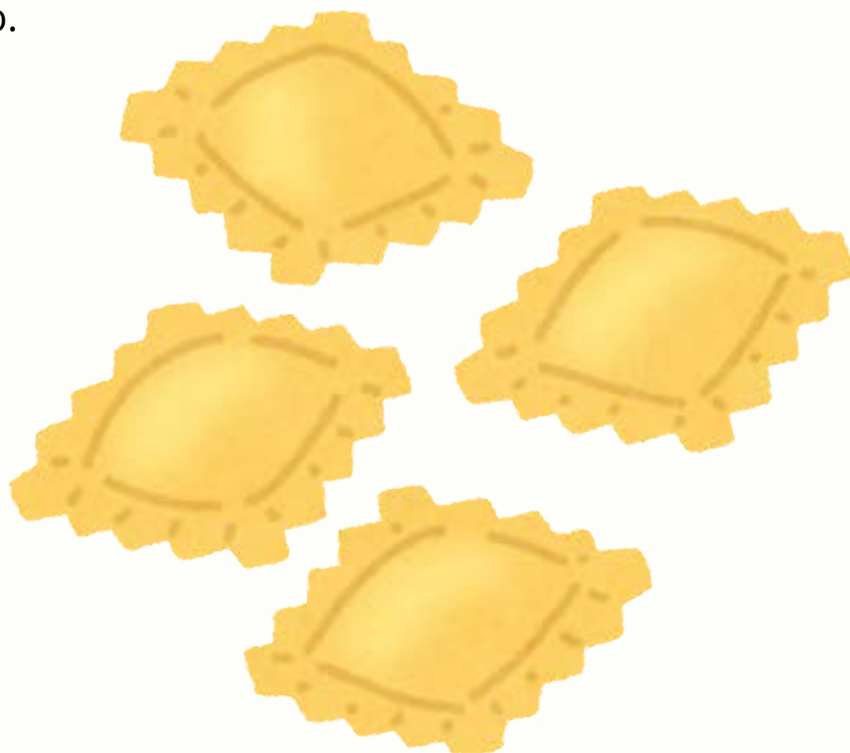


Na tento recept potřebujeme:

- 300 g čerstvých ravioli
- sůl
- 2 stroužky česneku
- ½ svazku kerblíku
- 450 g mrkve
- 3 lžíce másla
- pepř
- 100 g zralé goudy
- 3 vejce
- 250 ml smetany
- muškátový oříšek
- máslo na vymaštění formy

Vrhneme se na vaření:

Ravioli uvaříme al dente v dostatečném množství vroucí osolené vody, scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Česnek oloupeme a prolisujeme. Kerblík opláchneme, osušíme a nasekáme najemno. Mrkev oloupeme, omyjeme a nastrouháme nahrubo. Troubu předehřejeme na 200 stupňů (horkovzdušnou na 180 stupňů). Rozpustíme 2 lžíce másla a nakrájenou mrkev v něm promastíme. Dusíme zhruba 5 minut, osolíme, opepříme a ochutíme česnekem a kerblíkem. Goudu nastrouháme a rozšleháme ji s vejci, mlékem, smetanou, čerstvě nastrouhaným muškátovým oříškem a se solí. Ohnivzdornou formu vymastíme máslem a střídavě ji naplníme ravioli a vrstvami mrkve. Přelijeme omáčkou a uhladíme. Ve střední části trouby zapékáme asi 40 minut. V případě, že se nákyt začne zbarvovat moc dohněda, překryjeme ho.



Pakistánská zeleninová se samosou



Co na vaření potřebujeme:

- 2 větší cibule
- 1 větší bulva celeru
- 5 mrkví
- 5 větších brambor
- 50 g másla nebo 5 lžic oleje (slunečnicový nebo olivový)
- 4 stroužky česneku
- 2-3 l zeleninového vývaru nebo vody
- 4 lžíce cizrnové mouky
- 4 lžíce směsi koření garam masala
- 1 lžíce mleté uzené papriky
- 1 lžička mleté skořice
- 1 lžíce drceného pepře
- 2 bobkové listy
- sůl a pepř
- samosa
- bílý smetanový jogurt
- naložený zelený pepř
- 300 g hladké mouky
- 100 g cizrnové mouky
- 4 lžíce rostlinného oleje
- 5 lžic vlažné vody
- 1 lžíce semínek černuchy na posypání
- hladká mouka na posypání

Vaříme plný kotel polévky:

Veškerou zeleninu očistíme. Cibuli nakrájíme nahrubo, ostatní zeleninu na kostičky (zhruba 1 cm). Na většině másla (ponecháme 1 lžici na jíšku) nebo oleji restujeme nejprve cibuli dosklovita, pak přidáme ostatní zeleninu, prolisujeme oloupaný česnek a společně restujeme zhruba 5 minut. Vmícháme 3 lžíce koření garam masala, mletou papriku, skořici, drcený pepř a bobkový list a ještě 1 minutu společně dusíme. Osolíme, opepříme a zalijeme 0,5 l vývaru nebo vody. Podusíme 5 minut a odložíme šest vrchovatých lžic jako náplň samos. Do hrnce přilijeme zbylý vývar a povaříme ještě 10 minut doměkka. Mezitím připravíme jíšku. Cizrnovou mouku promícháme se zbylou lžicí garam masaly a opečeme ji na zbylém másle. Jíšku vmícháme do polévky a zavaříme 5-10 minut. Podle chutí můžeme polévku trochu rozmixovat, čímž zhoustne.

Postup na přípravu samos:

Těsto na samosu vypracujeme z mouky, oleje, vlažné vody, kurkumy a soli tak, aby se nelepilo, ale zároveň bylo pružné. Rozválíme ho na lehce pomoučené ploše na plát silný 3 mm a rozkrájíme na čtverce. Naplníme je lžicí připravené podušené změkklé zeleniny bez jíšky. Vejce prošleháme vidličkou a potřeme jím okraje těsta. Pak je přehneme do tvaru trojúhelníku a spojíme. Vidličkou můžeme okraje těsta přitlačit, aby se k sobě pořádně přilepily. Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Samosy skládáme na plech vyložený pečícím papírem. Potřeme je vejcem, posypeme černuchou a pečeme v předehřáté troubě 15 minut dozlatova. Podáváme k misce polévky s bílým jogurtem a naloženým zeleným pepřem.

Thajská krevetová s kokosovým mlékem



Co na vaření potřebujeme:

- 1 lžíce oleje - slunečnicového nebo arašídového
- 1 lžíce červené kari pasty Cock Brand (neobsahuje žádné glutamáty)
- 2 l rybího nebo drůbežího vývaru
- 400 g loupaných krevet
- 2 limetové listy
- 1 l kokosového mléka
- 4 lžíce rybí omáčky
- šťávu z 1-2 limet
- 1 hrst čerstvého koriandru
- 400 g uvařených rýžových nudlí s kapkou sezamového oleje
- 1 hrst čerstvých bambusových výhonků
- 1 hrst čerstvého koriandru
- 1 červenou cibuli
- 1 čerstvou chilli papričku

Vaříme plný kotlík polévky:

Na oleji zlehka orestujeme kari pastu (opatrně, nesmí se spálit), přidáme vývar, vhodíme krevety, limetové listy a přilijeme kokosové mléko. Necháme přibližně 5 minut povařit. Když krevety zrudnou, je čas dochucovat. Přidáme rybí omáčku (funguje jako sůl) - podle chuti můžeme dát víc nebo naopak méně. Pozor, její chuť je dost intenzivní. Přidáme limetovou šťávu a nasekaný koriandr. Do misky dáme nudle (uvařené podle návodu obalu) a bambusové výhonky, zalijeme polévkou a zasypeme nasekaným koriandrem a proužky červené cibule. Podle chuti přiostríme nadrobno nasekanou chilli papričkou.

Lasagne pro labužníky



Na tento recept potřebujeme:

- 300 g plátků zelených lasagní
- sůl
- 300 g filetovaného lososa
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1 cibuli
- 1 stroužek česneku
- 3 lžíce másla
- 100 ml bílého vína
- 250 ml smetany
- pepř
- nastrohaná kůra z ½ citronu
- 100 g gorgonzoly
- 100 g pecorina
- máslo na vymaštění formy
- 50 g másla, nakrájeného na vločky
- bylinky na zdobení

Vrhneme se na recept:

Plátky lasagní uvaříme al dente ve vroucí osolené vodě. Lososa omyjeme, osušíme, pokapeme citronovou šťávou a osolíme. Potom rybu nakrájíme na menší kousky. cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. Máslo rozehtejeme na pánvi a osmahneme na něm cibuli s česnekm. Podlijeme bílým vínem, přimícháme smetanu, povaříme a necháme trochu zhoustnout. Osolíme, opepříme a přidáme pokrájeného lososa. Troubu předehřejeme na 250 stupňů (horkovzdušnou na 220 stupňů). Do omáčky vmícháme citronovou kůru. Gorgonzolu rozmačkáme vidličkou, pecorino nastrouháme nahrubo. Plátky lasagní scedíme a necháme okapat. Ohnivzdornou formu vymastíme máslem a střídavě do ní rozložíme plátky lasagní a lososovou omáčku. Navrch rozložíme plátky lasagní a poslední vrstvu posypeme sýrem a vločkami másla. Lasagne dáme zapéct do střední části trouby zhruba na 15 minut. Podáváme ozdobené čerstvými bylinkami.

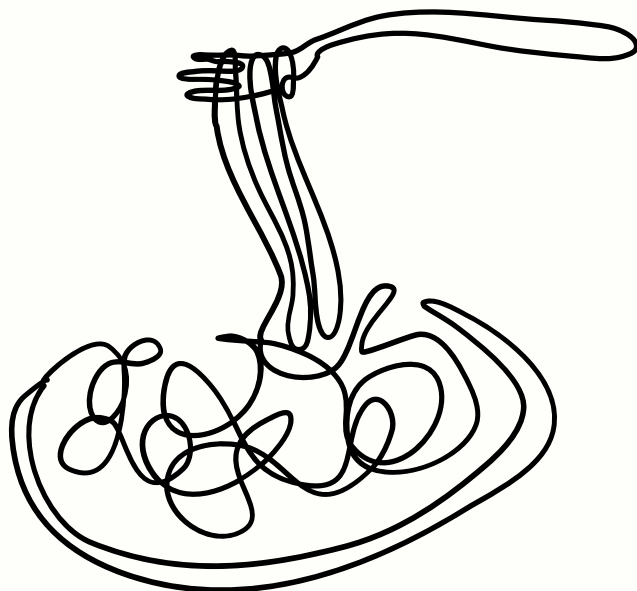


Spaghetti primavera



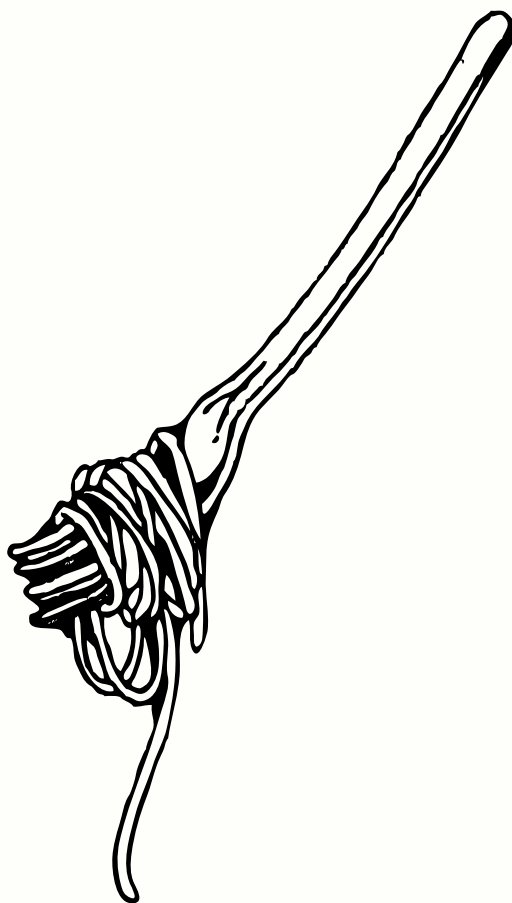
Na tento recept potřebujeme:

- 1 červenou a 1 žlutou papriku
- 150 g mrkve
- 300 g brokolice
- 1 svazek hladké petrželky
- 1 svazek bazalky
- 10 listů šťovíku
- 1 svazek jarní cibulky
- 200 g špaget
- 8 lžic olivového oleje
- 3 lžíce citronové šťávy
- sůl a pepř



Vrhneme se na recept:

Papriky nakrájíme na čtvrtky, zbavíme jader, opláchneme, osušíme a vnější stranou nahoru je položíme do přehřáté trouby. Pod grilem je opékáme, dokud slupka nezčerná a nevytvoří se puchýře. Potom je necháme v míse pod vlhkou utěrkou 10 minut trochu vychladnout. Stáhneme slupku a papriku pokrájíme na nudličky. Mrkev oloupeme, omyjeme a nakrájíme na velmi tenká kolečka. Brokolici rozdělíme na malé růžičky. Petrželku a bazalku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Bylinky a šťovík nasekáme nahrubo. Jarní cibulku očistíme a nakrájíme na tenká kolečka. Špagety uvaříme al dente podle návodu na obalu v dostatečném množství vroucí osolené vody, poslední 4 minuty povaříme spolu s mrkví a brokolicí. Scedíme a ve velké míse promícháme s olejem, citronovou šťávou, paprikou, jarní cibulkou a bylinkami. Osolíme, opepříme a podáváme podle chutí horké nebo na studeno.



Francouzský pórkový krém s opečenou bagetkou a mandlemi



Co na vaření potřebujeme:

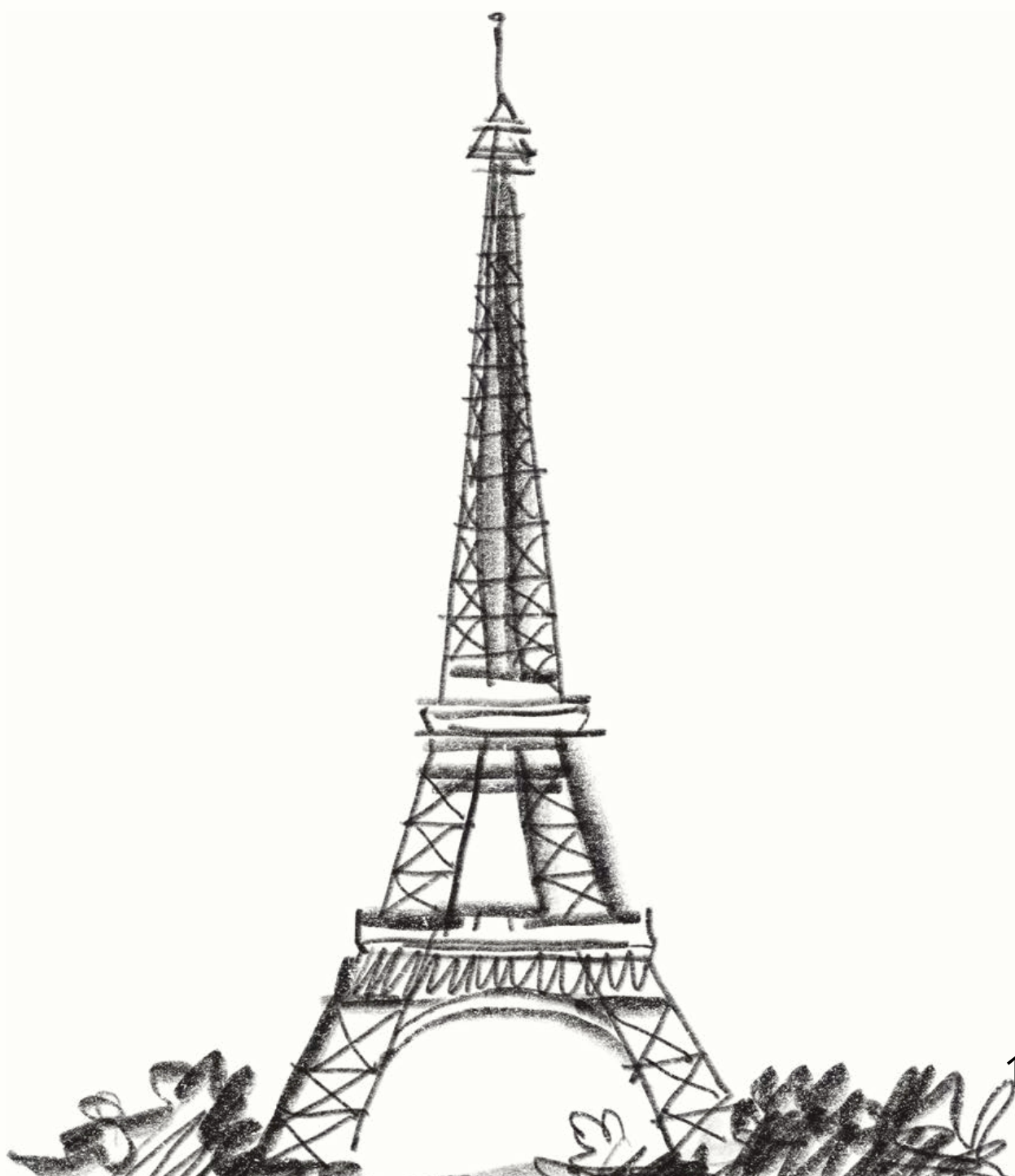
- 6 větších pórků
- 200 g brambor
- 180 g másla
- 2 l kuřecího vývaru nebo zeleninového
- 400 ml smetany ke šlehání
- 200 ml suchého bílého vína
- 3 špetky čerstvě nastrohaného muškátového oříšku
- sůl a pepř
- 1 bagetu
- 4 lžíce másla
- 1 vejce
- 1 hrst plátků mandlí

Vaříme plný kotlík polévky

Pórek důkladně propereme, pozor na písek, který často zůstává hluboko v záhybech listů. Pomáhá namočit ho na 20 minut do vody a promnout. Očištěný pórek nakrájíme na 5 mm kolečka. Zvadlé konce listů odkrojíme, ale pokud jsou v pořádku, použijeme je. Brambory oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky (budou pak dříve uvařené). V hrnci rozežřejeme třetinu másla a orestujeme na něm pozvolna zhruba čtvrtinu pórků, až začne tmavnout. Polévka pak bude mít výraznější chuť. Přidáme zbylý pórek (pár koleček si necháme na ozdobu), brambory a máslo a ještě chvíli, asi 5 minut, restujeme. Osolíme, opepříme a zalijeme vývarem. Necháme vařit zhruba 20 minut.

Vaříme plný kotlík polévky

Asi 5 minut před koncem přilijeme víno. Pak rozmixujeme a vmícháme smetanu a muškátový oříšek. Jeho chuť bývá výrazná, ale někdo to má rád, a tak můžeme klidně přidat i o špetku více. Osolíme a opepříme. Plátky bagetky opečeme na polovině másla dozlatova z obou stran. Pak je obalíme v rozšlehaném vejci se špetkou soli a znovu necháme z obou stran opéct, až vejce zpevní. Na suché pánvi orestujeme plátky mandlí, odložený pórek opečeme na másle dozlatova. Polévku podáváme s opečenými bagetkami, posypanou mandlemi a pórkem a se sklenkou dobrého vína.

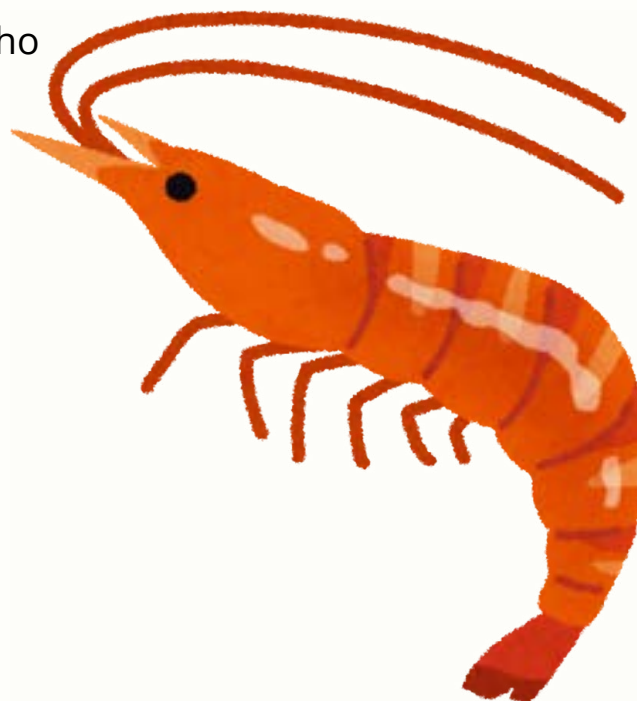


Zelený špagetový salát s tygřími krevetami



Na salát potřebujeme:

- 300 g tygřích krevet
- 2 stroužky česneku
- 4 lžíce pomerančové šťávy
- 4 lžíce olivového oleje
- sůl
- 350 g zelených špaget
- ½ svazku meduňky
- 4 lžíce crème fraîche
- 2 lžíce citronové šťávy
- pepř
- dílky citronu - chemicky neošetřeného



Vrhneme se na vaření:

Krevety vyloupeme z krunýřů, na hřbetě je podélně nařízneme a odstraníme tmavé střívko. Potom je dobře omyjeme pod tekoucí vodou a osušíme. Česnek oloupeme a prolisujeme. Pomerančovou šťávu smícháme s olivovým olejem a špetkou soli (na špičku nože) a do této marinády krevety naložíme zhruba na 1 hodinu. Ve velkém hrnci dáme vařit osolenou vodu a špagety uvaříme al dente. Scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme dobře okapat. Meduňku opláchneme, osušíme několik lístků na zdobení si odložíme stranou. Ostatní lístky nakrájíme na nudličky. Crème fraiche smícháme s citronovou šťávou, osolíme a opepříme. Do zálivky přimícháme nakrájené lístky meduňky. Krevety necháme okapat, položíme pod gril a maximálně 2 minuty je grilujeme z každé strany. Ve velké míse promícháme špagety se salátovou zálivkou a přidáme krevety. Podáváme ozdobené lístky meduňky a dílky citronu.



Salát ze spaghetti s hřibovo - rajčatovou omáčkou



Na salát potřebujeme:

- 50 g sušených hříbků
- 350 ml bílého vína
- 150 g cibule
- 5 stroužků česneku
- 150 ml olivového oleje
- 1 velká konzerva loupaných rajčat
- 8 lžic citronové šťávy
- sůl, pepř
- 500 g kuřecích jater
- 300 g spaghetti
- 2 svazky bazalky
- 3 svazky hladké petrželky
- 120 g pecorina



Vrhneme se na vaření:

Hříby vaříme v 150 ml bílého vína tak dlouho, dokud se tekutina téměř úplně nevyvaří. Necháme je vychladnout a nasekáme najemno. Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno, česnek oloupeme a prolisujeme. Na pánvi rozpálíme 3 lžíce olivového oleje a cibuli s česnekem na něm osmahneme. Přidáme hříby, zbytku vína, citronovou šťávu a loupaná rajčata i se šťávou. Na mírném ohni vaříme pod pokličkou tak dlouho, doku se rajčata nerozvaří (přibližně 30 minut). Necháme vychladnout, přimícháme 100 ml olivového oleje, osolíme a opepříme. Kuřecí játra mezitím odblaníme, omyjeme, osušíme a nakrájíme na menší kousky velké asi 1 cm. Ve zbytku olivového oleje je na silném ohni po porcích ze všech stran asi 2 minuty zprudka osmažíme a přidáme přímo do rajčatové omáčky. Přes noc necháme vychladnout. Druhý den podle návodu na obalu v dostatečném množství vroucí osolené vody uvaříme spaghetti al dente, necháme je okapat a ještě horké je smícháme s vychlazenou rajčatovou omáčkou. Podle chuti osolíme a opepříme. Salát necháme dobře odstát na ne příliš chladném místě. Těsně před podáváním si několik lístků bazalky odložíme stranou, zbytek bazalky a petrželku nasekáme najemno a vmícháme do salátu. Ozdobíme bazalkou a podáváme posypané čerstvě nastrohaným pecorinem.



Čočková se slaninou a pečenou paprikou

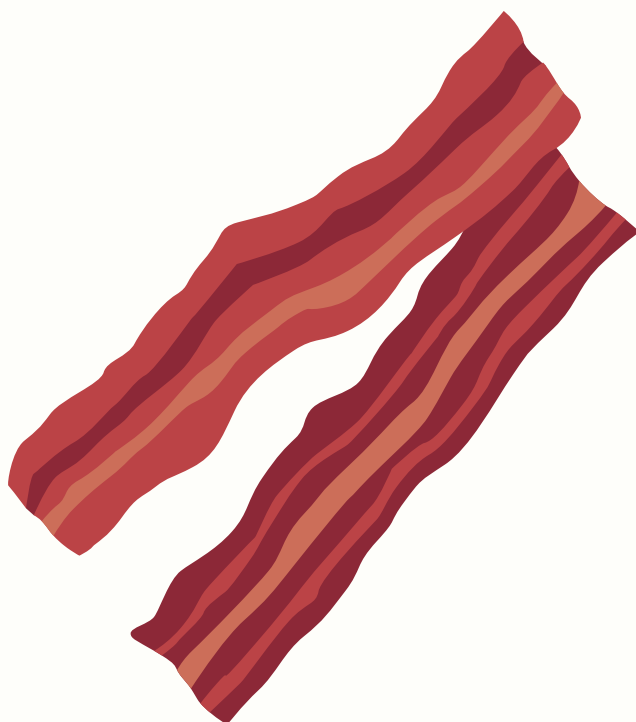


Co na vaření potřebujeme:

- 2 větší cibule
- 3 lžíce olivového oleje nebo sádla - sádlo lepší
- 1 větší mrkev
- 4 řapíky celeru
- 2 červené papriky nebo kapie
- 200 g kvalitní slaniny
- 2-4 větší stroužky česneku
- 500 g zelené čočky
- zhruba 2,5 l zeleninového neslazeného vývaru nebo vody
- 1 lžíce jíšky
- 2 lžíce mleté papriky
- 1 lžíce majoránky
- 1 lžíce mletého kmínu
- 2-3 lžíce octa
- čerstvá hladkolistá petržel nebo libeček
- sůl a pepř
- červená paprika
- 2 lžíce olivového oleje
- 50 g slaniny
- čerstvý křupavý chléb

Co na vaření potřebujeme:

Oloupanou cibuli nakrájíme na proužky nebo kostičky a restujeme na oleji nebo sádle dosklovita, zhruba 2 minuty. Mezitím očistíme mrkev a celer nakrájíme je na plátky. Papriku zbavíme jádřince a nakrájíme na proužky. Vše přidáme k cibuli a společně orestujeme. Když se začne zelenina trochu opékat, přidáme i slaninu nakrájenou na kostičky a dva stroužky oloupaného a prolisovaného česneku. Restujeme pět minut, přidáme koření a mícháme, aby se paprika nepřipálila, zhořkla by. Přisypeme čočku (může být už předvařená, ale ne rozvařená! Pokud ji nemáme, vývar nebo vodu po zalití čočky nesolíme, jinak čočka nezměkne). Vaříme zhruba 15 minut, tak akorát na skus. Pokud máme čočku předvařenou (na zoubek), v polévce ji ještě povaříme 10 minut. Chceme-li polévku hustší, přidáme do ní jíšku a povaříme ji ještě 5 minut, nebo rozmixujeme dvě naběračky polévky a vzniklý krém do ní vmícháme. Nakonec osolíme, opepříme a podle chuti můžeme do polévky prolisovat zbylé dva stroužky česneku. Okyselíme octem podle chuti a přidáme čerstvě nasekanou bylinku. K podávání nakrájíme papriku na proužky a orestujeme ji na oleji doměkka, stejně opečeme i kostičky slaniny. Posypeme jimi polévku a podáváme s čerstvým křupavým chlebem.



Salát z farfalle s krůtím masem



Na salát potřebujeme:

- 300 g hrášku mraženého
- 250 g farfalle
- 4 lžíce oleje
- sůl, pepř, cukr
- 300 g krůtích prsou
- 4 rajčata
- 3 lžíce salátového krému
- 150 g jogurtového nápoje
- 4 lžíce smetany ke šlehání
- 3 lžíce kečupu
- 2 lžíce sladkého sherry nebo portského vína

Vrhneme se na vaření:

Hrášek necháme rozmrazit. Farfalle dáme spolu se 2 lžícemi oleje do vroucí osolené vody a podle návodu na obalu je uvaříme al dente. Scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Maso omyjeme, osušíme a nakrájíme na menší kousky. Na pánvi rozpálíme 2 lžíce oleje a za častého otáčení maso ze všech stran opečeme. Osolíme, opepříme a necháme vychladnout. Rajčata omyjeme, nakrojíme do křížku, spaříme horkou vodou, odstraníme okolí stopky, oloupeme, překrojíme napůl, zbavíme jader a dužinu nakrájíme na nudličky. Všechny přísady promícháme. Dresink vymícháme ze salátového krému, jogurtu, smetany, soli, pepře, kečupu, sherry a špetky cukru. Salát dobře promícháme s dresinkem a necháme chvíli odležet.



Salát frutti di mare



Na salát potřebujeme:

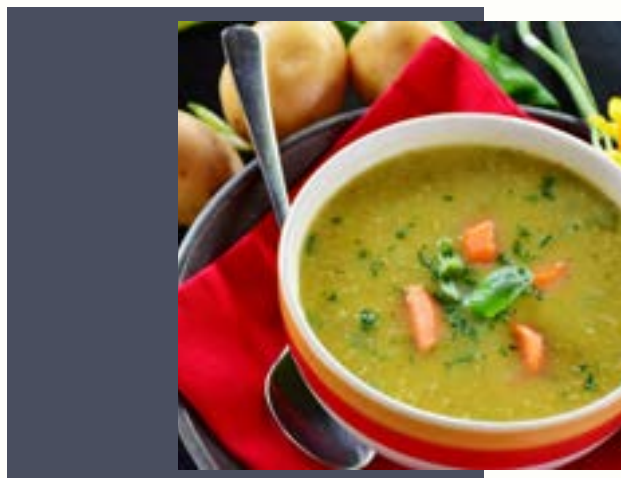
- 400 g středně velkých con chiglie
- sůl, pepř
- 250 g majonézy
- 3 lžíce estragonu nasekaného najemno
- 1 lžíci hladké petrželky, nasekané najemno
- kajenský pepř
- 1 lžičku čerstvé citronové šťávy
- 4 ředkvičky
- 1 menší červenou papriku
- 1 kg vařených mořských plodů - scampi, humrů, krabů nebo krevet a garnátů v libovolné kombinaci)

Vrhneme se na vaření:

Conchiglie uvaříme al dente ve velkém hrnci s prudce vroucí osolenou vodou. Scedíme, necháme okapat a dáme do velké mísy. Promícháme s 1-2 lžícemi majonézy. Necháme vychladnout na pokojovou teplotu a občas promícháme. V misce dobře rozmícháme estragon, petrželku, kajenský pepř a citronovou šťávu se zbytkem majonézy. Ředkvičky očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Papriku očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenké nudličky, tzv. julienne. Mořské plody nakrájíme na menší kousky a přidáme spolu s ředkvičkami a paprikou k těstovinám, osolíme a opepříme. Přimícháme estragonovou majonézu, přikryjeme a před podáváním postavíme do chladu. Je-li salát poněkud suchý, můžeme do něj přimíchat ještě trochu citronové šťávy nebo majonézy.



Polská bramborová s klobáskami kabanos



Co na vaření potřebujeme:

- 2 větší cibule
- 3 lžíce slunečnicového oleje nebo sádla
- 1 větší mrkev
- 1 pastinák
- 1 červená paprika
- 5 stroužků česneku
- 1 kg brambor
- 500 g kabanos klobásek
- 3 l vývaru (může být z uzených kostí nebo hovězí)
- 4 lžíce rajského protlaku
- 2 lžíce mleté papriky (jedna z nich může být i pálivá)
- 1 lžíce mletého kmínu
- 3 bobkové listy
- sůl a pepř
- petrželka
- kopr
- opečené kousky kabanosu
- oblíbený chléb - dříve se k polévce jedl i starší chléb, který se do ní lámal a tím ji zahustil

Vaříme plný kotlík polévky:

Cibuli oloupeme, nakrájíme na proužky či kostičky a restujeme ji na rozehřátém oleji nebo sádle. Když zesklivatí (na mírném stupni to trvá zhruba 4 minuty), přidáme k ní očištěnou a nakrájenou zeleninu (mrkev, pastinák, papriku a česnek). Vše společně restujeme zhruba 10 minut na mírném stupni. Mezitím oloupeme brambory a nakrájíme je na kostičky. Po 5 minutách restování přidáme i větší část klobásek a koření (papriku, kmínu a bobkový list). Promícháme a přidáme brambory. Zalijeme vývarem a vaříme je doměkka, přibližně 15 minut. Vmícháme rajský protlak a povaříme ještě 10 minut. Osolíme, opepříme a dochutíme nadrobno nasekanými čerstvými bylinkami a opečenou klobásou. Podáváme s chlebem.



Salát s lososem



Na salát potřebujeme:

- 200 g těstovinových mušlí
- sůl
- 150 g hrášku mraženého
- 1 lžíce oleje
- 2 vejce
- 200 g uzeného lososa
- 150 g plnotučného jogurtu
- 150 g crème fraiche
- 1 lžička nastrouhané citronové kůry - chemicky neošetřené
- 3 lžičky citronové šťávy
- pepř
- cukr
- ½ svazku kopru

Vrhneme se na vaření:

Těstovinové mušle uvaříme v dostatečném množství vroucí osolené vody podle návodu na obalu. 2 minuty před dovařením přidáme hrášek a povaříme. Nudle s hráškem scedíme, necháme vychladnout a promícháme s olejem. Vejce vaříme 10 minut, opláchneme studenou vodou, oloupeme a pokrájíme na šestiny. Lososa pokrájíme na široké pruhy a zavineme je. Smícháme jogurt, crème fraiche, citronovou kůru a šťávu, osolíme, opepříme a přidáme špetku cukru. Nudle s hráškem promícháme s vejci, lososem a omáčkou a nechme krátce odležet. Podáváme posypané čerstvě nasekaným koprem.



Karotkový krém s rozmarýnem a sýrovými šneky



Co na vaření potřebujeme:

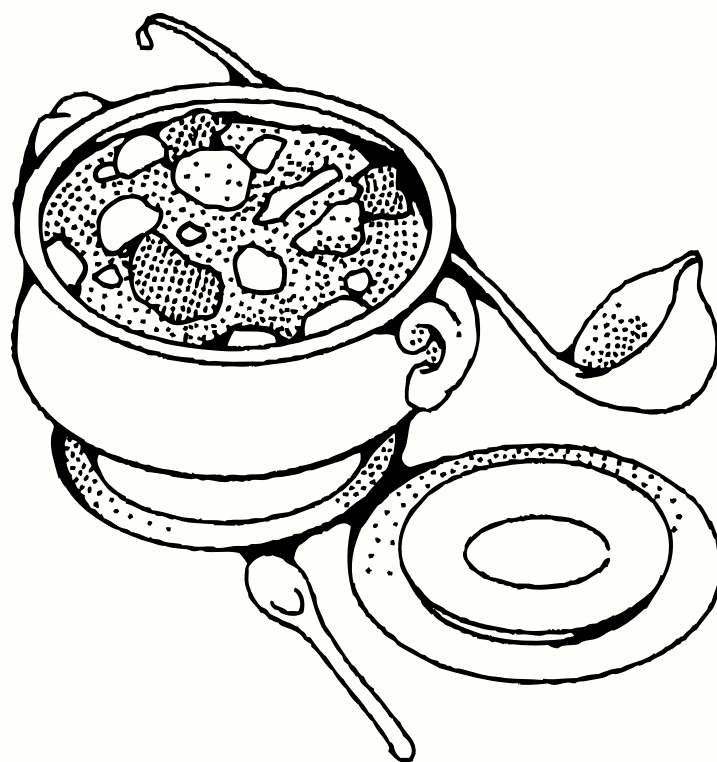
- 50 g másla
- 1 větší cibule
- 1 kg mrkve
- 2 l zeleninového vývaru
- 250 - 400 ml smetany ke šlehání
- 1 lžice semínek koriandru
- ½ lžice římského kmínu
- 2-3 snítky rozmarýnu
- 50 ml citronové šťávy
- sůl a pepř
- růžový pepř
- šafránový olivový olej
- sýrové šneky
- 500 g listového těsta
- 250 g nastrouhaného nebo plátkového sýra (gouda, ementál)
- 1 vejce na potření

Vaříme plný kotlík polévky:

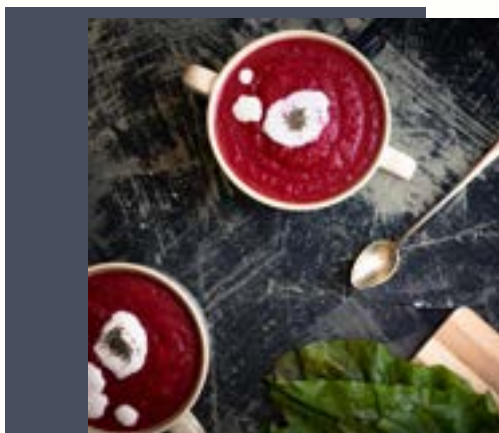
Na másle orestujeme oloupanou a na proužky nakrájenou cibuli, přidáme očištěnou a na kolečka nakrájenou mrkev, koření (koriandr a římský kmín) podrcené v hmoždíři a otrhaný rozmarýn. Zalijeme vývarem a vaříme do změknutí mrkve, přibližně 15-20 minut. Osolíme, opepříme a rozmixujeme. Nakonec přidáme smetanu a vymixujeme do hladkého krému. Postupně přilijeme citronovou šťávu, která zvýrazní jednotlivé chutě (množství šťávy volte podle její kyselosti a sladkosti mrkve). Promícháme. Polévku posypeme drceným růžovým pepřem, zakápneme šafránovým olejem a podáváme se sýrovými šneky.

Postup na přípravu šneků:

Vyválené listové těsto rozdělíme na dva pláty, rovnoměrně je posypeme nebo poklademe sýrem a zarolujeme jako roládu. tu poté nakrájíme na zhruba 1 cm široká kolečka a vyskládáme je na pečící papír v mírných rozestupech vedle sebe. Potřeme prošlehaným vejcem a pečeme v troubě předehřáté na 180 - 200 stupních přibližně 10 minut dozlatova.



Krém z červené řepy s wasabi smetanou



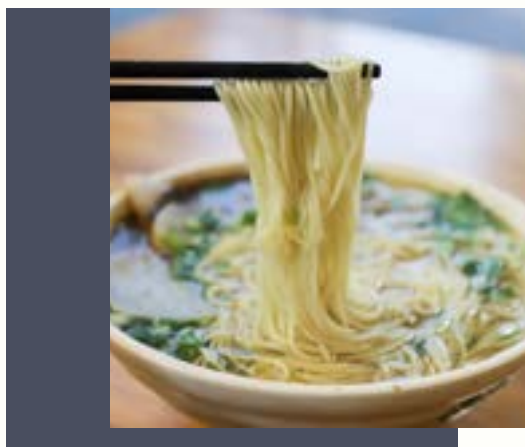
Co na vaření potřebujeme:

- 50 g másla nebo 5 lžic olivového oleje
- 2 červené cibule
- 2 kg červené řepy
- 2,5 l vývaru (zeleninového nebo kuřecího)
- 250 ml smetany ke šlehání
- 3 lžíce wasabi pasty
- 5 lžic citronové šťávy
- sůl a pepř
- 1 lžička černého sezamu
- wasabi smetana
- 3 lžičky wasabi pasty
- 150 g zakysané smetany
- 50 ml smetany ke šlehání
- špetka soli

Vaříme plný kotlík polévky:

Na másle nebo oleji orestujeme oloupanou a nahrubo nakrájenou cibuli. Zhruba po 1 minutě přidáme oloupanou a na kousky nakrájenou červenou řepu. Společně ještě zhruba 2 minuty restujeme. Osolíme a zalijeme vývarem. Vaříme do změknutí řepy přibližně 1 hodinu. Rozmixujeme a přidáme wasabi pastu se smetanou ke šlehání a znovu dohledka promixujeme. Za stálého míchání povaříme ještě 1 minutu. Podle potřeby dochutíme solí a citronovou šťávou, která vytáhne chuť obou surovin. Polévku pokapeme wasabi smetanou a posypeme černým sezamem. Prospěje jí to nejen vizuálně.

Čínská s nudlemi, mangoldem a houbičkami shimeji a shitake



Co na vaření potřebujeme:

- 3,5 l drůbežího vývaru
- 5 cm kousek čerstvého zázvoru
- 5 stroužků česneku
- 150 g hub shimeji
- 150 g hub shitake
- 250 g čínských vaječných nudlí
- 3 hlávky mangoldu
- 4 lžice koření pěti vůní (badyán, fenykl, skořice, hřebíček, bílý pepř)
- 100 ml sójové omáčky
- 2 lžice sezamového oleje
- himálajskou sůl
- sezamový olej

Vaříme plný kotlík polévky:

Vývar vaříme 15 minut s kořením a oloupaným, na plátky nakrájeným zázvorem a oloupaným česnekem. Přidáme sójovou omáčku, která v polévce funguje jako sůl. Houbičky zbavíme spodní části, která je spojuje do trsů a bývá plná nečistot a nakrájíme nebo vhodíme do polévky vcelku. Povaříme 10 minut, až změknu. Mezitím uvaříme zvlášť nudle podle návodu na obalu. Obvykle e stačí povařit 5 minut ve vroucí vodě. Zakápneme je 1 lžící sezamového oleje, neslepí se a krásně se provoní. Na závěr přidáme do polévky na nudličky pokrájený mangold. Chová se jako jeho příbuzný špenát, a tak ho stačí v polévce povařit 1-2 minuty až zavadne a změkne. Zakápneme sezamovým olejem a dochutíme sójovou omáčkou a himálajskou solí. Podáváme tak, že do misky vložíme vařené nudle a přelijeme je polévkou. Můžeme ještě zakápnout sezamovým olejem.

Sicilská krémová polévka s citronem a citronovým tymiánem

Co na vaření potřebujeme:

- 100 g másla
- 100 g hladké mouky (ideálně celozrnné špaldové)
- 1 l plnotučného mléka
- 200 ml suchého bílého vína
- 3 l vývaru - zeleninového nebo drůbežího
- 1 lžička čerstvě nastrohaného muškátového oříšku
- 2 bobkové listy
- 2 snítky citronového tymiánu
- 1 líce jemně strouhané citronové kůry
- 1-2 lžíce šťávy z citronu
- sůl a pepř
- olivový olej
- citronová kůra
- citronový tymián
- dobře vychlazené víno sicilské odrůdy Grillo



Vaříme plný kotlík polévky:

Začneme přípravou bešamelu. Máslo rozehtřejeme v hrnci, a jakmile se rozpustí a lehce zezlátne, vsypeme mouku a mícháme, aby se mouka orestovala. Začne tvořit hrudky, ale to je v pořádku, mícháme dál, až se rozvoní. Vlijeme postupně mléko a důkladně mícháme, aby byl bešamel hladký. Vaříme na mírném stupni, protože bublající směs má tendenci vystřelovat z hrnce (podobně jako krupicová kaše). Za stálého míchání povaříme 5 minut. Přidáme muškátový oříšek a bílé víno, osolíme, opepříme a povaříme 5 minut. Přilijeme vývar a přidáme bobkový list a citronový tymián. Vaříme za občasného míchání 10 minut. Dochutíme solí, pepřem a strouhanou citronovou kůrou a citronovou šťávou. Podáváme zakápnuté olivovým olejem, ozdobené proužky citronové kůry a snítkou citronového tymiánu. A samozřejmě se sklenkou sicilského vína Grillo.

Salát s chřestem

Na salát potřebujeme:

- 200 g širokých nudlí
- 1 lžičku oleje
- sůl
- 200 g uzených krůtích prsou
- 1 konzerva chřestu - krájeného
- 100 g jogurtového salátového krému
- pepř
- mletou papriku
- 1 svazek meduňky



Vrhneme se na vaření:

Nudle nalámeme na menší kousky, spolu s olejem je dáme do vroucí osolené vody a podle návodu na obalu uvaříme al dente. Scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Krůtí prsa nakrájíme na proužky. chřest scedíme, necháme okapat a vodu z chřestu přitom zachytíme. Salátový krém smícháme s troškou vody z chřestu, osolíme, opepříme a okořeníme mletou paprikou. Všechny přísady dáme do omáčky, dobře promícháme a necháme odležet. Salát upravíme. Meduňku opláchneme, lístky otrháme a salát jimi posypeme.

Tomatová s karamelizovaným fenyklem a olivovým copem



Co na vaření potřebujeme:

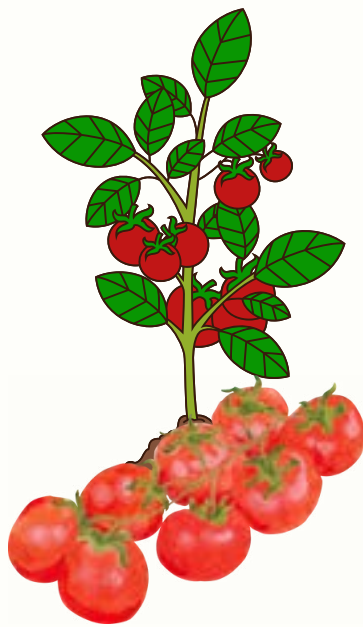
- 50 g másla nebo 2 lžíce olivového oleje
- 2-3 červené cibule
- 1 fenykl
- 1 lžíce třtinového cukru
- 3 stroužky česneku
- 2 kg rajčat nebo 800 g konzervovaných rajčat
- 1 lžíce mleté papriky
- 1 lžíce semínek fenyklu
- sůl a pepř
- karamelizovaný fenykl (2 lžíce olivového oleje, 1 fenykl a 2 lžíce třtinového cukru)
- pár lžiček smetany ke šlehání
- olivový cop
- 500 g hladké mouky
- 7 g sušeného droždí
- 1-3 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička soli
- 2-3 špetky sušeného tymiánu
- 100 ml vlažné vody
- 2 lžíce olivového oleje
- 200 g vypeckovaných zelených oliv

Vaříme plný kotlík polévky:

Na másle nebo oleji orestujeme oloupanou a nakrájenou cibuli spolu s očištěným a na proužky nakrájeným fenyklem. Restujeme pomalu při nízké teplotě, až začne cibule a fenykl tmavnout (přibližně 10 minut), pak přidáme cukr a za stálého míchání ho necháme zkaramelizovat. Stále udržujeme nízkou teplotu, karamel nesmí příliš zhnědnout, polévka by byla hořká. Vmícháme papriku a semínka fenyklu podrcená v hmoždíři, opečeme půl minuty a prolisujeme navrch oloupaný česnek. Rajčata nakrájíme nadrobno, přidáme k fenyklu, 5 minut orestujeme a zalijeme 1 l vody. Osolíme, opepříme a necháme povařit zhruba 15 minut na mírném stupni. rozmixujeme dohladka. Na zkaramelizovaný fenykl rozehřejeme v pánvi olivový olej. Fenykl nakrájíme na tenké proužky a orestujeme ho dozlatova. Vmícháme cukr a za občasného míchání ho necháme zkaramelizovat. Polévku ozdobíme zkaramelizovanými fenyklem a zakápneme lžičkou šlehačky.

Postup na přípravu copu:

Do mísy dáme mouku, droždí, cukr, sůl a tymián, zalijeme vodou a přidáme olivový olej. Vypracujeme hladké těsto. Podle potřeby můžeme přidat mouku nebo vodu. Hladké, nelepivé těsto rozdělíme na 10 stejných částí a stočíme je, tzv. do twistu. Olivky nakrájíme na poloviny a vtlačíme je do všech copů. Necháme kynout na teplém místě zhruba 1 hodinu, až těsto zdvojnásobí svůj objem. Troubu předehřejeme na 180 stupňů a copy upečeme dozlatova, zhruba 20 minut.



Pestrý salát se zeleninou

Na salát potřebujeme:

- 350 g širokých nudlí
- sůl a pepř
- 300 g mrkve
- 40 g másla
- 300 g hrášku
- 6 lžic zeleninového fondu
- 1-2 lžíce citronové šťávy
- 3 lžíce ovocného octa
- 4 lžíce olivového oleje
- ½ svazku petrželky
- 200 g gorgonzoly



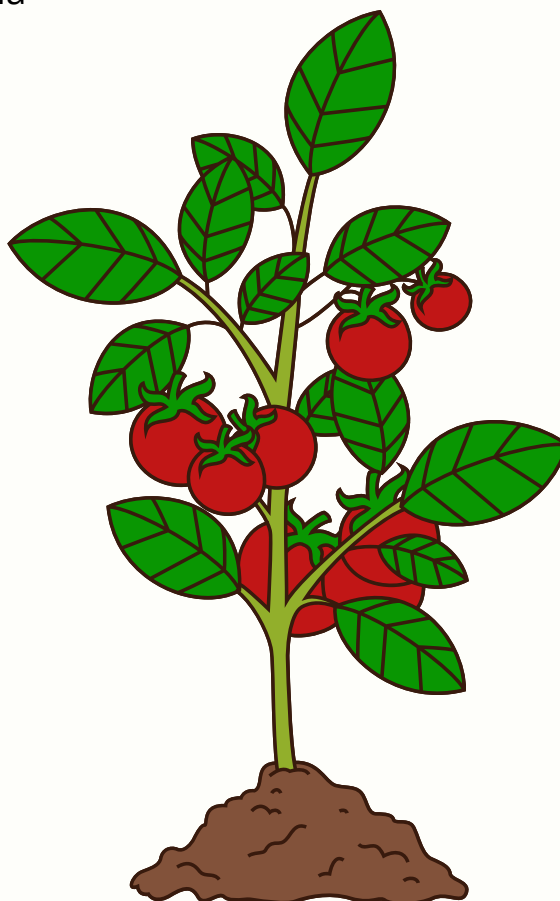
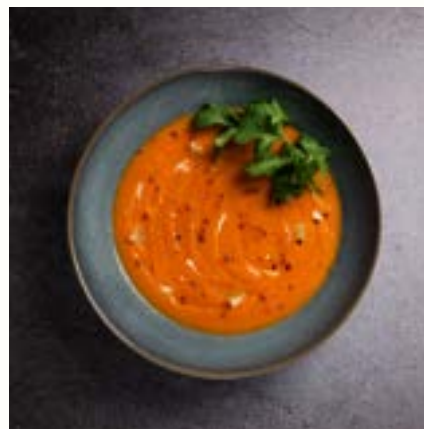
Vrhneme se na vaření:

Nudle uvaříme al dente podle návodu na obalu v dostatečném množství vroucí osolené vody. Mrkev oloupeme, omyjeme a nakrájíme nejprve podélně na tenké plátky a potom na asi 2 cm velké kosočtverce. Na velké pánvi rozpálíme máslo a mrkev na něm na mírném ohni 3 minuty osmahneme. Přidáme hrášek a podlijeme zeleninovým fondem. Povaříme 5 minut pod pokličkou. Osolíme, opepříme a dochutíme citronovou šťávou. Nudle scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme vychladnout. Ocet smícháme s pepřem a se solí, do dresinku za míchání přidáme olivový olej. Petrželku opláchneme, osušíme, nasekáme najemno a také je přidáme do dresinku. Nudle promícháme se zeleninou a dresinkem. Gorgonzolu nalámeme na menší kousky. Salát podáváme posypaný gorgonzolou.

Tomatový krém s parmazánem

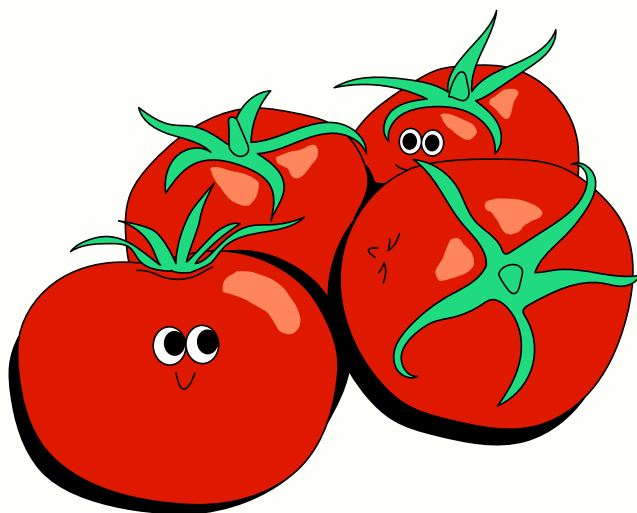
Co na vaření potřebujeme:

- 2-3 červené cibule
- 3 stroužky česneku
- 50 g másla nebo 5 lžic olivového oleje
- 3 kg zralých rajčat nebo 2 kg konzervovaných rajčat
- 1 l vývaru - zeleninového nebo kuřecího
- 150 g parmazánu
- 250 ml smetany ke šlehání
- 3 lžíce třtinového cukru
- 1 lžíce mleté papriky
- 1 lžíce sušeného či čerstvého nasekaného tymiánu
- 4 lžíce studeného másla
- sůl a pepř
- parmazán
- rajčata



Vaříme plný kotlík polévky:

Cibuli oloupeme a nakrájíme na proužky nebo kostičky. Oloupeme i česnek a nasekáme ho nahrubo. Na másle nebo oleji orestujeme cibuli dozlatova. Jakmile zesklivatí, přidáme k ní česnek. Po 30 vteřinách vmícháme cukr a necháme ho na mírném stupni rozpustit a zkaramelizovat. Ale opět velmi opatrně, aby nezhnědl příliš, jde to rychle a polévka by pak byla hořká. Přidáme papriku a tymián a promícháme. Vůně i chutě se spojí. Nakonec přidáme omytá a nakrájená rajčata, případně rajčata z konzervy. Promícháme, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a zhruba 20 minut povaříme. Polévku rozmixujeme. Přidáme nastrouhaný parmazán a smetanu a znovu rozmixujeme dohladka. Podle chuti osolíme, opepříme a zhruba 20 minut povaříme. Polévku rozmixujeme. Přidáme nastrouhaný parmazán a smetanu a znovu rozmixujeme dohladka. Podle chuti osolíme, opepříme a přidáme studené máslo na zjemnění. Podáváme se strouhaným parmazánem a nadrobno nakrájenými rajčaty, která polévku příjemně osvěží.



Tom Yum Gai



Co na vaření potřebujeme:

- 2 l kuřecího vývaru
- zhruba 5 cm kousek čerstvého galangalu, případně zázvoru
- 7 limetových listů - kafrůvých listů
- 3 citronové trávy
- 500 g kuřecích prsou
- 1-4 červené chilli papričky - intenzita pálivosti podle chuti
- 3 lžice kokosového cukru - používá se i palmový ale myslíme na palmy
- 6 rajčat
- 1 hrst bambusových výhonků
- šťáva ze 3 limet
- 1 hrst čerstvého koriandru
- 1 hrst čerstvé thajské bazalky
- strouhanou sušenou kůru z ½ citronu (nemusí být)
- 3-5 lžic rybí omáčky
- bílý pepř
- vařená jasmínová rýže

Vaříme kotlík plný polévky:

Do horkého vývaru vložíme na plátky nakrájený galagai nebo zázvor, limetové listy, citronovou travu (nejdříve ji trochu podrtíme nožem naplocho, aby uvolnila své aroma), na plátky nebo kostičky nakrájené kuřecí maso, podélně rozpůlené chilli papričky a kokosový cukr. Vaříme společně 10-15 minut, až maso zbělá a je uvařené. Přidáme rajčata nakrájená na kostičky a bambusové výhonky, ztlumíme teplotu a na mírném stupni necháme zvolna probublávat ještě 3-5 minut. Podle chuti okyselíme limetovou šťávou a povaříme ještě 1 minutu. Vmícháme nahrubo nasekaný koriandr, bazalku a citronovou kůru. chuť doladíme rybí omáčkou (pozor, je dost slaná) a pepřem. Podáváme s vařenou rýží.

Svěží salát ze špaget



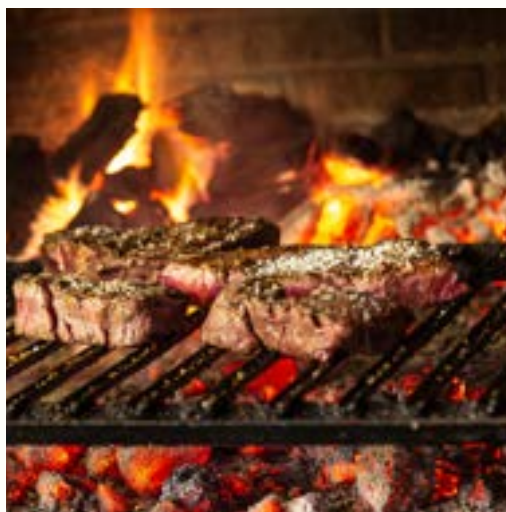
Na salát potřebujeme:

- 250 g špaget
- sůl, pepř, mletou papriku
- 100 g koktejlových rajčátek
- 1 žlutou papriku
- 150 g ementálu
- 4 stonky řapíkatého celeru
- 100 g italských bylinek
- 125 ml olivového oleje
- 4 lžíce jablečného octa

Vrhneme se na vaření:

Špagety uvaříme al dente podle návodu na obalu v mírně osolené vodě. Rajčata omyjeme, překrojíme napůl a nakrájíme na tenké dílky. Papriku očistíme, překrojíme na půlky, zbavíme jader, omyjeme a nakrájíme na proužky. Sýr rovněž nakrájíme na proužky. Uvařené špagety scedíme, propláchneme studenou vodou, necháme dobře okapat a vychladnout. Celer očistíme, omyjeme a nakrájíme na kousky. Špagety na zeleninu dáme do mísy a promícháme. Rozmražené bylinky smícháme s olejem a ovocným octem. Osolíme, opepříme a dobře okořeníme mletou paprikou. Salát přelijeme zálivkou, vše dobře promícháme a necháme asi 10 minut odležet. Salát upravíme na talíře a podáváme.

Hovězí steak z goanské kuchyně



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 kg hovězího na bifteky
- 4 lžíce omáčky bancal (worchester)
- 6 zelených chilli papriček
- 1 hlavička česneku
- ½ lžičky třtinového cukru - nemusí být

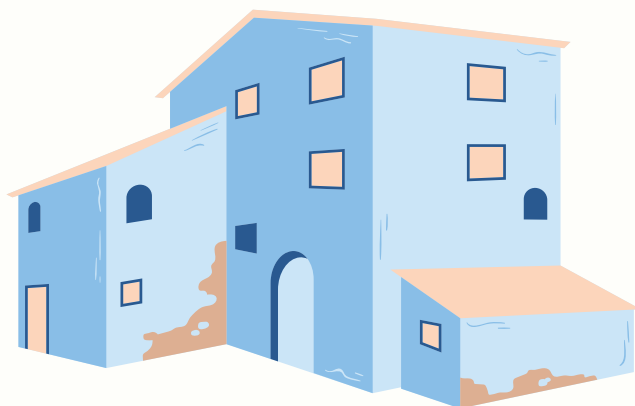
Vrhneme se na vaření:

Česnek a chilli papričky rozmixujeme na pastu. Pokrájené maso opatrně naklepeme, abychom ho nepotrhali. Posolíme ho, pomažeme bancalem a pastou a necháme přes noc marinovat. Druhý den ho osmažíme na troše oleje. Podáváme s bramborovými hranolkami a sázenými vejci.

Toskánská kapustová s cherry rajčátky

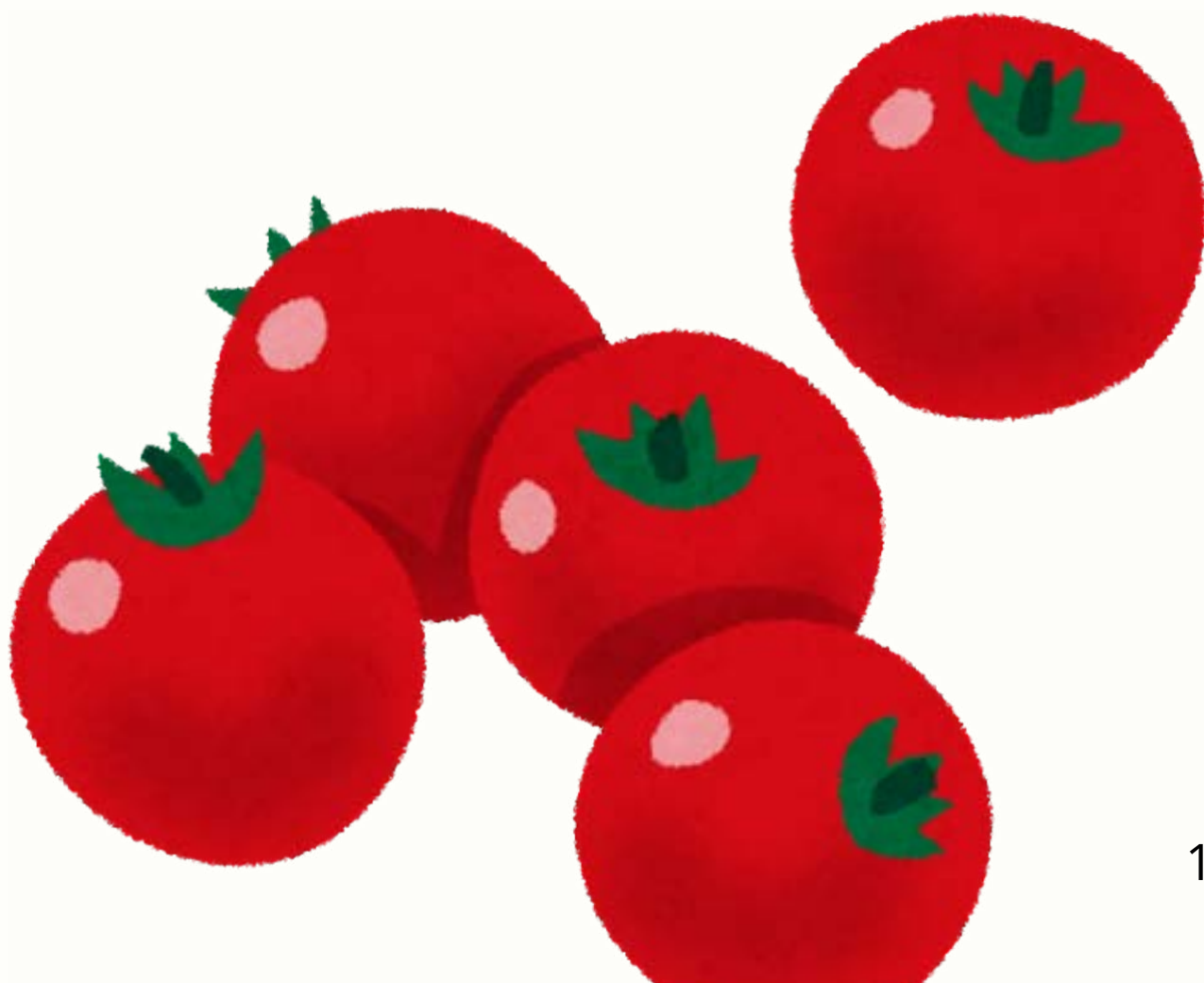
Co na vaření potřebujeme:

- 50 g másla nebo 3 lžíce olivového oleje
- 2 červené cibule
- 1 větší kadeřavá kapusta
- 3 lžíce třtinového cukru
- 4 větší stroužky česneku
- 400 g konzervovaných cherry rajčátek nebo 350 g čerstvých cherry rajčat
- 2,5 l vývaru - zeleninového nebo kuřecího
- 2 lžíce rajského protlaku
- 1 lžíce mleté papriky
- 1 lžíce tymiánu
- 1 lžíce oregána
- sůl a pepř
- 1 hrst čerstvé bazalky
- 1 hrst hladkolisté petržele
- bílé pečivo



Vaříme plný kotlík polévky:

Na másle nebo oleji orestujeme oloupanou a na proužky nakrájenou cibuli. Cibule by měla mít trochu zlatavou barvu. Mezitím důkladně omyjeme kapustu a nakrájíme ji na proužky (zhruba 1x5 cm). Přisypeme ji k cibuli a přidáme cukr. Společně restujeme ještě asi 2 minuty, aby kapusta trochu opekla a cukr se rozpustil a mírně zkaramelizoval. Přidáme oloupaný a prolisovaný česnek a koření. Promícháme a ještě zhruba 1 minutu opékáme. Jakmile se česnek rozvoní, přidáme rajčata a vlijeme vývar. Osolíme, opepříme a přidáme protlak. Povaříme přibližně 20 minut. Kapusta by měla být na skus měkká, ale zároveň by si měla udržet zelenou barvu. Bazalku a petrželku nasekáme nadrobno a posypeme jimi polévku. Podáváme s bílým pečivem.



Hovězí smažené na chilli - goánská kuchyně



Co na pokrm potřebujeme:

- 1 kg na kostičky pokrájeného hovězího masa
- na masalu potřebujeme:_
- 1 lžičku mleté kurkumy
- 6-8 stroužků česneku
- 5 cm čerstvého zázvoru
- 8 kuliček černého pepře
- 8 hřebíčků
- 5 cm skořicové kůry
- ½ lžičky semínek římského kmínu

**Všechny výše uvedené suroviny,
tedy koření rozmixujeme na pastu.**

Dále potřebujeme:

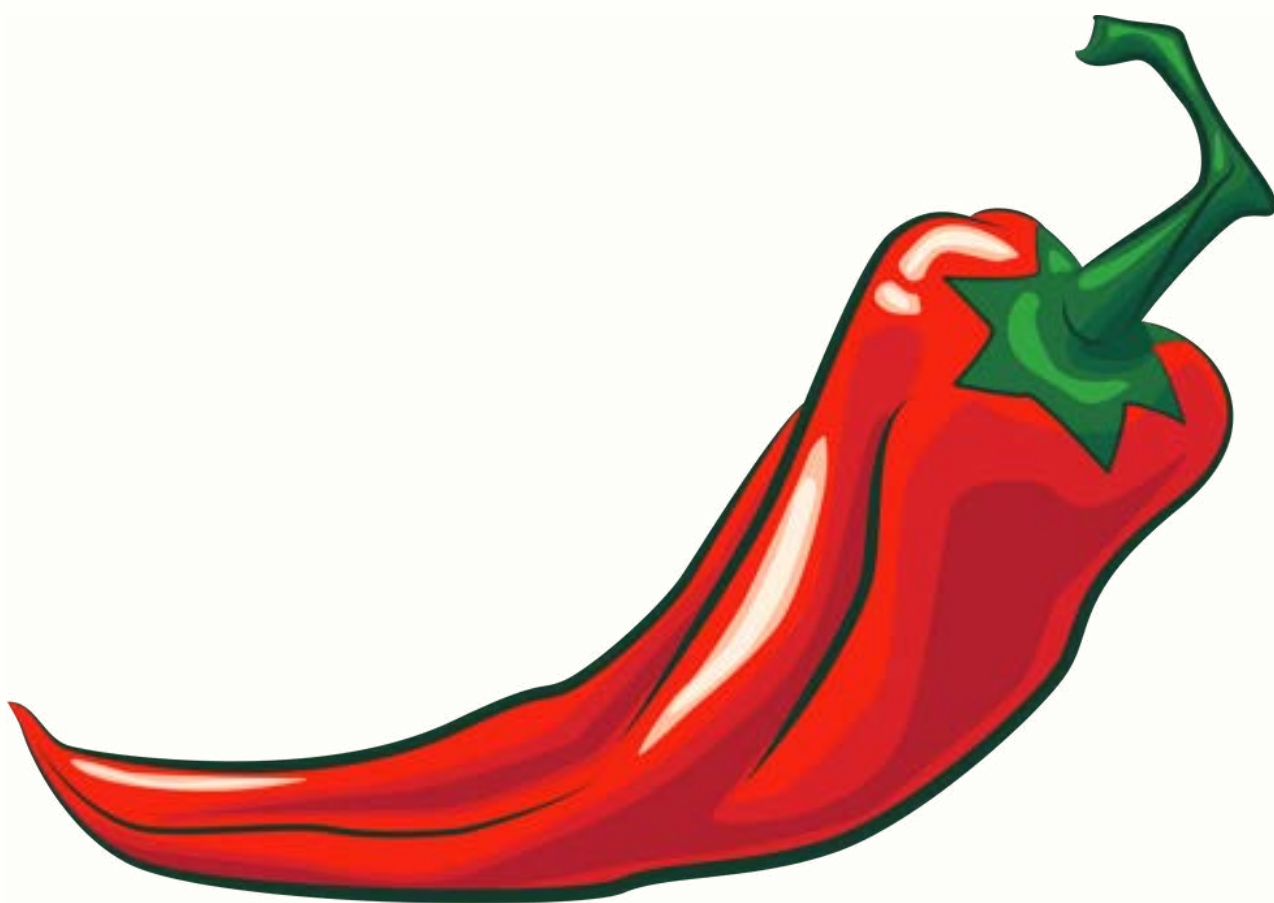
- 8 na tlustá kolečka nakrájených cibulí
- 6 podélně rozříznutých zelených chilli papriček
- ½ lžičky třtinového cukru



Vrhneme se na vaření:

Maso potřeme solí a rozmixovanou masalou. Pak maso dusíme doměkka. V jiné nádobě osmažíme cibule do světle hněda, přidáme chilli papričky a maso a smažíme vše 2 minuty. Pak přidáme cukr a vše promícháme.

Přílohu si zvolte podle chuti.



Mexická z pečených fazolí s kukuřicí a nachos



Co na vaření potřebujeme:

- 500 g červených či černých fazolí (namočených ve studené vodě několik hodin nebo přes noc)
- 2 větší cibule
- 2 palice česneku (zhruba 10 větších stroužků)
- 6 lžic rostlinného oleje
- 500 g loupaných rajčat nebo konzervovaných loupaných krájených rajčat
- 500 g kukuřice (může být mražená)
- 2,5 l zeleninového vývaru
- 250 g nachos
- 2 lžíce mleté uzené papriky
- 1 lžíce římského kmínu
- 1 lžíce semínek koriandru
- 2 chilli papričky nebo jalapeños
- šťáva ze 2 limet
- sůl a pepř
- čerstvý koriandr
- nachos
- zakysaná smetana

Vaříme plný kotlík polévky

Namočené fazole slijeme a vaříme v nové vodě do změknutí, podle jejich stáří, druhu a délky namočení to trvá zhruba 1-2 hodiny. Jednu cibuli oloupeme a nakrájíme nahrubo, stroužky z jedné palice česneku oloupeme a nakrájíme na plátky. V hrnci opečeme na oleji cibuli dosklovita, přimícháme uzenou papriku a koření podrcené v hmoždíři a orestujeme. Vmícháme plátky česneku a opékáme nanejvýš 2 minuty, jen aby se koření rozvonělo a paprika nezhořkla. Přidáme slité uvařené fazole, rajčata, sůl, pepř a nasekané chilli papričky a promícháme. Vložíme v hrnci nebo v pekáči do trouby předehřáté na 200 stupňů a zhruba 20 minut zapečeme, a okraje lehce ztmavnou. Mezitím oloupeme a nakrájíme na proužky druhou cibuli, druhou palici česneku oloupeme a prolisujeme k cibuli. Přidáme kukuřici, zalijeme 2 l vývaru a přivedeme k varu. Polovinu nachos zalijeme zbylým vývarem, necháme chvilku rozmočit a rozmixujeme dohladka. Přilijeme do vroucího vývaru s kukuřicí, přidáme i pečené fazole, promícháme a povaříme ještě 5 minut. Dochutíme šťávou z limety, osolíme, opepříme a přidáme čerstvý koriandr. A můžeme podávat s nachos a zakysanou smetanou.



Skopová sukka - muslimská specialita



Na tento pokrm potřebujeme:

- ½ kg skopového
- 4 lžíce sušeného kokosu
- 1 lžička makových semínek
- 1 lžička římského kmínu
- 2 lžičky koriandrových semínek
- 2 lžičky červeného mletého chilli
- ¼ lžička mleté kurkumy
- 7,5 cm skořicové kůry
- 4 hřebíčky
- 2 kardamomy
- 3 pokrájené a do křupava osmažené cibule
- 2 lžíce ghí nebo oleje
- 2 lžičky závorovo-česnekové pasty
- koriandrová nať

Vrhneme se na vaření:

Skopové maso nakrájíme na kostky o hraně 2,5 cm. Omyjeme je, posolíme a potřeme závorovo-česnekovou pastou. Přidáme kurkumu a 1 a ½ šálku vody. Uvaříme maso doměkka nebo použijeme tlakový hrnec. Opražíme sušený nastrohaný kokos, semínka máku a koriandru, římský kmín, skořici, hřebíčky a kardamom a vše rozdrtíme na prášek. Rozehřejeme ghí a osmažíme kostky masa, posypeme je na podrcenou masalou a rozdrcenou smaženou cibulí. Smažíme, dokud se nevypaří všechna tekutina. Před podáváním posypeme jemně pokrájenou koriandrovou natí.

Pařížská cibulačka

Co na vaření potřebujeme:

- 2 kg cibule (bílá nebo červená)
- 250 g másla
- 3 lžíce třtinového cukru
- 750 ml suchého bílého vína (a určitě pak další láhev na stůl)
- 3 l silného hovězího vývaru
- pár snítek tymiánu
- 4 bobkové listy
- 8 kuliček nového koření
- sůl a pepř
- 2 bagety
- máslo nebo podle chuti
- 100 g sýru Gruyère nebo Comté
- snítky tymiánu



Vaříme plný kotlík polévky:

Cibule oloupeme a nakrájíme na tenké proužky. V hrnci rozpustíme máslo a na nižším středním stupni cibuli pomalu restujeme až začne hnědnout a karamelizovat. Tento proces trvá poměrně dlouho, zhruba 30-45 minut a vyžaduje neustálou pozornost a stále promíchávání. Nejříve cibule pustí vodu, která se začne postupně vypařovat a nakonec pustí cukr, který začne cibuli pomalu vypařovat a nakonec pustí cukr, který začne cibuli pomalu karamelizovat a cibule získá zlatavou barvu. V tu chvíli přidáme cukr a necháme ho pomalu rozpouštět, až také zkaramelizuje. Přilijeme 500 ml vína a přidáme tymián a koření. Podusíme 5 minut a vlijeme vývar. Vaříme 20 minut, přilijeme zbylé víno a povaříme ještě 10 minut. Osolíme a opepříme.

Vaříme plný kotlík polévky:

Polévku nalijeme do zapékacích misek. Troubu přehřejeme na nejvyšší teplotu nebo zapneme funkci gril. Bagetu nakrájíme na 1 cm plátky a opečeme je nasucho nebo na másle dozlatova. Nastrouháme na ně sýr a položíme je na polévku. Necháme pod grilem v troubě zapéct. Pokud nemáme zapékací misku, můžeme toustíky zapéct zvlášť a pak je do polévky vložit. Ozdobíme snítky tymiánu.



Kuře Cafreal - goánská kuchyně



Na tento pokrm potřebujeme:

- 1 kuře - brojler o váze 750 g
- sůl podle potřeby
- 1 limeta
- 2-3 lžičky bancal omáčky
- 15 kuliček černého pepře
- 15 stroužků česneku
- olej na smažení

Vrhneme se na vaření:

Kuře omyjeme a naporcujeme na 8 kusů. Potřeme ho solí a šťávou z limety a přidáme omáčku. Uděláme pastu z česneku a rozdrčeného pepře a kuře touto směsí potřeme. Necháme ho marinovat v ledničce nejméně 8 hodin. Ideální je přes noc. Osmažíme porce kuřete na oleji. Případně ho podusíme pod pokličkou ve vlastní šťávě. Než ho sejmem z ohně, odstraníme pokličku a dosmažíme ho dohněda. Je třeba smažit na mírném plameni. Místo omáčky bancal můžeme použít worcester.

Řecká zeleninová polévka s oreganem a kapary



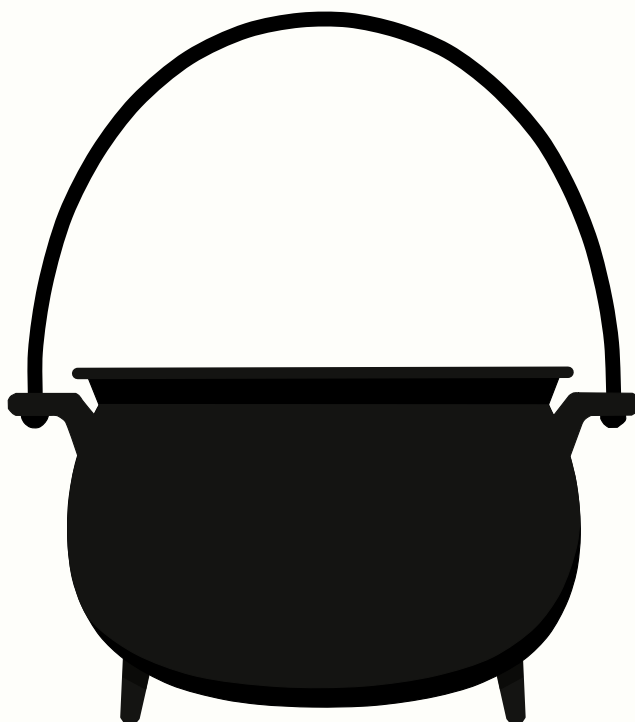
Co na vaření potřebujeme:

- 2-3 červené cibule
- 3 papriky (červená, zelená, žlutá)
- 1 lilek
- 1 cuketu
- 4 lžíce olivového oleje
- 5 stroužků česneku
- 400 g konzervovaných krájených rajčat
nebo 500 g zralých sladkých rajčat
- 200 g zelených oliv (bez pecek i s
nálevem)
- 3 l zeleninového vývaru
- 2 lžíce mleté sladké papriky
- 1 lžíce sušeného oregána
- 100 ml retsiny nebo 40 ml ouza
- sůl a pepř
- 1 hrst velkých kapar
- pár snítek oregána
- chlazená retsina nebo ouzo



Vaříme plný kotlík polévky:

Zeleninu očistíme a nakrájíme na proužky nebo kostičky, zhruba 1,5 cm. Nejprve orestujeme na rozehtátém oleji cibuli, pak přidáme papriku. Za občasného míchání opékáme na nižším stupni asi 5 minut, přidáme lilek a jako poslední cuketu s oloupaným prolisovaným česnekem. Zasypeme mletou paprikou a sušeným oregánem. Společně restujeme ještě 1 minutu, aby se vůně spojily. Přidáme rajčata a olivy i s nálevem (pozor, bývá celkem dost slaný, polévku dosolujte opatrně). Zalijeme vývarem a povaříme 30 minut. Můžeme dochutit sklenkou retsiny nebo panákem ouza. Podle chuti osolíme a opepříme. Do polévky přidáme nakrájené kapary a posypeme ji trochou oregána. Podáváme s vychlazenou retsinou nebo ouzem.



Vaječné Bhurči

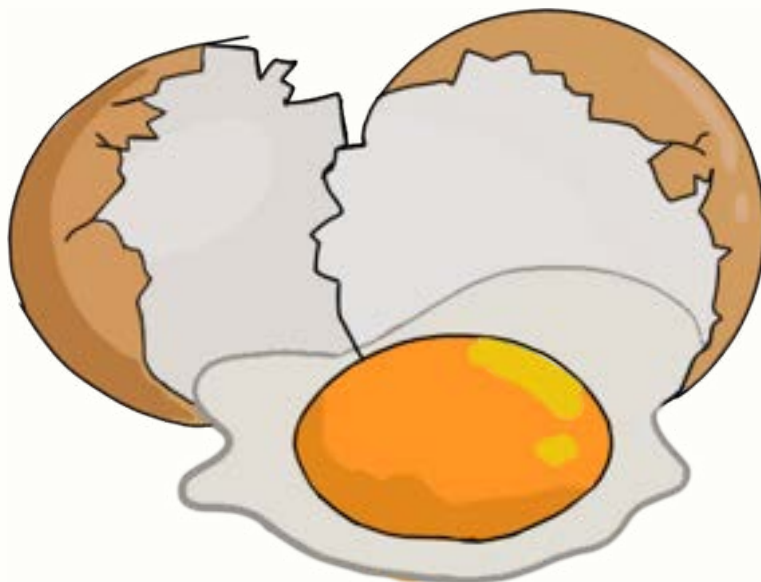


Na tento recept potřebujeme:

- 3 vejce
- 2 cibule
- 3 zelené chilli papričky
- 3 lžíce nastrouhaného kokosu
- 1 rajče
- ½ lžičky červeného mletého chilli
- špetku mleté kurkumy
- sůl podle chuti

Vrhneme se na vaření:

Pokrájíme cibule a zelené chilli papričky. V kadaji oboje osmažíme na oleji. Přidáme pokrájené rajče, mletou kurkumu, mleté chilli a kokos. Dobře promícháme a přidáváme postupně za stálého míchání vejce. Před podáváním ozdobíme jemně pokrájenou koriandrovou natí.



Krém z pečeného česneku



Co na vaření potřebujeme:

- 1 kg brambor
- 5 palic česneku
- 4 lžíce olivového oleje
- 100 g másla
- 2-3 l zeleninového vývaru
- 2-4 lžíce hladké mouky (podle potřeby)
- 100 ml smetany ke šlehání
- špetka čerstvě nastrohaného muškátového oříšku
- sůl a pepř
- 4 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- pár kapek citronové šťávy



Vaříme plný kotlík polévky:

Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Brambory očistíme, ale neloupeme, pokrájíme je na stejně velké kousky a dáme vařit. Palice neoloupaného česneku rozřízneme příčně napůl, na řezu je potřeme olivovým olejem a řezem nahoru je položíme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme v předehřáté troubě zhruba 30 minut - pečené česneky zezlátnou a půjdou lehce vymáčknout ze slupky. Uvařené brambory slijeme a podle potřeby oloupeme, ale není to nutné.

V hrnci rozehejeme olivový olej s polovinou másla a přidáme brambory. Trochu je rozmačkáme a restujeme na středním stupni, až se začnou malinko opékat. Zalijeme vývarem a 5 minut povaříme. Pečené česneky vyloupeme ze slupky a přidáme do hrnce. Rozmixujeme na hladký krém. Pokud bude krém příliš řídký, zahustíme ho jíškou. V pánvi rozehejeme zbylé máslo, vmícháme do něj mouku a když se začne pražit a zlátnout, vmícháme ji do krému. Povaříme 10 minut, aby polévka ztratila moučnou chuť. Pokud krém nepotřebuje zahustit, zjemníme ho zbylým máslem a mouku nepoužijeme. Znovu rozmixujeme a přidáme smetanu. Dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Podáváme s česnekem nakrájeným na plátky a restovaným na oleji, zakápnuté olivovým olejem a trochou citronové šťávy.



Kotlety na červeném víně



Na tento recept potřebujeme:

- 4 zelené papriky
- 200 ml olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 lžičku soli
- 8 malých zralých rajčat
- 200 ml červeného vína
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- případně špetku cukru
- 4 vepřové kotlety
- olivový olej na pečení
- petrželka na ozdobu

Vrhneme se na vaření:

Papriky nakrájíme na čtvrtky, vyřízneme stopku, semeník a vnitřní přepážky, lusky omyjeme. Rozehřejeme 2-3 lžíce olivového oleje, čtvrtky paprik zvolna osmahneme, odstavíme z ohně a necháme v teple. Na pánvi rozežřejeme 3 lžíce olivového oleje. Oloupaný česnek jemně nasekáme, se solí utlučeme v moždíři a zpěníme na olivovém oleji. Rajčata oloupeme, křížem nařízneme a dáme do česnekového oleje. Zalijeme červeným vínem, osolíme, opepříme, příp. přidáme špetku cukru. Rajčata zvolna 8-10 minut podusíme, odstavíme z ohně a opatrně smícháme s paprikami. Kotlety omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, osolíme, opepříme a opečeme na zbylém olivovém oleji. Poté je upravíme na talíře, obložíme rajčaty a paprikami, přelijeme šťávou, ozdobíme petrželkou a podáváme.

Phó bó



Co na vaření potřebujeme:

- 2-3 velké morkové kosti
- 500 g hovězí oháňky
- 80 g čerstvého zázvoru
- 1 větší cibule
- 3 stroužky česneku
- 5 hvězdiček badyánu
- 5 tobolek kardamomu (ideálně černého)
- 1-2 svitky skořice
- 3 citronové trávy
- 1 lžíce kuliček černého nebo barevného pepře
- 800 g hovězí kližky
- sůl
- 250 g širokých rýžových nudlí
- 1-2 červené cibule
- 4 jarní cibulky
- 2-3 chilli papričky
- 1 svazek čerstvého koriandru
- 1 svazek zelené perily nebo vietnamského koriandru
- 1 limeta
- 50 g klíčků mungo
- 500 g hovězí svíčkové

Vaříme plný kotlík polévky:

Do hrnce vložíme kosti a hovězí oháňku a zalijeme je studenou vodou tak, aby byly hodně potopené. Přivedeme k varu, ztlumíme teplotu a pomalu tzv. táhneme, vývar se pozvolna vaří, ale neublá. Hnědou pěnu na hladině sbíráme, aby vývar zůstal čirý. Mezitím oloupeme zázvor, cibuli a česnek a nakrájíme je nahrubo. Nasucho je opečeme s kořením v pánvi, až jemně ztmavnou a koření se rozvoní. Přidáme je do polévky, osolíme, opepříme a vaříme na mírném stupni 2 hodiny. Přidáme klišku a pozvolna vaříme ještě 2-3 hodiny. Uvařený vývar scedíme a zatím jej odložíme. Klišku necháme vychladnout a pak ji nakrájíme na tenké plátky. Ostatní suroviny vyhodíme. Rýžové nudle uvaříme podle návodu na obalu akorát na skus a rozdělíme je do misek. Cibuli oloupeme a nakrájíme na proužky, jarní cibulku a chilli papričku nadrobno. Naskládáme vše do misky na nudle a zalijeme vývarem. Zasypeme čerstvě nasekaným koriandrem a perilou a zakápneme šťávou z limety. Místo klišky můžeme pro fajnšmekry nakrájet do misky tenké plátky svíčkové, vložit je syrové do misky a zalít vroucím vývarem, který je uvaří. Podáváme s klínky limety a klíčky.



Telecí medailonky s kapary



Na tento recept potřebujeme:

- 8 telecích medailonků po 90 g
- 2 lžíce másla
- 2 lžíce oleje
- sůl
- čerstvě mletý bílý pepř
- 2-3 šalotky
- 6 lžic sherry
- 200 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce kaparů
- 2 lžíce růžového celého pepře

Vrhneme se na vaření:

Telecí medailonky omyjeme pod tekoucí studenou vodou a osušíme. Máslo a olej rozehtejeme na pánvi, máslo na něm po obou stranách asi 2-3 minuty opékáme, vyndáme, osolíme, opepříme a zabalíme do alobalu. Šalotky oloupeme, jemně nasekáme a na šťávě z masa podusíme doměkka. Zalijeme sherry a povaříme. Přilijeme smetanu a vaříme, dokud se asi jedna třetina tekutiny nevyvaří - omáčka musí být hustá. Omáčku osolíme a opepříme, přidáme kapary a růžový pepř. Telecí medailonky vyndáme z alobalu a šťávu z alobalu přidáme k omáčce. Medailonky přelijeme omáčkou a podáváme. Doporučení: Podáváme se širokými nudlemi nebo rýží a např. s mallorským letním salátem viz. níže.

Pappa al pomodoro



Co na vaření potřebujeme:

- 1,5 - 2 kg cherry rajčátek (nebo opravdu drobných zralých rajčat ze zahrádky)
- 5 větších stroužků česneku
- 2 lžíce třtinového cukru
- 8 lžic olivového oleje
- 1 cibule
- 2 l zeleninového vývaru nebo vody
- ½ bílé bagety (nemusí být vůbec čerstvá) nebo pár krajců bílého chleba
- 2 hrsti čerstvé bazalky
- sůl a pepř
- domácí grissini
- strouhaný parmazán
- 400 g hladké mouky
- 1 lžíce soli
- 7 g sušeného droždí
- 6 lžic olivového oleje
- zhruba 200 ml vlažné vody
- hladká mouka na pomoučení
- hrubozrnná sůl na posypání

Vaříme plný kotlík polévky:

Začneme přípravou domácích tyčinek grissini viz níže. Zhruba po 45 minutách kynutí těsta předejdeme troubu na 180 stupňů. Cherry rajčátka vložíme do zapékací misky, přidáme oloupaný a nahrubo nakrájený česnek, osolíme, opepříme, osladíme, zalijeme většinou oleje a důkladně promícháme. Pečeme zhruba 20 minut, až rajčátka začnou tmavnout, karamelizovat a vonět. Můžeme je několikrát opatrně promíchat, aby se opekla ze všech stran. Případné větší opečení nevadí, dodá polévce kouřovou chuť a tmavší barvu. Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenčí proužky. Opečeme ji na zbylém olivovém oleji dozlatova. Přidáme k ní pečená rajčata s česnekem, zalijeme vývarem nebo vodou, nastrouháme nebo rozdrobíme navrch pečivo a povaříme 5 minut. Dochutíme solí a pepřem a ozdobíme lístky bazalky. Podáváme s domácími tyčinkami grissini a posypeme podle chuti parmazánem.

Postup na přípravu tyčinek grissini:

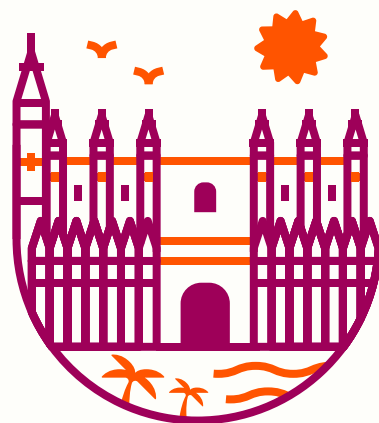
Mouku osolíme, promícháme, zlehka přimícháme droždí a 3 lžíce oleje a postupně přiléváme vodu tak, abychom vypracovali pružné nelepivé těsto (podle chuti do něj můžeme přimíchat a sušená rajčata, olivy, bylinky...) Necháme ho zakryté na teplém místě 1 hodinu kynout. Pak ho vyklopíme na pomoučenou plochu, lehce rozválíme a nakrájíme na 1 cm pruhy. Vyskládáme je na plech vyložený pečícím papírem, potřeme olivovým olejem, posypeme hrubou solí a pečeme v troubě přehřáté na 180 stupňů zhruba 20 minut dozlatova.

Mallorský letní salát



Na tento recept potřebujeme:

- 500 g zralých, ale tvrdých rajčat
- 3 malé středně pálivé zelené feferonky
- 1 velkou sladkou cibuli
- 1 zralou hrušku
- 1 jablko
- portulák, sůl
- ocet nebo citronovou šťávu
- olivový olej



**PALMA DE
MALLORCA**

Vrhneme se na recept:

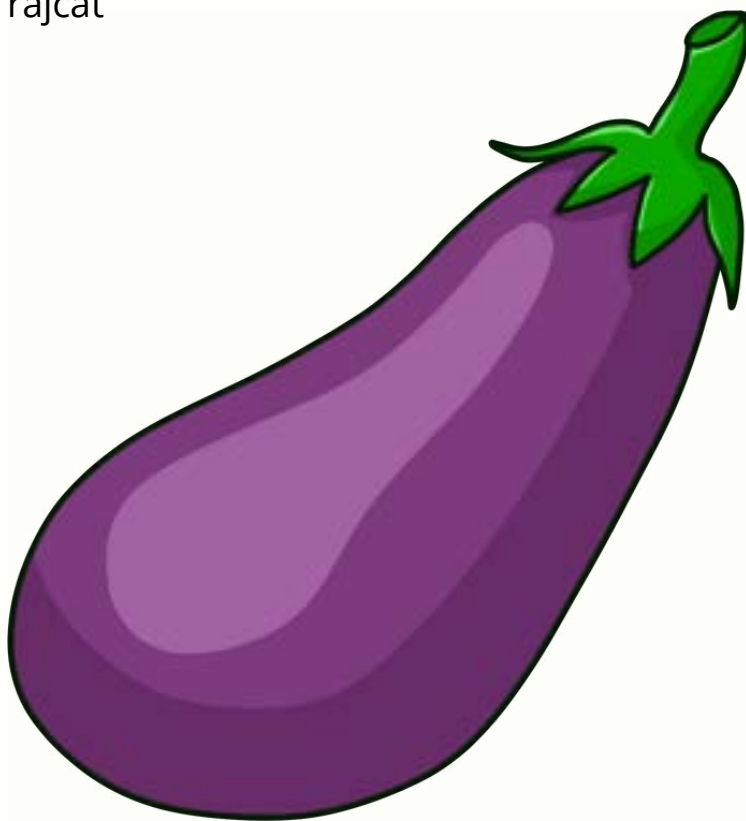
Rajčata omyjeme, vyřízneme stopku, plody nakrájíme na plátky a upravíme na salátovou mísu. U feferonek odkrojíme stopku, odstraníme semeník, lusky omyjeme a rozkrájíme na kolečka. Cibuli oloupeme a pokrájíme na plátky. Feferonky a cibuli dáme na rajčata. Hrušku a jablko oloupeme, vyřízneme jádřinec, dužinu nakrájíme na tenké plátky a přidáme rovněž na rajčata. Portulák omyjeme, osušíme, nasekáme a dáme na hrušky a jablka. Vše ihned osolíme, zakapeme octem nebo citronovou šťávou a olivovým olejem. Doporučení: Podáváme s pečivem nebo s receptem viz výše: Telecí medailónky.

Krém z pečeného lilku s černými chipsy



Co na vaření potřebujeme:

- 3 větší lilky
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 větší cibule
- 4 stroužky česneku
- 400 g konzervovaných lópaných rajčat
- 3 l zeleninového vývaru
- 100 g parmazánu
- 2 lžíce sušeného oregána
- 3-4 snítky čerstvého tymiánu
- 100 ml suchého bílého vína
- sůl a pepř
- chipsy z lilkové slupky
- olivový olej
- čerstvě mletý pepř



Vaříme plný kotlík polévky:

Troubu rozejdeme na 220 stupňů. Lilky podélně rozřízneme napůl. Do dužiny vyřežeme ostrým nožem hlubší zářezy ve tvaru mřížky (ale opatrně, abychom neprořízli slupku). Půlky lilku pokapeme olejem, položíme je řeznou stranou nahoru na plech vyložený pečícím papírem a pečeme v předehřáté troubě zhruba 30 minut doměkka.

Mezitím orestujeme na zbylém olivovém oleji oloupanou a na proužky nakrájenou cibuli, až začne zlátnout. Odstavíme ji. Upečené lilky vytáhneme z trouby a opatrně (nejlépe až trochu vychladnout) vydlabeme lžící upečenou dužinu, kterou přidáme k cibuli. Slupky z lilku dáme stranou. K cibuli a lilkové dužině prolisujeme oloupaný česnek a společně 1 minutu restujeme. Osolíme, opepříme a přidáme bylinky a rajčata. Zalijeme vývarem a necháme společně zhruba 20 minut povařit. Ke konci přidáme bílé víno. Povaříme 2 minuty, vmícháme nastrohaný parmazán a rozmixujeme na hladký krém.

Slupky z lilků nakrájíme na proužky, které zprudka osmahneme z obou stran na olivovém oleji, aby byly křupavé, otočíme je snadno pomocí pinzety. Necháme je okapat na papírové utěrce a ozdobíme jimi polévku. Můžeme ji ještě zakápnout olivovým olejem a opepříme.



Staročeská česnečka

Co na vaření potřebujeme:

- 2 lžíce sádla
- 1 cibule
- 250 g slaniny - nebo libovějšího špeku
- 5 brambor
- 3 l vývaru z uzeného masa nebo vody
- 10 stroužků česneku
- 1 hrst sušené majoránky
- 2 lžíce kmínu
- 3 větší špetky soli
- 2 větší špetky mletého pepře
- 4 krajíce chleba
- 3 lžíce sádla
- 2 hrsti čerstvé pažitky
- uzené maso - pokud jste ho použili na vývar



Vaříme plný kotlík polévky:

Na sádle opečeme oloupanou a nadrobno nakrájenou cibuli a kostičky slaniny dozlatova. Brambory oloupeme, rozkrájíme na kostky a přidáme k cibuli a slanině. Vmícháme majoránku, kmín a pokud nemáme solený vývar, tak sůl a pepř. Zalijeme vývarem nebo vodou a vaříme 15 minut, až brambory začnou měknout. Prolisujeme k nim oloupaný česnek, podle chuti ještě osolíme a opepříme a povaříme 5 minut doměkka. Chleba nakrájíme na kostičky a opečeme je na sádle dozlatova a dokřupava. Česnečku podáváme s chlebovými krutony, nasekanou pažitkou a obraným uzeným masem.

Čočka s klobásou na španělský způsob

Na tento recept potřebujeme:

- 650 g čočky
- voda
- asi 500 g kostí nebo kůže ze slaniny
- 2 bobkové listy
- 1 cibule
- 1 palička česneku
- 3 lžíce olivového oleje případně trochu vody
- 4 klobásy sušené na vzduchu - chorizos nebo nahradit můžete paprikovými klobásami
- 4 středně velké brambory
- 1 lžíci sladké papriky
- sůl a čerstvě namletý pepř



Vrháme se na vaření:

Čočku namočíme přes noc do studené vody. Druhý den přidáme kosti, případně kůži ze slaniny, bobkový list, nakrájenou cibuli, celý česnek a olej. Pozvolna vaříme asi 20 minut. Podle potřeby doléváme vodu, aby byla čočka potopená. Klobásu nakrájíme na kolečka, brambory oloupeme, omyjeme a pokrájíme na plátky, smícháme s klobásou, opaprikujeme a přidáme do čočky. Vyjmeme česnek, osolíme, opepříme, přidáme ještě papriku a podáváme. Doporučení: S čočkou můžeme 20 minut vařit nakrájenou červenou papriku. Ve španělské kuchyni se paprika zásadně pouze opeče na grilu, oloupe, vyřízne se semeník a nikdy se dál nevaří.

Smažené ryby



Co na smažené ryby potřebujeme:

- 2 kg vykuchaných různých druhů ryb - sardinky, mořská štika, treska, parma, případně sépie a krevety
- olej na smažení
- hladká mouka na obalení
- sůl
- plátky citronu
- lístky petrželky

Vrhneme se na vaření:

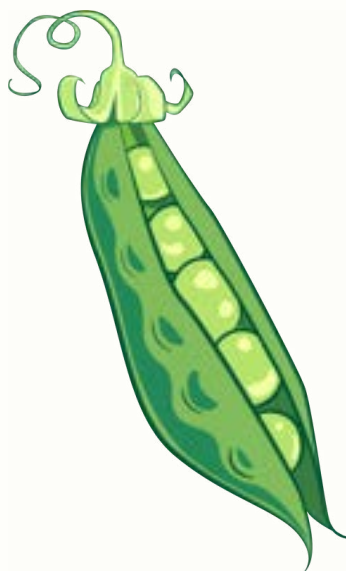
Ryby omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme a nakrájíme na porce. Ve fritovacím hrnci zahřejeme olej asi na 175 stupňů. Porce ryb obalíme v mouce a postupně dozlatova osmažíme. Na papírkovém ubrousku necháme okapat. Všechny druhy ryb upravíme vedle sebe na přehřátou mísu, osolíme, ozdobíme plátkem citronu a lístky petrželky.

Hráškový krém s krutony a barevným pepřem



Co na vaření potřebujeme:

- 100 g másla
- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- 1 kg hrášku - klidně mraženého
- 2,5 l vývaru - zeleninového nebo kuřecího
- 250 ml smetany ke šlehání
- 4 špetky čerstvě nastrohaného muškátového oříšku
- sůl a pepř
- drcený barevný pepř
- 1 starší bageta nebo jiné bílé pečivo
- 4 lžíce másla

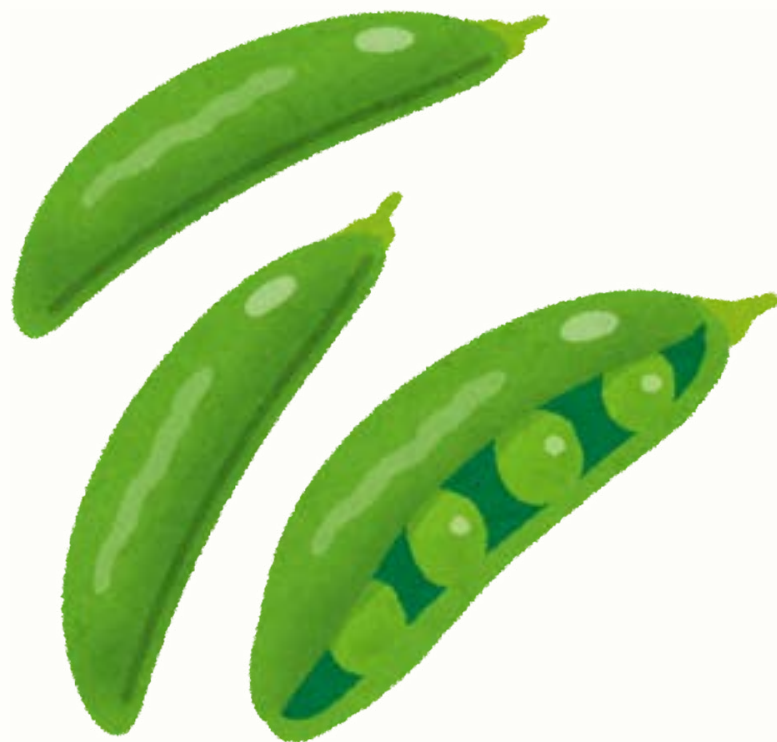


Vaříme plný kotlík polévky:

Na polovině másla orestujeme oloupanou a nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova. Přidáme oloupaný a prolisovaný česnek, který necháme za stálého míchání a opékání rozvonět. Vmícháme hrášek, restujeme ho 1 minutu a zalijeme vývarem. Povaříme přibližně 10 minut, chceme, aby zůstal pěkně zelený.

Polévku rozmixujeme, postupně přiléváme smetanu a stále mixujeme, až vznikne sametově hladký krém. Osolíme, opepříme a ochutíme muškátovým oříškem. Promícháme a povaříme na mírném stupni ještě 1 minutu. Mícháme, aby se smetana nesrazila. Zjemníme zbylým máslem. Polévku podáváme lehce posypanou barevným pepřem a máslovými krutony.

Postup na přípravu krutonů: Pečivo nakrájíme na kostičky a opečeme na rozehřátém másle dozlatova.

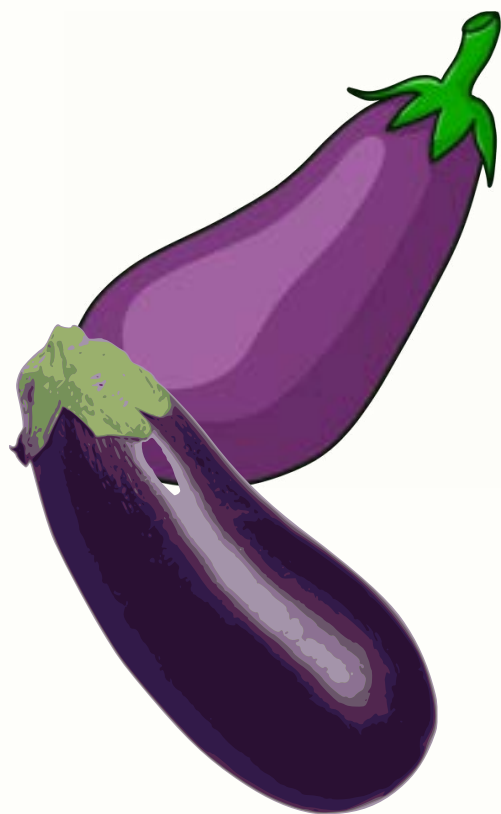


Omeleta s lilky



Na tento recept potřebujeme:

- 1 středně velký lilek
- 1 lžička soli
- 4 brambory
- 200 ml olivového oleje
- sůl čerstvě namletý pepř
- 125 g vařené šunky
- 425 g sterilovaných celých žampionů
- 100 g strouhaného máslového sýra
- 1 lžička drceného oregána
- 1 lžička drcené bazalky
- 4 vejce
- ½ svazku petrželky



Vrhneme se na vaření:

Lilek omyjeme, rozpůlíme, nakrájíme na tenké plátky, osolíme a 15 minut necháme stát. Brambory oloupeme a pokrájíme na plátky. Na pánvi rozejdeme olivový olej a brambory asi 15 minut restujeme, vyjmeme a necháme v teple.

Vrhneme se na vaření:

Plátky lilku omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, dáme do oleje od brambor a osmažíme. Lilek vyndáme, smícháme s brambory, osolíme a opepříme. Vařenou šunku nakrájíme na malé kostičky a spolu s důkladně okapanými žampiony, sýrem, oregánem a bazalkou smícháme s lilkem a brambory. Rozšleháme vejce, osolíme, opepříme a vlijeme na pánev. Směs lilku, brambor, šunky a žampionů rozprostřeme na vejce a dáme do předehřáté trouby. Pečeme asi při 180 stupních (v horkovzdušné 160 stupních) zhruba 10 minut, vyjmeme, posypeme omytou, osušenou, jemně posekanou petrželkou a podáváme.



Andaluská bramborová s klobásou chorizo



Co na vaření potřebujeme:

- 2 cibule
- 2 mrkve
- 3 řapíky celeru
- 5 lžic olivového oleje
- 4 stroužky česneku
- 2 klobásy chorizo
- 6 středních brambor
- 3 l masového vývaru
- 500 g konzervovaných rajčat
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 2 lžíce mleté uzené papriky
- 1 bobkový list
- 2 lžíce římského kmínu
- 1 lžíce semínek koriandru
- citronová šťáva podle chuti
- sůl a pepř
- čerstvá hladkolistá petržel
- bageta

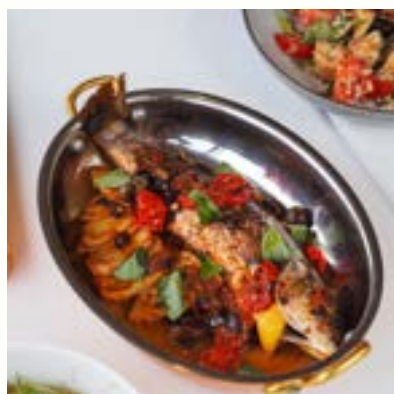
Vaříme plný kotlík polévky:

cibuli a mrkev oloupeme a nakrájíme nadrobno. Celer nakrájíme na plátky. Na oleji osmahneme cibuli, přidáme mrkev a celer a restujeme dozlatova. Navrch prolisujeme oloupaný česnek. Klobásu nakrájíme na plátky a spolu s mletou paprikou vmícháme k zelenině. Brambory oloupeme, nakrájíme na kostky a přidáme do hrnce s bobkovým listem. Zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a vaříme přibližně 20 minut, až brambory změkknou.

Mezitím nasucho opražíme v pánvi římský kmín a koriandr, až se rozvoní. Podrtíme je v hmoždíři a přidáme do polévky. Na závěr vmícháme pokrájená rajčata a rajčatový protlak a povaříme 2 minuty. Dochutíme solí, pepřem, případně citronovou šťávou a osypeme čerstvou petrželkou. Podáváme s bagetou.



Pstruh na mandlích



Na tento recept potřebujeme:

- 4 vykuchaní pstruzi
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- šťáva z 1 citronu
- 1 lžíce olivového oleje
- 4 tenké plátky šunky sušené na vzduchu
- 120 g hladké mouky
- olivový olej na pečení
- 100 g tučného od šunky
- 2 stroužky česneku
- 1 svazek petrželky
- 4 lžíce celých oloupaných mandlí
- 3-4 lžíce sherry

Vrhneme se na vaření:

Pstruhy omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, osolíme, opepříme, pokapeme citronovou šťávou a dáme nejméně na 10 minut do chladničky rozležet. Na pánvi rozežhřejeme lžící olivového oleje a opečeme na něm plátky šunky. Těmi pak naplníme pstruhy a obalíme je v mouce. Na pánvi rozežhřejeme olivový olej, pstruhy na něm po obou stranách dozlatova opečeme, vyndáme a položíme do vymazaného pekáčku. tučné do šunky nakrájíme na kostičky a rozškvaříme na oleji, na kterém jsme opékali pstruhy.

Vrhneme se na vaření:

Přidáme oloupaný, prolisovaný česnek a krátce osmahneme. Zalijeme sherry a směsí potřeme pstruhy. Pekáček dáme do předehřáté trouby a pečeme asi při 200 stupních (v horkovzdušné 180 stupních) zhruba 10 minut.



Studená karotková s pomerančem



Co na vaření potřebujeme:

- 1 kg mrkve
- 1 kg pomerančů
- 1/2-1 l vody (nebo vychlazeného vývaru z mrkví)
- 2 snítky rozmarýnu
- 3 lžíce strouhané pomerančové kůry
- sůl
- kostky ledu
- pomerančovou kůru
- růžový pepř

Vaříme plný kotlík polévky:

Mrkve oloupeme, nakrájíme na kolečka a uvaříme v osolené vodě s rozmarýnem doměkka. Necháme zchladnout. Mezitím vymačkáme šťávu z pomerančů.

Uvařenou a vychlazenou mrkev dáme do nádoby mixéru, zalijeme pomerančovou šťávou, přidáme pomerančovou kůru a rozmixujeme na hladký krém. Vychlazeným vývarem z mrkví nebo vodou zředíme na požadovanou hustotu. Polévku podáváme v miskách s kostkami ledu a ozdobíme strouhanou pomerančovou kůrou a drceným růžovým pepřem.

Pstruh po navarsku

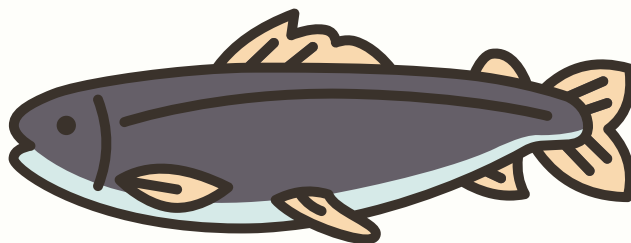


Na pstruha potřebujeme:

- 4 vykuchané pstruhy
- šťávu z 1 citronu
- sůl, čerstvě mletý pepř
- 4 plátky šunky sušené na vzduchu
- 120 g hladké mouky
- olivový olej na opečení
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 cibuli
- 1 červenou papriku
- 8 středně velkých rajčat
- 1 lžičku cukru
- ½ svazku bazalky

Vrhneme se na vaření:

Pstruhy omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, pokapeme citronovou šťávou, uvnitř i zevně osolíme a opepříme. Do každého pstruha vložíme po plátku šunky, sepneme párátkem a ryby obalíme v mouce. Na pánvi rozehtejeme olivový olej a pstruhy dozlatova po obou stranách opečeme. Mezitím v kastrolu rozehtejeme olivový olej a zesklovatíme na něm oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme očištěnou, omytou a najemno rozkrájenou papriku a krátce podusíme. Rajčata na malou chvilku ponoříme do vroucí vody, oloupeme, odstraníme semena, dužinu pokrájíme na kostičky a přidáme k paprice. Osolíme, opepříme, ocukrujeme a pozvolna 6-8 minut dusíme. Omáčku podle potřeby přisolíme, vmícháme omytou, jemně nakrájenou bazalku. Pstruhy upravíme na mísu, zalijeme omáčkou a podáváme.



Pánská startovací



Co na vaření potřebujeme:

- 1 větší cibule
- 4 lžíce olivového oleje
- 500 g mletého masa (směs vepřového a hovězího)
- 3 stroužky česneku
- 800 g konzervovaných rajčat
- 1-2 l vody
- 4 plátky bagety nebo večky
- 4 lžíce mléka
- 1 větší cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 1 lžička sušeného oregána
- 500 g mletého masa - směs vepřového a hovězího
- 1 vejce
- 2 špetky soli
- 3 špetky mletého pepře
- 2 lžíce mleté sladké papriky - může být i uzená
- 2 bobkové listy
- 2 lžíce sušeného oregána
- 200 ml suchého červeného vína
- 2 chilli papričky - intenzita pálivosti podle chuti
- 1 hrst čerstvé bazalky
- vařené těstoviny - fusilli, casarecce, rigatoni, trottolo a další těstovinové šroubky, drátky a matičky)

Vaříme plný kotlík polévky:

Nejdříve připravíme kuličky. Pečivo namočíme do mléka. Cibuli oloupeme a nakrájíme nahrubo nebo na proužky. Opečeme ji na rozehřátém oleji dozlatova. Přidáme maso, mletou papriku, bobkový list, oregáno a prolisovaný česnek. Za stálého míchání restujeme 2 minuty na středním stupni, až se vše rozvoní. Přelijeme pokrájená rajčata, promícháme a přidáme k nim připravené masové kuličky. Zalijeme vodou a necháme na mírném stupni vařit 30 minut doměkka. Občas promícháme, aby se rajčata nepřipálila ke dnu. Vlijeme víno, vmícháme nadrobno nasekanou chilli papričku a povaříme 5 minut. Ozdobíme nasekanou bazalkou a podáváme s vařenými těstovinami.



Zapečené sardinky



Co na zapečené sardinky potřebujeme:

- 8 středně velkých vykuchaných sardinek
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- šťáva z 1 citronu
- olivový olej na vymazání formy
- 125 ml bílého vína
- 50 g strouhanky
- 1 svazek petrželky
- 2 lžíce másla

Vrhneme se na vaření:

Od krojím hlavy sardinek. Vyjmeme páteř a jednotlivé filety důkladně očistíme, opláchneme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, osolíme, opepříme a pokapeme citronovou šťávou. Zapékací formu vymažeme olivovým olejem, sardinky do ní jednu vedle druhé narovnáme a pokapeme bílým vínem. Strouhanku smícháme s omytou, osušenou petrželkou . Touto směsí a nastrouhaným máslem posypeme ryby a formu dáme do předehřáté trouby. Pečeme asi při 180 stupních, v horkovzdušné 160 stupních) 15-20 minut.

Kamenáč s česnekovými bramborami



Co na tento recept potřebujeme:

- 1 velký vykuchaný kamenáč
- sůl
- citronovou šťávu
- 800 g brambor
- 1 cibuli
- 1 snítku petržele
- 2 bobkové listy
- 250 ml rybího vývaru
- 1 lžíce sladké mleté papriky
- 6 stroužků česneku
- 100 ml olivového oleje

Vrhneme se na vaření:

Kamenáče omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, trochu osolíme a pokapeme citronovou šťávou. Brambory oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kousky o velikosti vlašského oříšku. Cibuli oloupeme a nahrubo nakrájíme. Brambory, cibuli, omytou snítku petržele a bobkový list dáme do velkého kastrolku s vývarem a vaříme asi 10 minut.

Vrhneme se na vaření:

Přidáme rybu, ochutíme mletou paprikou, přiklopíme pokličkou a dusíme dalších 15 minut. Petržel a bobkový list vyndáme. Oloupeme stroužky česneku, nakrájíme na tenké plátky a osmahneme dozlatova na nepřiliš horkém oleji. Kamenáče dáme na hlubokou předeheřátou mísu. Česnek vmícháme do brambor a obložíme jimi rybu.



Květákový krém s muškátovým oříškem



Co na vaření potřebujeme:

- 1 cibule
- 1 větší květák - nebo dva menší
- 100 g másla
- 2 l zeleninového vývaru
- 250 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce másla
- 3 lžíce hladké mouky
- 100 ml bílého dezertního vína - může být například i portské nebo sherry
- 3 špetky čerstvě nastrohaného muškátového oříšku
- sůl a bílý pepř - nezanechá v polévce viditelné stopy jako barevný
- opečené kousky kvěťáku na másle
- čerstvá pažitka
- muškátový květ

Vaříme plný kotlík polévky:

Cibuli oloupeme a nakrájíme nahrubo. Květák důkladně omyjeme - jinak by mohl zanechat v polévce nepříjemný zápach - rozebereme na růžičky a pokrájíme na menší kousky, pár růžiček si necháme na ozdobu. Na polovině rozehrátého másla restujeme cibuli zhruba 2 minuty, pak přisypeme květák, osolíme a ještě si 2 minuty restujeme, až cibule květák začnou tmavnout. Zalijeme vývarem, podle chuti osolíme a vaříme do změknutí kvěťáku. Poté rozmixujeme. Pokud se krém nezdá dostatečně hustý, zavaříme do něj jíšku - máslo rozehrějeme, vmícháme mouku a opékáme ji dozlatova, restujeme zhruba 2 minuty - a povaříme ještě 5-10 minut. Pak přilijeme víno a ještě 3 minuty necháme probublat, aby chuť vína nebyla tak intenzivní. Vlijeme smetanu, nastrouháme muškátový oříšek a rozmixujeme dohladka. Opepříme a podle chuti přisolíme. Do hladkého krému pozvolna vmícháme kostičky zbylého studeného másla, které ho ještě zjemní. Při podávání ozdobíme opečeným kvěťákem, posypeme nasekanou pažitkou a jemně postrouháme muškátovým oříškem.



Pečená treska



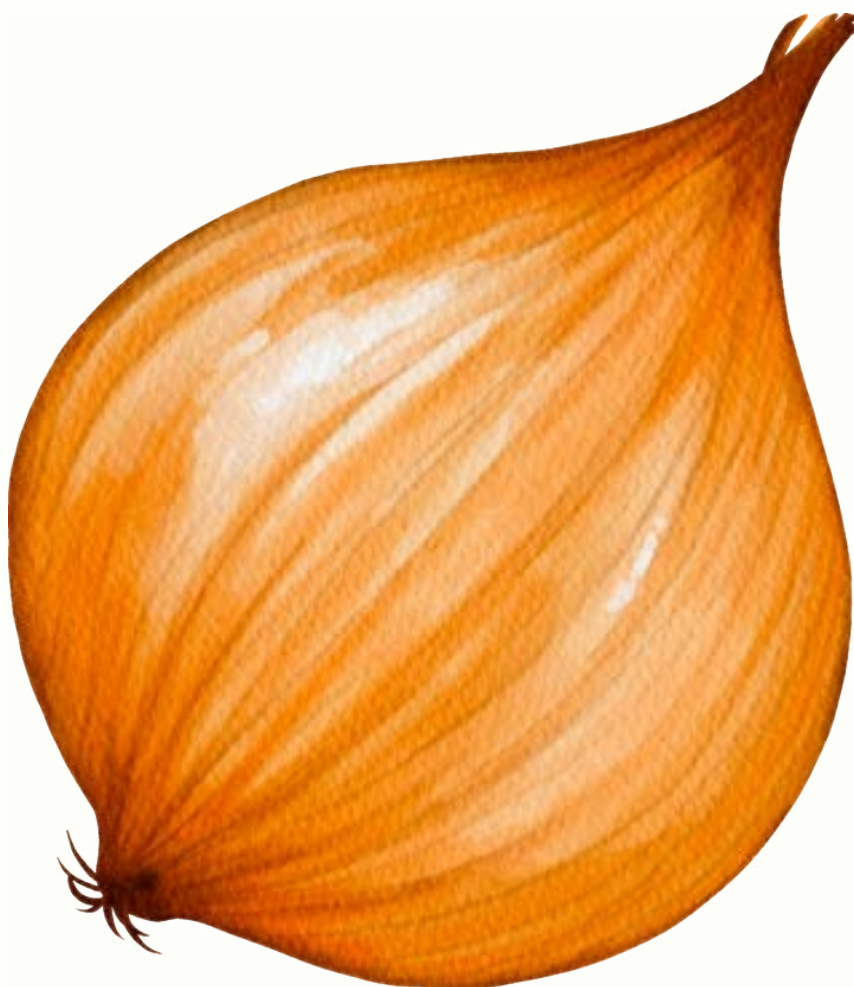
Co na pečenou tresku potřebujeme:

- 500 g tresky
- 2 lžíce olivového oleje
- 4 středně velké cibule
- 2 stroužky česneku
- 8 středně velkých rajčat
- 200 g černých oliv
- 2 citrony
- 400 ml sterilovaného hrášku
- 4 malé bobkové listy
- 200 ml olivového oleje
- sůl a čerstvě mletý pepř



Vrhneme se na vaření:

Tresku dáme na noc do mísy s vodou. Ráno vodu vyměníme a rybu ještě na několik hodin postavíme do chladu. Tresku vyndáme, omyjeme od tekoucí vodou, osušíme a nakrájíme na porce. V pekáčku rozejdeme olivový olej a zesklivatíme na něm oloupanou cibuli rozkrojenou na čtvrtky. Přidáme oloupaný, na plátky pokrájený česnek, oloupaná, na čtvrtky nakrájená rajčata zbavená semen, důkladně okapané černé olivy a na plátky rozkrájený citron. Rybí porce smícháme s hráškem, vložíme do pekáčku s bobkovými listy a vše zakapeme olivovým olejem. Osolíme, opepříme a dáme do předehřáté trouby. Pečeme zhruba při 180 stupních, v horkovzdušné asi 160 stupňů - 40-50 minut.



Řas mořský v rajčatové omáčce



Co na tento recept potřebujeme:

- 1 kg vykuchaného řasa mořského
- sůl
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 velká rajčata
- 2 stroužky česneku
- 150 ml olivového oleje
- 2-3 lžíce octa ze sherry
- sůl a pepř



Vrhneme se na vaření:

Rybu omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, trochu osolíme, pokapeme citronovou šťávou a dáme ji stranou. Rajčata ponoříme na chvíli do vroucí vody, oloupeme a nakrájíme. Česnek oloupeme a jemně nasekáme. Olej rozpálíme, rajčata a česnek na něm 4 minuty podusíme. Vmícháme ocet ze sherry, sůl a pepř. Rybu nakrájíme na plátky a vaříme ji 5 minut v horké páře nebo 3 minuty ve vroucí vodě. Přelijeme ji vlažnou omáčkou.

Jemný krém z pečených brambor s bramborovými chipsy

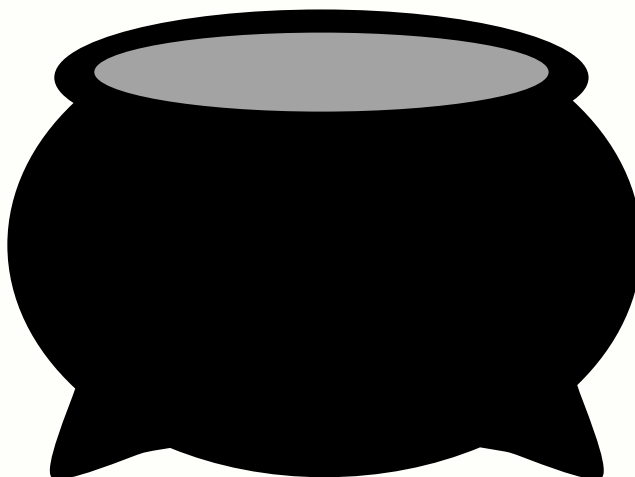


Co na vaření potřebujeme:

- 1,5 kg brambor pečených ve slupce v popelu nebo v troubě
- 2 větší cibule
- 4 stroužky česneku
- 50 g másla
- 3 l zeleninového vývaru
- 100 ml smetany ke šlehání
- 100 ml zakysané smetany
- 1 lžíce majoránky
- uzená sůl a pepř
- čerstvá pažitka
- bramborové chipsy
- 3 brambory
- 1 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce hrubozrnné uzené soli

Vaříme plný kotlík polévky:

Brambory pečené v popelu očistíme ještě horké v ubrousku a po vychladnutí je oloupeme. Brambory pečené v troubě loupat nemusíme. Cibuli oloupeme a nakrájíme na proužky, česnek oloupeme. V hrnci rozejdeme máslo a pozvolna na něm opečeme proužky cibule. Když začnou zlátnout, přidáme prolisovaný česnek a pečené, na kousky rozkrájené brambory. Společně zarestujeme a přidáme uzenou sůl a pepř. Zalijeme vývarem a necháme 10 minut povařit. Na závěr přidáme obě smetany a rozmixujeme na hladký krém. Vmícháme majoránku a dochutíme solí a pepřem. V misce ozdobíme nasekanou pažitkou a bramborovými chipsy.



Štika mořská po biskajsku



Co na tento recept potřebujeme:

- 4 porce štiky
- sůl a pepř
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 červené papriky
- 100 ml slunečnicového oleje
- asi 150 ml rybího nebo zeleninového vývaru trochu hladké mouky
- olej na opečení
- 4 snítky petrželky

Vrhneme se na vaření:

Rybu omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, osolíme, opepříme a dáme stranou. Cibuli a česnek oloupeme, cibuli nasekáme a česnek nakrájíme na tenké plátky. Papriky rozpůlíme, odstraníme semeníky a vnitřní přepážky, omyjeme a nakrájíme na malé kostičky.

Vrhneme se na vaření:

Na rozehřátém oleji nejprve dozlatova osmahneme cibuli a česnek a potom nakrájené papriky. Zalijeme vývarem, přiklopíme pokličkou a pozvolna vaříme 15-20 minut. Potom vše rozmixujeme. Porce ryb osušíme a obalíme v mouce. V horkém oleji je opékáme 2 minuty po každé straně a vložíme do ohnivzdorné formy. Přelijeme omáčkou a dáme do trouby. Pečeme zhruba při 200 stupních, v horkovzdušné asi 180 stupňů 15-20 minut. Před podáváním posypeme omytou, osušenou a nasekanou petrželkou.



Mořský okoun v jablečném víně



Na tento recept potřebujeme:

- 80 g mandlí
- 1 kg vykuchaného okouna nebo mořského ďasa
- 50 g šunky sušené na vzduchu
- 200 ml jablečného vína
- 1 lžíce smetany
- 20 g nastrohaného másla
- 100 g vykuchaných oloupaných krevet
- 2 jablka, hladká mouka na obalení
- 2 vejce
- 100 ml oleje na smažení

Vrhneme se na vaření:

Mandle namočíme na 1 minutu do vroucí vody, slijeme, oloupeme a nahrubo nasekáme. Okouna omyjeme pod tekoucí studenou vodou, omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme a spolu s mandlemi, jemně nakrájenou šunku, jablečným vínem a smetanou dáme do ohnivzdorné formy.

Vrhneme se na vaření:

a posypeme nastrohaným máslem. Formu přiklopíme nebo přikryjeme alobalem, dáme do předehřáté trouby a pečeme asi při 200 stupních - v horkovzdušné 180 stupňů zhruba 20 minut. Po 10 minutách pečení přidáme omyté, osušené krevety. Z jablek odstraníme jádřince, plody oloupeme a nakrájíme na plátky. Obalíme v mouce a v rozšlehaných vejcích a postupně osmažíme na oleji. Rybu vyndáme z trouby a přiklopenou ji necháme v teple. Šťávu přihřejeme a přilijeme přes ryby a krevety. Obložíme smaženými jablky.



Krevetové velouté se sépiovými nudlemi

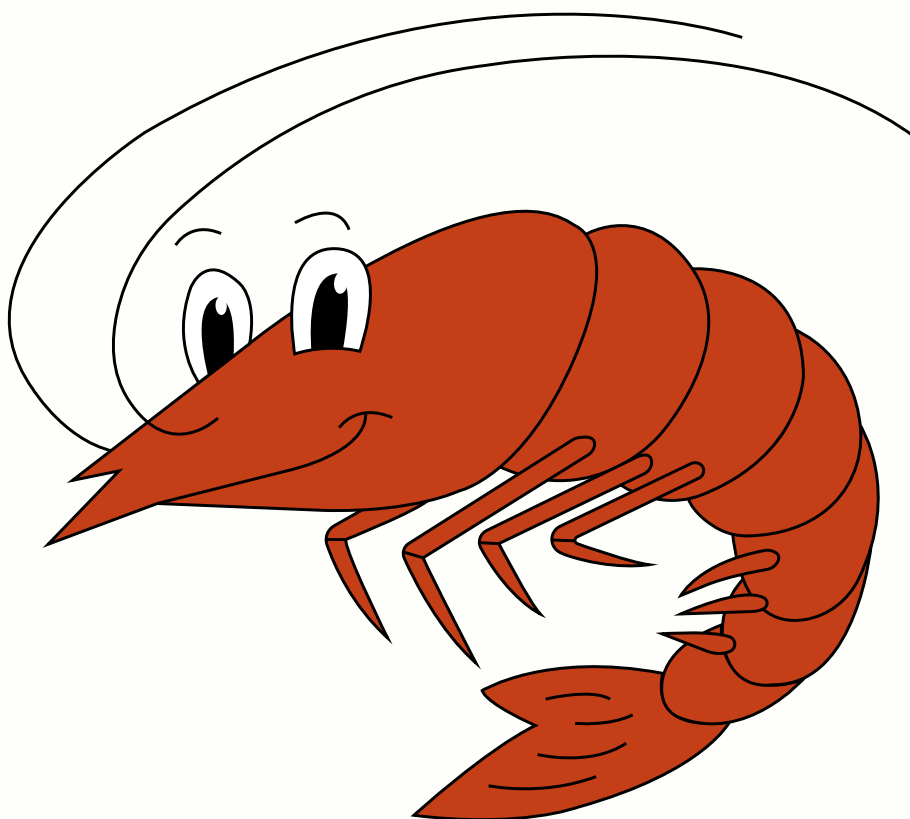


Co na vaření potřebujeme:

- 120 g másla
- cca 10 lžic hladké mouky
- 4 l vývaru (může být telecí, rybí, drůbeží nebo zeleninový)
- 200 ml suchého bílého vína
- 250 g vyloupaných krevet
- 250 g sépiových těstovin
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 bobkové listy
- 6 kuliček nového koření
- 2 lžíce studeného másla
- šťávu z ½ citronu
- sůl a pepř
- tato polévka celkově VIP, ale můžeme jí podávat s čerstvou bagetou

Vaříme plný kotlík polévky:

Ve větším hrnci rozehtřejeme máslo a vmícháme do něj mouku. Na nízkém stupni za stálého míchání připravíme oříškové hnědou jíšku. Odstavíme ji, ale pozor, ať se na horkém dně nepřipalí. Mezitím povaříme 10 minut vývar s bobkovým listem a novým kořením. Vývar scedíme na připravenou máslovou jíšku a za stálého míchání povaříme 5 minut, až zrůžoví. Vmíchá zbylé vychlazené máslo. Dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Zatímco se vaří koření ve vývaru. V jiném hrnci přivedeme k varu osolenou vodu, vsypeme do ní těstoviny a povaříme je podle návodu na obalu akorát na skus. Slijeme a promícháme s kouskem másla nebo olivového oleje. Do misky vložíme nudle a krevety, zalijeme je teplým velouté a podáváme.



Pražma v mandlové omáčce

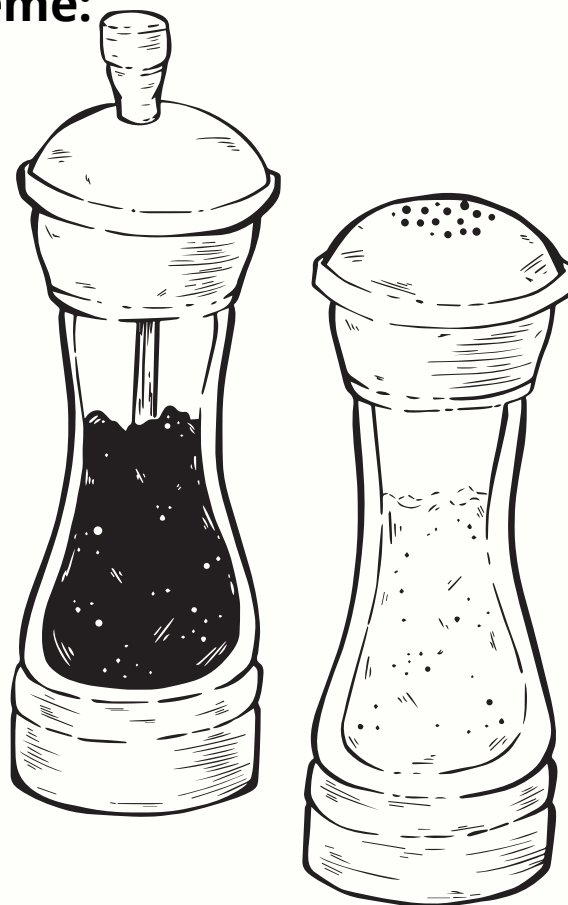


Na tento recept potřebujeme:

- 4 celé středně velké pražmy
- sůl
- pepř
- hladká mouka na obalení
- olej na smažení

Na omáčku:

- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- 200 g mandlí
- několik snítek petrželky
- 4 lžíce oleje
- 100 ml suchého bílého vína
- 500 ml rybího vývaru



Vrhneme se na vaření:

Vykuchané pražmy omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, osolíme, opepříme a obalíme v mouce. Ve fritovacím hrnci osmažíme ve 175 stupních dozlato. Vyndáme a necháme okapat na papírovém ubrousku. Na omáčku (picadu) oloupeme cibuli a česnek a jemně nakrájíme. Mandle ponoříme do vroucí vody, slijeme, oloupeme, osušíme papírovým ubrouskem, na pánvi bez tuku dozlato opražíme a jemně nasekáme. Lístky petrželky omyjeme a rovněž nasekáme. Z mandlí a petrželky utlučeme v moždíři pastu. Na rozpáleném oleji osmahneme cibuli a česnek a přidáme vývar a mandlovou hmotu. Ryby vložíme do ohnivzdorné formy, přelijeme mandlovou omáčkou a dáme do trouby. Pečeme při 180-200 stupních (v horkovzdušné 160-180 stupních asi 25 minut).



Losos na bílém víně



Na lososa potřebujeme:

- 1 cibuli
- 2 stroužky česneku
- 1 velkou mrkev
- 1 celer
- 100 ml oleje
- 40 ml španělského brandy
- 250 ml suchého bílého vína
- 250 ml rybího vvaru
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- 4 plátky lososa
- hladkou mouku na obalení
- 3 lžíce smetany ke šlehání
- 12 vařených krevet nebo malých ráčků
- několik snítek petrželky

Vrhneme se na vaření:

Cibuli a česnek oloupeme. Zeleninu očistíme, oloupeme, omyjeme. Vše nadrobno nakrájíme. Za stálého míchání osmahneme na 4 lžících horkého oleje. Zalijeme vřelým brandy, zapálíme a zeleninu oflambujeme. Přilijeme víno a rybí vývar, přidáme sůl a pepř, přiklopíme pokličkou a vaříme zhruba 35-40 minut. Očištěnou, omytou a osušenou rybu osolíme, opepříme a asi 20 minut necháme rozležet. Znovu osušíme, obalíme v mouce a na zbylém horkém koleji z každé strany 2 minuty opékáme. Omáčku přecedíme a vmícháme smetanu. Lososa s omáčkou a krevety upravíme do ohnivzdorné formy a dáme do trouby. Pečeme asi 20 minut při 180-200 stupních (v horkovzdušné 160-180 stupňů) Před podáváním posypeme omytou, nasekanou petrželkou.

Čínský kuřecí vývar s wonton knedlíčky

Co na vaření potřebujeme:

- 1 kg kuřecích skeletů a krků
- 7 cm kousek čerstvého zázvoru
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 3 jarní cibulky
- 1 lžíce kuliček černého či barevného pepře
- sůl
- 320 g hladké mouky
- špetka soli
- 100-150 ml vody
- 3 lžíce rostlinného oleje
- 250 g mletého vepřového masa
- 2 jarní cibulky
- 1 lžička nadrobno nasekané čerstvé chilli papričky nebo podle chuti
- 2 stroužky česneku
- 5 cm kousek čerstvého zázvoru
- 1 mrkev
- 3 lžíce sójové omáčky
- 1 lžička sezamového oleje
- 1 hrst nadrobno nasekaného koriandru
- sůl a pepř
- 1-2 lžíce rybí omáčky
- 1-2 lžíce sójové omáčky
- 1 lžíce sezamového oleje
- 2 lžíce nastrouhaného zázvoru
- 2 jarní cibulky
- 1 hrst nasekaného čerstvého koriandru
- křupavá smažená cibulka
- černý sezam



Vaříme plný kotlík polévky:

Na kuřecí vývar dáme všechny uvedené suroviny (očistěné a pokrájené) do velkého hrnce, zalijeme je studenou vodou a přivedeme k varu. Vzniklou pěnu na hladině sbíráme. Jakmile se vývar vaří, ztlumíme teplotu a necháme ho pozvolna vařit na mírném stupni, tzv. táhnout, alespoň 1,5 hodiny. Čím déle se vývar vaří a jemně bublá, tím je silnější a plnější. Mezitím připravíme náplň do knedlíčků. Na oleji restujeme maso až ztmavne. Jarní cibulku nasekáme nadrobno a přidáme k masu, promícháme s chilli papričkou, jemně osolíme (maso se bude ještě dochucovat sójovou omáčkou, která je slaná), opepříme a opékáme 1 minutu. Prolisujeme navrch oloupaný česnek, přidáme nastrohaný zázvor a mrkev a za stálého míchání opékáme až mrkev změkne. Dochutíme sójovou omáčkou, sezamovým olejem a nadrobno nasekaným koriandrem. Necháme zchladnout. Mouku osolíme a promícháme s vodou na hladké nelepivé těsto. Vodu přiléváme postupně, každá mouka saje jinak tekutinu. Těsto necháme alespoň 20 minut odležet, aby bylo pružnější. Pak ho rozválíme na plát silný 2-3 mm a rozkrájíme (dobře to jde rádýlkem) na čtverečky nebo trojúhelníčky. Doprostřed každého dáme 1 lžičku náplně, okraje potřeme vodou, přehneme a důkladně je spojíme, například vidličkou. Knedlíčky uvaříme ve vroucí osolené vodě zhruba 3 minuty až vyplavou na hladinu.

Vývar scedíme a uchováme, zeleninu, kosti a koření vyhodíme. Vývar dochutíme rybí a sójovou omáčkou, sezamovým olejem a strouhaným zázvorem. Přisypeme nakrájenou jarní cibulku a koriandr a zlehka promícháme. Knedlíčky rozdělíme do misek a zalijeme vývarem. Podle chuti posypeme smaženou cibulkou a černým sezamem.

Mořský jazyk na albarinském víně

Na tento recept potřebujeme:

- 4 vykuchané mořské jazyky
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- 1 pórek
- 25 g másla
- 250 ml albarinského vína nebo suchého ryzlinku
- 100 ml smetany ke šlehání
- 3 žloutky



Vrhneme se na vaření:

Ryby rozporcujeme a omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, osolíme, opepříme a dáme stranou, osolíme, opepříme a dáme stranou. Pórek očistíme, omyjeme, vnější tmavé listy odstraníme a pórek nadrobno nakrájíme. Na pánvi rozpustíme máslo a pórek na něm podusíme. Do vymazané ohnivzdorné formy dáme pórek a rybu, zalijeme vínem a vsuneme do trouby. Pečeme při 180-200 stupních (v horkovzdušné 160-180 stupňů) asi 20 minut. Formu důkladně přikryjeme alobalem. Upečenou rybu upravíme na přehřátou mísu. Smetanu smícháme se šťávou z ryb a necháme přejít varem. Metlou na sníh zašleháme žloutky a omáčku tak dlouho prohříváme, dokud není krásně hladká, ale nesmí se vařit. Podle potřeby ji přisolíme a přelijeme přes ryby.

Krevety na česnekovém oleji



Na tento recept potřebujeme:

- 8 krevet v krunýři
- 4 stroužky česneku
- 1 čerstvá červená chilli paprička
- 6 lžic olivového oleje
- lístky petrželky

Vrhneme se na vaření:

Krunýře krevet rozřízneme a vyndáme střívka. Krevety omyjeme pod tekoucí studenou vodou a osušíme. Oloupeme česnek a jemně nakrájíme. U papričky odkrojíme stopku, lusk podélně rozpůlíme, vyřízneme semeník, plod omyjeme, osušíme a nakrájíme na tenké nudličky. Olej rozehejeme na velké litinové pánvi, osmahneme na něm česnek a chilli papričku, přidáme krevety a za stálého obracení opékáme asi 5 minut, dokud se olivový olej nespojí se šťávou z krevet. Petrželku omyjeme, osušíme, nahrubo nakrájíme a krátce před podáváním ji posypeme krevety.

Polévka z mušlí a kořenové zeleniny



Co na vaření potřebujeme:

- 1 větší cibule
- 4 větší mrkve
- 3 petržele
- 3 střední brambory
- 5 lžic másla
- 4 stroužky česneku
- 2 l rybího vývaru
- 1 kg mušlí
- 250 ml suchého bílého vína
- 1 lžice mleté sladké papriky
- 3 snítky čerstvého rozmarýnu
- 3 bobkové listy
- 4 lžice citronové šťávy
- 2 hrsti nasekané hladkolisté petržele
- sůl a pepř
- křupavá bílá bageta

Vaříme plný kotlík polévky:

Cibuli, mrkev, petržel a brambory oloupeme a nakrájíme cibuli na proužky, mrkev a petržel na plátky a brambory na kostičky. Na másle necháme zezlátnout cibuli, přidáme mrkev, petržel a brambory a restujeme ještě pár minut, až zelenina zezlátne. Prolisujeme navrch oloupaný česnek, přidáme papriku a rozmarýn, restujeme 30 vteřin a zalijeme vývarem. Přidáme bobkový list a vaříme do změknutí zeleniny, zhruba 20 minut.

Mezitím pečlivě propereme mušle, aby neobsahovaly písek. Vsypeme je do polévky, vlijeme víno a vaříme pár minut, až se mušle začnou otevírat. Uzavřené vyjmeme a vyhodíme. Dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou.. Posypeme nadrobno nasekanou petrželkou a podáváme s křupavou bagetou.



Garnátový špíz

Na tento recept potřebujeme:

- 1 kg garnátů
- šťávu ze 2 citrónů
- 250 g másla
- 100 g strouhanky
- ½ svazku petrželky
- ½ estragonu
- sůl
- pepř



Vrhneme se na vaření:

Garnáty uvaříme v osolené vodě, vyndáme a necháme dobře okapat. Ocásky oloupeme, hlavu neodtrháváme. Pokapeme citronovou šťávou, asi 10 minut necháme rozležet, potřeme rozpuštěným máslem a obalíme ve strouhance. Petrželku a estragon omyjeme, osušíme, jemně nasekáme a garnáty jimi posypeme. Osolíme a opepříme, podélně napíchujeme na 4 špízy a na pánvi osmažíme. Zbylé máslo rozežřejeme. Osmažené špízy vyndáme, upravíme na talíře, potřeme máslem a podáváme.

Xacuti - goánská kuchyně



Na tento pokrm potřebujeme:

- 1 omyté, naporcované a osolené kuře

Na zelenou masalu:

- 6 zelených chilli papriček
- 5 cm čerstvého zázvoru
- ½ hlavičky česneku, menší svazek koriandrové natě
- 2 lžíce koriandrových semínek
- 15 červených chilli papriček
- 15 hřebíčků
- 12,5 skořicové kůry
- 1 lžíce makových semínek k
- ½ muškátového oříšku
- 2,5 cm čerstvého oddenku koriandru
- 4 kardamomy
- 1 kokos
- ¼ kg cibule
- ¼ kg rajčat

Na tento pokrm potřebujeme:

Rozmixujeme zelenou masalu, potřeme jí porce kuřete a dáme je na hodinu stranou. Osmažíme na troše oleje zbývající ingredience a polovinu množství cibule, s výjimkou rajčat. Přidáme porce kuřete a vaříme je 5 minut ve vlastní šťávě. Pak přidáme rozmixovaná koření a kokos a vaříme, dokud není maso měkké. K těsně před sejmutím z ohně přidáme lžící jemně pokrájeného koriandru a zakryjeme hrnec pokličkou.



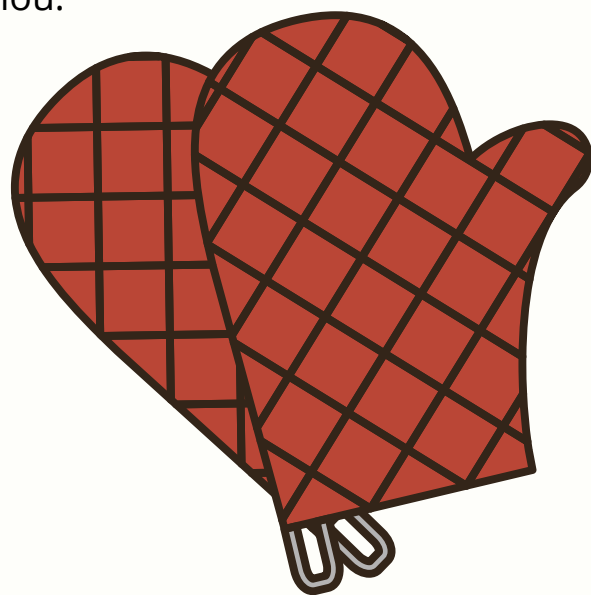
Indická z červené čočky s chlebem naan

Co na vaření potřebujeme:

- 100 g másla - nejlépe přepuštěného ghí
- 3 cibule
- 1 větší mrkev
- zhruba 20 g čerstvého zázvoru
- 5 stroužků česneku
- 200 g červené čočky
- 250 g konzervovaných loupaných krájených rajčat nebo 2 vyzrálá rajčata
- 2,5 l vývaru - zeleninového nebo kuřecího
- 1 lžíce římského kmínu
- 1 lžíce semínek koriandru
- 1 lžička semínek fenyklu
- 3 hřebíčky
- 7 tobolek kardamomu
- 1 lžíce mleté sladké papriky
- 2 lžíce tamarindové pasty - taková indická kyselá povidla
- sůl a pepř
- 1 červená chilli paprička
- 1 hrst čerstvého koriandru
- 4 lžičky bílého jogurtu
- 1 lžička semínek černuchy
- 500 g hladké mouky
- 7 g sušeného droždí
- 1 lžíce krupicového cukru
- 1 lžíce soli
- 3 lžíce bílého jogurtu
- 3 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžíce semínek černuchy

Vaříme plný kotlík polévky:

Na másle orestujeme oloupanou a na proužky nakrájenou cibuli dosklovita. Přidáme oloupanou a na kostičky nakrájenou mrkev a oloupaný, na plátky nakrájený zázvor a opékáme 3 minuty. Mezitím na suché pánvi orestujeme zlehka římský kmín, semínka koriandru a fenyklu a hřebíček, až se rozvoní. Přesypeme je do hmoždíře a podrtíme na prášek. Na volnou suchou pánev dáme kardamom, krátce ho orestujeme, zmáčkeme naplocho nožem a vyjmeme semínka. Přidáme je ke směsi koření a znovu podrtíme. Směs koření, mletou papriku a na plátky nakrájený česnek přidáme do hrnce a lehce orestujeme, až se vše rozvoní. Přidáme čočku, krájená rajčata, tamarindovou pastu a vývar. Vaříme zhruba 5 minut, pak odstavíme z plotny a necháme asi 10 minut dojít - tak se z čočky nestane úplná kaše, trochu rozpadat se ale bude vždy. Osolíme, opepříme a přidáme pro ty, kdo mají rádi pálivé, čerstvou chilli papričku a nasekaný koriandr. Podáváme s chlebem naan. Do misky s polévkou můžeme přidat i 1 lžičku jogurt a posypat jí černuchou.



Postup na přípravu chleba naan:

Mouku smícháme s droždím, cukrem, solí, jogurtem a 2 lžícemi oleje a vypracujeme hladké těsto. Pokud se bude hodně lepit, přisypeme mouku. Těsto rozdělíme na menší kuličky a nechme je v teple kynout zhruba 20 minut, až zdvojnásobí svůj objem. Vyválíme z nich placky a necháme je 10 minut v teple vykynout. Pak je potřeme zbylým olejem, posypeme černuchou a pečeme na suché pánvi nebo v troubě asi 10 minut při 180 stupních.

Guisado de Galinha

Na tento pokrm potřebujeme:

- 1 kuře o váze 1 kg
- 4 goánské klobásky - nemusí být t
- 2,5 cm čerstvého zázvoru
- 8 stroužků česneku
- 5 chilli papriček
- 16 kuliček černého pepře
- 8 hřebíčků
- 10 cm skořicové kůry
- 5 cm čerstvého oddenku kurkumy
- 1 lžička semínek koriandru
- ¼ kg brambor
- 4 cibule
- 3 rajčata
- 2 lžíce oleje
- sůl podle chuti



Vrhneme se na vaření:

Rozmixujeme všechno koření na jemnou pastu a dáme ji stranou. Pokrájíme jemně cibule a rajčata. V hrnci rozežřejeme olej, osmažíme cibuli do průsvitna a pak přidáme rajčata a smažíme vše 5 minut. Poté přidáme maso měkké, přidáme k masu rozmixovanou masalu a uvedeme vše do varu. Osolíme. Chceme-li můžeme přidat klobásky a těstoviny.



Kalifornská krémová bramborová s pečenými jablky

California

Co na vaření potřebujeme:

- 2-3 cibule
- 1 kg brambor - nemusí být příliš moučné, pak je polévka moc hustá
- 100 g másla
- 4 stroužky česneku
- 2 l silného kuřecího vývaru
- 100 ml suchého bílého vína
- 250 ml smetany ke šlehání
- 1 lžička kajenského pepře
- šťáva z 1 citronu
- sůl a pepř
- opečená jablka na 2 lžících másla
- čerstvá pažitka

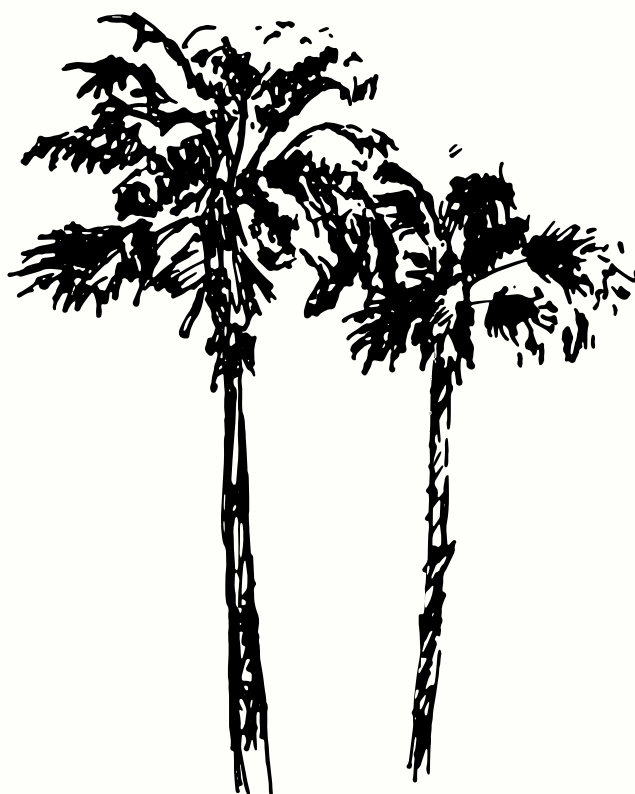
Vaříme plný kotlík polévky:

Oloupanou cibuli nakrájíme nahrubo, oloupané brambory na kostičky a jablka zbavená jádřince na měsíčky, čtyři měsíčky si necháme na závěrečné ozdobení. Na rozehřátém másle orestujeme cibuli, přidáme brambory a nakonec jablka a oloupaný a prolisovaný česnek. Vše společně restujeme až zelenina ztmavne. Jakmile se cibule a jablka začnou připékat ke dnu, vmícháme kajenský pepř, osolíme a zalijeme vývarem. Vaříme až brambory změkknou, přilijeme víno,

Vaříme plný kotlík polévky:

povaříme 1-2 minuty a rozmixujeme dohladka. Nakonec přidáme smetanu a znovu promixujeme. Podle chuti ještě osolíme a opeříme. Pokud jsou jablka příliš sladká, můžeme jejich sladkost zmírnit citronovou šťávou. Přiléváme ji po lžičkách, zamícháme, ochutnáme, případně ještě dokyselíme.

Zbylá jablka orestujeme na másle a naaranžujeme je na polévku v miskách. Posypeme nadrobno nasekanou pažitkou a podáváme.



Feijoada

Na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g bílých fazolí, které jsme uvařili zvlášť
- 4 velké goánské klobásky
- 2 mrkve
- ¼ kg zelí
- 8 kuřecích křídel
- 2 lžíce oleje
- 2 pokrájené cibule
- sůl podle chuti



Vrhneme se na vaření:

Osmažíme cibuli. Přidáme klobásky a kuřecí křídla a vše osmažíme. Přidáme uvařené fazole i s vodou, v které se vařily. Pak přidáme mrkev a zelí a uvaříme vše doměkka. Je možné přidat i nasolené vepřové maso. V Portugalsku a Brazílii přidávají i prasečí uši, nožičky a ocásek.

Bramborové placky s hovězím



Na tento pokrm potřebujeme:

- 1 kg uvařených a rozmačkaných brambor
- ½ kg hovězího masa
- 100 g goánských klobásek
- 4 zelené chilli papričky
- 2,5 cm čerstvého oddenku kurkumy
- 2,5 cm čerstvého zázvoru
- 5 stroužků česneku
- 6 kuliček černého pepře
- špetku semínek římského kmínu
- 5 cm skořicové kůry
- 6 hřebíčků
- 2 lžíce palmového nebo vinného octa
- sůl podle chuti
- 2 lžíce oleje
- 5 cibulí
- 2 rozšlehaná vejce, strouhanka nebo tvrdá pšeničná mouka

Vrhneme se na vaření:

Koření rozmixujeme na jemnou pastu a dáme stranou. Očistěné maso pokrájíme na kostky, potřeme je solí, octem a rozmixovanou masalou a necháme stranou marinovat nejméně 4 hodiny. V hrnci rozežřejeme olej, zprudka opečeme maso po všech stranách, pak stáhneme plamen a dusíme, dokud není maso měkké. Jakmile vystydne, rožemeleme ho a dáme stranou. Osmažíme v hrnci nakrájené cibule, přidáme maso a omáčku z vydušeného masa a necháme ji vyvařit. Z brambor tvoříme kuličky a zplošťujeme je dlaní. Do středu dáme porci masa a bramborovou hmotu přes ně přeložíme. Namáčíme je ve vejcích, obalujeme ve strouhance nebo semolině a nakonec je osmažíme.



Dušené hovězí a vepřové s klobáskami



Na tento pokrm potřebujeme:

- ½ kg omytého a na kostičky pokrájeného hovězího masa
- 150 g omytého a na kostičky pokrájeného vepřového masa
- 100 g goánských klobásek
- 100 g na kostičky pokrájené mrkve
- 250 g na kostičky pokrájených brambor
- 50 g přes noc namočeného a uvařeného zeleného hrachu
- 4 jemně pokrájené cibule
- 2 jemně pokrájená rajčata

Na masalu:

- 4 zelené chilli papričky
- ¼ lžičky semínek římského kmínu
- 3 kuličky černého pepře
- 4 hřebíčky
- 2,5 cm skořicového kůry
- 1 lžička mleté kurkumy
- 4 stroužky česneku
- 2,5 cm čerstvého zázvoru

Vrhneme se na vaření:

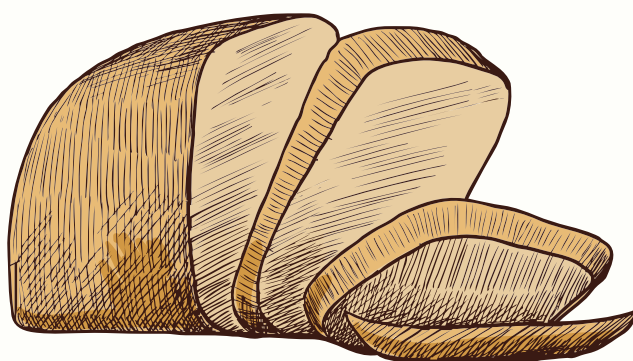
Všechny ingredience masaly rozmixujeme na pastu. Pastou potřeme maso a necháme ho stranou 1-2 hodiny marinovat. Na troše oleje osmažíme cibule a rajčata, do tohoto základu přidáme maso a dusíme ho s trochou vody. Jakmile je maso napůl měkké, přidáme zeleninu a klobásky. Maso dodusíme doměkka. Podle chuti osolíme a podáváme například s těstovinami.



Finská lohikeitto

Co na vaření potřebujeme:

- 2 větší pórký
- 3 mrkve
- 4 střední brambory
- 3 lžíce másla
- 3 stroužky česneku
- 2 l rybího vývaru - můžeme ho připravit z kůže z lososa
- 500 ml smetany ke šlehání
- 3 bobkové listy
- 6 kuliček nového koření
- 1-2 lžící másla
- 4 lžíce citronové šťávy
- 2 hrsti nasekaného čerstvého kopru
- sůl a pepř
- olivový olej
- citronová šťáva
- tmavý žitný chléb



Vaříme plný kotlík polévky:

Pórek pečlivě promyjeme a nakrájíme na kolečka. Mrkev a brambory oloupeme a nakrájíme - mrkev na kolečka, brambory na kostičky. Na másle orestujeme pórek, jakmile změkne zezlátne, přidáme mrkev a brambory. Prolisujeme navrch oloupaný česnek a společně restujeme dalších 3-5 minut. Přidáme koření, mírně osolíme a opepříme (záleží i na slanosti vývaru), zalijeme vývarem a necháme vařit do změknutí mrkve a brambor, zhruba 20 minut.

Lososa nakrájíme na malé kostky a vložíme je do vroucí polévky. Necháme je ještě 1 minutu odstát - ryba v horké polévce krásně dojde, ve středu bude růžová a šťavnatá. Vhodíme nasekaný kopr, podle potřeby ještě dochutíme solí a pepřem a můžeme podávat zakápnuté olivovým olejem a citronovou šťávou, s tmavým žitným chlebem.



Široké nudle s citronovou omáčkou

Na tento recept potřebujeme:

- 1 citrón
- 4-6 lístků šalvěje
- 6 lžic olivového oleje
- 2 lžíce mouky
- 250 ml mléka
- 250 ml zeleninového vývaru
- 400 g širokých nudlí
- sůl
- 125 ml smetany ke šlehání
- 2 žloutky
- pepř
- plátky citronu a lístky šalvěje na zdobení



Vrhneme se na vaření:

Citron opláchneme horkou vodou. Kůru okrájíme pomocí škrabky anebo natenko nožem a nakrájíme ji na nudličky. Z citronu vymačkáme šťávu. Lístky šalvěje opláchneme, osušíme a nakrájíme na nudličky. Fritujeme je v horkém oleji 2-3 minuty a pak je vyjmeme děrovanou naběračkou. Na oleji osmahneme moukou. Přimícháme do ní 4 lžíce citronové šťávy a polovinu citronové kůry a podlijeme vývarem. tuto omáčku na mírném ohni za pravidelného míchání 10 minut povaříme. Nudle uvaříme podle návodu na obalu ve vroucí osolené vodě. Mezitím rozšleháme smetanu se žloutky a přidáme do horké omáčky. Tu už pak nenecháme vařit. Omáčku osolíme a opepříme. Nudle scedíme, necháme okapat a spolu s omáčkou je upravíme na talíře. Podáváme ozdobené plátky citronu, nasekanou šalvějí i celými šalvějovými lístky.

Valašská kyselica s bramborovým copem

Co na vaření potřebujeme:

- 150 g másla nebo sádla
- 1 větší cibule
- 200 g špeku
- 2 klobásy - nejlépe valašské
- 2 mrkve
- 1 petržel
- 4 stroužky česneku
- 2 hrsti sušených nebo čerstvých hub - mohou být i žampiony
- 1-2 lžíce hladké mouky - není nutné
- 500 g kysaného zelí
- 2 l masového vývaru - nejlépe uzeného masa - obrané maso použijeme též do polévky
- 4 větší brambory
- 250 ml smetany na vaření
- 4 lžíce mleté sladké papriky
- 3-4 špetky kmínu
- 2 bobkové listy
- 4 lžíce sušené majoránky
- 1 lžička cukru
- sůl a pepř
- bramborový cop
- 100 ml vlažného mléka
- 1 lžička krupicového cukru
- 400 g hladké mouky
- 21 g čerstvého droždí
- 2 vejce
- 100 ml rostlinného oleje
- 200 g uvařených a oloupaných brambor
- sůl
- mák na posypání



Vaříme plný kotlík polévky:

Na másle nebo sádle orestujeme oloupanou cibuli nakrájenou na kostičky. Špek nakrájíme nadrobno a klobásu na kolečka a přisypeme je k zesklivatělé cibuli. Opékáme zhruba 3 minuty. až se klobása a špek rozvoní. Mrkev a petržel oloupeme, nakrájíme na plátky a restujeme pár minut se slaninou. Přidáme koření mimo majoránky, česnek oloupeme a prolisujeme a přimícháme sušené houby. Pokud chceme polévku hustší, vmícháme do základu mouku a orestujeme ji 2 minuty. Zelí scedíme (ale nálev uchováme pro případné dochucení, každé zelí je jinak kyselé, kdo moc kyselé rád nemá, může zelí také propláchnout) a pokrájíme nahrubo. Vmícháme ho do základu, zalijeme vývarem a vaříme alespoň 20 minut. Mezitím uvaříme zvlášť v hrnci v osolené vodě na kostičky nakrájené brambory (s kysaným zelím by nezměkly). Pak je slijeme, přidáme do polévky spolu se smetanou a povaříme ještě 3 minuty. Podle chuti osolíme, opepříme, přidáme majoránku, okyselíme slitým nálevem a případně i dosladíme.

Postup na přípravu bramborového copu:

V hrnku promícháme vlažné mléko s cukrem, 1 lžičkou mouky a rozdrobeným droždím. Necháme vzejít kvásek, v teple to trvá 10-15 minut. Do větší mísy prosejeme mouku. Přidáme 1 vejce, olej, nastrouhané brambory, sůl a nakonec vzešlý kvásek. Vypracujeme hladké těsto, které necháme na teplém místě kynout zhruba 1 hodinu. Správně vykynuté těsto poznáme tak, že pokud do něj zatlačíme prstem, důlek se pomalu vyrovná. Vykynuté těsto rozdělíme na dvanáct dílů, které vyválíme na pruhy. Vždy ze dvou splétáme copánky. Skládáme je na plech vyložený pečícím papírem, potřeme je rozšlehaným vejcem, posypeme mákem a pečeme ve vyhřáté troubě na 200 stupňů zhruba 20 minut dozlatova.

Jihotyrolská polévka z bílých fazolí se špekem

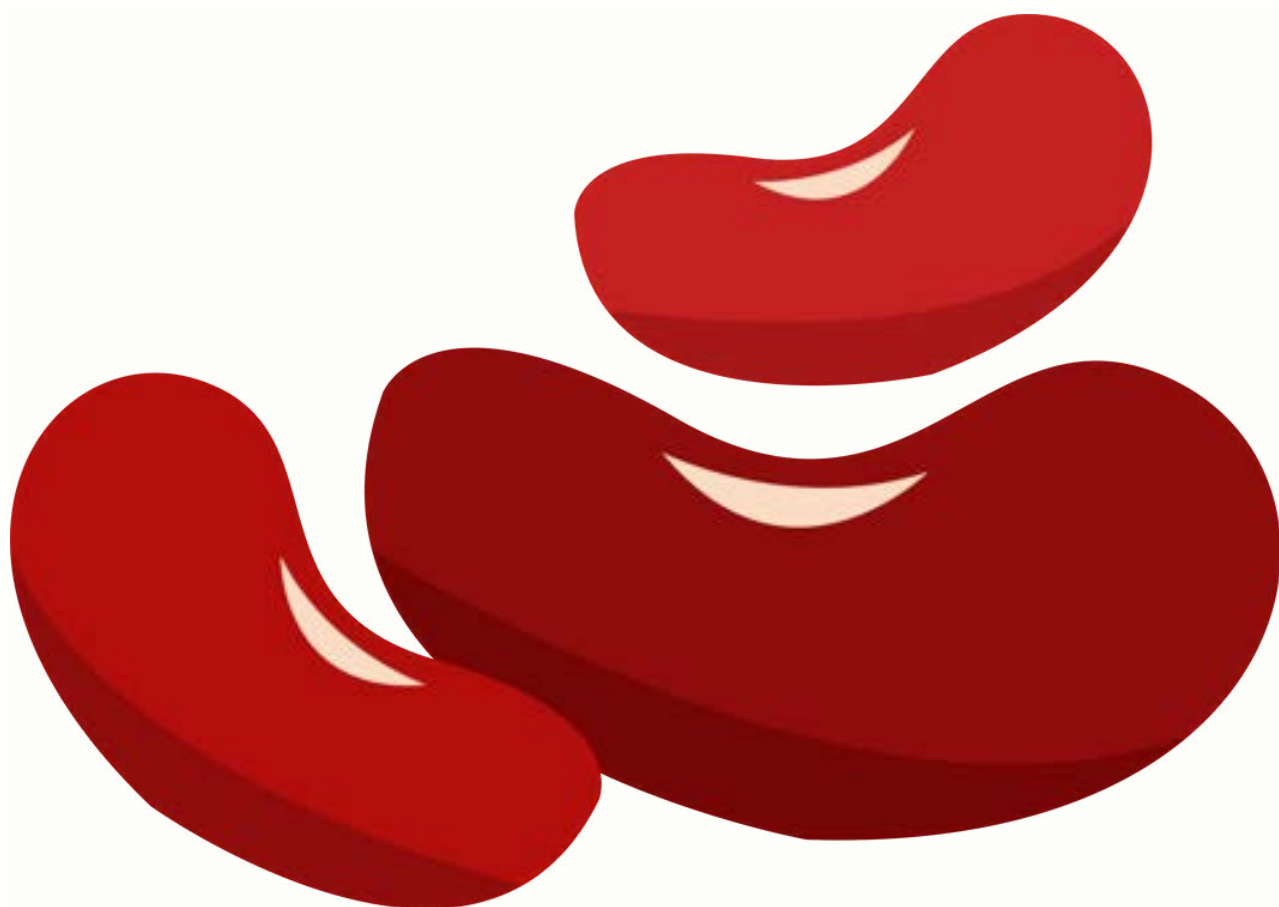


Co na vaření potřebujeme:

- 500 g sušených bílých fazolí - namočených 24 hodin
- nebo 1,2 kg konzervovaných bílých fazolí
- 100 g másla nebo 5 lžic olivového oleje
- 2 cibule
- 250 g tyrolského špeku
- 4 stroužky česneku
- 400 g konzervovaných rajčat
- 3 l masového vývaru
- 2 lžíce mleté uzené papriky
- 1 lžička semínek fenyklu
- 2 bobkové listy
- 1 lžíce sušeného tymiánu nebo 3 snítky čerstvého
- 1 lžíce sušeného rozmarýnu nebo 3 snítky čerstvého
- 200 ml suchého bílého vína
- sůl a pepř
- 100 g tyrolského špeku
- tyrolský chléb Schüttelbrot - voní fenyklem a horským vzduchem nebo čerstvý chléb

Vaříme plný kotlík polévky:

Namočené fazole slijeme a v čisté vodě je uvaříme doměkka, podle jejich stáří to trvá 1-2 hodiny. Konzervované fazole scedíme a propláchneme v čisté vodě. Na másle nebo olivovém oleji orestujeme oloupanou a na proužky nakrájenou cibuli dozlatova. Vsypeme špek nakrájený na kostičky a opékáme přibližně 3 minuty, až se špek začne škvařit. Přidáme koření, bylinky a oloupaný prolisovaný česnek a další 2 minuty restujeme. Přidáme fazole a krájená rajčata a zalijeme vývarem. Osolíme, opepříme a 15 minut vaříme. Přilijeme víno a vaříme ještě 5 minut. Pokud by polévka nebyla dostatečně hustá, rozmixujeme část fazolí s rajčaty a vmícháme je zpět. Špek na ozdobu nakrájíme na proužky a opečeme nasucho na pánvi, až se rozvoní a začne být křápkavý. Polévku podáváme s opečeným špekem a tyrolským chlebem nebo čerstvým pečivem.



Špagety s rajčatovým pestem



Na tento recept potřebujeme:

- 100 g sušených rajčat
- sůl
- 50 g mandlí
- 60 g piniových jader
- 80 g nastrouhaného parmezánu
- ½ svazku petrželky
- 1 svazek bazalky
- pepř
- cukr
- 1-2 lžíce aceto balsamico
- 400 g špaget

Vrhneme se na vaření:

Rajčata povaříme zhruba 5 minut v osolené vodě. pak je vyjmeme a necháme okapat. Asi 150 ml z vody, ve které se vařila rajčata, si odložíme stranou. Mandle a piniová jádra dozlatova opražíme na pánvi bez tuku. Pak je spolu s rajčaty a pamezánem najemno rozmixujeme v mixéru, přičemž do mixované směsi postupně doléváme vodu z rajčat. Petrželku a bazalku opláchneme, osušíme a nasekáme najemno. Bylinky vmícháme do pesta, osolíme, opepříme a dochutíme cukrem a bazalkovým octem. Špagety uvaříme al dente. Scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Těstoviny promícháme s pestem, upravíme na talíře a podáváme.

Miso Shiru



Co na vaření potřebujeme:

- 2 l vody
- 2 střední brambory
- 50 g sušených mořských řas wakame
- 2 jarní cibulky
- 200 g tofu - uzené má dle našeho názoru lepší chuť
- 250 g pasty miso
- 10 g práškového vývaru dashi - nebo si připravíme vlastní ze sušených řas kombu a sušených lupínků tuňáka bonito
- dávka života, kterou vypitím této polévky dostaneme

Vaříme plný kotlík polévky:

Přivedeme 1 l vody k varu, přidáme oloupané a na kostičky nakrájené brambory a uvaříme je do změknutí, zhruba 15 minut. Brambory slijeme. Zbylou vodu převaříme a necháme zchladnout na 80 stupňů. Mezitím namočíme řasy wakame do studené vody, během několika minut se rozvinou. Vyždímáme je a přidáme k uvařeným bramborám. Smícháme pastu miso a s převařenou vodou a s rybím vývarem dashi, množství volíme dle chuti - pasta miso totiž obsahuje vývar dashi a je už sama o sobě dost slaná. Do vývaru přidáme brambory a řasy. Polévku už nevaříme, aby bar nezničil cenné živiny. Ztlumíme teplotu a necháme ji pod bodem varu tzv. táhnout, zhruba 10 minut. Jarní cibulku nakrájíme na tenké plátky, tofu na kostičky a vsypeme je do polévky. Promícháme, rozlijeme do misek a vypijeme. Na zdraví.

Středomořský chleba s ančovičkami



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 4 silné krajíčky bílého venkovského chleba
- 1 rozpůlený stroužek česneku
- 4 řezy z ančoviček naložené v oleji nebo v soli
- 5 lžic olivového oleje
- ½ lžičky červeného nebo bílého vinného octa
- 2 lžičky nadrobno nakrájené petrželky s hladkými listy
- mletý černý pepř

Vrhneme se na vaření:

Krajíčky chleba opečeme po obou stranách dozlatova, potřeme řeznou stranou rozpůleného stroužku česneku a odložíme. Řezy z ančoviček osušíme nebo opláchneme a osušíme, rozmělníme v misce a smícháme s olivovým olejem a octem. Odložíme 1 lžičku petrželky na ozdobu, zbytek přidáme do pasty a opepříme.

Šumavská bramboračka

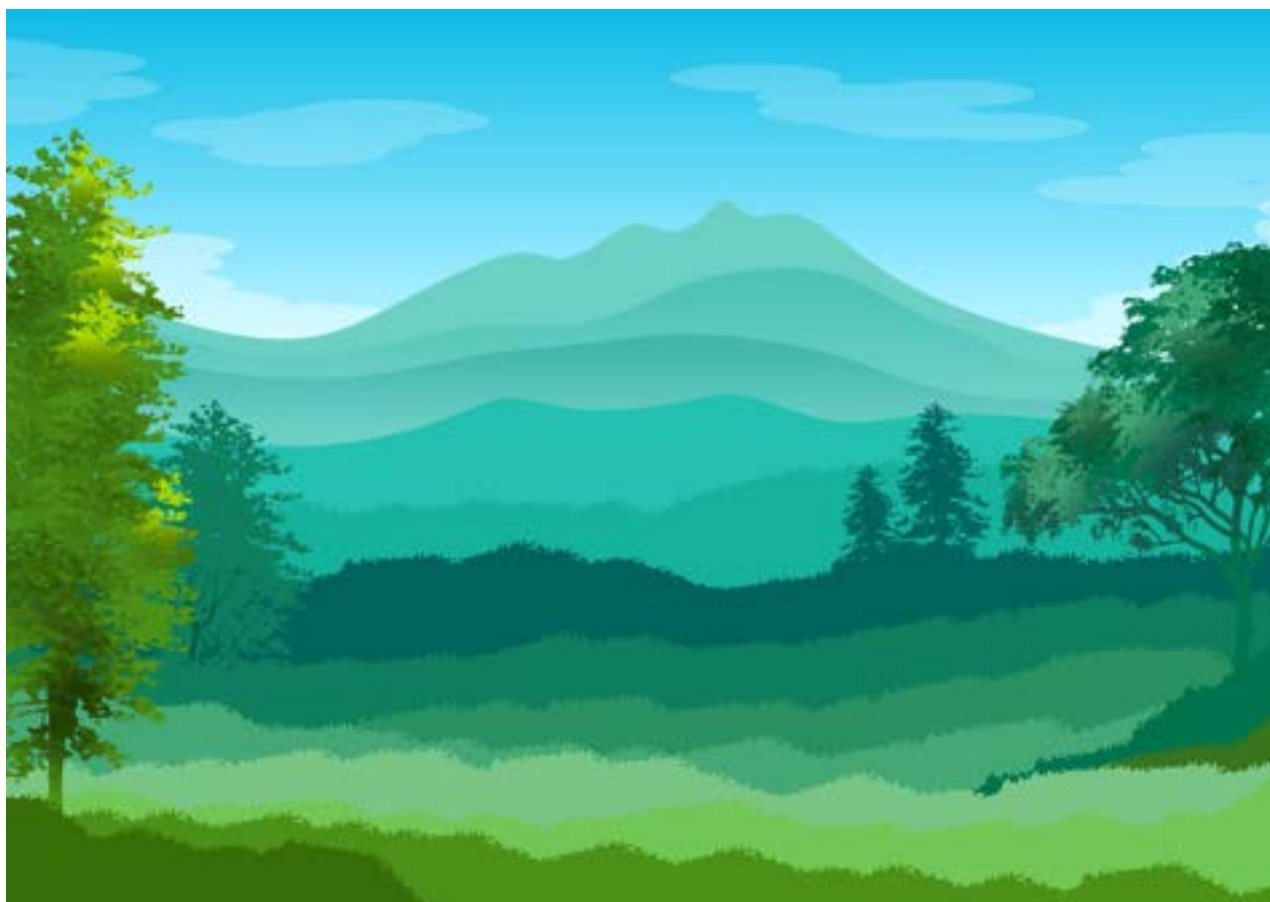


Co na vaření potřebujeme:

- 1 cibule
- 2 mrkve
- 1 petržel
- 6 středních brambor
- 150 g másla nebo 5 lžic olivového oleje
- 3 hrsti sušených hub
- 3 l zeleninového vývaru
- 3 hrsti středně velkých krup
- 2 lžíce másla na jíšku
- 2 lžíce hladké mouky
- 4 stroužky česneku
- 4 špetky kmínu
- 2 bobkové listy
- 4 lžíce sušené majoránky
- sůl a pepř
- čerstvá majoránka
- hladkolistá petržel,
- petržel kudrnka nebo libeček
- čerstvý křupavý chléb

Vaříme plný kotlík polévky:

Cibuli, mrkev, petržel a brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. Na másle nebo oleji osmahneme cibuli dosklovita, přidáme mrkev a petržel, orestujeme asi 3 minuty a přidáme brambory, houby a koření kromě majoránky. Zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a vaříme přibližně 20 minut, až brambory změkknou. Mezitím v jiném hrnci uvaříme kroupy v osolené vodě doměkka. Na pánvi rozehtáme máslo na jíšku, vmícháme mouku a restujeme zhruba 2 minuty, až jíška zezlátne. Jakmile brambory změkknou, prolisujeme k nim oloupaný česnek, přidáme uvažené kroupy a vmícháme jíšku. Povaříme 3-5 minut do zhoustnutí. Přidáme majoránku a podle chutí čerstvé bylinky. Podáváme s chlebem.



Špenátové omelety z Provence



Co na tento recept potřebujeme:

- 600 g baby špenátu
- hrubou mořskou sůl
- 1 velký stroužek česneku
- listy ze 3 snítek petrželky s hladkými listy
- 50 g másla
- 10 velkých vajec
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř podle chuti
- 2 a ½ lžíce arašídového oleje

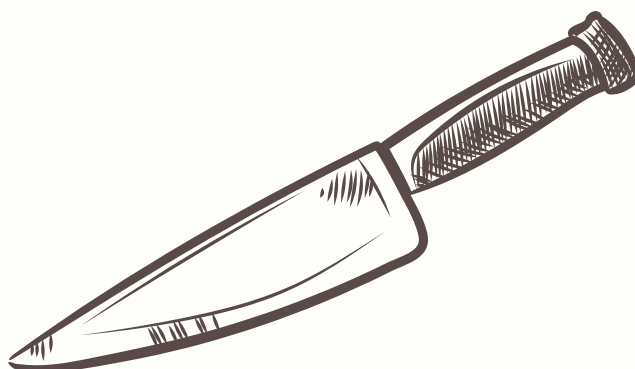


Vrhneme se na vaření:

Špenát opláchneme, dáme na hlubokou pánev s nepřilnavým povrchem, posypeme špetkou hrubé soli a mícháme na středně silném ohni, dokud nezavadne - zhruba 5 minut. Přesypeme ho do cedníku, necháme 3-5 minut chladnout a potom stiskneme rukou, aby se zbavil tekutiny. Listy nakrájíme nadrobno a odložíme.

Vrhneme se na vaření:

Česnek a petrželku nakrájíme nadrobno. Na pánvi s přilnavým povrchem o průměru 23-25 cm rozežřejeme na středně silném ohni většinu másla. Přidáme špenát a opékáme ho za stálého převracení, dokud se neodpaří nadbytečná tekutina. Přidáme česnek a petrželku a ještě minutu mícháme. Pánev odstavíme. Vejce rozklepneme do mísy, osolíme, opepříme a prošleháme. Přidáme špenátovou směs a zamícháme. Pánev vytřeme papírovou utěrkou a rozežřejeme na dosti silném ohni. Přidáme polovinu oleje a polovinu špenátové směsi. Pánev nakláníme tak, aby se směs rovnoměrně rozdělila. Když omeleta ztuhne, potřeme ji polovinou zbylého másla, necháme sklouznout na nahřátý talíř a přiklopíme. Stejně připravíme druhou omeletu. Omelety nakrájíme na klíny a ihned podáváme.



Lilky podle Provence



Na tento pokrm potřebujeme:

- 1 velký lilek
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- šťávu z ½ citronu
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- ½ lžičky mletého římského kmínu
- 1 rajče po provensálsku
- 2 lžíce olivového oleje

Vrhneme se na vaření:

Troubu předehřejeme na 190 stupňů. Lilek napíchneme na vidličku s dlouhou rukojetí nebo na grilovací jehlu s dřevěnou násadou a opatrně opalujeme nad plameny několik minut ze všech stran dohněda. Nemáte-li plynový hořák, opalte slupku za častého obrácení na velmi silně rozežháté pánvi. Lilek dáme na plech vyložený papírem na pečení a propíchnáme vidličkou a pečeme 15 minut na jedné straně, obrátíme a pečeme 15 minut na druhé straně. Zapíchnutím vidličky zkontrolujeme, zda je dužnina dostatečně měkká. Lilek necháme vychladnout a potom rozpůlíme po délce. Dužninu vydlabeme lžící a dáme na síto, posypeme solí a vymačkáme z ní nadbytečnou tekutinu.

Vrhneme se na vaření:

Dužninu lilku rozmixujeme s citronovou šťávou, česnekem, případně římským kmínem a rajčetem, pasta však nesmí být příliš hladká. Podle chuti osolíme a opepříme. Pastu dáme do mísy a těsně před podáváním ozdobíme spirálou olivového oleje. Podáváme při pokojové teplotě.

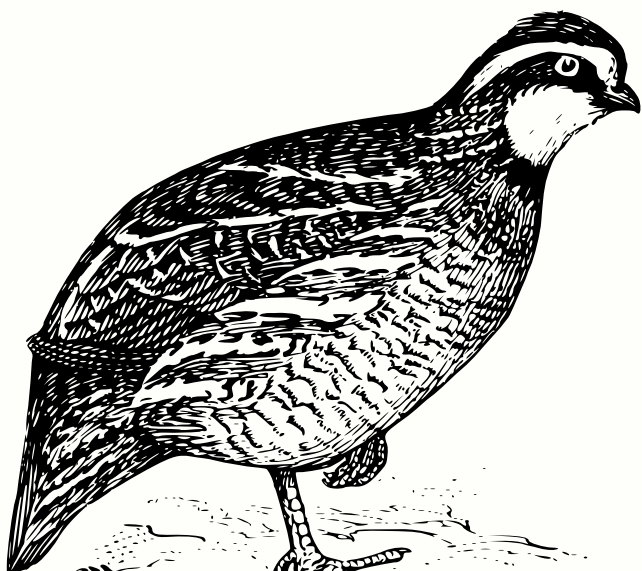


Koprová s křepelčími vejci



Co na vaření potřebujeme:

- 5 středních brambor
- 3 l hovězího vývaru
- 150 g másla
- 100 g hladké mouky
- 500 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce zakysané smetany
- 3 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 2 hrsti octa - nebo podle chutí přidáváme po lžičkách
- pepř a sůl
- 2 křepelčí vejce pro každého
- čerstvý kopr



Vaříme plný kotlík polévky:

Brambory oloupeme, rozkrájíme na kousky a uvaříme ve vývaru spolu s bobkovým listem a novým kořením doměkka, zhruba 20 minut. Vyjmeme je a necháme zchladnout. Na rozpuštěném másle orestujeme mouku za stálého míchání dozlatova. Připravíme tak světlou jíšku. Vmícháme ji do vývaru a povaříme 5 minut. Osolíme a opepříme. Vlijeme smetanu a důkladně rozmícháme nebo rozmixujeme dohladka. Vmícháme zakysanou smetanu. Nakonec přidáme brambory a nasekaný čerstvý kopr. Dochutíme octem, solí a pepřem.

V malém rendlíku uvaříme vodu. Vytvoříme v ní vír a vyklepneme do něj 1 vejce. Povaříme 1 minutu, vyjmeme a vložíme do polévky. Postupně opakujeme s ostatními vejci. Pro více hostů uvaříme vejce nahniličko - od bodu varu to trvá 1-2 minuty. Rozkrojená vejce nahniličko vložíme do polévky a ozdobíme snítkou kopru.



Lilková pěna



Co na tento recept potřebujeme:

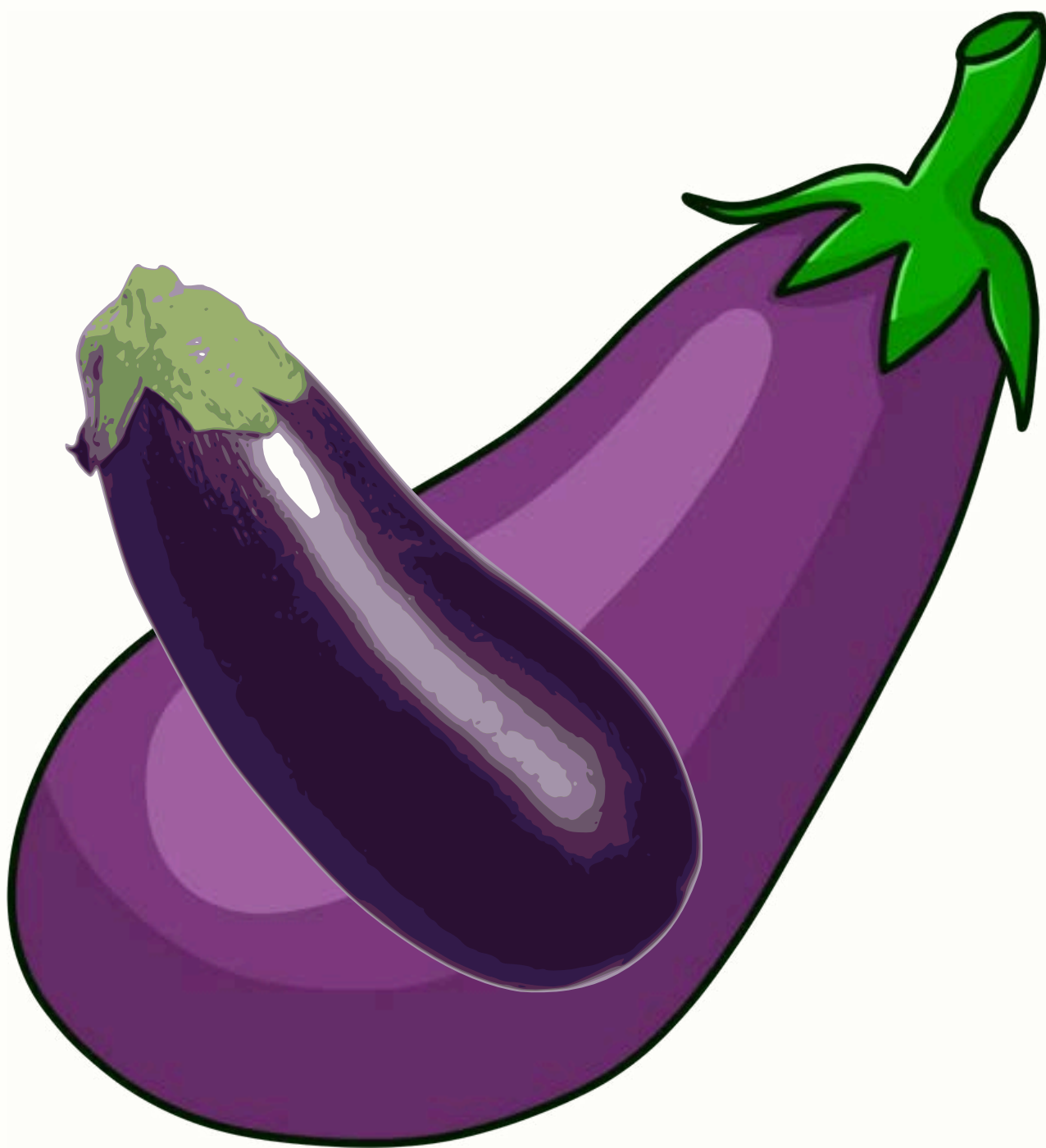
- 2 lilky
- 5 lžic olivového oleje a trocha navíc na potřeni
- ½ červené papriky
- ½ červené papriky
- ½ nadrobno nakrájené červené cibule
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 1 vrchovatá lžíce crème fraiche
- 1 lžíce červeného nebo bílého vinného octa
- 100 g salátových listů
- několik lístků bazalky na ozdobu

Vrhneme se na vaření:

Troubu přehřejeme na 190 stupňů. Lilky rozpůlíme po délce, dáme řeznou stranou navrch na plech vyložený papírem na pečení, nařežeme do kříže a potřeme trochou olivového oleje. Pečeme zhruba 20 minut doměkka. Zatím opálíme a oloupeme půlku červené papriky bez semen a družinu nakrájíme nadrobno. Na pánvi rozehřejeme na mírném ohni 1 lžici olivového oleje, přidáme cibuli a česnek a opékáme je, dokud cibule nezměkne a nezprůhlední, nesmí však změnit barvu. Odstavíme.

Vrhneme se na vaření:

Upečené lilky necháme trochu vychladnout, potom je vydlabeme a dužninu nakrájíme. Vmícháme ji spolu s červenou paprikou do směsi cibule s česnekem, podle chuti osolíme a opepříme a vmícháme crème fraiche. Zahříváme na mírném ohni za občasného zamíchání 5 minut a před podáváním necháme vychladnout na pokojovou teplotu. Zbývajících 4 lžíce olivového oleje smícháme s octem, solí a pepřem. Lilkovou pěnu rozdělíme na talíře, obložíme salátovými listy, pokapeme ochuceným olivovým olejem, ozdobíme bazalkou a podáváme.



Dýňový krém s praženými dýňovými semínky



Co na vaření potřebujeme:

- 2 menší až střední dýně hokkaido - nakrájené kostky dužiny by měly sahat do třetiny 5 l hrnce
- 100 g másla
- 2 větší jablka
- 3 l vývaru - zeleninového nebo kuřecího
- 1 lžíce sušeného tymiánu
- 2 lžíce nastrohaného zázvoru
- 4 špetky čerstvě nastrohaného muškátového oříšku
- 2 špetky mleté skořice
- 2-3 lžíce citronové šťávy
- sůl a pepř
- semínka z dýně
- 100 g másla nebo 50 ml olivového oleje
- čerstvý chléb

Vaříme plný kotlík polévky:

Dýni rozkrojíme a lžící z ní vydlabeme semínka (pokud máme trpělivost, přebereme je, umyjeme a necháme oschnout). Dýni nakrájíme na kostičky a orestujeme je na rozehřátém másle. Přidáme tymián a jablka zbavená jádřince a nakrájená na kostičky. Opékáme zhruba 5 minut, až dýně a jablka zezlátnou. Vlijeme vývar, přidáme zázvor a vaříme do změknutí dýně, podle velikosti kousků to trvá 15-30 minut. Osolíme, opepříme, vmícháme muškátový oříšek a skořicia rozmixujeme na hladký krém. Dochutíme solí a citronovou šťávou, která zvýrazní chuť. Omytá a osušená semínka pražíme při nízké teplotě na másle nebo olivovém oleji přibližně 10 minut, až se rozvoní. Polévku posypeme opraženými semínky a podáváme ji s čerstvým chlebem.



Ratatouille z Provence



Na tento pokrm potřebujeme:

- 14 lžic olivového oleje
- 1 kg cibule, nakrájené na kolečka
- 3 červené papriky
- 1 kg vyzrálých rajčat nebo rajčat z konzervy bez nálevu
- 1 bouquet garni z řapíku celeru a 2 bobkových listů
- 9 prolisovaných stroužků česneku
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- špetka cukru krupice
- 1,5 kg cuket
- 500 g lilků
- 150 ml vody
- 6 nakrájených lístků bazalky

Vrhneme se na vaření:

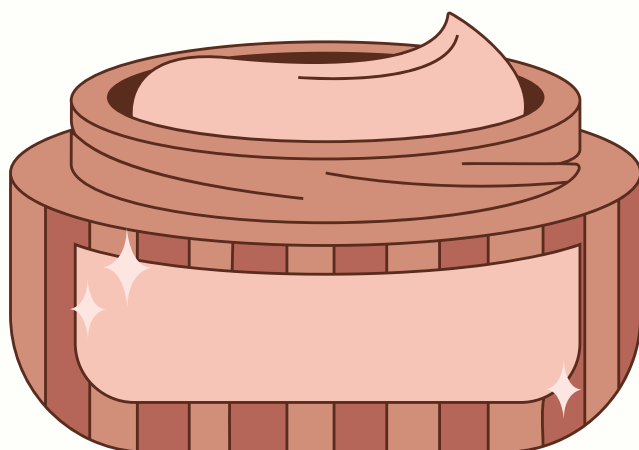
Na pánvi rozežřejeme 3 lžíce oleje, přidáme cibuli a opékáme ji na středně silném ohni 12-15 minut doměkka a dozlatova. Cibuli dáme do cedníku a necháme okapat, pánev vytřeme. Papriky opálíme nad plamenem, oloupeme, zbavíme semen a nakrájíme na čtverce o stranách asi 4 cm. Na pánvi rozežřejeme 2 lžíce oleje, přidáme papriky a opékáme je na středně silném ohni 3-4 minuty doměkka. dáme do cedníku a necháme okapat. Rajčata krátce povaříme, oloupeme a nakrájíme na čtvrtky. Dáme je na velkou pánev, pokapeme 3 lžícemi oleje, přidáme bouquet garni, česnek, sůl, pepř, a cukr a zahříváme 20 minut. cukety a lilky nakrájíme na kostky. Na jinou velkou pánev dáme 3 lžíce oleje, přidáme cukety, opékáme je 6-8 minut doměkka a odložíme na vrstvu papírových utěrek. Na pánvi rozežřejeme 3 lžíce oleje a opečeme lilky na středně silném ohni doměkka 6-8 minut. Dáme je do cedníku a vymačkáme nadbytečný olej. Zeleninu přidáme k rajčatům, přilijeme vodu, osolíme a opepříme. Pánev přiklopíme a směs dusíme za občasného zamíchání 20 minut. Odstraníme bouquet garni a vmícháme bazalku.



Čekankový krém s čekankovými chipsy

Co na vaření potřebujeme:

- 1 cibule
- 5 čekankových puků
- 100 g másla nebo 5 lžic olivového oleje
- 5 středně velkých brambor
- 2 stroužky česneku
- 3 l zeleninového vývaru
- 250 ml smetany na vaření
- 4 špetky čerstvě nastrohaného muškátového oříšku
- 2-4 lžice citronové šťávy
- sůl a pepř
- 1 čekankový puk
- 2 lžice olivového oleje nebo másla



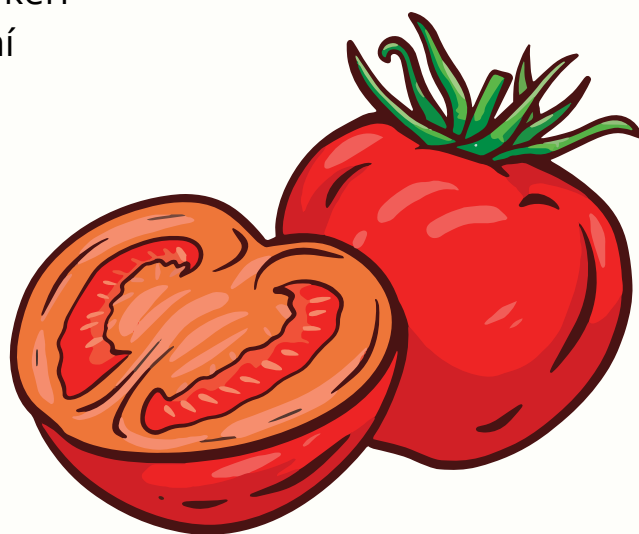
Vaříme plný kotlík polévky:

Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenké proužky, čekanku nakrájíme na nudličky. Obojí opékáme na másle nebo olivovém oleji doměkka, na mírném stupni to trvá zhruba 10 minut. přidáme omyté a nakrájené brambory (později raději oloupeme) a navrch prolisujeme oloupaný česnek. Promícháme, restujeme 1 minutu, až se česnek rozvoní. Osolíme, opepříme a zalijeme vývarem. Vaříme přibližně 20 minut, až brambory změkknou. Pak rozmixujeme dohladka, přilijeme smetanu a ochutíme muškátovým oříškem, případně solí a citronovou šťávou. Před podáváním nakrájíme čekanku na proužky a opečeme je na oleji nebo másle dozlatova. Opatrně je položíme na polévku, chuťově i vzhledově ji doladíme k dokonalosti.

Provensálská rajčata

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 8 vyzrálých avšak pevných rajčat dozrálých na keři
- 1 lžíce olivového oleje a trocha navíc na vytření zapékačích mís
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- ½ lžičky cukru krupice
- 2 lžičky sušené majoránky nebo oregána



Vrhneme se na vaření:

Troubu předehřejeme na 190 stupňů. Rajčata rozpůlíme a vydlabeme z nich semena. Půlky rajčat dáme do cedníku řeznou stranou dospod, opatrně stlačíme dlaní a necháme vykapat alespoň 5 minut. Zapékačích mís velkou tak, abychom do ní rozložili rajčata v jedné vrstvě, vytřeme olejem a rajčata do ní dáme řeznou stranou navrch. Pokapeme je olivovým olejem, osolíme, opepříme, posypeme cukrem a majoránkou nebo oregánem a dáme do trouby (zhruba na 1 hodinu). Nechme trochu vychladnout a podáváme. Rajčata po provensálsku vydrží v chladničce 2 nebo 3 dny, zmrazená až měsíc.

Slepičí vývar s játrovými knedlíčky

Co na vaření potřebujeme:

- 1 slepice i s droby
- 3 l vody
- 2 mrkve
- ½ bulvy celeru
- 1 cibule (i se slupkou)
- 4 stroužky česneku
- 100 g kuřecích jater
- 100 g hrubé mouky
- 50 g krupičky
- 1 vejce
- 2 lžíce sušené majoránky
- 1 stroužek česneku
- sůl a pepř
- 100 g hladké mouky
- 1 vejce
- 5 lžic vody - pokud je těsto příliš tuhé, přidáváme ji po lžících
- sůl
- 2 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 2 cm kousek čerstvého zázvoru
- 2 hrsti zelených natí - hladkolistá petržel, libeček, listy kopřivy
- sůl a pepř
- domácí nudle
- čerstvé bylinky - hladkolistá petržel, nebo petrželka kudrnka, libeček
- špetka šafránu



Vaříme plný kotlík polévky:

Slepici dáme do hrnce a zalijeme ji studenou vodou. Přidáme očištěnou a pokrájenou zeleninu i koření, oloupaný zázvor a zelené natě. Přivedeme k varu, pak ztlumíme a na nízkém stupni tzv. pomalu táhneme tak dlouho, jak to jde, nejméně 3 hodiny, ale klidně i 12-24 hodiny. Pak vývar scedíme (a ponecháme) a osolíme, zeleninu a koření vyhodíme, maso obereme. Mezitím zaděláme těsto na nudle. V mouce vytvoříme důlek, vyklepneme do něj vejce, osolíme, a pokud je třeba, přidáme trochu vody. Vypracujeme hladké těsto, které rozválíme na tenký plát. Necháme 5 minut oschnout a nakrájíme na pláty široké zhruba 5 cm, které dáme na sebe a příčně krájíme úzké nudličky. Necháme je proschnout, ve vzduchotěsné nádobě vydrží přibližně 14 dní. Na játrové knedlíčky rozmixujeme játra, přidáme mouku, krupičku, vejce, majoránku a prolisovaný oloupaný česnek. Osolíme a opepříme. Vypracujeme těsto tak tuhé, aby se z něj daly dělat kuličky, ale zase ne moc tuhé, aby knedlíčky byly stále nadýchané. Podle potřeby přidáváme hrubou mouku. Také funguje pracovat navlhčenými prsty, těsto se na ně pak nelepí. Nudle uvaříme zvlášť ve vroucí osolené vodě, postačí 2-3 minuty, pak je ihned slijeme a propláchneme studenou vodou. Knedlíčky můžeme také uvařit zvlášť nebo je povaříme rovnou ve slitém vývaru, tím se chutě spojí, ale vývar se zakalí. Nejdříve uvaříme jeden knedlíček na zkoušku ve vroucí vodě, zhruba 5 minut, jestli se nerozpadá a jak chutná, případně směs upravíme. Na závěr přidáme do polévky scezené nudle, knedlíčky a pokrájené obrané maso. Bylinky nasekáme nadrobno a vmícháme se špetkou šafránu do hotového vývaru. Podle chutí osolíme a opepříme.



Cuketové smaženky

Na tento recept potřebujeme:

- 1 kg cuket
- 175 ml arašídové oleje
- 150 g hladké mouky
- 1 lžíce olivového oleje
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 2 velká vejce
- 150 ml mléka



Vrhneme se na vaření:

Mouku prosejeme do mísy, přidáme olivový olej, velkou špetku soli a trochu pepře. Oddělíme žloutky a bílky. Žloutky a mléko nalijeme do mouky a promícháme. Mísu přikryjeme a směs necháme 2 hodiny odpočívat. cukety nakrájíme na kostičky. Na velké pánvi rozežřejeme 4 lžíce arašídového oleje, přidáme cukety, zamícháme a pánev přiklopíme. Dusíme na mírném ohni za občasného zamíchání 10 minut. cukety dáme do cedníku a necháme zhruba hodinu stát, aby z nich vykapal nadbytečný olej. Z bílků ušleháme velmi tuhý sníh. Sníh opatrně zapracujeme do těsta, vmícháme cukety a opepříme. Pánev vytřeme papírovou utěrkou a rozežřejeme na ní zbývajcí arašídový olej. Z množství cuketové hmoty, které se vejce na lžíci, tvoříme v horkém oleji placičky a smažíme je z obou stran dozlatova - celkem 2-3 minuty. Lopatkou s otvory odkládáme hotové smaženky na talíř s vrstvou papírových utěrek. Je-li pánev příliš rozpálená, zmírníme oheň. Postupně tak spotřebujeme všechnu cuketovou hmotu. Smaženky podáváme horké.

Karotkový krém se zázvorem a krevetovým špízem

Co na vaření potřebujeme:

- 4 lžíce kokosového oleje
- 1,5 kg mrkve
- 2 lžíce nastrohaného zázvoru
- 4 stroužky česneku
- 500 - 750 ml kokosového mléka
- 2,5 l vývaru nebo vody
- 2 lžíce žluté kari pasty
- 1 lžíce rybí omáčky
- 3 lžíce citronové šťávy
- sůl a pepř
- 1 čerstvá chilli paprička
- 1 hrst hladkolisté petržele
- krevetové špízy
- bílý a černý sezam
- 3 lžíce škrobu
- 2 vejce
- 100 g hladké mouky
- 1 stroužek česneku
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1 hrst hladkolisté petržele
- zhruba 50 ml vody
- 20 vyloupaných krevet
- sůl a pepř
- 150 ml rostlinného oleje na smažení



Vaříme plný kotlík polévky:

Na kokosovém oleji lehce rozehejeme kari pastu a přidáme oloupané a na kousky nakrájené mrkve, oloupaný a na plátky nakrájený zázvor a oloupaný a prolisovaný česnek. Restujeme 5 minut, až mrkve zezlátnou a začnou pouštět šťávu. Přilijeme kokosové mléko a vývar nebo vodu a vaříme až mrkev změkne, zhruba 20-30 minut. Kdo rád pálivé, může do polévky přidat chilli papričku. Hotovou polévku rozmixujeme na hladký krém, dochutíme pepřem, rybí omáčkou, citronovou šťávou a posypeme sezamem. Podle chuti dosolíme, ale pozor, rybí omáčka je už dost slaná.

Postup na přípravu krevetového špízu:

V míse smícháme škrob, vejce, mouku, oloupaný prolisovaný česnek, citronovou šťávu a nadrobno nasekanou petrželku. Osolíme a opepříme a prošleháme vidličkou. Podle potřeby přilijeme vodu. Těstíčko by mělo být trochu tekuté a zároveň lepkavé, aby drželo na krevetě, když ji do něj potopíme. Krevety obalíme v těstíčku a ponoříme je do horkého oleje. Smažíme je 2 minuty dozlatova a pak je napíchujeme po čtyřech na špejli jako špíz. Poté je můžeme zakápnout citronem a posypat sezamem nebo čerstvou petrželkou.

Venkovská fazolová polévka z Provence



Na tento pokrm potřebujeme:

- 1 šunkové koleno nebo asi 150 g anglické slaniny
- 200 g čerstvých bílých fazolí
- 100 g čerstvých červených fazolí
- 250 g plochých fazolek
- 2 středně velké moučné brambory
- 3 rajčata
- 4 středně velké cukety
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 100 g krátkých macaroni
- 150 ml pistou - recept viz níže.

Vrhneme se na vaření:

Do velkého hrnce nalijeme 2 litry studené vody, přidáme šunkové koleno, hrnec částečně přiklopíme a koleno vaříme 30 minut. Občas odstraníme pěnu. Čerstvé fazole vyloupeme, přelijeme studenou vodou a vaříme 10 minut. Vodu slijeme a fazole propláchneme studenou vodou. Z fazolek odstraníme oba konce a střední část nakrájíme na kousky. Brambory nakrájíme na kostky. Rajčata vložíme do vroucí vody, ochladíme a oloupeme, odstraníme z nich semena a dužninu nakrájíme. cukety nakrájíme na malé kousky. Všechnu zeleninu a fazole přidáme do hrnce s kolenem, osolíme a opepříme a vaříme zhruba hodinu na mírném ohni. Občas odstraníme pěnu.

Vrhneme se na vaření:

Když jsou maso a fazole měkké, maso obereme z kostí, nakrájíme a odložíme. Zhruba polovinu přísad z hrnce přeneseme děrovanou naběračkou na talíř, rozmačkáme vidličkou a vrátíme do hrnce. Přidáme také nakrájené maso. Do polévky dáme těstoviny a uvaříme je tak, aby nebyly rozměklé. Ochutnáme a případně přisolíme, vmícháme pistou a podáváme.



Polévka z hlívy ústříčné s kořenovou zeleninou



Co na vaření potřebujeme:

- 50 g másla
- 2 červené cibule
- 800 g hlívy ústříčné
- 1 větší mrkev
- ½ menší bulvy celeru
- 3 řapíky celeru
- 5 stroužků česneku
- 2,5 l vývaru - zeleninového nebo kuřecího
- 250 g konzervovaných loupaných krájených rajčat nebo 2 červená rajčata
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžíce kmínu
- 2 lžíce mleté sladké papriky
- 2 lžíce majoránky
- sůl a pepř
- 1 hrst hladkolisté petržele
- 1 hrst čerstvé majoránky

Vaříme plný kotlík polévky:

Na másle orestujeme oloupanou a na proužky nakrájenou cibuli. Když zezlátne, přidáme na proužky nakrájenou hlívu. Restujeme, aby hlíva pěkně zhnědla. Pak přidáme oloupanou, očištěnou a na 1 cm kostičky nakrájenou zeleninu a společně opékáme zhruba 5 minut. Vmícháme koření a oloupaný prolisovaný česnek. Jakmile se česnek rozvoní, přilijeme vývar a přidáme nakrájená rajčata. Vaříme doměkka, zhruba 10 minut. Osolíme, opepříme, vmícháme rajčatový protlak a povaříme ještě 5 minut. Posypeme čerstvě nasekanými bylinkami a podáváme.

Tip: Kdo chce mít polévku opravdu vydatnou, může do ní se zeleninou přidat i brambory, nebo zhruba 5 minut před koncem zavařit máslovou jíšku.



Pistou - pasta z oranžového sýra

Na tento recept potřebujeme:

- 6 stroužků česneku
- hrubá mořská sůl
- 2 velké hrsti bazalky
- 3 střední rajčata, dozrálá na keři
- mletý černý pepř
- 50 g sýra mimolette
- 5 a ½ lžíce olivového oleje



Vrhneme se na vaření:

Česnek a hrubou mořskou sůl dáme do hmoždíře. Česnek nahrubo roztlučeme paličkou. Natrháme lístky bazalky a polovinu přidáme do hmoždíře. Zpracováváme paličkou, dokud se vše nepromíchá, potom přidáme zbývající bazalku a směs rozmělnujeme, až vznikne husté pyré. Rajčata vložíme do vroucí vody, ochladíme a oloupeme, odstraníme z nich semena a dužninu nakrájíme. Postupně je zapracujeme do pyré v hmoždíři. Směs opepříme. Sýr nastrouháme a vmícháme ho do směsi, přidáme olej, zamícháme, podle chuti osolíme a opepříme. Pisto vydrží v míse uložené v chladničce a dobře přikryté potravinářskou fólií až 3 dny.

Krém z řapíkatého celeru s medem a sezamem

Co na vaření potřebujeme:

- 2 svazky řapíkatého celeru
- 3 l zeleninového vývaru
- 8 brambor
- špetka čerstvě nastrohaného muškátové oříšku
- 1 lžíce medu
- sůl a pepř
- 1 lžíce bílého sezamu a 1 lžíce černého sezamu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy
- čerstvý kváskový chléb



Vaříme plný kotlík polévky:

Řapíkatý celer omyjeme a oloupeme oblou strukturovanou stranu, abychom neměli v polévce tuhá vlákna. Odřízneme 3 cm kousek od spodního konce. Slupku a odřezky nemusíme vyhodit, ale povaříme je v připraveném vývaru, který tím zesílí, nebo je rovnou na jeho přípravu použijeme.

Brambory oloupeme a pokrájíme na kostky. Celer nakrájíme na plátky. Obojí vložíme do připraveného vývaru a povaříme doměkka, zhruba 15-20 minut. Vyjmeme odkrojky celeru a slupky a vývar se zeleninou rozmixujeme na hladký krém. Dochutíme muškátovým oříškem, solí, pepřem a medem a posypeme sezamem. Zakápneme olivovým olejem a citronovou šťávou. Podle chuti podáváme s chlebem.

Tuňákový salát z Provence

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 velký salát frisée
- 150 g tuňáka z konzervy bez nálevu
- 1 lžíce citronové šťávy
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce bílého vinného octa
- ½ lžičky medu
- 2 lžičky nakrájeného estragonu
- 2 lžičky nakrájené bazalky
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř

Vrhneme se na vaření:

Salát rozebereme na listy, opláchneme, necháme okapat a osušíme v odstředivce na salát. tuňáka dáme do cedníku, rozdělíme vidličkou na kousky a necháme několik minut okapat. Přísady na přípravu zálivky smícháme v míse. Salátové listy promícháme se zálivkou. Navrch nasypeme kousky tuňáka a opatrně promícháme. Těsně před podáváním pokapeme salát citronovou šťávou.

tip: Do salátu můžeme přidat listy šruchy zelné. Přidejte jich velkou hrst. Stačí je opláchnout, osušit a promíchat se salátem a zálivkou.

Marseillská bujabéza s omáčkou rouille podle Amelie

Co na vaření potřebujeme:

- 3,5 kg mořský ryb na vývar - hodí se mořská ďas, treska, parma, platýs, krabí maso, langusty, krevety
- 150 g másla
- 2 větší cibule
- 1 bulva fenyklu 3 mrkve
- 5 řapíků celeru
- 1 pórek
- 5 stroužků česneku
- 4 větší rajčata
- 1 l vody
- 250 g mušlí
- 250 g vyloupaných krevet
- 200 ml suchého bílého vína
- 1 lžíce mleté sladké papriky
- strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného pomeranče
- 3-4 nitky šafránu
- 1 lžíce citronové šťávy
- sůl a pepř
- olivový olej
- citronová šťáva
- lístky fenyklu
- snítky tymiánu
- opečený chléb s omáčkou rouille

Vaříme plný kotlík polévky:

Připravíme 3,5 l rybího vývaru Trvá zhruba 1 hodinu. V jiném hrnci restujeme na másle oloupanou a na proužky nakrájenou cibuli. Až trochu zezlátne, postupně přidáme ostatní očištěnou a nakrájenou zeleninu (fenykl, mrkev, celer, pórek). Restujeme zhruba 3 minuty. Přisypeme sladkou papriku a prolisujeme oloupaný česnek. Opékáme ještě pár minut, až se paprika i česnek rozvoní. Jen pozor, ať se paprika nepřipálí, zhořkla by. Nakonec přidáme pokrájená rajčata.

V rybím vývaru povaříme 5 minut filety z ryb a mušle a na poslední 3 minuty přidáme i krevety. Vývar scedíme, uchováme 500 ml vývaru a zbylým vývarem zalijeme restovanou zeleninu. Přilijeme 1 l vody a povaříme 30 minut. Vařené ryby, mušle a korýše ponecháme zatím stranou. do vývaru se zeleninou vlijeme víno, povaříme 2 minuty a rozmixujeme na hladký krém. Vmícháme strouhanou pomerančovou kůru a nitky šafránu. dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Polévku nalijeme do misky, pokapeme olivovým olejem a citronovou šťávou a podáváme s kousky vařených ryb, korýšů a mořských plodů. Ozdobíme lístky fenýklu a snítkami tymiánu. Přikusujeme pečený chléb s rouille. Francouzi si toust zalévají rovnou polévkou, podobně jako u cibulačky.



Teplý salát z paprik a rajčat



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 6 velkých pevných rajčat dozrálých na keři
- jemná mořská sůl a mletý pepř černý
- 6 lžic olivového oleje a trocha oleje na vytření mísy
- 4 červené papriky
- 2 prolisované stroužky česneku
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžíce červeného nebo bílého vinného octa

Vrhneme se na vaření:

Troubu předehřejeme na 190 stupňů. Rajčata rozpůlíme, posypeme solí a dáme řeznou stranou dospod na plech na pečení nebo do cedníku, trochu je přimáčkeme a necháme 5 minut vykat. Rajčata znovu opatrně zmáčkeme a šťávu z plechu vylijeme. Rajčata obrátíme řeznou stranou navrch, pokapeme 1 lžící olivového oleje a mírně opepříme. Dáme je do trouby a pečeme zhruba 45 minut.

Slupky paprik opálíme nad plamenem a setřeme, papriky rozpůlíme a zbavíme semen. Dužninu nakrájíme na nudličky a pečlivě zabalíme do alobalu. Pečeme 20 minut spolu s rajčaty. Rajčata necháme trochu vychladnout, oloupeme, nakrájíme na čtvrtky a dáme do mísy. Papriky necháme zcela vychladnout a pak je i se šťávou přidáme k rajčatům. V hrnku smícháme česnek, hořčici a ocet, mírně osolíme a opepříme, vmícháme zbývající olej a směsí pokapeme papriky s rajčaty. Před podáváním promícháme.

Marocká cizrnová s pita chlebem

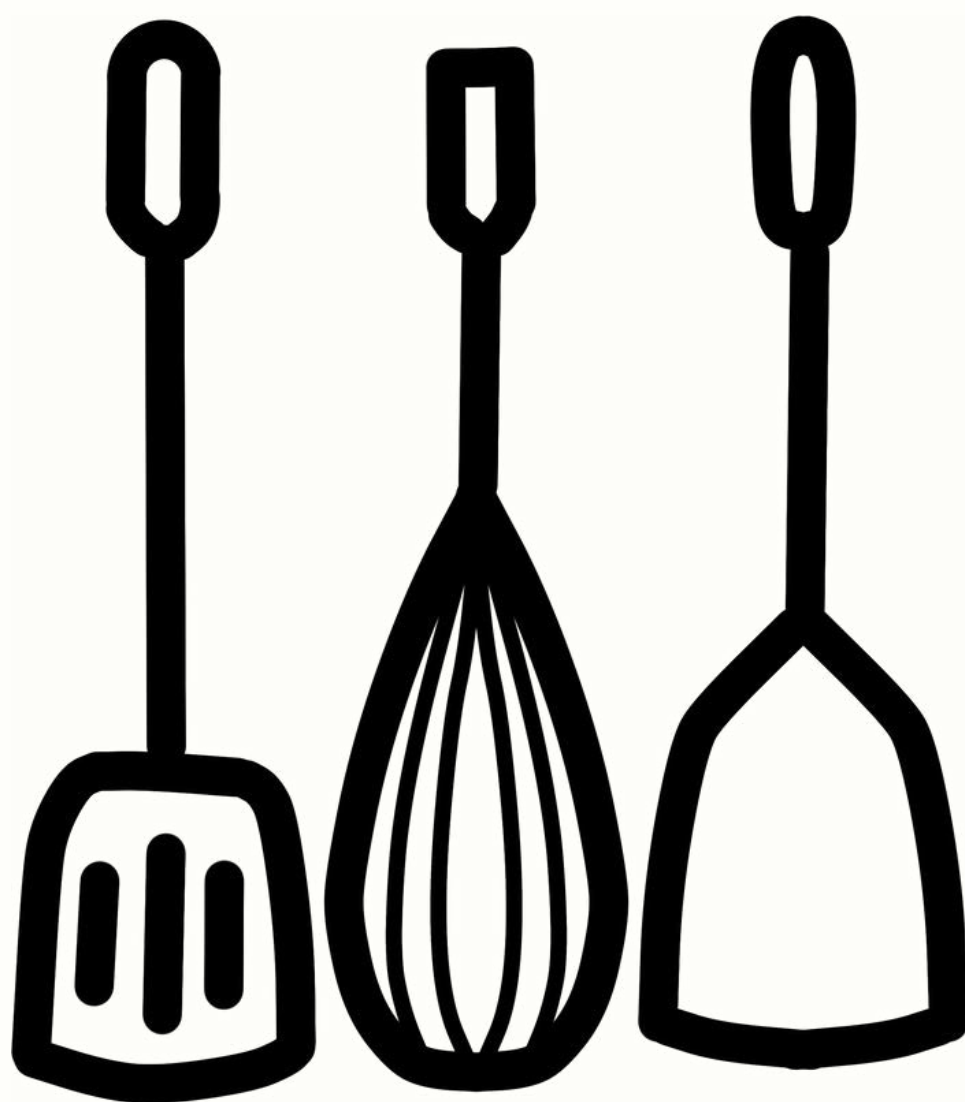


Co na vaření potřebujeme:

- 50 g másla nebo 5 lžic olivového oleje
- 2 červené cibule
- 5 stroužků česneku
- 200 g cizrny - namočené 12 hodin předem
- 2,5 l vývaru - zeleninového nebo kuřecího
- 250 g konzervovaných loupaných krájených rajčat nebo 2 čerstvá rajčata
- 250 g hráškových lusků
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 2 lžíce římského kmínu
- 2 lžíce mleté uzené papriky
- 1 lžíce semínek koriandru
- 1 lžička mleté kurkumy
- špetka šafránu
- 8 lžic citronové šťávy
- sůl a pepř
- 1 hrst hladkolisté petržele
- 1 lžička černého sezamu
- 4 pita chleby

Vaření plného kotlíku polévky:

Na másle nebo oleji orestujeme oloupanou a na proužky nakrájenou cibuli, přidáme koření kromě šafránu a oloupaný a nadrobno nasekaný česnek. Společně restujeme asi půl minuty, až se vše rozvoní. Přidáme cizrnu, zalijeme vývarem a vaříme do změknutí, zhruba 30 minut. Pokud používáme cizrnu předvařenou, přidáme rovnou i pokrájená rajčata a povaříme přibližně 15 minut. Jinak přidáme rajčata ke změkklé cizrně a povaříme společně 15 minut. Osolíme, opepříme, přisypeme hráškové lusky, vmícháme rajčatový protlak a povaříme 2 minuty. Dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou, která chuť polévky zvýrazní. Nakonec přidáme špetku vzácného šafránu. Podáváme s nadrobno nasekanou petrželkou, černým sezamem a pita chlebem.



Rajčatový salát - receptura z Provence



Na tento recept potřebujeme:

- 6 velmi zralých středně velkých až velkých rajčat dozrálých na keři
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 2 malé šalotky nakrájené nadrobno
- nakrájené listy ze 4 snítek petrželky s hladkými listy
- nakrájené listy ze 2 snítek bazalky
- 4 lžíce olivového oleje extra virgin
- 2 lžičky červeného nebo bílého vinného octa

Vrhneme se na vaření:

Rajčata nakrájíme na tenké plátky, dme na cedník a osolíme. Necháme 15-30 minut vykapat. Občas promícháme. Plátky rajčat upravíme do kruhů na velký talíř. Při přenášení z cedníku z nich odstraníme část semen. Na rajčata nasypeme nakrájené šalotky, petrželku a bazalku. V hrnku rozšleháme olivový olej, ocet, sůl a pepř. Zálivkou pokapeme salát. Necháme stát při pokojové teplotě nejméně 10 minut. rajčatový salát podáváme s čerstvým pečivem, do jehož střídky lze nasávat šťávu.

Celerový krém s ořechy



Co na vaření potřebujeme:

- 2 cibule
- 2 větší bulvy celeru - nebo 3 menší
- 50 g másla
- 2,5 l vývaru - zeleninového nebo drůbežího
- 250 ml smetany ke šlehání
- 100 ml suchého bílého vína
- 2 špetky čerstvé majoránky
- 2 špetky nastrouhaného muškátového oříšku
- sůl a pepř
- 2 hrsti vlašských ořechů
- olivový olej nebo přepuštěné máslo
- čerstvá majoránka

Vaříme plný kotlík polévky:

Oloupanou cibuli nakrájíme nahrubo, oškrábaný omytý celer nakrájíme na kostky - zhruba 2 cm a na másle společně restujeme v hrnci dozlatova. Osolíme a opepříme. Zalijeme vývarem a uvaříme doměkka. Rozmixujeme na hladký krém, přidáme víno, majoránku a povaříme 5 minut. Vmícháme smetanu a dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Při podávání posypeme vlašskými ořechy nasucho opraženými v pánvi (za stálého promíchávání to trvá asi 5 minut), zakápneme olivovým olejem nebo přepuštěným máslem a posypeme čerstvou majoránkou. Barevně i chuťově můžeme polévku ještě vylepšit opečenou celerovou natí.

Tradiční cizrnový salát z Provence



Na tento recept potřebujeme:

- 225 g sušené cizrny, namočené přes noc v mírně osolené studené vodě
- 1 necelá lžíce jedlé sody
- 2 středně velká rajčata
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 a ½ lžičky dijonské hořčice
- žloutek z 1 velkého vejce, uvařeného natvrdo
- 2 malé jarní cibulky, nadrobno nakrájené
- listy z 1 snítky čerstvého tymiánu nebo 1 lžička sušeného tymiánu
- nakrájené listy ze 2 snítek petrželky s hladkými listy
- 12 nakrájených stébel pažitky
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř

Vrhneme se na vaření:

Namočenou cizrnu scedíme a dáme do hrnce se studenou vodou. Přidáme jedlou sodu a trochu soli, přivedeme k varu a vaříme 15 minut. Propláchneme a necháme okapat. Hrncem vypláchneme, vrátíme do něj cizrnu a přelijeme vroucí vodou. Vaříme 40-50 minut doměkka. Potom vodu slijeme. Zatímco se vaří cizrna, smícháme všechny suroviny na přípravu dresinku. rajčata vložíme do vroucí vody, ochladíme a oloupeme, odstraníme z nich semena a dužninu nakrájíme na kostičky. Okapanou cizrnu dáme do salátové mísy, přelijeme dresinkem a promícháme. Přidáme nakrájená rajčata a salát podle chuti osolíme a opepříme. cizrnový salát podáváme vlažný.

Bulharský tarator



Co na vaření potřebujeme:

- 3 salátové okurky
- 2-3 stroužky česneku
- 1 kg bílého jogurtu
- 6 lžic olivového oleje
- 2 hrstky čerstvého nasekaného kopru
- sůl a pepř
- 1 hrst vlašských ořechů
- pár snítek kopru
- olivový olej
- opečená bílá bageta

Vaříme plný kotlík polévky:

Okurky nastrouháme na hrubém struhadle do dostatečně velké mísy, osolíme je a opepříme. Osolená okurka pustí šťávu, kterou můžeme slít (a vypít) nebo nechat, polévka tak bude trochu řidší, což ale nevadí. Přimícháme oloupaný prolisovaný česnek (množství volíme dle chuti), jogurt, olivový olej a nahrubo nasekaný kopr. V miskách ozdobíme nasekanými vlašskými ořechy a snítkou kopru a zakápneme olejem. Podáváme s opečenými plátky bagety.

Polévka ze mladých bobů



Na tento recept potřebujeme:

- 3 lžíce olivového oleje
- 3 velké cibule, nakrájené na plátky
- 1 pórek, nakrájený na plátky
- 1,5 kg zahradních bobů
- 4 prolisované stroužky česneku
- malá hrst nakrájené pažitky
- 4 nové brambory, oloupané a nadrobno nakrájené
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- listy ze svazku ředkviček
- olivový olej na pokapání
- 3 krajíčky toastového chleba
- 3 lžíce olivového oleje

Vrhneme se na vaření:

Krajíčky toastového chleba nakrájíme na kostky. Na velké pánvi rozehejeme olivový olej, přidáme kostky chleba a opékáme je zhruba minutu, zamícháme a opékáme další minutu. Kostičky nasypeme na talíř vyložený papírovými utěrkami a potukáváme dalšími utěrkami, aby se z chleba odstranil přebytečný olej. Odložíme. Ve velkém hrnci se silným dnem rozehejeme na středně silném ohni olej, přidáme cibule a pórek a opékáme je za občasného zamíchání 10 minut. Zahradní boby vyloupeme a spolu s česnekem, pažitkou a bramborami přidáme do hrnce. Zamícháme a přelijeme zhruba 3 litry vody. Osolíme, vmícháme listy ředkviček, přivedeme kv aru a vaříme 15-20 minut.

Vrhneme se na vaření:

Polévku necháme mírně vychladnout a potom rozmixujeme a přecedíme nebo propasírujeme. Polévku nemusíme cedit, v tom případě postačí uvedené množství surovin na 6-8 porcí. Před podáváním polévku ohřejeme. Porce pokapeme olivovým olejem a ozdobíme krutony.



Studená malinová s krémovým jogurtem



Co na vaření potřebujeme:

- 1,5 l malin
- 10 kostek ledu
- 2 l vody
- 5 lžic moučkového cukru
- 1 vanilkový lusk
- 1 lžička strouhané citronové kůry
- čerstvé maliny
- bílý krémový jogurt
- lístky meduňky

Vaříme plný kotlík polévky:

Do nádoby mixéru nasypeme maliny a cukr. Vanilkový lusk podélně rozřízneme a vyškrábáme z něj semínka k malinám, přidáme citronovou kůru, kostky ledu a polovinu vody. Rozmixujeme a přiléváme další vodu podle požadované hustoty, aby vznikl hladký krém. Rozdělíme do misek a podáváme s čerstvými malinami a lžící jogurtu. Ozdobíme lístky meduňky.

Kuřecí stehno ve francouzské úpravě



Na tento recept potřebujeme:

- 4 částečně vykoštěná velká kuřecí stehna
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 1 kuřecí prsní řízek
- 3 lžíce arašídového oleje
- bílá část 1 póru nakrájená nadrobno
- 3 nakrájené malé šalotky
- 2 stroužky česneku nakrájené na plátky
- 2 snítky tymiánu
- 6 lístků saturejky
- 1 malé vejce
- ½ lžičky nastrohaného muškátového oříšku
- 1 nakrájený řapík celeru
- 1 nakrájená mrkev
- 1 nakrájená velká cibule
- 300 ml vody

Vrhneme se na vaření:

Kuřecí stehna osolíme ze všech stran, přikryjeme a uložíme nejméně na 15 minut do chladničky. Kuřecí prsní řízek nakrájíme na kostičky. Na hluboké pánvi rozežřejeme olej, přidáme nakrájené kuřecí maso a opečeme je dozlatova. Přidáme pórek, šalotky a česnek a opékáme je 10-15 minut. Přidáme nakrájený tymián a saturejku a zamícháme. Odstavíme a necháme 5 minut chladnout, potom vmícháme vejce a muškátový oříšek, sůl a pepř.

Vrhneme se na vaření:

Troubu předehřejeme na 190 stupňů. Velký pekáč vytřeme máslem. Směs s kuřecím řízkem rozdělíme na vnitřní stranu částečně vykostěných kuřecích stehen, maso s kůží přetáhneme přes náplň a zajistíme párátkem. Nadívaná stehna urovnáme. do pekáče, posypeme nakrájeným řapíkem celeru, mrkví a cibulí. Podlijeme vodou, přikryjeme alobalem a pečeme 50 minut.

Pekáč vyjmeme z trouby, odstraníme alobal a šťávu se zeleninou promícháme. Pečeme bez alobalu 20 minut. Maso upravíme nahřátou mísu a udržujeme teplé. Šťávu se zeleninou svaříme o třetinu a propasírujeme na maso. Ihned podáváme.

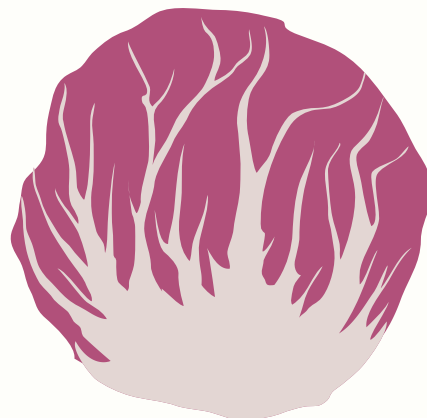


Čekankovo-bazalkový salát



Na tento pokrm potřebujeme:

- 1 malá čekanka radiccio
- 100 g míchaných malých salátových listů
- ½ stroužku česneku
- 4 lžíce olivového oleje s bazalkovou příchutí
- 2 lžičky červeného vinného octa
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- listy ze 2 snítek petrželky s hladkými listy
- několik stébel pažitky



Vrhneme se na vaření:

Čekanku rozebereme na listy a natrháme na kousky, malé salátové listy opláchneme, necháme okapat a osušíme pomocí odstředivky. Salátovou mísu vytřeme řeznou stranou česneku, česnek však dále nepoužijeme. Do mísy dáme olej, ocet, sůl a pepř a zamícháme. Přidáme salátové listy. Petrželku a pažitku nakrájíme nadrobno a směsí posypeme salátové listy. Těsně před podáváním salát promícháme, ochutnáme a popřípadě upravíme chuť

Vrhneme se na vaření:

Hrst čerstvých bazalkových listů vaříme ve vodě 2 minuty, můžeme přidat také 1-2 neoloupané stroužky česneku. Ochladíme tekoucí vodou a osušíme. Pokud použijeme česnek, oloupeme ho. V rendlíku silně zahřejeme 150 ml olivového oleje, odstavíme, přidáme bazalku a popřípadě česnek a zamícháme. Necháme vychladnout, přecedíme a nalijeme do sklenice. Ochucený olej spotřebujeme během týdne. Stejným způsobem můžeme olej ochutit jinými bylinkami, například rozmarýnou, tymiánem, oregánem a majoránkou.



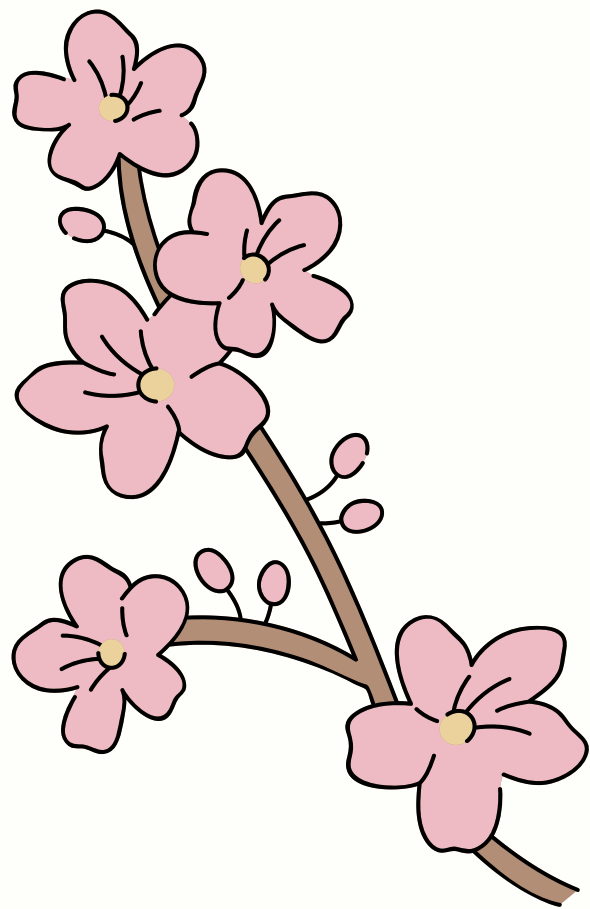
Vaříme s
láskou

Korejská s tofu



Co na vaření potřebujeme:

- 1 větší cibule
- 4 stroužky česneku
- 4 cm kousek čerstvého zázvoru
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 350 g kimchi
- 3 l zeleninového vývaru
- 1 lžička chilli vloček
- 3 lžíce sezamového oleje
- 2 lžíce tamari pasty
- 300 g měkkého tofu
- 2 jarní cibulky
- 1-2 čerstvé chilli papričky
- 4 vařená nebo pošírovaná vejce
- 100 g uvařených rýžových nudlí nebo rýže
- 1 hrst čerstvého koriandru



Vaříme plný kotlík polévky:

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno, česnek a zázvor oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. V hrnci rozežřejeme slunečnicový olej na středně vysokou teplotu, přidáme cibuli, česnek a zázvor a 2 minuty restujeme dozlatova. Přidáme kimchi (i se šťávou, která polévce dodává chuť) chilli vločky, sezamový olej a tamari pastu. Promícháme a povaříme na středním stupni 1-2 minuty. Vlijeme vývar, přiklopíme a necháme probublávat na mírném stupni 10-15 minut od bodu varu.

Mezitím necháme okapat tofu a nakrájíme ho na větší kostky. Jarní cibulku nakrájíme na proužky nebo kolečka. Tofu i jarní cibulku přidáme do vývaru a promícháme. Podle chuti servírujeme s ostrou chilli papričkou. Pro větší sytost podáváme s vejci a nebo s nudlemi či rýží. Posypeme nasekaným koriandrem.



Omeleta z Provence



Na tento recept potřebujeme:

- zelené části velkých kulatých jarních cibulek
- 1 a ½ lžíce arašídového oleje
- 6 vajec
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 20 g másla



Vrhneme se na vaření:

Zelené části jarních cibulek nakrájíme na malé kousky. Na pánvi s nepřilnavým povrchem o průměru 22-25 cm rozejdeme 2 lžičky oleje. Přidáme jarní cibulky a opékáme je za stálého míchání na mírném ohni do měkka. Necháme je na cedníku okapat a potom dáme do misky. Do větší mísy rozklepneme vejce, mírně osolíme a opepříme a rozšleháme. Vmícháme jarní cibulky a necháme 30 minut stát. Pánev vytřeme papírovou utěrkou a rozejdeme na dosti silném ohni. Na pánev dáme zbývající olej. Vaječnou směs prošleháme, nalijeme na pánev a opečeme. Po nalití vaječné směsi pánev nakláníme, aby se směs rozlila na co největší plochu. Jakmile vejce ztuhnou, potřeme povrch máslem - omeleta tak bude mít lákavý lesk. Nakrájíme na klíny a ihned podáváme.

Omeleta s bramborami a česnekem



Na tento recept potřebujeme:

- 4 malé nové brambory, neoloupané
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 nakrájená jarní cibulka
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- 1 lžíce nakrájené petrželky a hladkými listy
- 6 vajec
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 20 g másla

Vrhneme se na vaření:

Brambory uvaříme v osolené vodě doměčka a scedíme. Necháme je trochu vychladnout, potom je oloupeme a nakrájíme nadrobno. Na pánvi s nepřilnavým povrchem o průměru 23-25 cm rozežřejeme polovinu oleje. Přidáme brambory, jarní cibulku, česnek a polovinu petrželky a opékáme je za stálého míchání na mírném ohni 5 minut, dokud brambory nezačnou zlátnout. Vejce rozklepneme do misky, mírně osolíme a opeříme a rozšleháme. Bramborovou směs na pánev rovnoměrně rozprostřeme. Trochu zesílíme oheň. Přidáme zbývající olej. Na pánev nalijeme rozšlehaná vejce a bez míchání je zahříváme, dokud neztuhnou. Pánev odstavíme. Povrch omelety potřeme máslem, aby byl lesklý a posypeme zbývající petrželkou. Omeletu necháme sklouznout na nahřátý talíř, nakrájíme na klíny a ihned podáváme.

Treska z Provence



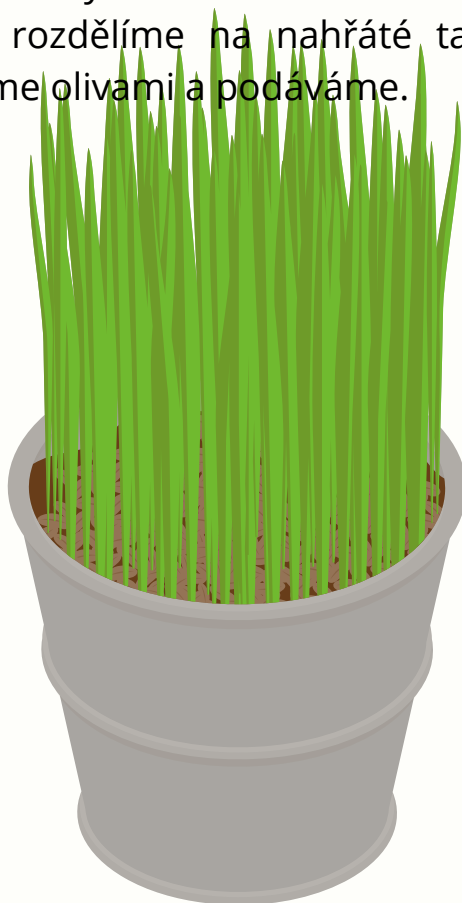
Na tento pokrm potřebujeme:

- 4 plátky z tresky - si 1 kg
- 2 lžíce hrubé mořské soli
- 2 lžíce cukru krupice
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- hladká mouka na poprášení
- 2 a ½ lžíce olivového oleje
- černé olivy bez pecek
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 nakrájené cibule
- 2 bobkové listy
- 3 stonky sušeného fenyklu
- 3 vyzrálá rajčata
- 3 stroužky česneku
- 3 snítky petrželky
- 150 ml červeného vína
- 500 ml vody
- 1 lžička cukru
- 2 lžičky okapaných kaparů
- 2 nakládané okurky



Vrhneme se na vaření:

Plátky z tresky osušíme, potřeme směsí soli a cukru, přikryjeme a uložíme do chladničky na 3 hodiny. Na hluboké pánvi rozežřejeme olej,, přidáme cibuli, bobkové listy a fenykl a opékáme je 12-15 minut. Rajčata krátce povaříme a oloupeme, odstraníme z nich semena a dužninu nakrájíme nadrobno. Česnek a listy ze snítek petrželky s hladkými listy nakrájíme nadrobno. Do pánve přidáme česnek a petrželku, rajčata a červené víno, zesílíme oheň a mícháme 3 minuty. Zředíme vodou, ochutíme solí, pepřem a cukrem a vaříme 5 minut. Kapary a nakládané okurky nakrájíme nadrobno, vmícháme do směsi a vaříme 10-15 minut. Je-li omáčka příliš hustá, přidáme několik lžic vody. Odstraníme z ní fenykl a bobkové listy. Plátky z tresky opláchneme , dáme do hluboké pánve, k přelijeme studenou vodou a osolíme a opepříme. Zvolna přivedeme k varu a pánev odstavíme. Rybí maso přeneseme na vrstvu papírových utěrek a necháme oschnout. Maso poprášíme moukou a mírně osolíme. Na pánvi rozežřejeme olej a na středně silném ohni na něm opékáme rybí maso 2-3 minuty na každé straně dozlatova. Maso se nesmí při obracení rozpadnout. Tresku rozdělíme na nahřáté talíře, přelijeme jednou až dvěma lžicemi omáčky, ozdobíme olivami a podáváme.

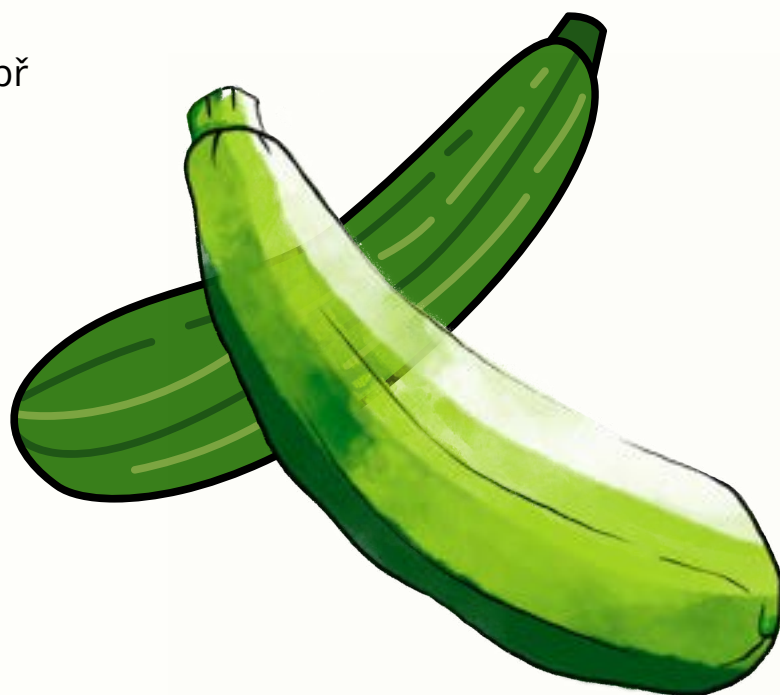


Cuketové nudličky



Na tento recept potřebujeme:

- 8 středně velkých cuket
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- šťávu z ½ citronu
- 4-6 lžic olivového oleje extra virgin
- listy 7 4 snítek koriandru



Vrhneme se na vaření:

Cukety nakrájíme škrabkou na zeleninu na tenké dlouhé nudličky. Odstraníme z nich konce. Cukety můžeme také nastrohat nebo nakrouhat pomocí kuchyňského robotu s krouhacím kotoučem. Dáme je na cedník, osolíme, pokapeme citronovou šťávou a zamícháme. Cedník přikryjeme a dáme na mísu. cukety necháme vykapávat na chladném místě nejméně 2 hodiny nebo v chladničce přes noc. Ceník postavíme do dřezu a cukety vymačkáme tlakem ruky. Necháme vykapávat s několikerým stlačením dlaní ještě 10-15 minut. Cukety dáme na servírovací mísu, pokapeme olivovým olejem a posypeme koriandrem. Promícháme a opepříme. Podáváme krátce po přípravě.

Marinované vepřové kotlety z Provence



Na tento recept potřebujeme:

- 4 velké vepřové kotlety
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 4 lžíce hrubé dijonské hořčice
- 4 lžíce olivového oleje
- 10 lístků šalvěje



Vrhneme se na vaření:

Tuk na okrajích kotlet nařízíme v pravidelných vzdálenostech od sebe mělkými zářezy. Maso po obou stranách mírně osolíme a opepříme. V misce smícháme hořčici a olej, přidáme 6 nadrobno natrhaných lístků šalvěje a zamícháme. Maso rozložíme na mělkou mísu, potřeme po obou stranách hořčičnou marinádou a uložíme nejméně na 6 hodin do chladničky. Před grilováním necháme maso ohřát na pokojovou teplotu. Grilujeme ve venkovním krbu ve vzdálenosti asi 10 cm nad plameny z piniových šišek asi 20 minut. Maso pravidelně obracíme. Můžeme použít také venkovní gril nebo gril s horním ohřevem. Trochu opepříme, ozdobíme snítky šalvěje a podáváme.

Provensálské maso s bylinkami



Na tento recept potřebujeme:

- 3-4 lžíce olivového oleje
- 1,5 - 1,8 kg rolované vepřové plece
- 2 velké cibule nakrájené na kolečka
- 3 prolisované stroužky česneku
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 2 rozdrolené bobkové listy
- 6 lístků šalvěje
- 2 snítky tymiánu
- 1 velké vyzrálé nakrájené rajče
- 750 ml suchého bílého vína nastrouhaná kůra a šťáva z 1 pomeranče



Vrhneme se na vaření:

Ve velkém kastrolu rozežřejeme na velmi vysokou teplotu olej, nesmí se však z něho kouřit. Maso opečeme na koleji ze všech stran a odložíme. Zmírníme oheň, do kastrolu dáme cibuli a česnek a opékáme je 10 minut za občasného zamíchání doměkka. Nesmějí však změnit barvu. Do masa vetřeme sůl, pepř a mletou papriku. Maso vrátíme do kastrolu, přidáme hořčici, bylinky a rajče a zamícháme. Kastrol přiklopíme a maso dusíme na mírném ohni 5-10 minut, obrátíme a zahříváme 5 minut bez pokličky.

Vrhneme se na vaření:

Maso podlijeme vínem. Kastrol přiklopíme a pokrm dusíme na velmi mírném ohni asi 2 hodiny doměkka - doba bude záviset na jakosti použitého masa. Během dušení maso několikrát obrátíme. Zhruba po hodině přidáme pomerančovou kůru a šťávu. Ke konci dušení pokrm troch opepříme.



Telecí kotlety na žampionech



Na tento recept potřebujeme:

- 200 g malých žampionů
- 30 g změkklého másla
- 4 velké telecí kotlety
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 90 ml portského vína
- 100 ml vody
- 50 g piniových oříšků
- 100 ml smetany
- petrželka s hladkými listy na ozdobu



Vrhneme se na vaření:

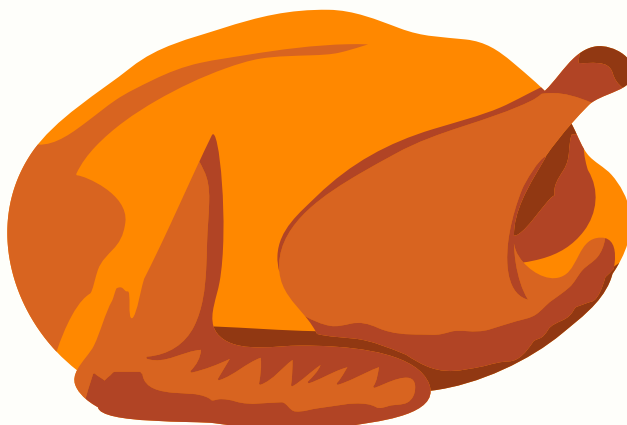
Žampiony otřeme vlhkou papírovou utěrkou a nakrájíme na tenké plátky. Na pánvi rozežřejeme na středně silném ohni máslo. Maso osolíme a opepříme a opékáme na másle 5 minut na každé straně do zlatova. Odložíme. Šťávu z pánve vlijeme a maso vrátíme na pánev. Podlijeme portským vínem a mícháme na středně silném ohni, dokud víno nezačne vřít. Přilijeme vodu, zesílíme oheň a znovu přivedeme kv aru. Vmícháme žampiony, potom piniové oříšky a smetanu. Trochu zmírníme oheň a omáčku vaříme za občasného zamíchání 5 minut do zhoustnutí. Znovu zmírníme oheň, pánev částečně přikryjeme a pokrm vaříme 10 minut. Ochutnáme a podle chuti osolíme a opepříme. Maso, žampiony a omáčku upravíme na nahřátou servírovací mísu, posypeme petrželkou a ihned podáváme.

Kuře na česneku



Na tento recept potřebujeme:

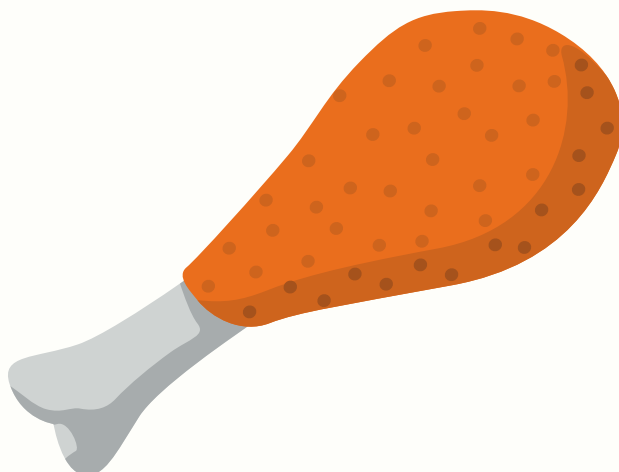
- 1 kuře z volného chovu - zhruba 1,5 kg)
- 1 vrchovatou lžící směsi čerstvých bylinek - tymián a majoránku nebo oregáno a rozmarýnu
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- 1 lžičku nastrouhané citronové kůry
- 30 g másla
- jemnou mořskou sůl a mletý černý pepř
- 3 lžíce olivového oleje
- 3 hlavičky česneku
- 90 ml suchého bílého vína
- 90 ml vody
- 3 lžíce smetany
- trochu olivového oleje na pokapání



Vrhneme se na vaření:

Troubu předehřejeme na 230 stupňů. Kuře otřeme, mělo by mít pokojovou teplotu. V hrnku smícháme bylinky, prolisovaný česnek, citronovou kůru a máslo. Osolíme a opepříme. Polovinu směsi nanese do břišní dutiny kuřete, do druhé poloviny vmícháme olivový olej. Směsí s olejem potřeme kuře z vnější strany, osolíme ho a opepříme. Kuře položíme na bok na drátěnou podložku do pekáče. Hlavičky česneku dáme na čtverce alobalu, pokapeme 1-2 lžičkami olivového oleje, mírně osolíme a opepříme a zabalíme. Balíčky s česnekem dáme do pekáče. Pečeme 10 minut, potom kuře obrátíme na druhý bok, pečeme 10 minut, obrátíme na prsa a pečeme 10 minut. Teplotu trouby snížíme na 180 stupňů, kuře obrátíme na hřbet a pečeme asi 1 a ¼ hodiny. Občas je potíráme vypečenou šťávou. Balíčky s česnekem vyjmeme a česnek rozebereme na stroužky. Zmáčkne je prsty, oloupeme a odložíme. Zapíchnutím špejle vyzkoušíme, zda je kuře propečené - vytékající šťáva musí být čirá. Šťávu z břišní dutiny vylijeme do pekáče - také ona musí být čirá a kuře dáme na prkénko nebo na mísu. Přikryjeme je alobalem a necháme stát na teplém místě.

Ze šťávy v pekáči sesbíráme část tuku, šťávu přivedeme na silném ohni k varu a přilijeme do ní víno a vodu. Vmícháme odložený česnek a za stálého míchání přivedeme k prudkému varu. Případně osolíme a opepříme, potom vmícháme smetanu. Omáčku přecedíme nebo přelijeme do omáčníku. Kuře s omáčkou podáváme co nejrychleji po dokončení.



Provensálský steak

Na tento recept potřebujeme:

- 2 steaky - nebo počet podle hostů
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 1 lžíce olivového oleje
- ½ šalotky, nakrájené nadrobno
- 1 lžíce nakrájené petrželky s hladkými listy
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- 2 řezy z ančoviček v oleji, okapané
- 1 lžička brandy
- 60 g másla



Vrhneme se na vaření:

Maso mírně osolíme a odložíme. Šalotku, petrželku, česnek, řezy z ančoviček a brandy dáme do mixéru (nejlépe s malou mixovací nádobou). Krátce rozmixujeme na hrubé pyré. Hmotu setřeme stěrkou na dno nádoby. Přidáme máslo a rozmixujeme. Podle chuti opepříme. Na pánvi na smažení rozežřejeme olivový olej. Přidáme maso a opékáme je 1 a ½ až 3 minuty na každé straně podle toho, jak je chceme mít propečené. Maso přeneseme na nahřáté talíře. Pánev opatrně vytřeme papírovou utěrkou a vrátíme na oheň. Rozežřejeme na ní sardelové máslo. Maso pokapeme sardelovým máslem, opepříme a podáváme.

Cuketový tatarák



Na tento recept potřebujeme:

- 1 menší cuketa
- 1 bílá cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička oleje
- 1 lžíce sójové omáčky
- 1 lžička worcesterové omáčky
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička rajčatového protlaku
- sůl a pepř

Vrhneme se na recept:

Na struhadle s většími otvory nastrouhejte cuketu i se slupkou a přes cedník ji vymačkejte, abyste se zbavili přebytečné tekutiny. Na nepřilnavé pánvi orestujte na lžičce oleje nadrobno nakrájenou cibuli, po zesklivatění přidejte nakrájený česnek a cuketu a duste vše max. 5 minut. cuketa se rychle rozdusí na kaši, takže i tepelná úprava musí být hodně rychlá. Pak směs dochuťte sójovou omáčkou, worcesterem, protlakem hořčicí a paprikou, která dá směsi barvu, jako by to byl hovězí tataráček. Stačí ji promíchat a hned stáhnout ze sporáku. Nakonec tatarák dochuťte podle libosti solí a pepřem a podávejte vychlazený, třeba s čerstvým kváskovým chlebem.

Dušené hovězí maso po provensálsku



Na tento recept potřebujeme:

- 2 kg hovězího masa na dušení
- marináda z receptu níže
- 2 lžíce olivového oleje
- 300 g anglické slaniny nakrájené na kostičky
- 1 nakrájenou cibuli
- 2 lžíce hladké mouky
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř

Vrhneme se na vaření:

Hovězí maso nakrájíme na kousky o hranách zhruba 5 cm, dáme do mísy a přelijeme marinádou. Mísu přikryjeme a maso necháme marinovat na chladném místě přes noc. Maso vyjmeme z marinády, osušíme papírovými utěrkami a odstraníme z něho případně lepkavé nečistoty. Marinádu procedíme do mísy. Odložíme zvlášť tekutinu a zvlášť pevné přísady. V hluboké pánvi nebo kastrolu rozežřejeme na středně silném ohni olej, přidáme slaninu a cibuli a za častého míchání je opékáme 3-5 minut. Přidáme hovězí maso, zaprášíme je moukou a opékáme 10 minut a za častého míchání a obracení, dokud ze všech stran nezmění barvu. Vmícháme okapané pevné přísady marinády, opékáme za častého míchání 5 minut, potom přilijeme marinádu. Podle potřeby doplníme marinádu vroucí vodou - suroviny by měly být zakryté tekutinou. Zmírníme oheň,

Vrhneme se na vaření:

pánev nebo kastrol přiklopíme a pokrm velmi mírně vaříme nejméně 3 hodiny. Osolíme a opepříme, odstavíme a necháme vychladnout, nejlépe do druhého dne. Z povrchu odstraníme tuk. Před podáváním pokrm opatrně ohřejeme v přikryté nádobě na mírném ohni nebo v troubě předehřáté na 190 stupňů.

Marináda:

- 5 stroužků česneku nakrájených na plátky
- 3 mrkve, nakrájené na plátky
- 2 řapíky celeru, nakrájené nadrobno
- 2 velké cibule, nakrájené nadrobno
- proužek sušené pomerančové kůry, dlouhý 7 cm
- 3 snítky petrželky s hladkými listy
- 2 snítky tymiánu
- 2 bobkové listy
- 1 lžičku lístků saturejky
- ½ lžičky nastrouhaného muškátového oříšku
- 12 rozdrcených kuliček pepře
- 4 rozdrcené jalovčinky
- 4 hřebíčky
- 2 lžíce červeného vinného octa
- 750 ml červeného vína
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř



Klasický koláč s cibulí a olivami



Co na tento pokrm potřebujeme:

- máslo na vytření formy
- 350 g slaného paté briséé (viz níže)
- 4 lžíce olivového oleje a trocha navíc na pokapání
- 1,25 kg cibule, nakrájené na tenká kolečka
- 4 nakrájené snítky šalvěje
- 3 prolisované stroužky česneku
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 12 okapaných řezů z ančoviček asi 20 malých černých oliv několik snítek tymiánu

Vrhneme se na vaření:

Formu o průměru 30 cm vytřeme máslem. Vál poprášíme moukou a těsto na něm rozválíme na tenkou placku. Přeneseme je do formy a lehce přimáčkujeme, ale nenapínáme je. Propíchneme je vidličkou, přikryjeme a odložíme na chladné místo. Na hluboké pánvi rozežhřejeme olej, přidáme cibuli a šalvěj, přiklopíme a dusíme za občasného zamíchání na velmi mírném ohni, dokud cibule nezměkne. Po 15 minutách přidáme česnek, ochutíme trochou soli a větší dávkou pepře. Zamícháme, přiklopíme a pokračujeme v dušení na velmi mírném ohni. Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Na těsto ve formě položíme papír na pečení a zátěž. (suché fazole)

Vrhneme se na vaření:

Pečeme 15-20 minut, necháme vychladnout a zátěž odstraníme. Troubu necháme zapnutou. Cibule se zatím za občasného zamíchání dusí, dokud není skutečně měkká - nejméně dalších 45 minut. Cibuli rozložíme na upečený základ, navrch dáme ančovičky a olivy. Pokapeme olivovým olejem a pečeme 15 minut. Koláč podáváme horký, teplý nebo při pokojové teplotě. Před podáváním ho můžeme posypat nakrájeným tymiánem.

Pate brisée:

- 125 g másla
- 250 g hladké mouky
- ¼ lžičky soli
- 2 lžíce cukru krupice
- 3 lžíce vody
- 1 žloutek



Vrhneme se na vaření:

Máslo utřeme v misce, aby bylo měkké a krémovité. Na vál prosejeme mouku. Uprostřed uděláme důlek a dáme do něj sůl, cukr a vodu. Zpracujeme prsty, potom přidáme žloutek a utřené máslo. Suroviny zpracováváme rukama, dokud nevznikne měkké těsto, nesmíme je hníst příliš silně. Zploštíme je dlaní na válu, utvoříme kouli a znovu zploštíme. Z těsta utvoříme kouli. Ubrousek poprášíme moukou, zabalíme do něho těsto a uložíme na chladné místo nejméně na 2 hodiny nebo přes noc. V chladničce vydrží 2-3 dny, v mrazničce až měsíc. Před použitím je necháme dlouhou dobu získávat teplotu chladného místa.

Rybí polévka plná středomořských chutí



Co na tento recept potřebujeme:

- 5 lžic olivového oleje
- 4 nadrobno nakrájené cibule
- 2 nakrájené pórký
- 1,5-2 kg ryb a plodů moře
- 4 kousky sušených stonků fenyklu - dlouhé 5 cm)
- 4 vyzrálá rajčata
- 9 prolisovaných stroužků česneku
- 5 snítek petrželky s hladkými listy
- 3 bobkové listy
- 15 cm proužek sušené pomerančové kůry
- 1 lžíci rajčatového protlaku
- 2,5 l horké vody
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- špetka šafránových blizen
- toasty s česnekem

Vrhneme se na vaření:

Na velké hluboké pánvi se silným dnem rozežřejeme olej, přidáme cibule a pórky a opečeme je na středně silném ohni dozlatova. Větší ryby nakrájíme. Všechny ryby a plody moře opláchneme a dáme na pánev. Přidáme fenykl, rajčata nakrájená na čtvrtky, česnek, petrželku, bobkové listy, pomerančovou kůru a rajčatový protlak a opékáme 8-10 minut, dokud se maso ryb nezačne rozdělovat při zapíchnutí vidličky na kousky. Přilijeme horkou vodu, mírně osolíme a opepříme a vaříme 20 minut. Odstavíme a odstraníme fenykl, pomerančovou kůru a bobkové listy. Během chladnutí směs promícháme a měkké kusy ryb rozmačkáme vařečkou. Směs můžeme rozmixovat na hrubé pyré nebo ji protlačíme velmi jemným sítem do čistého hrnce a znovu přivedeme k varu. Šafrán změkčíme v naběračce polévky a pak vmícháme do polévky. Osolíme a opepříme. Podáváme s toasty potřeny česnekem.



Zimní salát ze šalotky a rajčat

Na tento recept potřebujeme:

- 8 zralých rajčat
- jemná mořská sůl a mletý černý pepř
- 6 lžic olivového oleje
- 750 g malých šalotek
- 500 ml bílého vína
- 2 hřebíčky
- 15 zrněk černého pepře
- 2 bobkové listy
- 4 lžíce cukru
- 1 snítka tymiánu
- 200 ml vody
- 2 citrony
- 1 lžíce rajčatového pyré
- 3 prolisované stroužky česneku
- 6 snítek petrželky s hladkými listy
- 6 snítek bazalky
- 4 lžíce olivového oleje extra virgin



Vrhneme se na vaření:

Rajčata nařízneme na vrcholcích do kříže a ponoříme do vroucí vody (velká rajčata na 1 minutu, střední na 40 vteřin) potom je ochladíme ve studené vodě a oloupeme. Rajčata nakrájíme na půlky, odstraníme z nich semena a každou půlku rozpůlíme. Rajčata osolíme a odložíme na cedník. Na přehřáté hluboké pánvi rozejdeme olivový olej, přidáme šalotky a opékáme je na mírném ohni 15 minut. Vmícháme rajčata a za občasného namíchání zahříváme 5 minut. Podlijeme bílým vínem a vaříme za občasného zamíchání 10 minut do zhoustnutí. Přidáme hřebíčky, celý pepř, bobkové listy, cukr, tymián, zelí, pepř a vodu. Znovu přivedeme k varu. Z 1 citronu vymačkáme šťávu, druhý nakrájíme na plátky a ty pak na čtvrtky. Šťávu i kousky citronů přidáme na pánev, vmícháme rajčatové pyré a česnek. Vaříme, dokud se polovina tekutiny neodpaří. Necháme vychladnout. Vmícháme nakrájenou petrželku a bazalku a olivový olej extra virgin, případně sůl a pepř a podáváme.

Úplně jednoduchý salát z Provence



Na tento recept potřebujeme:

- 150 g směsi salátových listů - opláchnutých a osušených
- šťávu z ½ citronu
- ½ lžičky dijonské hořčice
- jemnou mořskou sůl a mletý černý pepř
- 5 lžic olivového oleje
- 3 lžíce smetany

Vrhneme se na vaření:

V salátové míse smícháme citronovou šťávu, hořčici sůl a pepř. Vešleháme olej a smetanu. Ochutnáme a podle chuti přidáme jednotlivé přísady. Na dresink nasypeme směs salátových listů. Před podáváním salát promícháme pomocí dvou vařeček.

Tip: Tato zálivka se hodí na zeleninu uvařenou v páře - zkuste ji přelít cukety, fenykl či pórek. Nebo ji použijte k přípravě salátu ze zahradních bobů a fazolek. Místo citronové šťávy se může také použít pomerančová a 1 lžičku bílého vinného octa.

Široké nudle s krevetami

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g červené papriky
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce másla
- 75 ml bílého vína
- 200 ml humrového fondu
- sůl a pepř
- mletá paprika
- 2 lžíce crème fraiche
- 200 g krevet, vyloupaných a očištěných
- 1 lžíce chilli oleje
- 300 g zelených širokých nudlí
- ½ svazku oregana



Vrhneme se na vaření:

Papriku překrojíme napůl, očistíme, zbavíme jádřinců, omyjeme a nakrájíme nadrobno. Cibuli a česnek oloupeme a rovněž nakrájíme nadrobno. Rozehřejeme máslo a vše necháme za míchání asi 3-5 minut zpěnit. Podlijeme bílým vínem a humrovým fondem a na mírném ohni dusíme zhruba 2-4 minuty. Osolíme, opepříme, dochutíme mletou paprikou a zjemníme přidáním crème fraiche. Krevety omyjeme, osušíme, osolíme, opepříme a v chilli oleji ze všech stran zprudka osmahneme. Dáme zhruba na 3 minuty do omáčky apři nízké teplotě necháme táhnout. Nudle uvaříme al dente podle návodu na obalu ve vroucí osolené vodě. Oregáno opláchneme, osušíme, lístky otrháme a nakrájíme na nudličky. Uvařené nudle vyjmeme, scedíme a necháme okapat. Upravíme na talíře a přelijeme paprikovou omáčkou s krevetami. Podáváme posypané oregánem.

Široké nudle s kuřecím ragú na paprice

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 červená a 1 zelená paprika
- 1 svazek kerblíku
- 350 g kuřecích prsou
- 2 lžíce oleje
- 20 g másla
- 125 ml drůbežího vývaru
- 1 stroužek česneku
- 1-2 lžičky mleté papriky
- 1 lžička provensálského koření
- 400 g širokých nudlí
- sůl
- 50 g čerstvě nastrouhaného parmezánu
- kajenský pepř



Vrhneme se na vaření:

Papriky nakrájíme na čtvrtky, omyjeme a očistíme. Položíme je na plech vnější stranou nahoru a vložíme do trouby předehřáté na 200 stupňů. Když se na povrchu vytvoří puchýře, papriku vyjmeme, necháme vychladnout, slupku stáhneme a dužinu nakrájíme velmi nadrobno. Kerblík opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Kuřecí prsa omyjeme, osušíme a nakrájíme na plátky silné zhruba 2 cm. Kuřecí maso na rozpáleném oleji z každé strany 2 minuty zprudka opečeme, vyjmeme a udržujeme v teple. Na pánvi rozežřejeme máslo, přidáme pokrájenou papriku, krátce ji osmahneme a podlijeme vývarem. Česnek oloupeme a prolisujeme k masu. Přidáme mletou papriku a provensálské koření a bez pokličky ještě 2 minuty povaříme. Široké nudle uvaříme al dente ve vroucí osolené vodě, scedíme a ještě horké je spolu s 30 g parmezánu a kuřecím masem vmícháme do omáčky. Osolíme a pikantně okořeníme kajenským pepřem. Posypeme kerblíkem a zbytkem parmezánu.

Penne se salámem a sýrem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 stroužky česneku
- 1 velká cibule
- 200 g suchého salámu
- 4 lžíce oleje
- 100 ml suchého bílého vína
- 500 g zralých rajčat
- 1 snítka rozmarýnu
- sůl
- pepř (z mlýnku)
- 700 g provolone (tvrdý sýr)
- 400 g penne
- 50 g čerstvě nastrouhaného parmezánu



Vrhneme se na vaření:

Česnek, cibuli a salám oloupeme. Cibuli a salám nakrájíme na proužky. Provolone nakrájíme na nudličky. Na velké pánvi rozpálíme olej a na něm dosklovitě osmahneme cibuli. K ní prolisujeme česnek, přidáme pokrájený salám a krátce protřepeme v pánvi. Salám nesmí oschnout. Vše zalijeme vínem a na silném ohni ho necháme vyvařit. Rajčata nakrojíme do křížku, spaříme horkou vodou, oloupeme, zbavíme jader a dužinu nakrájíme na kostky. Přidáme do pánve se salámem. Přidáme rozmarýn, osolíme a opepříme. Na mírném ohni dusíme 30 minut. nakonec do omáčky přidáme pokrájený provolone a necháme ho roztavit. Omáčku už dál nevaříme. Penne uvaříme al dente podle návodu na obalu ve vroucí osolené vodě. Pak je scedíme, necháme okapat a dáme do pánve s omáčkou. Vše 1-2 minuty na mírném ohni promícháme a smícháme s polovinou parmezánu. Zbytek parmezánu podáváme k penne jako přílohu.

Těstoviny s kachní omáčkou



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 kachna s drůbkou
- 500 ml červeného vína
- ½ svazku polévkové zeleniny
- 1 cibule
- několik kuliček pepře
- sůl
- po 100 g julienne z cukety a mrkve (tenkých nakrájených nudliček)
- 2 lžíce olivového oleje
- 50 g másla
- 50 g černých oliv bez pecek nakrájených na nudličky
- 500 g těstovin

Vrhneme se na vaření:

Kachnu omyjeme a očistíme. Prsa oddělíme ostrým nožem od kosti a stáhneme z kůže. Stehna rovněž oddělíme od trupu a použijeme jinak. Trup a kosti, tzv. karkas nahrubo nasekáme. Kachní drůbky a karkas dáme do hrnce, zalijeme červeným vínem a 250 ml vody. Polévkovou zeleninu omyjeme a očistíme, cibuli, oloupeme a nakrájíme na čtvrtky a vše přidáme do hrnce, přidáme celý pepř, sůl a zhruba 1 hodinu povaříme tak, aby se tekutina svařila zhruba na 125 ml. Proužky cukety a mrkve blanšírujeme v horké osolené vodě a scedíme. Na pánvi rozpálíme olej a osmažíme na něm kachní prsa, přitom je otáčíme a smažíme tak, aby byla uvnitř ještě růžová. Osolíme, necháme vychladnout a rovněž je nakrájíme na nudličky. Potom přes sítko prolisujeme kachní vývar a dáme ho do hrnce. Kachní játra rozmačkáme a krátce necháme projít varem. Přidáme na vložky nakrájené máslo. Do omáčky přidáme olivy, kachní maso a zeleninu a vše ještě krátce ohřejeme. Ve vroucí osolené vodě uvaříme těstoviny al dente podle návodu na obalu. Scedíme, necháme okapat a podáváme s kachní omáčkou.

Kebab z kuřecího masa

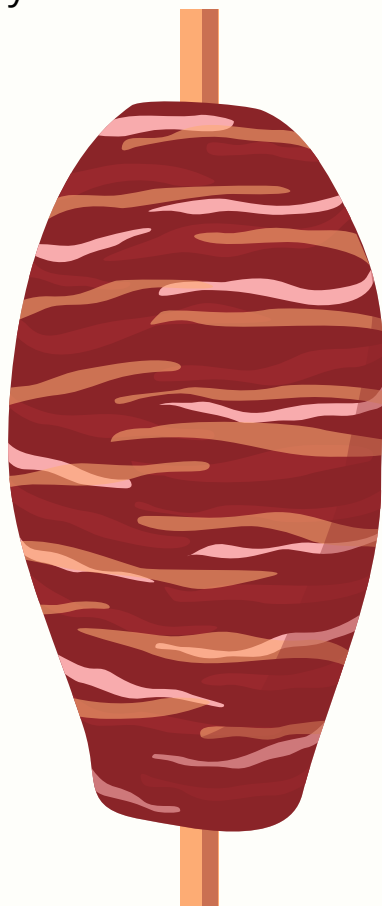
Co na tento pokrm potřebujeme:

- 800 g nadrobno nakrájeného kuřecího masa
- 2 ušlehaná vejce
- 2 lžičky mletého kmínu
- 1 lžička žlutých nebo červených mletých chilli papriček
- 1 lžička mletého bílého pepře
- sůl podle chuti
- rostlinný olej
- 55 g pasty z kešu oříšků
- 4 lžičky nakrájeného oloupaného zázvoru
- 6 nakrájených zelených chilli papriček
- 4 lžičky česnekové pasty
- 1 lžíce nasekaného čerstvého koriandru
- 2 lžičky najemno nakrájené cibule
- 55 g nastrouhaného paníru
- 1 lžička garam masaly
- 2 lžičky najemno nakrájené zelené papriky
- 2 lžičky oloupaných a najemno nakrájených rajčat
- 55 g rozpuštěného másla na potírání
- 1 lžička chat masaly
- 2 lžíce citronové šťávy
- kolečka cibule a plátky citronu na ozdobu



Vrhneme se na vaření:

Kuřecí maso nasypeme do mísy, přidáme vejce, kmín, mleté chilli, bílý pepř, sůl a olej a vše důkladně promícháme. Směs necháme 15 minut odstát. Do mísy dále přisypeme nastrouhaný zázvor, chilli papričky, čerstvý koriandr, cibuli, pastu z kešu oříšků, česnekovou pastu, nastrouhaný panír a garam masalu a promícháme s ochuceným kuřecím masem. Směs rozdělíme na 8 stejných dílů, rozválíme je na koule a napíchneme na jehly. Koule navlhčenýma rukama rozválíme na kebaby dlouhé 10 cm (mezi jednotlivými kebaby necháme mezeru asi 4 cm). Smícháme nakrájená rajčata a papriku a jehly v nich zlehka odshora dolů obalíme. Masovou směs pečeme v troubě předehřáté na 180 stupňů 15-20 minut do zlatohněda a občas ji potřeme rozpuštěným máslem. Kebaby posypeme chat masalou, pokapeme citronovou šťávou a podáváme ozdobené kolečky cibule a plátky citronu. Pokrm můžeme podávat s obyčejnou rýží nebo s citronovou rýží.



Smažené rybí placičky

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g stažených filetů tresky obecné nebo tresky skvrnité
- sůl podle chuti
- 150 g čerstvé strouhanky
- 1 malá, najemno nakrájená cibule
- 2 najemno nakrájené zelené chilli papričky
- 1 lžička oloupaného a najemno nakrájeného zázvoru
- 1 lžíce nasekaného čerstvého koriandru
- 0,5 lžičky garam masaly
- rostlinný olej na smažení
- nasekaný čerstvý koriandr a smetana na ozdobu



Vrhneme se na vaření:

Lehce osolenou vodu v hrnci přivedeme k varu. Vložíme do ní filety a 5-6 minut je na mírném ohni zvolna vaříme. Filety necháme okapat a vychladnout. Maso rozmačkáme s ostatními surovinami kromě oleje a důkladně ho uhněteme. Masovou směs rozdělíme na stejné díly a vyválíme z ní placičky. Ve woku (kadhi) rozpálíme olej. Potom do něj ponoříme pokaždé 4-5 placiček najednou a z obou stran je dohněda a dokřupava osmažíme. Placičky vyjmeme z woku a necháme je okapat na kuchyňském papíře, abychom je zbavili přebytečného oleje. Placičky s tresčím masem podáváme horké, ozdobené nasekaným koriandrem a smetanou.

TIP: Tresčí maso můžeme nahradit masem mořského ďasa nebo lososa.

Kuře tika

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 150 ml bílého jogurtu
- 1 lžička česnekové pasty
- 1,5 lžičky oloupaného a najemno nakrájeného zázvoru
- 1 nastrohaná malá cibulka
- 1,5 lžičky mletého červeného chilli
- 1 lžíce drceného koriandru
- sůl podle chuti
- 4 vykostěná kuřecí prsíčka, nakrájená na kostičky o velikosti 2,5 cm
- 55 g rozpuštěného másla na potírání
- kolečka cibule, plátky rajčat a lístky koriandru na ozdobu



Vrhneme se na vaření:

V míse důkladně promícháme bílý jogurt s česnekovou pastou, zázvorem, cibulkou, mletým chilli, koriandrem a solí. Do marinády vsypeme kuřecí maso nakrájené na kostičky ze všech stran ho v ní obalíme. Mísu zakryjeme a maso necháme v lednici alespoň 6 hodin (nejraději přes noc) uležet. Naložené kuřecí maso napíchneme na grilovací jehly a za občasného otáčení ho po dobu 8-10 minut ogrilujeme na grilu nebo dřevěném uhlí. Maso potíráme rozpuštěným máslem. Maso sundáme z jehel na nahřátý talíř, ozdobíme kolečky cibule, plátky rajčat a lístky koriandru a ihned podáváme. Pokrm můžeme podávat s mátovým čatní, chlebem nan a salátem. Kuřecí maso můžeme nahradit masem krůtím nebo vepřovým.

Pappardelle s divokou kachnou



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 mrkev a 1 pórek
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 1 cibule
- 2 divoké kachny, vykuchané a očištěné
- 2 lžíce olivového oleje
- 500 ml suchého bílého vína
- 1 konzervu pyré z rajčat
- 250 ml fondu z divoké kachny
- 1 bouquet garni (svazek bylinek)
- 300 g pappardelle
- trochu marantového škrobu k zahuštění
- 1 lžíce fenyklových semínek
- 2 lžíce čerstvě nastrouhaného parmezánu

Vrhneme se na vaření:

Mrkev, pórek, celer a cibuli očištíme, případně oloupeme a nakrájíme na kostičky. Kachny omyjeme, očištíme a osušíme. Spolu se zeleninou je v tlakovém hrnci osmahneme na rozpáleném olivovém oleji a podlijeme bílým vínem a pyré z rajčat. Necháme krátce povařit a přilijeme kachní ond. Tekutinu necháme krátce projít varem, pak talkový hrnec uzavřeme a nastavíme na stupeň vaření. Vaříme 20-25 minut (podle velikosti kachen). Po ulnutí doby vaření necháme hrnec odpařit. Děrovanou naběračkou vyjmeme kachny a krátce je opláchneme studenou vodou. Maso vykostíme a udržujeme v teple. Do kachního vývaru vložíme bouquet garni, povaříme a necháme zhoustnout. Pappardelle uvaříme al dente podle návodu na obalu v osolené vodě. Z kachního vývaru vyjmeme bylinky, omáčku prolisujeme přes sítko a v případě potřeby zahustíme marantovým škrobem. Pappardelle rozdělíme na nahřáté talíře, přidáme kachní maso a zlehka přelijeme omáčkou. Podáváme posypané fenyklovými semínky a strouhaným parmezánem.

Křupavé čočkové plátky



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g žluté čočky
- 1 lžíce koriandrových semínek
- 1 lžíce kuliček černého pepře
- 2 lžičky oloupaného a najemno nakrájeného zázvoru
- 1 lžíce nasekaného čerstvého koriandru
- 2 nakrájené zelené chilli papričky
- sůl podle chuti
- 1 lžička mletého červeného chilli
- 1 lžička garam masaly
- rostlinný olej na smažení

Vrhneme se na vaření:

Žlutou čočku namočíme na 4-5 hodin do studené nebo na 30 minut do horké vody. Slijeme ji a společně s koriandrovými semínky a černým pepřem v mixéru rozmixujeme na hustou směs. Směs přesypeme do větší mísy, přidáme další suroviny kromě oleje a vše důkladně promísíme. Směs necháme asi 30 minut odstát. Ve woku (kadhi) rozpálíme olej. Ze směsi navlhčenýma rukama vyválíme placičky o velikosti asi 10 cm. 2-3 minuty je po obou stranách osmažíme, potom je vyjmeme z woku a necháme okapat na kuchyňském papíře. Placičky nakrájíme na 3-4 plátky. Znovu rozpálíme olej, teplotu snížíme na střední stupeň a zeleninové plátky ze všech stran dozlatohněda osmažíme. Necháme je okapat na kuchyňském papíře a ihned podáváme. Plátky můžeme podávat s mátovým čatní.

Svěží salát ze špaget



Na tento salát potřebujeme:

- 250 g špaget
- sůl, pepř
- mletou papriku
- 100 g koktejlových rajčátek
- 1 žlutou papriku
- 150 g ementálu
- 4 stonky řapíkatého celeru
- 100 g italských bylinek
- 125 ml olivového oleje
- 4 lžíce jablečného octa

Salát připravíme takto:

špagety uvaříme al dente podle návodu na obalu v mírně osolené vodě. Rajčata omyjeme, překrojíme napůl a nakrájíme na tenké dílky. Papriku očistíme, překrojíme napůl, zbavíme jader, omyjeme a nakrájíme na proužky. Sýr rovněž nakrájíme na proužky. Uvařené špagety scedíme, propláchneme studenou vodou, necháme dobře okapat a vychladnout. Celer očistíme, omyjeme a nakrájíme na kousky. Špagety a zeleninu dáme do mísy a promícháme. Rozmražené bylinky smícháme s olejem a ovocným octem, osolíme a opepříme a dobře okořeníme mletou paprikou. Salát přelijeme zálivkou, vše dobře promícháme a necháme si 10 minut odležet. Salát upravíme na talíře a podáváme.

Tagliatelle s parmskou šunkou a parmezánem



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g parmské šunky
- 1 jarní cibulka
- 1 svazek bazalky
- 500 g zralých rajčat
- 30 g másla
- 2 lžíce olivového oleje
- 400 g tagliatelle
- sůl
- černý pepř
- 100 g čerstvě nastrouhaného parmezánu

Vrhneme se na vaření:

Parmskou šunku nakrájíme na proužky široké zhruba 1 cm. Jarní cibulku očistíme a nakrájíme nadrobno, použijeme jen bílé spodní části. Bazalku opláchneme a osušíme. Trochu bazalky si odložíme stranou, ostatní lístky potrháme. Rajčata omyjeme, nakrájíme na čtvrtky, odstraníme okolí stopky a dužinu nakrájíme na středně velké kostičky. Máslo a olivový olej rozehejeme na pánvi. Jarní cibulku na tom osmahneme dosklovita. Tagliatelle uvaříme al dente v dostatečném množství vroucí osolené vody podle návodu na obalu. K cibulce přidáme nakrájenou šunku a vše mírně ohřejeme. Tagliatelle scedíme. Do velké mísy dáme po vrstvách těstoviny, rajčata, šunkovo-cibulovou směs, bazalku a trochu parmezánu. Opepříme, dobře promícháme a ozdobíme zbytkem bazalky. K těmto tagliatelle podáváme nastrouhaný parmezán.

Kebab z jehněčího masa



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 900 g nadrobno nakrájeného jehněčího masa
- 75 g pasty z kešu oříšků
- 2 ušlehaná vejce
- 2 lžičky garam masaly
- 40 g oloupaného a najemno nakrájeného zázvorového kořene
- 8 najemno nakrájených zelených chilli papriček
- 1 lžíce najemno nasekaného čerstvého koriandru
- 150 g nakrájeného skopového loje
- 45 ml rostlinného oleje
- 40 g najemno nakrájené cibule
- sůl podle chuti
- 0,5 lžičky mletého bílého pepře
- 55 g rozpuštěného másla
- kolečka cibule plátky citronu a nastrouhané zelí nebo mrkev na ozdobu

Vrháme se na vaření:

Všechny suroviny kromě másla nasypeme do mísy a důkladně promícháme. Necháme 15 minut odstát. Masovou směs rozdělíme na 12 stejných dílů a rozválíme na koule. Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Jednotlivé koule napíchneme na jehlice a navlhčenou dlaní je podélně rozválíme na délku 8-10 cm. Kebab pečeme v předehřáté troubě nebo na dřevěném uhlí 8-10 minut. Jehlice vyjmeme z trouby nebo sejmem z grilu. Položíme je na mísu, aby z kebabu odkapal přebytečný tuk. Kebab potřeme máslem a necháme ho péci nebo grilovat ještě další 2 minuty. Sundáme ho z jehlic na talíř a ozdobíme kolečky cibule, plátky citronu a nastrouhaným zelím nebo mrkví. Pokrm podáváme s citronovou rýží nebo se smaženými žampiony.

Zapečená kolínka s uzenou rybou



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g kolínek
- 80 g másla
- 30 g mouky
- 250 ml mléka
- 250 ml smetany
- 80 g nastrohaného ementálu
- sůl, pepř
- 1 lžíce nasekaného kopru
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 400 g uzené ryby
- 2 jablka
- šťáva z 1 citronu

Vrhneme se na vaření:

Kolínka uvaříme al dente v dostatečném množství vroucí osolené vody, scedíme a necháme okapat. Troubu předehřejeme na 200 stupňů (horkovzdušnou na 180 stupňů). Na pánvi rozpustíme 50 g másla a za stálého míchání zaprášíme mouku. Necháme zpěnit a podlijeme mlékem a smetanou. Směs smícháme, dokud není homogenní, a potom vaříme tak dlouho, dokud omáčka nezhoustne. Stáhneme ze sporáku, přimícháme 50 g sýra a necháme roztavit. Potom vše osolíme, opepříme a ochutíme bylinkami. Rybu stáhneme z kůže, zbavíme kostí a pokrájíme na menší kousky. Jablka oloupeme, nakrájíme na čtvrtky, zbavíme jádřinců a nakrájíme na tenké plátky. Kousky rybího masa smícháme s jablky a kolínky, přelijeme omáčkou, osolíme, opepříme a ochutíme citronovou šťávou. Směs naplníme do vymaštěné ohnivzdorné formy, navrch rozdělíme zbytek másla pokrájeného na vločky, posypeme zbytkem ementálu a dáme zhruba na 20-30 minut dozlatova zapéct do střední části trouby.

Bochánky s hráškem



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 400 g hladké mouky
- 1 lžička soli
- 1,5 lžičky cukru
- 5 lžic čistěného másla nebo přepuštěného másla ghí
- 500 g vařeného arozmačkaného hrachu
- -3 zelené chilli papričky nakrájené najemno a zbavené semínek
- 1,5 lžičky oloupaného a najemno nakrájeného zázvoru
- špetka fenyklu
- 1 lžička garam masaly
- 7,5 ml citronové šťávy
- špetka prášku do pečiva
- rostlinný olej na smažení

Vrhneme se na vaření:

Mouku, sůl a 0,5 lžičky cukru nasypeme do mísy a promícháme. Přidáme 4 lžíce čistěného másla nebo přepuštěného másla ghí a rukama směs zpracováváme tak dlouho, dokud nezačne připomínat hrubou strouhanku. Přimícháme 100 g rozmačkaného hrachu, přelijeme 105 ml ledové vody a uhněteme jemné a vláčné těsto. Mísu zakryjeme plastovou fólií a necháme 30 minut až hodinu odstát. Na náplň rozežřejeme v hrnci zbytkem másla nebo přepuštěného másla ghí, přisypeme nakrájené chilli papričky a zázvor a osmažíme. Přimícháme zbytek hrachu, garam masalu, citronovou šťávu, prášek do pečiva a zbytkem cukru. Krátce osmažíme. Směs na náplň sejmeme z plotny, necháme vychladnout a rozdělíme na 18 dílů. Těsto rozdělíme rovněž na 18 dílů a z každého uválíme placičku. Placičky přikryjeme vlhkou utěrkou nebo plastovou a necháme odstát. Placičky vytvarujeme do koleček o průměru asi 6 cm. Na každý kousek těsta přidáme díl náplně, kterou potom zabalíme. Okraje těsta k sobě důkladně přitiskneme. Bochánky zakryjeme vlhkou utěrkou a dáme stranou. Stejným způsobem postupujeme a při přípravě dalších. Ve woku rozpálíme olej. Vrchní částí dolů do něj vložíme několik bochánek a osmažíme je, aby získaly nazlátlou barvu a při poklepu zněly dutě. Na povrchu by měly být lesklé a křupavé. Nakonec je necháme okapat na kuchyňském papíře. Bochánky můžeme podávat s mátovým čatní a kečupem.

Čočková polévka



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 15 ml rostlinného oleje
- 1 lžička hořčičných semínek
- 5 celých červených chilli papriček
- 10 lístků kari
- 2 lžíce rozetřeného česneku
- 1 lžička mleté kurkumy
- 100 g omyté a přebrané červené čočky
- 2-3 oloupaná a rozčtvrcená rajčata
- 3-4 kuličky černého pepře
- 1 zelená chilli paprička zbavená semínek a nakrájená na proužky
- 100 g tamarindové dužiny
- sůl podle chutí

Vrhneme se na vaření:

V hrnci rozpálíme olej. Vsypeme do něj hořčičná semínka a zahříváme je, dokud nezačnou prskat. Přisypeme celé chilli papričky, lístky kari a rozetřený česnek. Na pár sekund je za stálého míchání osmažíme. Do hrnce přidáme kurkumu, čočku, rajčata, pepř, nakrájenou zelenou chilli papričku, tamarindovou dužinu a osolíme. Vlijeme asi litr vody. Vodu přivedeme k varu a za občasného míchání vaříme, dokud čočka nezměkne.

Placičky z paníru a jogurtu



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g najemno nastrouhaného paníru
- 0,5 lžičky drceného kardamomu
- 2 lžičky garam masaly
- 1 lžička nakrájených zelených chilli papriček
- 2 lžičky nasekaného čerstvého koriandru
- 0,5 lžičky mletého muškátového květu
- 100 g najemno nakrájené cibule
- 1 lžička mletého bílého pepře
- sůl podle chuti
- 1 lžička červeného nebo žlutého mletého chilli
- 400 ml bílého jogurtu
- 55 g besanu (mouky z cizrny) nebo kukuřičné moučky
- 1 lehce našlehaný bílek
- 100 g sezamových semínek
- 100 ml rostlinného oleje

Vrhneme se na vaření:

Všechny suroviny kromě besanu nebo kukuřičné moučky, bílku, sezamových semínek a oleje nasypeme do mísy. Důkladně promícháme vařečkou a okořeníme. Vsypeme besan nebo kukuřičnou moučku a mícháme další 2 minuty. Těsto rozdělíme na dvacet stejných dílů. Z každého dílku vyválíme kuličku, kterou dlaní stlačíme na placičku o velikosti asi 4 cm. Placičky vložíme asi na 20 minut do lednice, potom je potřeme bílkem a posypeme sezamovými semínky. V hluboké pánvi nebo woku rozpálíme olej a placičky v něm dozlatova osmažíme. Placičky můžeme podávat s okurkou a cibulí nakrájenými na kolečka, plátky rajčat nebo mátovým čatní.



Cannelloni frutti di mare

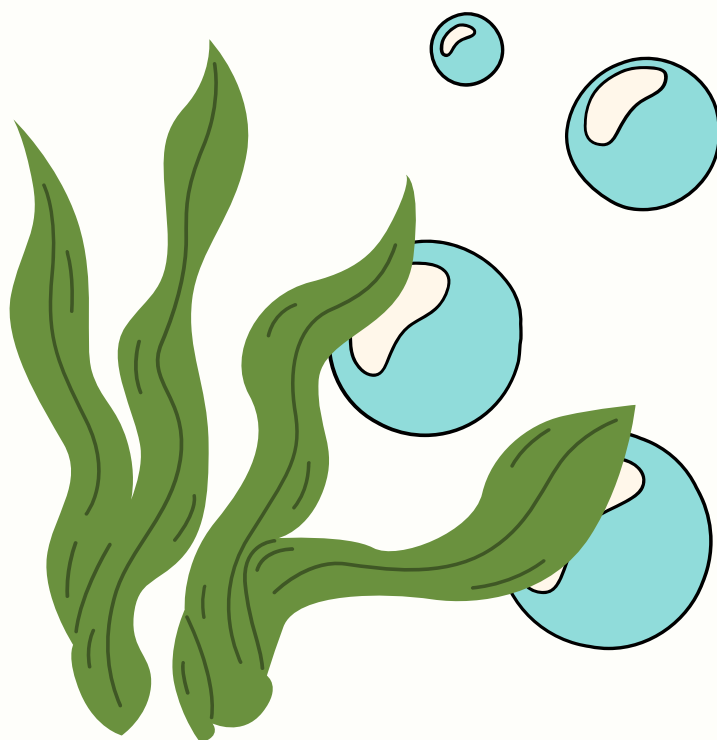


Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 plátky toastů
- 400 g filetované mořské ryby
- 125 g vařených garnátů
- 200 g mušlího masa - může být z konzervy
- 2 vejce
- 150 g mozzarely
- 2 svazky potočnice
- sůl, pepř
- citronová šťáva
- 2 lžíce másla
- 3 lžíce mozky
- 500 ml mléka
- muškátový oříšek
- tuk na vymaštění formy
- 300 g cannelloni
- 125 g nastrohaného pecorina

Vrhneme se na vaření:

Toasty namočíme do teplé vody a necháme změkknout. Rybu omyjeme, osušíme, případně zbavíme kostí a nakrájíme, případně zbavíme kostí a nakrájíme na větší kousky. Toasty dobře vymačkáme a spolu s pokrájeným rybím masem je v mixéru rozmixujeme na jemné pyrė. Garnáty opláchneme pod tekoucí vodou, necháme okapat a nakrájíme nahrubo. Mušle dáme do cedníku, necháme dobře okapat a rovněž je nakrájíme nahrubo. Obojí přidáme k směsi rybího masa a rozmícháme s vejci. Mozzarellu nastrouháme. Potočnici opláchneme, osušíme a nakrájíme nadrobno. Přibližně 2 lžíce si odložíme stranou a zbytek přimícháme do připravené směsi. Vše osolíme, opepříme a dochutíme citronovou šťávou. Potom přidáme mozzarellu. Troubu předehřejeme na 200 stupňů (horkovzdušnou na 180 stupňů) Rozehřejeme máslo a za stálého míchání na něm osmahneme mouku. Podlijeme mlékem necháme projít varem a přitom mícháme. Omáčku osolíme a ochutíme muškátovým oříškem. Nízkou ohnivzdornou formu vymastíme a po dně rozdělíme trochu omáčky. Cannelloni naplníme náplní z rybího masa a mořských plodů, dáme do formy, přelijeme zbytkem omáčky a posypeme pecorinem. Dáme zapéct zhruba na 25-30 minut do střední části trouby. Vyjmeme, upravíme na talíře a podáváme posypané potočnicí.



Kuře tandúri



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 kuřata o váze 600 g, každé rozdělené na 4 nebo 8 částí
- důl podle chuti
- 2 lžičky pasty z červených chilli papriček
- 2 lžičky zázvorové pasty
- 4 lžičky česnekové pasty
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička mletého kmínu
- 2 lžičky garam masaly
- 2 lžičky zázvorové pasty
- 2 lžíce citronové šťávy
- 3 lžíce pasty z červených chilli papriček
- špetka šafránu
- sůl podle chuti
- 200 ml bílého jogurtu
- 55 g rozpuštěného másla na potírání
- kolečka cibule a čerstvý koriandr na ozdobu



Vrhneme se na vaření:

Kuře očistíme, zbavíme kůže a maso na několika místech nařízneme. Smícháme sůl, pastu z červených chilli papriček, závorovou a česnekovou pastu a citronovou šťávu. Směsi potřeme kuřecí maso a necháme ho 30 minut odstát. V misce důkladně promícháme suroviny na marinádu. Kuřecí maso potřeme marinádou, zakryjeme a 5-6 hodin necháme uležet v lednici. Jednotlivé kusy masa napícháme na jehlice (mezi nimi necháme asi 4 centimetrovou mezeru a položíme na grilovací mřížku nebo na plech. V troubě vyhřáté na 180 stupňů maso pečeme asi 15 minut, dokud není měkké. Potom ho potřeme rozpuštěným máslem a pečeme ještě další 3 minuty. Kuřecí kousky položíme na talíř ozdobený kolečky cibule a čerstvým koriandrem a ihned podáváme. Kuře podáváme s raitou a čerstvým salátem.



Jehněčí na jehle

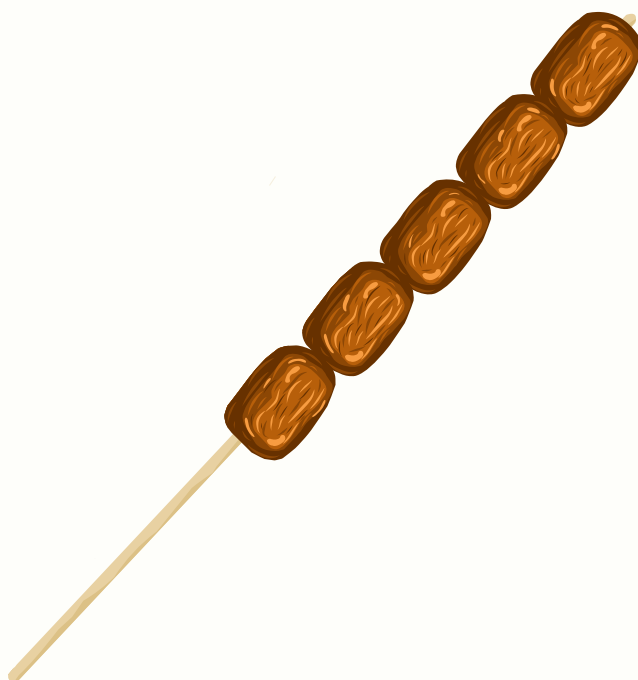


Co na tento pokrm potřebujeme:

- 3 lžíce zázvorové pasty
- 3 lžíce česnekové pasty
- 3 lžíce octa
- 2 lžičky červeného mletého chilli
- 1 lžička mletého černého pepře
- sůl podle chuti
- 1 kg jehněčího masa nakrájeného na kostičky
- 3 lžíce smetany
- 3 lžíce nastrouhaného sýra
- 1 lžička garam masala
- 1 lžička mletého kmínu
- špetka šafránu
- 0,5 lžičky mletého řeckého sena
- 55 g rozpuštěného másla na potírání
- nasekaný čerstvý koriandr, smetana, plátky citronu a kolečka na ozdobu

Vrhneme se na vaření:

Smícháme česnekovou a zázvorovou pastu, ocet, dvě lžičky mletého chilli, pepř a sůl. Ve směsi obalíme jehněčí maso a necháme ho 2 hodiny marinovat. V další míse smícháme smetanu, sýr, garam masalu, kmín, šafrán a řecké seno. Vsypeme do ní marinované, na kostičky nakrájené jehněčí maso, promícháme a necháme hodinu odstát. Masové kousky napícháme na jehlici (necháme mezi nimi asi 2 centimetrovou mezeru) a pečeme v troubě vyhřáté na 180 stupňů nebo grilujeme na dřevěném uhlí 8-10 minut. Potřeme je rozpuštěným máslem a pečeme další 3-4 minuty, dokud nejsou měkké. Pokrm podáváme horký, ozdobený nakrájeným koriandrem, smetanou, plátky citronu a kolečky cibule. Maso můžeme podávat s vařenou hnědou nebo bílou rýží, posypané nasekanou čerstvou petrželkou nebo směsí bylinek.



Kuřecí maso v těstíčku



Co na tento pokrm potřebujeme:

- kuře tandúri
- 150 g hladké mouky
- sůl podle chuti
- 2 lžičky cukru
- 100 ml ohřátého mléka
- 2 kapky kuskusové silice
- 55 g rozpuštěného másla na potírání
- 125 ml smetany
- 2 ušlehané žloutky

Vrhneme se na vaření:

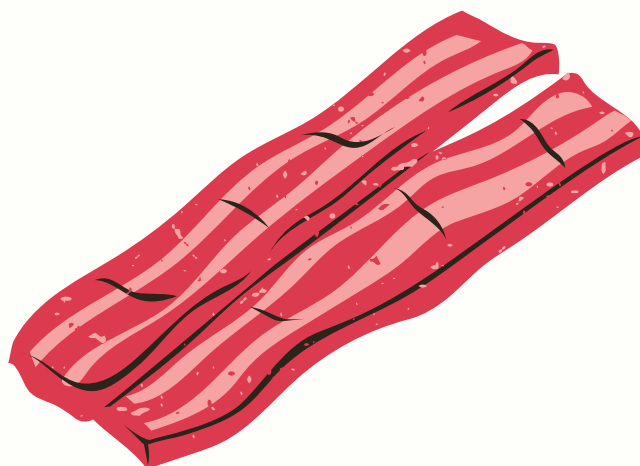
Nejdříve postupujeme podle receptu viz. výše, dokud není kuře upečené - asi 5 minut. V míse smícháme mouku se solí. cukr necháme rozpustit v teplém mléce a přidáme pár kapek kuskusové silice. Mléko přilijeme do mouky a uhněteme těsto. Necháme ho 15 minut odstát. Do těsta přimícháme rozpuštěné máslo, uhněteme a znovu necháme odstát, tentokrát 10 minut. Těsto rozdělíme na dva díly a z každého uválíme kouli. Těsto omoučíme a dáme na 5 minut stranou. Vymastíme dva pekáčky, jeden pro každé kuře. Těsto rozválíme po dně pekáčku a na několik místech ho propíchneme vidličkou. Kousky kuřete rozložíme v pekáčku a zalijeme je polovinou smetany. Maso zakryjeme těstem, které potřeme ušlehaným žloutkem. Podobně postupujeme i s druhým kuřetem. Kuřata vložíme do trouby vyhřáté na 180 stupňů a pečeme 10-15 minu dokud těsto nezíská zlatohnědou barvu. Těsto rozkrojíme, rozdělíme a podáváme společně s porcí kuřete.

KUŘECÍ STRIPSY



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 kuřecí prsa
- 1 jogurt
- tortilly Antica Cantina
- bylinkové koření
- sůl
- pepř



Vrhneme se na vaření:

Kuřecí prsa očistíme a naložíme den dopředu do jogurtu, bylinkového koření, soli a pepře. Druhý den sekáčkem rozdrtíme tortilly a v nich maso obalíme. Smažíme na přepuštěném másle a na oleji dozlatova.

CHILLI CON CARNE TACOS



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 cibule
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 500 g mletého masa
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 plechovka krájených rajčat
- 1 plechovka fazolí
- 1 lžička provensálského koření
- sůl, pepř

Na avokádový dip:

- 1 zralé avokádo
- několik kapek limetkové šťávy
- sůl
- pepř

Na dokončení:

- tortilly Antica Cantina průměr 20 cm
- cheddar
- jarní cibulka

Vrhneme se na vaření:

Do hlubší pánve si dáme lžíci přepuštěného másla a osmahneme na něm dozlatova najemno nakrájenou cibulku. Když nám začne zlátnout, přidáme mleté maso a restujeme ho, dokud není hezky propečené. Poté přidáme rajčatový protlak a minutu ho zarestujeme. Nakonec přidáme plechovku rajčat, fazolí a provensálské koření. Vše podle chuti osolíme a opeříme. Směs necháme 8-10 minut na mírném plameni probublávat.

Mezitím si připravíme avokádový dip. V misce si rozmačkáme avokádo, zakápneme limetkovou šťávou, osolíme a opeříme.

Troubu si rozejdeme na 170 stupňů a dáme do ní opéct na pět minut samotné tortilly. Uděláme to tak, že si je přehneme přes mřížku aby nám z nich vznikl tvar U. Po uplynutí 5 minut je vyndáme, naplníme směsí chilli con carne, posypeme nastrohaným cheddarem a dáme na 6 minut zapéct.

Hotové tacos doplníme avokádovým dipem a posypeme nasekanou jarní cibulkou.



ZÁVITKY S MANGEM



Co na tento pokrm potřebujeme:

- rýžové papíry
- rýžové nudle
- zralé avokádo
- červené zelí
- okurka
- zralé mango
- sezam (černý a bílý)
- thajská bazalka (případně koriandr)

Vrhneme se na vaření:

Rýžové nudle si uvaříme podle návodu na obalu. Všechny suroviny si nakrájíme na nudličky. Do velkého talíře si nalijeme studenou vodu a položíme do ní rýžový papír. Po několika vteřinách ho obrátíme. Když nám lehce po dalších pár vteřinách povolí, dáme si ho na čistou plochu a vrstvíme si suroviny do tvaru obdélníku na střed rýžového papíru. Vždy suroviny ještě lehce posypeme sezamem. Když máme vše navrstvené, začneme rolky balit. Hotové závitky můžete nechat v jednom kuse nebo můžete každý rozříznout na tři díly a narovnat na talíř

Kuřecí nebo krůtí tortila



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 tortilly Antica Cantina (průměr 25 cm)
- 200 g kuřecího nebo krůtího masa
- 2 hrsti římského salátu (ledového)
- 6 cherry rajčat
- 1/2 červené cibule
- 2 lžíce oleje (řepkového)

Na marinádu na maso:

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1/4 lžičky italského koření
- 1/4 lžičky kurkumy
- 1/4 lžičky uzené papriky
- špetku sušeného zázvoru
- 1 lžička citronové šťávy
- sůl, pepř

Na dip:

- 100 g řeckého jogurtu
- 50 g zakysané smetany
- 1 lžíce medové hořčice
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (případně troška bylinkového koření)
- sůl, pepř

Vrhneme se na vaření:

V misce si smícháme všechny suroviny na marinádu a přidáme do ní na nudličky nakrájené maso. Maso necháme minimálně hodinu marinovat. Mezitím si připravíme dip. V misce si smícháme řecký jogurt, zakysanou smetanu, medovou hořčici, bylinky nebo bylinkové koření. Vše dobře promícháme a podle chuti přidáme sůl a pepř. Na pánev si dáme 2 lžíce oleje a orestujeme na něm maso. Tortilly si pomažeme (ne úplně do okrajů) dipem, poté dáme nakrájený římský salát, maso, rajčata a na tenká půlkolečka nakrájenou červenou cibuli.

Tortillu přehneme napůl, zarolujeme nebo zabalíme a podáváme.



Bramborové placky



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 600 g brambor
- 3 lžíce bramborového nebo kukuřičného škrobu
- sádlo nebo přepuštěné máslo na smažení
- sůl



Vrhneme se na vaření:

Brambory si oloupeme, nastroháme nahrubo, osolíme (zhruba 1 lžičku) a necháme 5 minut odstát. Poté z brambor vymačkáme přebytečnou tekutinu (nejlépe přes plátno).

Brambory opět trochu osolíme a smícháme se škrobem.

Na pánvi si rozpálíme sádlo nebo přepuštěné máslo a smažíme na něm z obou stran bramborové placky.

Hovězí se zeleninou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 lžíce řepkového oleje
- 2 lžíce přepuštěného másla
- 3 cibule
- 400 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- 1 lžíce třtinového cukru
- 600 g hovězího zadního
- 40 g rajčatového protlaku
- 2 lžíce bílého vinného octa Bzenec
- 800 ml hovězího vývaru
- 2 bobkové listy
- 2 kuličky jalovce
- sůl, pepř



Vrhneme se na vaření:

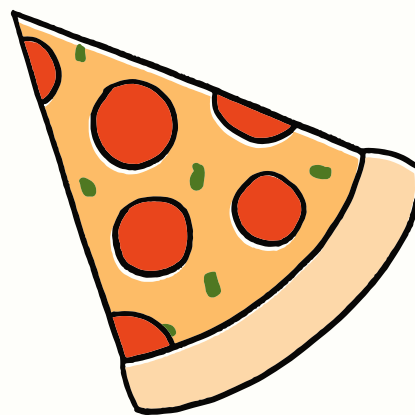
V hrnci si rozpálíme řepkový olej a přepuštěné máslo a nadrobno nakrájenou cibuli necháme zesklivatět (cca 5 minut). Poté přidáme na kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu. Po chvilce přidáme lžící cukru a necháme vše zkaramelizovat (cca 8 minut). Maso si nakrájíme na kostky a přidáme ho do hrnce. Směs osolíme, opepříme a přidáme rajčatový protlak a vinný ocet. Restujeme cca 2 minuty (dokud není maso zarestované) a poté vše zalijeme vývarem a přidáme bobkový list a rozdrcený jalovec. Hrncem přiklopíme pokličkou a necháme cca 2 hodiny vařit na mírném plameni, dokud není maso měkké. V průběhu vaření sledujeme množství tekutiny a kdykoliv můžeme vývar dolít. Z ragú vyndáme bobkový list. Hotové ragú podáváme s bramborovou kaší.

Tortillová pizza



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 tortilly Antica Cantina
- 2 lžíce kečupu
- 4 plátky kvalitní šunky
- 80-100 g cheddaru
- několik plátků choriza
- italské koření



Vrhneme se na vaření:

Tortillu si dáme na pečicí papír, potřeme lžící kečupu, posypeme italským kořením, poklademe plátky šunky a posypeme polovinou nastrohaného cheddaru.

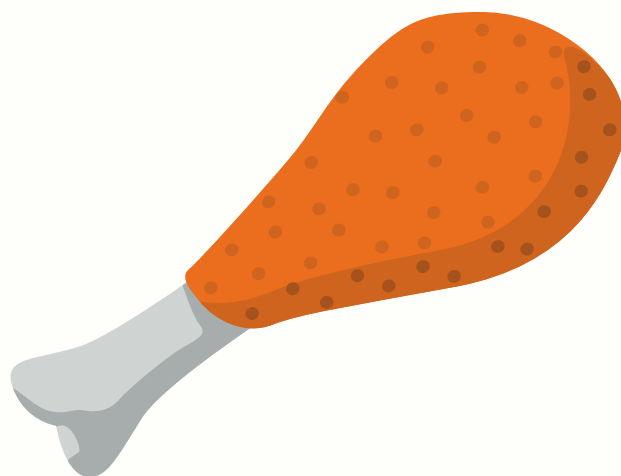
Poté ji přiklopíme druhou tortillou, kterou také potřeme kečupem, posypeme zbytkem cheddaru a nvrch dáme plátky choriza.

Pečeme na 175 stupňů cca 10-12 minut.

Skvělé kuřecí placičky

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g kuřecího masa (prsního)
- 1 střední cuketu (žlutou nebo zelenou)
- 2 lžíce kukuřičného škrobu
- 1 vejce
- 2 lžíce nasekaných čerstvých bylinek
- 50 g nastrouhaného parmazánu
- panko strouhanku na obalování
- sůl a pepř
- přepuštěné máslo



Vrhneme se na vaření:

Do sekáčku dáme kuřecí maso a hezky ho najemno nasekáme.

Přidáme lehce osolenou a vykapanou cuketu, kukuřičný škrob, vajíčko, nasekané čerstvé bylinky, nastrouhaný parmazán a vše spojíme.

Nakonec směs osolíme a opepříme. Z hotové směsi tvarujeme pomocí namočených prstů malé placičky, které obalujeme v panko strouhance. Placičky pak osmažíme z obou stran na přepuštěném másle. Klidně je ale hodíte do trouby na pečicí papír.

Tortilla s krůtím masem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 tortilly (nejlépe celozrnné)
- 200 g krůtího masa
- 1 lžíce přepuštěného másla nebo oleje
- bylinková sůl
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 2 lžíce žervé
- 50 g strouhaného sýra (nejlépe gouda)
- 2 vejce
- hrst mixu salátů
- 4 cherry rajčata
- sůl



Vrhneme se na vaření:

Nejdříve si připravíme z vajec míchaná vajíčka a trošku je osolíme. Na druhé pánvi si rozehtejeme přepuštěné máslo nebo tuk a zprudka na něm orestujeme na kostičky nakrájené krůtí maso, které ještě okořeníme bylinkovou solí. Tortilly si položíme na prkénko a nařízíme je z jedné strany do středu. Poloviny tortill namažeme žervé a druhou půlku rajčatovým protlakem. Poté dáme na čtvrtku tortilly salát s rajčaty, na další čtvrtku nastrouhaný sýr, na další čtvrtku maso a na poslední dáme míchaná vajíčka. Teď už stačí jen tortillu poskládat po čtvrtinách dokola a nechat ji zapéct (já to dělám v přístroji na panini nebo na kontaktním grilu, můžete ale i na pánvi).

Placky z tuňáka



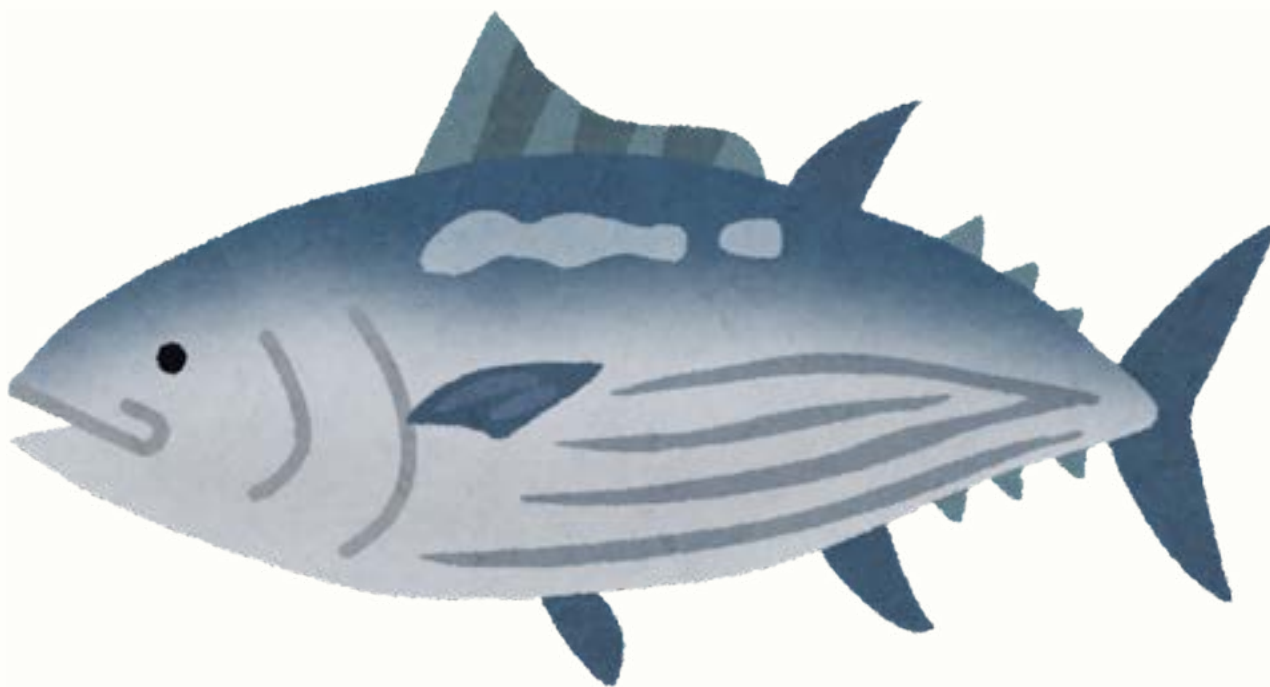
Co na tento pokrm potřebujeme:

- 240 g tuňáka
- 100 g kukuřice
- 100 g sýru feta
- 1 vrchovatá lžíce kukuřičného škrobu
- 1 jarní cibulka
- 1 vejce
- přepuštěné máslo (příp. řepkový olej)
- 100 g tvarohu
- 50 g žervé
- 1-2 lžíce majonézy
- šťáva z ½ citronu
- citronová kůra z ½ citronu
- 1 lžíce čerstvě nasekaných bylinek
- sůl, pepř
- microgreens
- citron

Vrhneme se na vaření:

Tuňáka slijeme a dáme ho do misky. Přidáme kukuřici, najemno nastrouhaný sýr feta, kukuřičný škrob, na půlkolečka nakrájenou jarní cibulku a vejce. Vše dobře promícháme. Pokud není směs na placičky úplně kompaktní, přidáme ještě trošku škrobu.

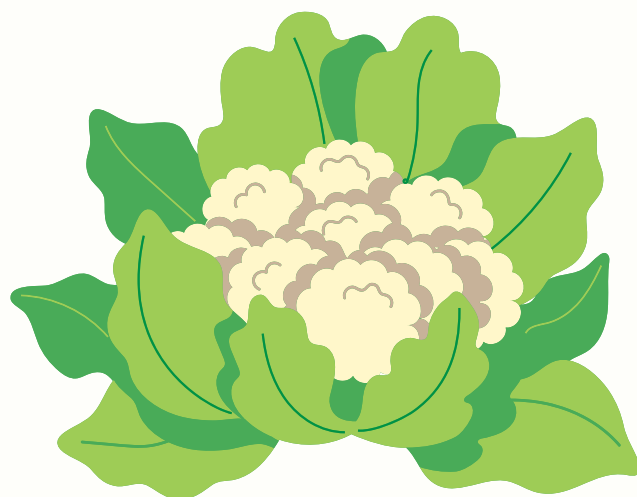
Na pánev dáme lžíci přepuštěného másla (případně řepkového oleje) a tvarujeme na pánvi placičky (cca 1,5 – 2 cm vysoké). Opékáme je z obou stran do zlatova. V misce si smícháme tvaroh, žervé, majonézu, citronovou šťávu, citronovou kůru a nasekané bylinky. Vše dobře promícháme a podle chuti osolíme a opepříme. Hotové placičky podáváme s citronovým dipem.



Květákové placky zapečené

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 malý květák
- 5 lžic olivového oleje
- 1/2 lžičky uzené papriky
- 1/2 lžičky sušeného česneku
- 1/2 lžičky italského koření
- sůl
- 50 g parmazánu (hodně najemno nastrouhaného)
- 125 g mozzarely



Vrhneme se na vaření:

Květák si nakrájíme na plátky, případně na menší kousky.

V misce si smícháme olivový olej, koření, sůl a parmazán. Touto marinádou potřeme všechny kousky květáku.

Květák pečeme na pečicím papíře na 180 stupňů cca 20 minut.

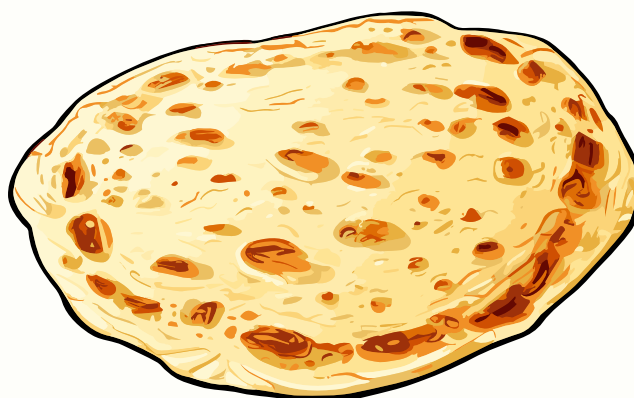
Pak na květák dáme nastrouhanou mozzarellu a necháme ji chvilku zapéct, dokud se nerozpeče. Květák můžeme nakonec posypat bylinkami nebo klíčky.

Zapečené tortilly



Co na tento pokrm potřebujeme:

- tortilly
- krémový sýr
- pažitka
- sůl
- cheddar
- prosciutto
- máslo



Vrhneme se na vaření:

Tortilly si rozřízneme na půl. V misce si smícháme krémový sýr a nakrájenou pažitku, lehce osolíme a promícháme. 2.Zhruba na třetinu tortilly dáme krémový sýr, na který dáme pořádnou nálož nastrouhaného cheddaru a plátky prosciutta.

Pak už podle videa tortilly zabalíme do tvaru trojúhelníku.

Nakonec dáme tortilly zapéct do toastovače. Můžeme je ještě z obou stran potřít rozpuštěným máslem.

Špízy se sýrem feta



Co na tento pokrm potřebujeme:

- baby cuketa
- sýr feta
- olivový olej
- provensálské nebo italské bylinky



Vrhneme se na vaření:

Feta sýr si nakrájíme na kostičky, které dáme do mísy. Přidáme olivový olej a koření a vše dobře promícháme.

U baby cukety odkrojíme konce a pomocí ploché škrabky nebo mandolíny z ní nakrájíme tenké plátky.

Do cukety zabalíme feta sýr a napíchneme na špejli.

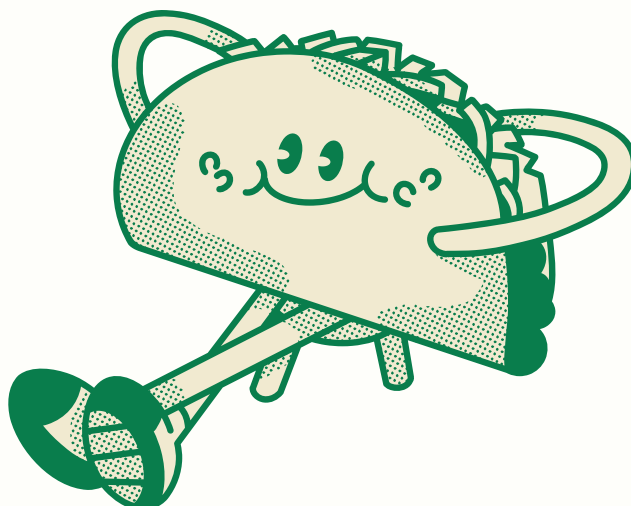
Na pánvičce rozpálíme trochu olivového oleje a ze všech stran na něm špízy opečeme.

Tacos



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 tortilly
- 180 g mletého hovězího masa
- sůl, pepř
- přepuštěné máslo
- 2 plátky cheddaru
- 1 kyselá okurka
- hrst pokrájeného ledového salátu
- 1/2 červené cibule
- Na dip:
- 1 lžíce majonézy
- 3 lžíce zakysané smetany
- 2 lžičky kečupu
- 1 lžička hořčice
- sůl



Vrhneme se na vaření:

Mleté maso si dejte do mísy, osolte, opepřete a promíchejte. Z masa si udělejte dvě kuličky a na každou tortillu je pomocí prstů rozmačkejte do tenké vrstvy téměř až ke kraji. V misce si smíchejte všechny suroviny na dip. Tortilly si opečte na rozpálené pánvi. Já nejdříve opékám tortillu na trošce přepuštěného másla poté ji otočím masem dolů a nechám pořádně propéct. Na hotovou tortillu s masem dám plátek cheddaru, plátky kyselé okurky, trošku ledového salátu, nakrájenou červenou cibuli. Nakonec přidejte hotový dip.



Salát s kuřecím masem



Co na tento pokrm potřebujeme:

- mix salátů
- ředkvičky
- cherry rajčata
- okurka
- olivový olej
- balzamikový krém Balsamico Crema Bzenecký ocet
- Na kuřecí maso:
- 250 g kuřecích prsou
- koření na kuře
- sůl, pepř
- hladká mouka
- vejíčko
- panko strouhanka
- přepuštěné máslo
- Na omáčku:
- 2 lžíce medu
- 1 lžíce tmavé sójové omáčky
- 2 lžičky balzamikového krému Balsamico Crema Bzenecký ocet
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička sezamu (černý i bílý)

Vrhneme se na vaření:

Nejdříve si připravíme kuřecí maso. Prso si rozdělíme na 2 nebo 3 plátky. Všechny plátky si z obou stran osolíme, opepříme a okořeníme kořením na kuře. Poté plátky obalíme v mouce, rozkvedlaném vajíčku a panko strouhance. Na pánvi si rozejdeme 2 lžíce přepuštěného másla a osmažíme na něm kuřecí maso do zlatova.

Do hluboké misky dáme mix salátů, přidáme na plátky nakrájené ředkvičky, na čtvrtky nakrájená cherry rajčata a na kousky nakrájenou okurku. Vše lehce zakápneme olivovým olejem a balzamikovým krémem. Salát lehce promícháme.

Do rendlíku si dáme med, sójovou omáčku a nadrobno nakrájený česnek. Vše necháme na mírném plameni rozpustit. Nakonec přidáme balzamikový krém a sezam a promícháme.

Na salát naservírujeme na cca 1-2 cm nakrájené kuřecí maso, které polijeme medovo-balzamikovou omáčkou.



Bramborové šišky



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g českých brambor (předem uvařených)
- 110-130 g hrubé mouky
- 1 vejce
- 1 lžice bramborového škrobu
- sůl
- máslo
- moučkový cukr
- mletý mák
- crème fraîche (případně tučnější zakysaná smetana)
- physalis na ozdobu

Vrhneme se na vaření:

Uvažené a vychladlé brambory si najemno nastrouháme. Zasypeme je hrubou moukou, škrobem a osolíme. Poté přidáme vejce a vypracujeme hladké těsto. Těsto si zpracujeme do válečku a nakrájíme. Z jednotlivých dílů tvarujeme podlouhlé válečky. Do hrnce si dáme vařit vodu, kterou osolíme. Šišky vaříme cca 5- 6 minut podle jejich velikosti. Do misky si dáme lžici rozpuštěného másla a uvažené šišky do ní vkládáme. Opatrně šišky promícháme, aby se nám neslepily. V misce si smícháme mletý mák a moučkový cukr. Šišky naservírujeme na talíř, posypeme mákem, zalijeme trochou rozpuštěného másla a přidáme lžici crème fraîche.

Asijské kuřecí nudličky



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g kuřecích prsou
- 1 lžíce škrobu
- 1 vejce
- 1 dcl olivového oleje
- 1 cibule
- 1 stroužek česnek
- 100 g celeru
- 2 lžíce tmavé sójové omáčky
- 1 dcl červeného vína
- 1 lžička třtinového cukru
- koření (kurkuma, červená paprika, zázvor, skořice)
- 1 červená paprika
- 1 pórek
- 200 g mungo klíčků
- sůl
- pepř

Vrhneme se na vaření:

Kuřecí prsa si nakrájíme na menší kousky a dáme do misky. Do masa přidáme škrob a promícháme. Poté dáme ještě vejce a zlehka osolíme a opeříme. Maso dobře promícháme a necháme chvilku odpočinout. Mezitím si nakrájíme zeleninu. Pórek, cibuli a papriku si nakrájíme na proužky a celer na nudličky. Česnek si oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Na pánvi si rozpálíme olivový olej a maso na něm zprudka opečeme. Když je ze všech stran hezky zlatavé, přendáme ho do mísy. Na zbylém oleji začneme restovat cibuli, po chvilce přidáme česnek. Když máme obojí zarestované, přidáme celer. Restujeme cca 3 minuty a do pánve vrátíme maso, přidáme sójovou omáčku, červené víno a lžičku třtinového cukru. Podle chuti přidejte trochu koření, které máte rádi, já jsem použila kombinaci kurkumy, červené papriky, zázvoru a skořice. Maso chvilku podusíme.

V tuto chvíli přidáme papriku, pórek a mungo klíčky a necháme chvíli podusit.

Hotovou masovou směs podáváme s uvařenou jasmínovou rýží.



Losos s pečenými bramborami



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500-600 g lososa
- 1 lžíce hořčice s medem Maille
- Sůl
- Na krustu:
- 25 g kukuřičných lupínků
- 25 g strouhanky
- 2 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (petržel, bazalka, tymián, rozmarýn)
- 20 g najemno nastrohaného parmazánu
- 1 lžička hořčice s medem Maille
- 2 lžíce olivového oleje
- Na brambory:
- 600-800 g brambor
- Olivový olej
- 1 lžička čerstvě nasekaných bylinek
- Sůl

Vrhneme se na vaření:

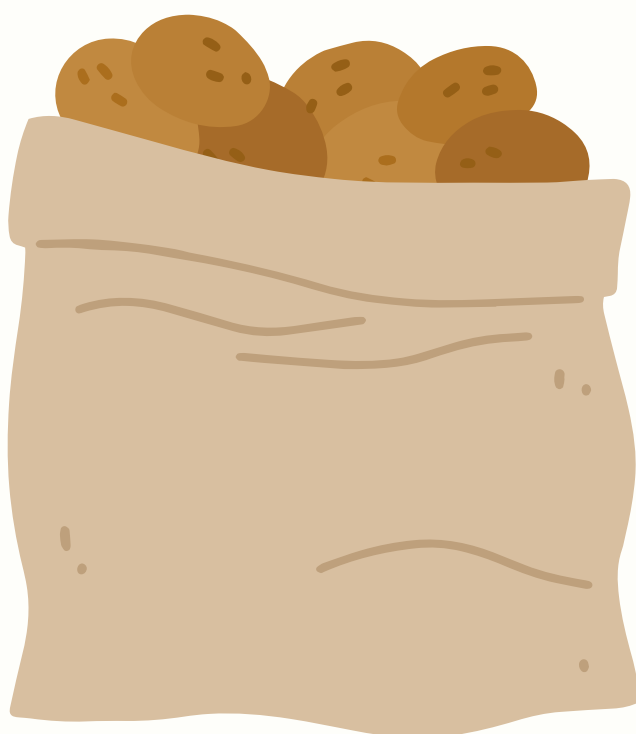
Brambory si dobře očistíme kartáčkem na zeleninu a uvaříme je v osolené vodě. Lososa položíme kůží dolů na prkénko, osušíme ho papírovou utěrkou, potřeme horní stranu hořčicí a osolíme.

Do sekáčku si dáme kukuřičné lupínky, strouhanku a bylinky. Vše důkladně promixujeme. Poté přidáme parmazán, hořčici a olivový olej. Znovu promixujeme. Směs by měla být jako drobenka.

Hotovou bylinkovou směs „uplácáme“ na lososa, aby nám na něm dobře držela. Lososa přendáme na plech vyložený pečicím papírem a dáme ho péct. Pečeme na funkci gril s horkým vzduchem na 180 stupňů s teplotní sondou nebo kontrolujeme vnitřek pomocí teploměru (vnitřní teplota u ryb by měla být 50-58 stupňů, aby nebyly vysušené).

Mezitím si brambory přendáme na plech vyložený pečicím papírem, zlehka je rozmáčkne pomocí dna skleničky. Brambory zlehka polijeme olivovým olejem, posypeme najemno nasekanými bylinkami a osolíme. Přidáme je do trouby k rybě a pečeme 10-15 minut do zezlátnutí.

TIP: K tomuto jídlu si můžete připravit tvarohový dip. Já mám ráda kombinaci tvarohu, zakysané smetany, medové hořčice Maille, nasekaných bylinek a soli.

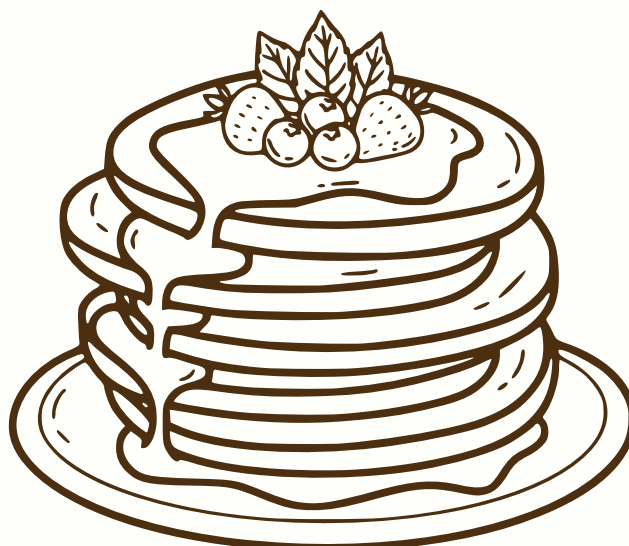


Špenátové palačinky



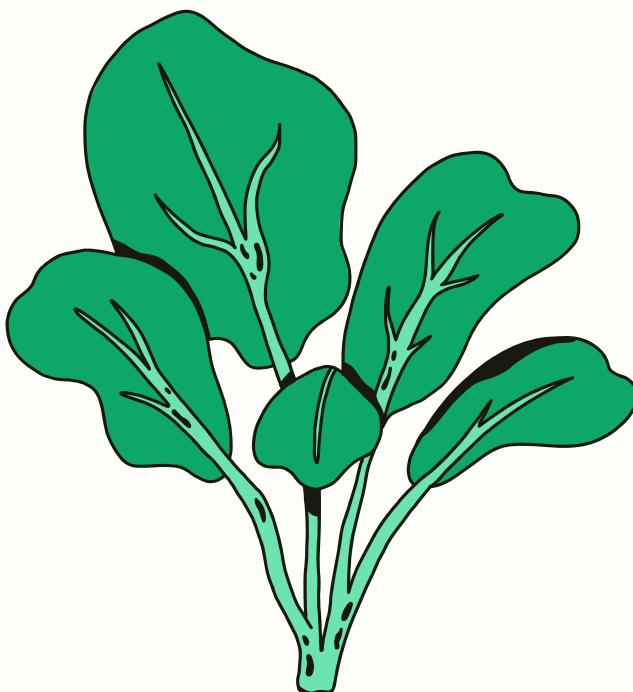
Co na tento pokrm potřebujeme:

- 100 g čerstvého špenátu
- 75 g hladké mouky
- 120 ml mléka
- 1 vejce
- 2 špetky soli
- trocha přepuštěného másla
- Na naplnění jedné palačinky:
 - 1 lžíce žervé
 - 2 vejce
 - hrst mixu salátů
 - 3 plátky šunky jamón
 - sůl
 - klíčky
 - pistácie



Vrhneme se na vaření:

Špenát, mouku, mléko, vejce a sůl dáme do nádoby a pomocí tyčového mixéru rozmixujeme. Střední pánev si rozpálíme a pomažeme trochou přepuštěného másla. Z tohoto množství usmažíme zhruba 3 palačinky. Necháme je vychladnout. Na pánev si vyklepneme vajíčka, lehce posolíme a připravíme si míchaná vajíčka. Palačinku namažeme žervé, dáme na půlku mix salátů, míchaná vajíčka a šunku jamón. Palačinku překlopíme napůl a ozdobíme klíčky a nasekanými pistáciemi.

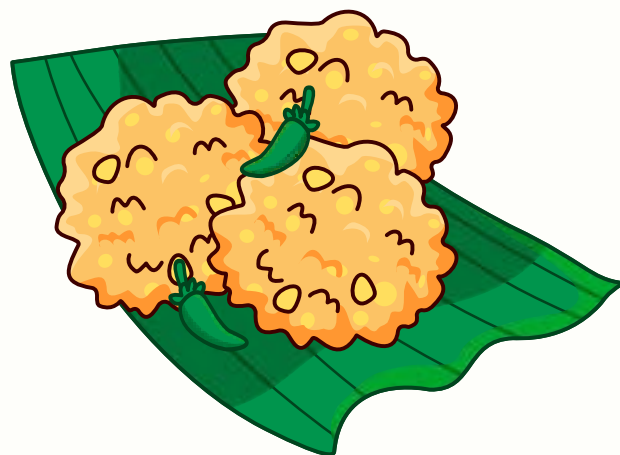


Cuketové placičky



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 větší cuketa (cca 700 g)
- 280 g sýru Feta
- 1 lžíce přepuštěného másla (případně řepkového oleje)
- 1 větší cibule
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (dle chuti)
- 1 vejce
- 60 g špaldové hladké mouky
- sůl
- pepř



Vrhneme se na vaření:

Cuketu si nastrouháme nahrubo a zlehka vymačkáme. Sýr Feta si nastrouháme také nahrubo a přidáme k cuketě. Na pánvi si rozežřejeme přepuštěné máslo a osmahneme na něm nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova. Cibuli necháme trochu vychladnout a přidáme ji k cuketě. Nakonec do těsta přisypeme bylinky, přidáme vejce, mouku, osolíme a opepříme. Se solí musíme být opatrní, protože sýr Feta je již hodně slaný. Placičky pečeme na pánvi na sucho nebo na trošce přepuštěného másla.

Pečené brambory



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 400 g raných brambor
- 100 g krémového sýra (například Lučina Skyr)
- 100 g tučného tvarohu
- hrst nasekaných čerstvých bylinek
- 1 lžíce nasekané čerstvé pažitky
- 1 lžička olivového oleje
- sůl
- máslo

Vrhneme se na vaření:

Brambory si očistíme a uvaříme v mírně osolené vodě. Vařím je cca 10-15 minut (záleží na velikosti brambor) ne úplně do měkka.

Brambory si dáme do malého pekáčku na pečicí papír, pokapeme olivovým olejem a pečeme ještě 8-10 minut na 200 stupňů v troubě na režim gril nebo horní pečení. Mezitím si připravíme bylinkový dip. Smícháme si krémový sýr, tvaroh a nasekané bylinky. Vše podle chuti osolíme. Dip si dáme do misky a podáváme s upečenými bramborami. Vše posypeme nasekanou pažitkou. Můžeme podávat s máslem.

Hermelín s bagetkou



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 hermelíny
- 1 větší červená cibule
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžíce hrubozrnné hořčice Maille
- sůl
- Na bagetky:
 - 1 bageta
 - 3-4 lžíce másla
 - 1 lžíce nasekaných bylinek
 - sůl
- K podávání:
 - mix salátů
 - cherry rajčata
 - olivový olej

Vrhneme se na vaření:

Cibuli si na pánvi vysmažíme do zlatova na přepuštěném másle. Poté přidáme čerstvé bylinky, třtinový cukr a hořčici. Ještě necháme vše chvíli karamelizovat. Nakonec vše podle chuti osolíme. Hermelíny dáme na gril nebo pánev a opečeme. Bagetu si nakrájíme na plátky. Máslo si rozpustíme a přidáme do něj bylinky a sůl. Hotové bylinkové máslo namažeme na bagetky z obou stran a opečeme je na grilu nebo na pánvi. Hotové hermelíny naservírujeme na talíř a přidáme na ně zkaramelizovanou cibulku. Podáváme s bagetkami, mixem salátů a cherry rajčaty.

Těstoviny s lilkem



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g těstovin Gobetti Rigati Adriana
- 1 střední lilek
- 1 plechovky cizrny
- 1 malá sklenička černých oliv
- 250 g sýra halloumi
- hrst nasekaných bylinek (např. tymián, šalvěj, petrželka, estragon)
- citronová šťáva
- čerstvá máta
- olivový olej
- sůl
- pepř

Vrhneme se na vaření:

Těstoviny Adriana si uvaříme podle návodu na obalu. Lilek nakrájíme na plátky cca 1 cm silné a posolíme ho. Necháme ho několik minut vypotit a poté ho osušíme ubrouskem. Na pánvi na olivovém oleji lilek orestujeme ze všech stran. V průběhu restování přidáváme ještě olivový olej pro lepší opečení.

Cizrnu slijeme a necháme okapat. Poté ji přidáme k lilku společně s pokrájenými olivami a velkou hrstí nasekaných bylinek. Vše zlehka ještě orestujeme. Směs osolíme a opepříme podle chuti a smícháme ji s uvařenými těstovinami. Sýr halloumi si nakrájíme na plátky. Pokapeme ho zlehka citrónovou šťávou a osypeme troškou nasekané máty. Grilujeme ho z obou stran, dokud není hezky opečený.

Těstoviny dáme do hlubokého talíře a podáváme s opečeným sýrem halloumi. 354

Enchiladas



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 cibule
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 stroužek česneku
- 500 g mletého hovězího masa
- 1 lžíce protlaku
- 1 plechovka krájených rajčat
- 1/4 lžičky mletého kmínu
- 1 lžička koření na fajitas Antica Cantina
- sůl
- mletý pepř
- 8 tortill Antica Cantina (průměr 20 cm)
- 125 g mozzarely
- 100 g cheddaru



Vrhneme se na vaření:

Na pánev si dáme přepuštěné máslo a orestujeme na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Když nám začne zlátnout, přidáme lžící cukru a rozdrcený česnek. Vše necháme lehce zkaramelizovat.

Poté přidáme hovězí mleté maso a orestujeme ho (maso pomocí dřevěné vařečky mícháme tak, aby se nám hezky rozdělilo a netvořilo hrudky). Do masové směsi přidáme protlak, krájená rajčata, mletý kmín, koření na fajitas a vše podle chuti osolíme a opepříme. Směs necháme 10-15 minut zlehka probublávat. Ze směsi si odebereme tekutější část (cca 1 hrnek), kterou si necháme na zalití tortill nakonec.

Troubu si rozejdeme na 180 stupňů.

Tortilly si rozložíme, rovnoměrně do nich rozdělíme směs a posypeme nastrouhanou mozzarellou. Tortilly zarolujeme, konce přehneme tak, aby nám z tortill směs nevytékala, a vyskládáme je do zapékací misky.

Nakonec tortilly zalijeme omáčkou, kterou jsme si odebrali do hrnku, a dáme do trouby zapéct na cca 10 minut. Po 10 minutách přidáme nastrouhaný cheddar a zapečeme dalších 10 minut.

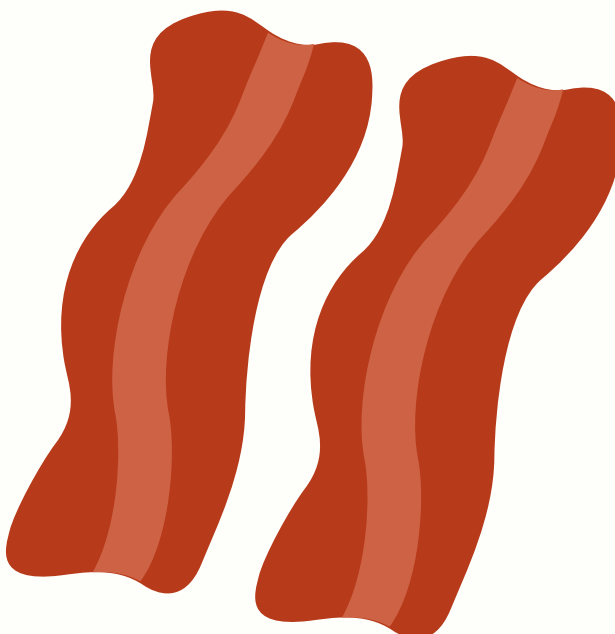


Pečené slaninové brambory



Co na tento pokrm potřebujeme:

- Na brambory:
- 500 g brambor typu B
- olivový olej
- koření na brambory (případně čerstvé bylinky)
- sůl
- Na slaninovo-cibulový dip:
- 8 plátků slaniny
- 2-3 žluté cibule
- 1 lžíce třtinového cukru
- 200 g zakysané smetany
- 100 g žervé
- 1 lžíce vinného bílého octa
- 2 lžíce pažitky
- sůl, pepř



Vrhneme se na vaření:

Brambory si omyjeme a nakrájíme je na stejně velké kusy (ideálně čtvrtky nebo měsíčky). Troubu si předehřejeme na 200 stupňů. Brambory na půl hodiny ponoříme do studené vody, aby se zbavily škrobu. Když je vyndáme z vody, důkladně je osušíme. Do mísy si dáme olivový olej, sůl a koření (případně nasekané čerstvé bylinky). Brambory přidáme do mísy a vše promícháme. Poté je vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme 20-30 minut (podle velikosti brambor).

Mezitím si připravíme dip. Na pánvi si vysmažíme do křupava plátky slaniny. Dáme si je stranou vychladnout. Pokud nám slanina pustila dostatek tuku, můžeme na něm orestovat na půlkolečka nakrájenou cibulku. Pokud tuku nebylo dostatek, přidáme přepuštěné máslo nebo trošku řepkového oleje. Cibuli restujeme celkem dlouho, dokud nám hezky nechytne barvu. Poté přidáme třtinový cukr a necháme ji ještě chvilku zkaramelizovat. Hotovou cibuli necháme vychladnout.

Do misky si dáme zakysanou smetanu, žervé, vinný ocet, nasekanou pažitku a vše podle chuti osolíme a opepříme. Nakonec přidáme cibuli a nadrobno nasekanou opečenou slaninu.

Upečené brambory podáváme s dipem.



Švestkové knedlíky s mákem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 300 g uvařených brambor typu C
- 300 g hrubé mouky
- 250 g měkkého tvarohu
- 1 vejce
- 1 lžíce másla
- sůl
- švestky
- povidla

Na dokončení:

- mák
- moučkový cukr
- máslo



Vrhneme se na vaření:

Brambory si oloupeme a nastrouháme najemno. Poté je necháme na vále vychladnout.

Na brambory přidáme mouku a pomocí prstů promícháme. Přidáme tvaroh, vejce, sůl a povolené máslo. Poté zpracujeme těsto a vyválíme ho na cca 5 mm silný plát. Vyválené těsto nakrájíme na čtverečky a plníme vypeckovanou švestkou, do které dáme vždy necelou lžičku povidel. Do hrnce dáme vodu a přivedeme k varu. Do vroucí vody vložíme knedlíky a vaříme, dokud nám nevyplavou na povrch. V momentě, kdy nám vyplavou, je necháme ještě 1-2 minuty vařit. Poté je vyndáme z vody pomocí naběračky a podáváme s rozpuštěným máslem a mákem smíchaným s moučkovým cukrem.

TIP: Knedlíky chutnají skvěle, když je podáváte ještě s tvarohem nebo zakysanou smetanou.

Bowl s kuskusem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 150 g kuřecích kousků nebo stripsů, které si můžete připravit podle mého
- 100 g uvařeného kuskusu
- ½ avokáda
- hrst polníčku
- 4 cherry rajčata
- 2 ředkvičky
- ¼ salátové okurky
- 3 lžíce hummusu

Na zálivku:

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička medu
- 1 lžička čerstvých nasekaných bylinek

sůl



Vrhneme se na vaření:

Kuskus si uvaříme podle návodu na obalu (nejlépe ve vývaru) a naservírujeme ho do misky. Přidáme polníček, nakrájená rajčata, okurku a ředkvičky. Pokud vám stejně jako mně chutná hummus, i ten se k tomu všemu skvěle hodí. Poté do misky ještě přidáme na plátky nakrájené avokádo a celé to zalijeme zálivkou, kterou si připravíme z olivového oleje, dijonské hořčice, medu, soli a bylinek. Nakonec dáme do misky kuřecí kousky. TIP: Bowl je skvělá, když ji navrchu ozdobíte mikrobylinkami.

QUESADILLA S TRHANÝM MASEM A CHEDDAREM



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 750 g hovězího masa (např. karabáčku)
- 1 lžíce přepuštěného másla (příp. řepkového oleje)
- 2 šalotky
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička sladké papriky
- 1/2 lžičky skořice
- 1/4 lžičky kajenského pepře
- 150 ml vody
- sůl
- pepř
- Na dokončení:
- tortilly
- cheddar
- rajčata
- klíčky
- přepuštěné máslo

Vrhneme se na vaření:

Maso si nakrájíme na 3-4 kusy, okořeníme ho, osolíme a opepříme. Poté ho na pánvi nebo přímo v litinovém hrnci na přepuštěném másle zprudka orestujeme ze všech stran.

Maso přendáme do litinového hrnce, přidáme nadrobno nakrájenou šalotku a přilijeme vodu. Maso dáme do trouby a na 150 stupňů ho pečeme 4-6 hodin (záleží na typu a velikosti masa). Průběžně ho zkoušíme, a když se nám začne už rozpadat a bude už hezky měkké, tak ho z trouby vyndáme.

Maso si pomocí vidličky natrháme a smícháme s výpekem, který nám vznikl.

Ted' už si jen připravíme tortillu, na kterou dáme vrstvu nastrouhaného cheddaru. Poté dáme vrstvu trhaného masa, kterou opět pokryjeme nastrouhaným cheddarem a přiklopíme druhou tortillou.

Na pánvičku si dáme půl lžičky přepuštěného másla a opékáme na něm tortillu z obou stran. Když je hezky zlatavá a sýr je uvnitř již rozteklý, můžeme ji z pánve vyndat na prkénko a nakrájíme ji na šestiny.

Nakonec tortillu ozdobíme nakrájenými rajčaty a klíčky.



Salát s červenou řepou



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 100 g černé čočky beluga (v neuvařeném stavu)
- 100 g mixu salátů
- ½ červené cibule
- 6 cherry rajčat
- ¼ salátové okurky
- 1 uvařená červená řepa
- 80 g sýru feta
- najemno nasekané bylinky (např. máta, šalvěj, estragon)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce balzamického octa Aceto Balsamico di Modena Bzenec
- 1 lžička medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- pepř

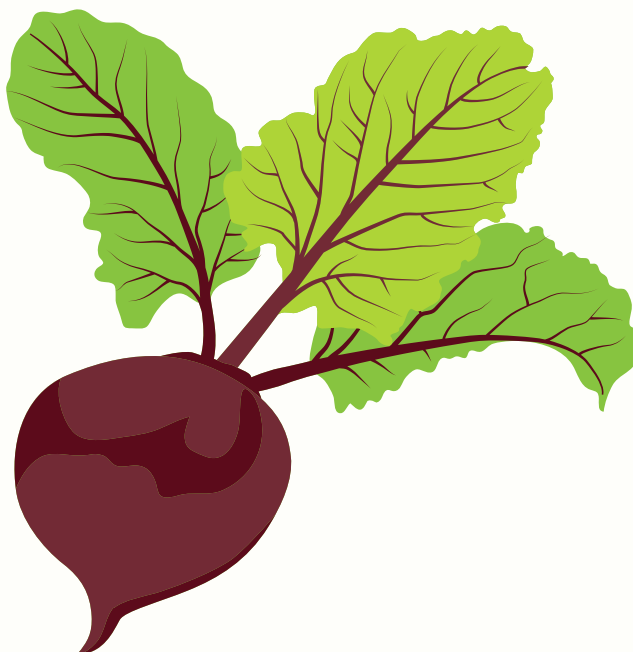


Vrhneme se na vaření:

Čočku si uvaříme podle návodu na obalu a necháme vychladnout.

Připravíme si zálivku. V misce smícháme olivový olej, balzamický ocet, med, dijonskou hořčici a zálivku podle vlastní chuti osolíme a opepříme.

V misce si smícháme zálivku s mixem salátů, přidáme na tenká půlkolečka nakrájenou cibuli, na půlky nakrájená rajčata a na půlkolečka nakrájenou okurku. Salát naservírujeme do hlubokého talíře, přidáme na plátky nakrájenou vařenou řepu, přidáme čočku, nadrobený sýr feta a nasekané bylinky.



Špagety s lososem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 3 jarní cibulky
- 300 g hlívy ústřičné
- 100 g hub shiitake
- 1 větší stroužek česneku (nejemno nasekaný)
- 1 lžička nastrouhaného čerstvého zázvoru
- 125 g listového špenátu
- 3 lžíce teriyaki omáčky
- 3 lžíce olivového oleje na marinádu + 2 lžíce na restování
- 1 lžíce citronové šťávy
- 500 g lososa
- 250 g špaget Adriana
- sůl, pepř



Vrhneme se na vaření:

Připravíme si všechny suroviny. Jarní cibulku (bílou část) nakrájíme najemno, zelenou část na větší proužky. Hlívu nakrájíme na proužky, tužší části hlívy nadrobno. Shiitake nakrájíme na proužky. V míse si smícháme teriyaki omáčku, olivový olej a citronovou šťávu.

Z lososa odstraníme kůži a nakrájíme ho na větší kostky. Poté ho promícháme s marinádou a necháme půl až hodinu marinovat. Na rozehřátou pánev dáme 1 lžici olivového oleje, přidáme jarní cibulku (bílou část), hlívu, česnek a necháme chvíli restovat. Poté přidáme shiitake, zázvor a jarní cibulku (zelenou část). Ještě vše chvíli restujeme a nakonec vhodíme do pánve špenát, který necháme jen lehce zavadnout. Vše podle chuti osolíme a opepříme. Mezitím si uvaříme špagety al dente. Kousky lososa na 1 lžici olivového oleje osmažíme ze všech stran. Hotové špagety smícháme s houbovou směsí a podáváme s opečeným lososem.

Tortilly s kuřecím masem



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g kuřecího masa (např. stehenní řízků)
- 100 g řeckého jogurtu
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 2 šalotky
- uzená paprika, sůl, pepř
- přepuštěné máslo (případně řepkový olej)
- Na tzatziki:
 - 1 salátová okurka
 - 140 g řeckého jogurtu
 - 2 stroužky česneku
 - šťáva z citronu
 - 1 lžička kopru (lze vynechat)
 - olivový olej
 - sůl, pepř
- Na dokončení:
 - 4 tortilly Antica Cantina o průměru 20 cm
 - 1 lžíce přepuštěného másla
 - římský salát
 - nakládaná červená cibule

Vrhneme se na vaření:

Maso si nakrájíme na drobné kousky. V misce si smícháme řecký jogurt, olivový olej, utřený česnek, najemno nakrájené šalotky, uzenou papriku, sůl a pepř. Maso si necháme marinovat cca 20 minut.

Mezitím si připravíme tzatziki. Salátovou okurku si omyjeme a nahrubo nastrouháme. Okurku osolíme, promícháme a necháme ji odležet.

Smícháme si řecký jogurt, utřené stroužky česneku, několik kapek citronové šťávy a kopr. Okurka nám mezitím pustí šťávu, kterou z ní dobře vymačkáme.

Vymačkanou okurku smícháme s řeckým jogurtem a mletým pepřem a podle chuti případně ještě osolíme.

Na pánvi si rozežřejeme přepuštěné máslo a orestujeme na něm zprudka marinované maso.

Na další pánvi si rozpustíme trochu přepuštěného másla a z obou stran na něm dozlatova opečeme každou tortillu.

Na opečenou tortillu dáme tzatziki, nakrájený římský salát, orestované maso a celé to dozdobíme nakládanou červenou cibulí.

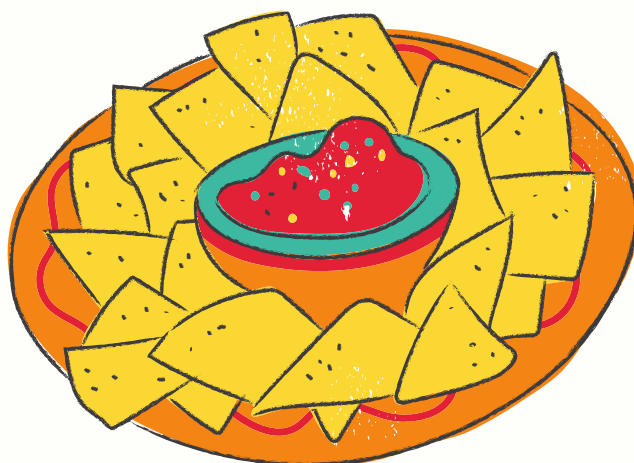


Brambory s dipem



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 5 středních brambor (z české produkce)
- 3 lžíce kvalitního olivového oleje
- šťáva z 1/2 citrónu nebo limety
- 1 lžička koření na brambory
- sůl
- pepř
- Na citrónový dip:
 - 100 g zakysané smetany (případně tučného tvarohu)
 - 100 g žervé
 - 1 citrón
 - 1 lžička nasekaných bylinek (čerstvých)
 - sůl
 - pepř

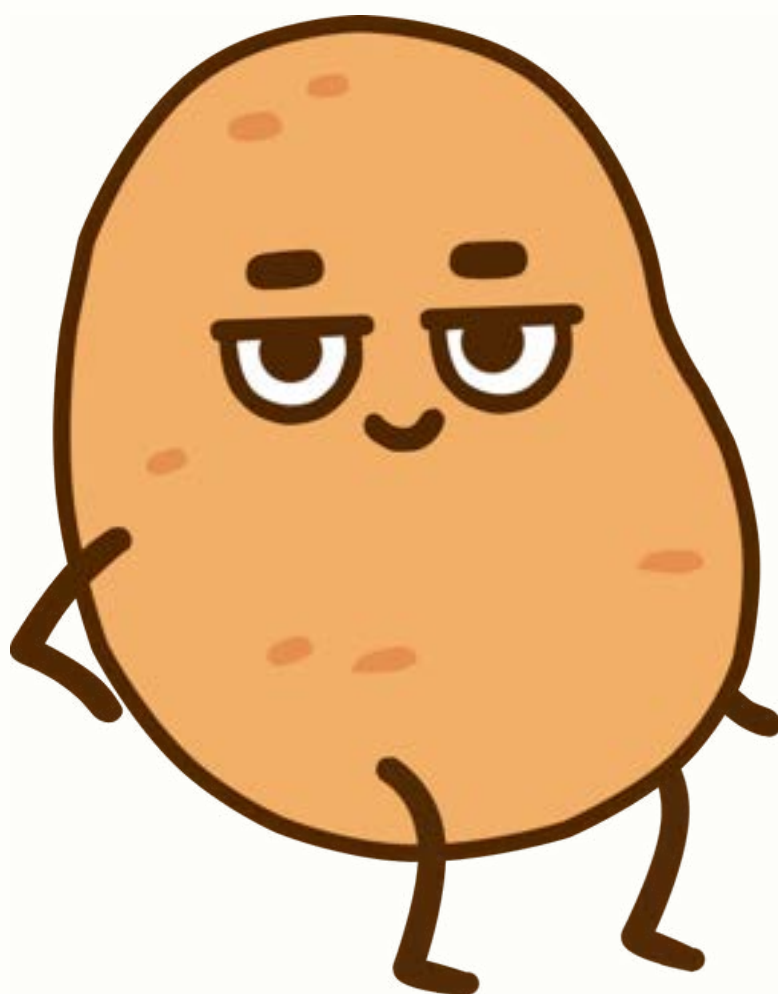


Vrhneme se na vaření:

Brambory si omyjeme pomocí kartáčku a krájíme je zhruba po 4-5 mm na plátky (pozor, nikdy nedokrajujte až dolů, brambora vám musí držet v kuse). Ideální pomůckou k tomu, jak brambory nedokrojit až dolů, jsou hůlky.

Do misky dáme olivový olej, šťávu z citrónu nebo limety, koření na brambory, sůl a pepř. Vše promícháme a pomocí mašlovačky důkladně brambory potřeme (i do proříznutých částí). Troubu si rozežřejeme na 180 stupňů a pečeme 40-50 minut.

Mezitím si připravíme dip. V misce si smícháme zakysanou smetanu a žervé. Přidáme zhruba 1 lžičku nastrohané citrónové kůry a 2 lžíce šťávy z citrónu. Nakonec přimícháme bylinky a podle chuti osolíme a opepříme. Hotové brambory podáváme s citrónovým dipem.



Hořčičné kuřecí nudličky



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 kuřecí prsa
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce kukuřičného škrobu
- 1 lžíce hladké mouky
- sůl
- pepř
- 2 lžíce přepuštěného másla
- 2 šalotky
- 2 jarní cibulky
- 1 lžíce dijonské hořčice Maille
- 200 ml bílého vína
- 200 ml kuřecího vývaru
- 1 lžička nasekaných bylinek (tymián, rozmarýn)
- 200 ml smetany

Vrhneme se na vaření:

Maso si očistíme a nakrájíme na nudličky. Maso dáme do mísy, přidáme stroužek česneku, kukuřičný škrob a hladkou mouku. Vše podle své chuti osolíme a opepříme. Na pánvi si rozpustíme 1 lžící přepuštěného másla (můžeme nahradit řepkovým olejem) a zprudka na něm orestujeme maso do zlatova. Maso si dáme stranou.

Na stejnou pánev přidáme znovu 1 lžící másla a orestujeme na něm nadrobno nakrájenou šalotku a na tenké plátky nakrájenou jarní cibulku. Přidáme hořčice, bylinky a do pánve nalijeme bílé víno a vývar. Směs na pánvi provaříme, ještě podle chuti osolíme a opepříme a nakonec zjemníme smetanou. V tuto chvíli můžeme přidat maso, které v omáčce už jen prohřejeme.

Podáváme s opečenými bramborami.



Salát z pečených brambor

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 kg českých brambor
- 1-2 červené cibule
- 250 g zakysané smetany
- 100 g majonézy
- 2 lžíce hrubozrnné dijonské hořčice
- 2 lžíce nasekané čerstvé petržele
- 1 jarní cibulka
- 5 větviček tymiánu
- 6 stroužků česneku
- Sůl, pepř
- Olej



Vrhneme se na vaření:

Omyté brambory dáme do pekáče (pokud máme větší brambory, můžeme je rozpůlit). Poté je osolíme, opepříme, přidáme nasekané lístky tymiánu a rozmačkané stroužky česneku. To vše zakápneme olivovým olejem a pečeme v troubě na 200 °C dozlatova. Vychladlé upečené brambory nakrájíme na větší kostky, smícháme s majonézou, zakysanou smetanou, nasekanou jarní cibulkou, červenou cibulí, petrželí a hrubozrnnou hořčicí. Dle chuti dosolíme nebo opepříme, podávat můžeme samostatně nebo jako přílohu k řízkům.

Vepřová panenka s lusky

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 300 – 400 g vepřové panenky
- 2 lžíce hořčice s medem
- 3 lžíce kvalitního olivového oleje
- 1 lžička koření na gril (případně bylinkového)
- sůl
- pepř
- 1 lžíce přepuštěného másla
- Na cukrové lusky (2 porce):
- 200 g cukrových lusků
- 1 lžička přepuštěného másla
- sůl



Vrhneme se na vaření:

Panenku odtaníme, osolíme a opepříme. Poté si připravíme marinádu. V misce smícháme hořčici, olivový olej a koření a panenku do ní na cca 2 hodiny naložíme (hezky ji potřeme marinádou ze všech stran).

Panenku necháme okapat od marinády. Na pánev si dáme lžíci přepuštěného másla a panenku opékáme cca 3 minuty z každé strany. Poté ji zabalíme do alobalu a necháme cca 8-10 minut odpočinout.

Mezitím si připravíme cukrové lusky. Na pánvi si rozehejeme přepuštěné máslo a orestujeme na něm cukrové lusky. Orestujeme je z obou stran a osolíme.

Panenku vyndáme z alobalu a nakrájíme na plátky. Podáváme s cukrovými lusky.

TIP: Jako přílohu k tomuto jídlu vám doporučuji bramborovou kaši nebo šťouchané brambory.

Losos s bylinkami

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 10 ks brambor (střední velikosti)
 - Classic olivový olej
 - šťáva z 1/2 citronu
 - koření (např. na grilovanou zeleninu)
 - sůl
-
- 3 porce lososa (cca 150 g/porci)
 - 3 lžíce panko strouhanky (příp. rozmixované starší housky)
 - 3 lžíce strouhaného parmazánu
 - hrst nasekaných bylinek (např. libeček, petrželka, tymián, šalvěj)
 - 3 lžíce Borges Classic olivového oleje
 - sůl, pepř

Vrhneme se na vaření:

Brambory dobře omyjeme, nařežeme je asi po půl centimetru, ale nedokrajujeme je, aby držely pohromadě.

V misce si rozmícháme olivový olej, citronovou šťávu, koření a sůl. Brambory touto marinádou polijeme a vyskládáme je na pekáček vyložený pečicím papírem. Pečeme na 200 stupňů cca 40–50 minut.

Lososa osolíme, opepříme a dáme ho do pekáčku vyloženého pečicím papírem.

V míse si smícháme strouhanku, parmazán, nasekané bylinky a olivový olej. Dle chuti osolíme a navršíme rovnoměrně na lososa. Rozehřejeme si troubu na 200 stupňů a pečeme cca 15 minut (ideálně s teploměrem, kdy teplota ve středu lososa dosáhne 70 stupňů).

Krevety se salátem a bagetou



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 15 větších krevet
- mix salátů
- cherry rajčata
- grep

Na marinádu na krevety:

- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 lžička medu
- šťáva z 1/3 grepu
- 1 lžička nastrouhaného čerstvého zázvoru
- sůl
- pepř
- chilli pasta na špičku nože

Na marinádu na salát:

- 2 lžíce Borges extra panenského olivového oleje
- 1/2 lžíce medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- šťáva z 1/3 grepu
- sůl, pepř

Na bylinkové bagetky:

- bagetky
- máslo
- nasekané čerstvé bylinky
- sůl

Vrhneme se na vaření:

Grep si oloupeme a vyfilírujeme jednotlivé kousky. Vše dáme do mísy. Šťávu, která nám z grepu vyteče, pak použijeme na obě marinády.

Krevety si očistíme a vyndáme z nich střívka. Poté si připravíme marinádu. Smícháme všechny suroviny na marinádu na krevety a krevety do ní naložíme (pokud máme čas, ideálně je necháme alespoň 2 hodiny marinovat).

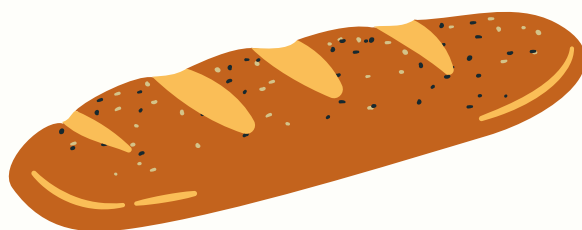
Mezitím si připravíme marinádu na salát. Všechny suroviny na marinádu na salát si promícháme.

Ještě si připravíme bylinkové máslo na bagety. Povolené máslo (můžeme si ho zlehka i rozpustit) dáme do misky, přidáme do něj nasekané čerstvé bylinky a trochu soli. Vše dobře promícháme a namažeme ho z obou stran na nakrájené bagetky.

Krevety můžeme restovat samostatně nebo si je můžeme napíchat na bambusová napichovátká, která si dopředu namočíme do vody.

Krevety opečeme z obou stran na rozpálené pánvi nebo na grilu. Stačí jim opravdu chvilku z obou stran.

Mix salátů si vhodíme do marinády a důkladně promícháme. Salát naservírujeme na talíř a přidáme nakrájená rajčata a kousky grepu. Naservírujeme na něj krevety, bagetky a můžeme podávat.



Myslivecká paštika

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 700 g bůčku na kostky
- 2 cibule nakrájené najemno
- 300 g kuřecích jater
- 10 ml smetany
- 0,05 ml koňaku
- 2 dl červeného vína
- 1 vejce
- sůl
- 10 rozdrcených bobulí jalovce
- 4 bobkové listy
- 5 kuliček peře
- 1 lžička tymiánu
- 0,5 lžičky rozmarýnu



Vrhneme se na vaření:

Maso, cibuli, sůl a paštikové koření podlijte vodou a vínem a dejte péct. Koření můžete vložit do sítka a vínem a dejte péct. Koření můžete vložit do sítka na koření, nemusíte je pak složitě vyndávat z upečeného masa před mletím. Jakmile maso začíná měknout, přidejte na kousky nakrájená, pečlivě odblaněná játra a ještě asi 5 minut pečte. Směs nechte zchladnout, vyjměte koření a jemně umelte. Přidejte koňak, smetanu, vejce, ochutnejte, dosolte. Konzistence by neměla být příliš hustá. Pokud je, přidejte ještě trochu vývaru nebo vody. Směsí naplňte sáček, pevně zavažte jeho konec a cca 1,5 hodiny vařte v šunkovaru. Krájejte úplně zchladlé, lehce zasypte čerstvým tymiánem a podávejte s domácí bagetkou. Samozřejmě bude ještě lepší druhý den, ale většinou nevydrží a zmizí hned po zchladnutí.

Pizza Chleba

Co na tento pokrm potřebujeme:

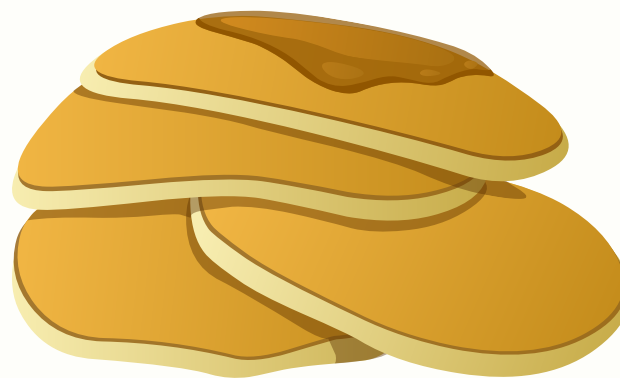
- 90 g hladké mouky
- 90 g žitné mouky
- ½ sáčku sušeného droždí
- 150 ml vlažné vody
- 2 lžíce olivového oleje
- ½ lžičky krupicového cukru
- 1 lžička soli
- 2 stroužky česneku



Vrhneme se na vaření:

Připravte si rychlý kvásek (pokud máte v chladničce stálý, o který si pečujete) - smíchejte cukr, sůl, vodu a sušené droždí a tento kvásek nechte odpočinout 15 minut při pokojové teplotě. Pak přidejte obě mouky a 1 lžící oleje a vypracujte nelepivé těsto. To nechte odpočinout asi 15 minut zakryté čistou utěrkou. Těsto vytvarujte do tvaru placky a položte na pečící kámen. Pomocí mašlovačky jej potřete zbytkem oleje smíchaným s utřeným česneku. Můžete přidat olivy nebo oblíbené bylinky či houby. Vložte do trouby vyhřáté na 200 stupňů a pečte dozlatova a křupava - přibližně 15-20 minut, ale hodně to záleží na tloušťce těsta výkonu vaší trouby.

Tuňákové placičky



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 195 g tuňáka(3 malé plechovky)
- 100 g sýru Feta
- 1 vejce
- 2 jarní cibulky
- 1 lžíce kukuřičného škrobu
- 1 lžíce čerstvě nasekaných bylinek
- pepř
- sůl
- olivový olej nebo přepuštěné máslo na smažení

Vrhneme se na vaření:

Tuňáka si vyndáme z plechovek do mísy, přidáme najemno nastrouhaný sýr feta, vejce, najemno nasekanou jarní cibulku, kukuřičný škrob, bylinky a podle chuti osolíme a opepříme (myslete na to, že sýr je již trošku slaný). Směs promícháme a necháme 10 minut odležet.

Ze směsi tvoříme placičky a smažíme je na několika kapkách olivového oleje (příp. přepuštěného másla) na pánvi z obou stran.

TIP: Placičky podávejte se salátem, který posypete sýrem feta, zakápnete olivovým olejem a posypete nasekanými orestovanými oříšky se sezamem.

Bylinková rýže s mrkvovými hranolky

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 100 g hnědé rýže
- 2 lžíce kvalitního olivového oleje
- 1 lžička medu
- 1/2 lžičky dijonské hořčice
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (např. tymián, rozmarýn a bazalka)
- sůl
- Na mrkvové hranolky:
- 4 mrkve
- 1 lžíce olivového oleje
- bylinková sůl
- Na pečená rajčata:
- 6-8 cherry rajčat
- 1 lžička olivového oleje
- bylinková sůl
- Na halloumi:
- 200 g sýru halloumi
- 1 lžička olivového oleje
- 1/2 lžičky nasekaných čerstvých bylinek (např. tymián, rozmarýn a bazalka)
- Na dokončení:
- 1/2 avokáda (ready to eat)
- 6-8 lískových oříšků
- 1/2 lžičky sezamu (bílého nebo černého)
- několik kapek olivového oleje

Vrhneme se na vaření:

Hnědou rýži si uvaříme podle návodu na obalu. Mezitím si v misce smícháme olivový olej, med, dijonskou hořčici, bylinky a sůl. Hotovou rýži necháme trošku vychladnout a poté smícháme s bylinkovou marinádou.

Mrkve si kartáčkem očistíme, odkrojíme cca 1 cm z každé strany a rozkrojíme podélně na čtvrtiny. Mrkve dáme do misky, zakapeme olivovým olejem a posypeme bylinkovou solí. Vše důkladně promícháme a dáme na plech. Pečeme na 180 stupňů do zvednutí (jak kdo má rád).

Pečená rajčata dáme na plech, pokapeme olivovým olejem, zlehka posolíme bylinkovou solí a dáme péct k mrkvi, dokud se nám hezky nevypečou.

Mezitím si sýr halloumi nakrájíme na cca 1,5 cm silné plátky a posypeme nasekanými bylinkami. Pánev si pokapeme olivovým olejem a opékáme na ní plátky sýra z obou stran do zlatova.

Sýr si dáme pryč z pánve. Opět ji pokapeme několika kapkami oleje, přidáme nahrubo nasekané lískové oříšky, sezam a zlehka orestujeme.

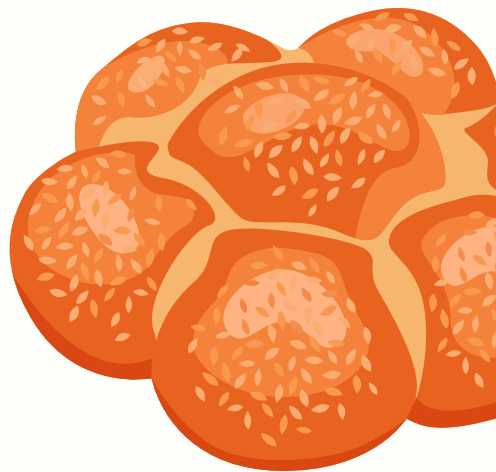
Na talíř si dáme bylinkovou rýži, upečené mrkvové hranolky, pečená cherry rajčata, halloumi sýr, na kostičky nakrájené avokádo a vše zasypeme oříšky.



Žemlovka s jablky

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 5-6 středních francouzských baget
- 600-700 g jablek
- 4 šťastné vejce
- 750 g tvarohu (tučného)
- 40 g cukru krupice
- 60 g třtinového cukru + 2 lžíce na posypání
- 2 lžičky skořice
- 500 ml plnotučného mléka
- 250 ml smetany ke šlehání 33 %
- 100 g rozinek
- 100 g vlašských ořechů (nasekaných)
- 1 lžíce citrónové kůry
- 6 lžic Grand Marnier
- 30 g másla + na vymazání
- několik kapek vanilkového extraktu
- špetka soli



Vrhneme se na vaření:

Bagety si nakrájíme na 1 cm široké plátky. Rozinky si dáme do misky a zalijeme je 4 lžícemi Grand Marnier. Necháme je marinovat. Jablka oloupeme, odstraníme jádřinec a nakrájíme na plátky. Do pánve si dáme 30 g másla a jablka na něm zlehka restujeme. Když nám začnou zlátnout, přidáme 60 g třtinového cukru smíchaného se skořicí a jablka necháme zkaramelizovat. Poté je odstavíme z plotny a necháme vychladnout. Bílky si oddělíme od žloutků. Do bílků přidáme špetku soli a dáme je do robota šlehat. Když nám začnou bělat, přidáme 20 g cukru krupice a vyšleháme tuhý sníh. Mezitím si v míse smícháme 2 žloutky, tvaroh, 20 g cukru krupice, citrónovou kůru a vanilkový extrakt. Hotový sníh smícháme s tvarohem.

Do další misky si dáme mléko, smetanu, zbylé 2 žloutky a 2 lžíce Grand Marnier. Vše dobře promícháme. Remosku vymažeme důkladně máslem. Dno remosky poklademe vrstvou plátků baget, které namáčíme v mléčné směsi. Poté dáme vrstvu hotových jablek (polovinu), posypeme rozinkami a vlašskými ořechy. Dále dáme vrstvu tvarohové směsi (polovinu). Zopakujeme vrstvu plátků baget, jablek, oříšků, rozinek a tvarohové směsi.

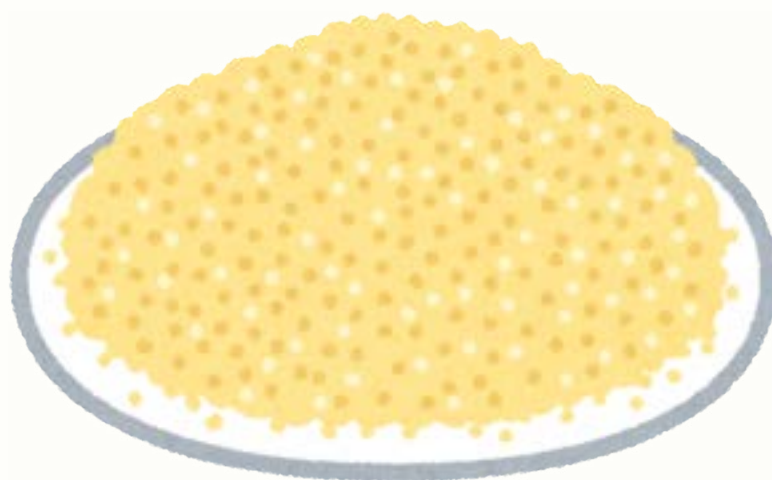
Nakonec poklademe opět vrstvou plátků baget a posypeme 2 lžícemi třtinového cukru, aby nám povrch hezky zkaramelizoval.

Pečeme v Remosce nebo troubě na 160 stupňů cca 45 minut.

Kuskus s panenkou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 malý květák
- 1 cibule
- ½ pórků
- 1 mrkev
- 5 lžic kukuřice
- 400 g vepřové panenky
- Přepuštěné máslo
- Bylinková sůl
- koření dobrá nálada
- Sůl
- Pepř



Vrhneme se na vaření:

Na přepuštěném másle si na pánvi dozlatova osmahneme na kostičky nakrájenou cibulku. Poté přidáme na půlkolečka nakrájený pórek a na julienne mrkev.

Mezitím si v mixéru rozmixujeme nahrubo květák, u kterého jsme si jednotlivé růžičky předem omyli (nemixujte ho moc dlouho, ať z něho nemáte kaši).

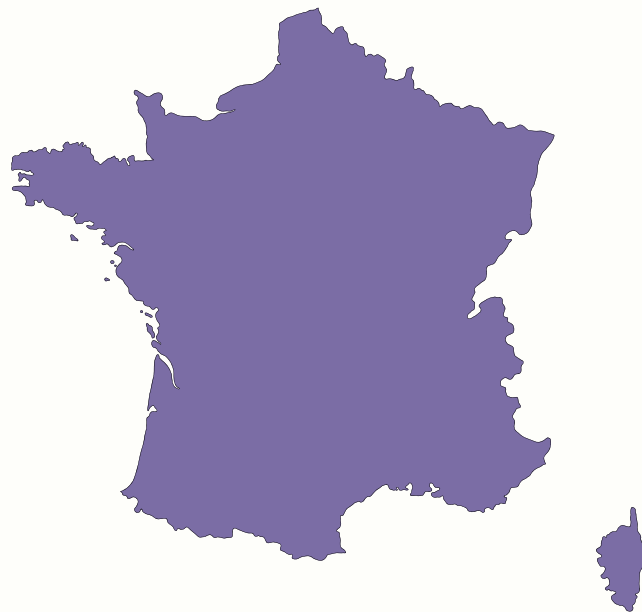
Když se nám na pánvi zelenina trochu opeče, přidáme kukuřici a rozmixovaný květák. Opékáme do té chvíle, než květák zbavíme přebytečné vlhkosti (trvá to zhruba 5 minut). Květákový kuskus dochutíme bylinkovou solí podle chuti.

Na rozpálené pánvi si na přepuštěném másle z obou stran osmahneme medailonky z vepřové panenky. Panenku děláme hodně zprudka a pouze krátce, abychom ji nevysušili. Nakonec ji osolíme a okořeníme směsí Dobrá nálada.

Kuřátko po francouzsku

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 mini kuřátko (cca 500 g)
- 200 ml pomerančové šťávy
- 4 šalotky
- 2 – 3 lžíce rumu Angostura
- 2 lžíce přepuštěného másla
- 150 ml kokosového mléka Aroy
- Himalájská sůl
- Čerstvý pepř



Vrhneme se na vaření:

Na pánev si dáme přepuštěné máslo a osolené kuřátko na něm ze všech stran zprudka opečeme.

Do pekáče přendáme kuřátko spolu s přepuštěným máslem, které nám zbylo v pánvi. Přihodíme nadrobno nakrájenou šalotku, Angosturu, pepř a pomerančovou šťávu.

Pečeme cca 30 minut na 180 stupňů. Po uplynulé době přidáme kokosové mléko a zvýšíme teplotu na 200 stupňů. Dopečeme ještě dalších 10 minut do křupava.

Kuřátko vyndáme na talíř, přikryjeme alobalem a necháme chvilku odpočinout. Mezitím si pomerančovou omáčku rozmixujeme tyčovým mixérem.

Kuřátko podáváme s opečeným bramborem.

Masové koule

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g mletého hovězího masa
- 1 střední cibule (pokrájená nadrobno)
- hrst nasekané petrželky
- pár lístků šalvěje
- 2 lžíce strouhaného parmazánu
- 2 lžíce strouhanky (bezlepkové)
- 1 vejce
- 2 lžíce šlehačky
- pepř
- kajenský pepř
- sůl
- Na brusinkovou omáčku:
- 60 g másla
- 1 střední cibule
- 240 g krájených rajčat
- 20 g třtinového cukru
- 1 sklenička brusinek Hamé
- 1 lžička dijonské hořčice
- hrst nasekaných bylinek (šalvěj, tymián, rozmarýn, koriandr)



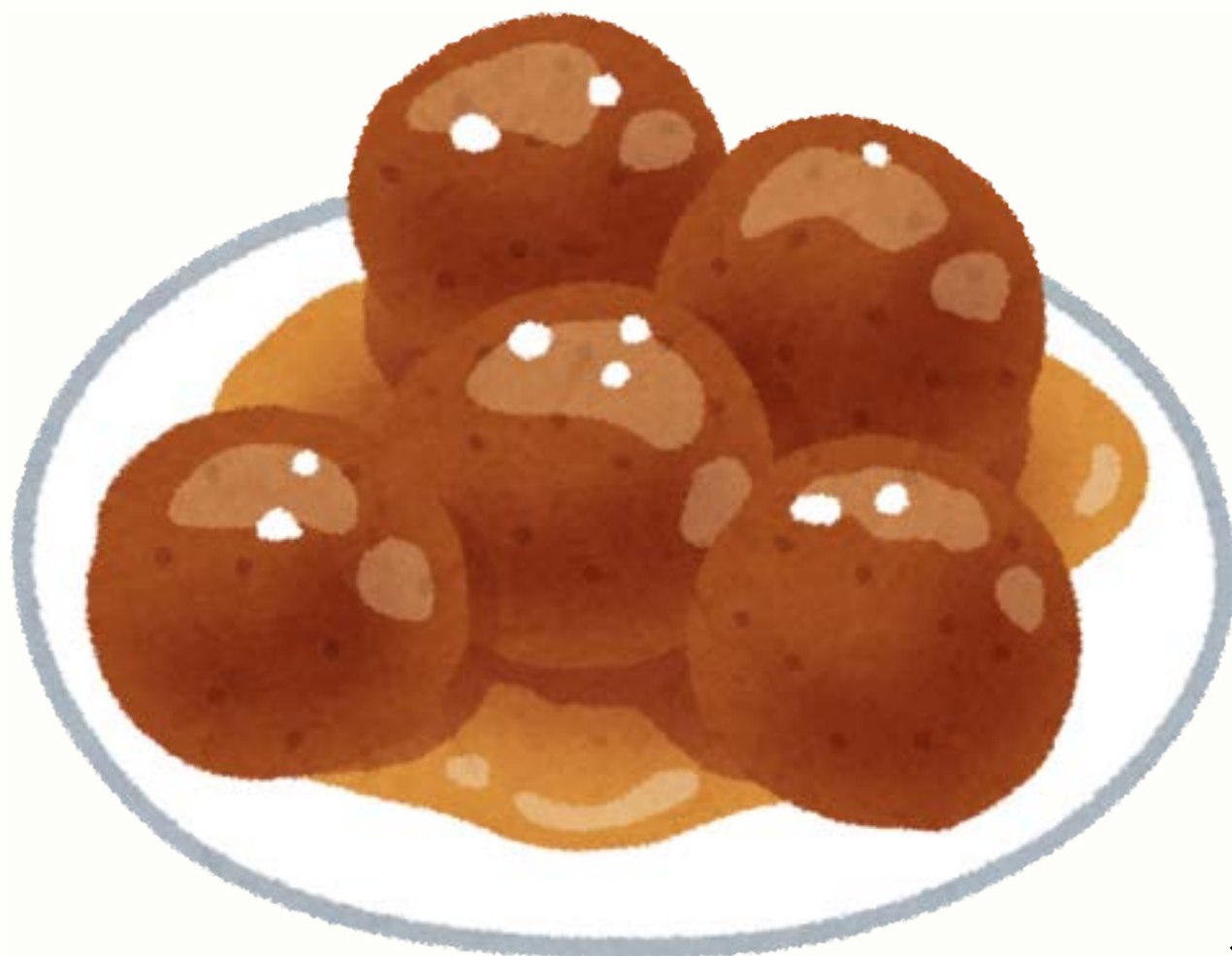
Vrhneme se na vaření:

V míse smícháme všechny suroviny na masové koule a namočenou rukou tvarujeme cca 4 cm velké kuličky.

Kuličky poklademe na pekáč s pečicím papírem a v troubě je pečeme 15 – 20 minut.

Mezitím si na másle zpěníme pokrájenou cibulku, zasypeme třtinovým cukrem a necháme zkaramelizovat. Poté přidáme pokrájená rajčata, bylinky, hořčici a krátce provaříme do mírného zhoustnutí. Nakonec přidáme brusinky a promícháme.

Masové koule podáváme s brusinkovou omáčkou.



Hráškový krém

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 lžičky přepuštěného másla
- 1 střední šalotka
- 250 g pórků
- 750 ml vývaru ze dvou druhů mas
- 300 g mraženého hrášku
- 80-100 ml smetany
- sůl, pepř
- Na bramborovo-sýrové krokety:
 - 380 g brambor
 - 1/2 lžice másla
 - 1 lžice strouhaného parmazánu
 - 2 žloutky
 - 1 lžice hrubé mouky
 - hrst nasekaných bylinek
 - 2 vejce
 - 100 g strouhanky
 - sůl
- olej na smažení (nejlépe řepkový)
- Na ozdobu:
 - zakysaná smetana
 - bylinky



Vrhneme se na vaření:

V hrnci na přepuštěném másle necháme zesklovatět nadrobno nakrájenou šalotku a na tenká kolečka nakrájený pórek. Trvá to zhruba 5-8 minut. Potom do hrnce nalijeme vývar, polévku necháme přijít k varu a poté do hrnce vhodíme mražený hrášek. Hrášek stačí povařit (na středním plameni) zhruba 15 minut. Polévku stáhneme z plotny a necháme trochu zchladnout. Mezitím si připravíme krokety. Brambory si uvaříme do měkka. Poté je slijeme a rozmačkáme s máslem na kaši. Když nám trošku vychladne, přidáme parmazán, žloutky, hrubou mouku a bylinky. V misce si rozšleháme dvě vejce se solí a s troškou vody. Z bramborového těsta tvarujeme kuličky, které obalujeme ve vajíčku a poté ve strouhance. Toto zopakujte u každé krokety dvakrát. Do rendlíku si dáme řepkový olej a smažíme v něm zprudka krokety do zlatova. Zchladlou polévku rozmixujeme pomocí tyčového mixéru a podle chuti osolíme a opepříme. Hrnec dáme znovu na sporák na střední plamen a polévku zahřejeme. Poté přilijeme smetanu a zamícháme.

Polévku podáváme s kroketami, zakysanou smetanou a čerstvými bylinkami.



Salát s burratou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 400 g cherry rajčat
- 2 ciabatty
- ½ lžičky citronové kůry
- 8 plátků prosciutta (překrojené napůl)
- ½ šalotky (nakrájené najemno)
- 1 lžíce pažitky (nasekané najemno)
- ½ lžičky sušených italských bylinek
- 1 lžíce dijonské hořčice Maille
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce citrónové šťávy
- olivový olej
- listy bazalky
- burratu
- černý pepř
- sůl

Vrhneme se na vaření:

Cherry rajčátka nakrájíme napůl a dáme do cedníku nad mísou. Osolíme a necháme 30 minut odstát, aby šťáva z rajčat vytekla do mísy. Ciabatty nakrájíme a poté natrháme na 2cm kousky. Dáme na pekáč a pokapeme olivovým olejem a posypeme citronovou kůrou. Přidáme prosciutto a pečeme takto dohromady 12-14 minut na 180 stupňů. Mezitím si připravíme zálivku z olivového oleje (cca 2 lžíce), dijonské hořčice, lžičky medu, lžíce citrónové šťávy, najemno nakrájené šalotky, pažitky a italských bylinek. Zálivku zlehka osolíme a opepříme. Smícháme rajčata, ciabattu, zálivku a navrch směsi poklademe lístky bazalky. Navrch přidáme křupavé prosciutto a rovnoměrně rozprostřeme burratu.

Salát s prosciutem



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 140 g Lučiny Trio Light
- 140 g rukoly
- ½ žlutého melounu
- 80 g prosciutta (příp. jamónu)
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce balzamikového krému
- koření italské sušené bylinky (příp. oregano)
- sůl

Vrhneme se na vaření:

Rukolu rozložíme na velký talíř, na který poklademe na větší kostky nakrájený meloun. Přidáme plátky prosciutta a nakrájeného sýra Lučina Trio Light.

V misce si smícháme olivový olej, balzamikový krém a sůl. Hotovým dresinkem zalijeme salát. Vše ještě okořeníme trochou italského koření.

Bořč

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 kg hovězího krku
- 2 l vody
- 3 kuličky nového koření
- 5 kuliček pepře
- 1-2 bobkové listy
- kousek feferonky
- 1 velká cibule
- 2 mrkve
- 2-3 červené řepy
- 1 petržel
- ¼ hlávky celeru
- ½ malé hlávky bílého zelí
- 3 brambory
- šťáva z ½ citronu
- 1 lžíce cukru
- 2 lžíce sádla nebo přepuštěného másla
- sůl
- pepř
- zakysaná smetana na dozdobení



Vrhneme se na vaření:

Den předem si uvaříme silný vývar. Maso zalijeme studenou vodou a pomalu, spolu s pepřem, novým kořením, bobkovým listem a feferonkou vaříme do změknutí (cca 3-5 hodin). Na páře si uvaříme 2-3 červené řepy (podle velikosti 1-1½ hodiny). Na sádle nebo přepuštěném másle orestujeme cibuli, přidáme na kostičky pokrájenou mrkev, celer, petržel a nakonec na nudličky nakrájené bílé zelí a na kostky brambory. Vše zalijeme scezeným vývarem a dovaříme do změknutí všech surovin. Nakonec přidáme pokrájenou uvařenou řepu, pokrájené maso a dochutíme solí, pepřem, citronovou šťávou a cukrem.

Servírujeme ozdobené lžičkou zakysané smetany.



Salát s lososem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- mix salátů
- 3 ředkvičky
- 30 g zelené francouzské čočky
- 120 g lososa (filet)
- černý a bílý sezam
- krvavý pomeranč
- olivový olej
- sůl
- Na zálivku:
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce jablečného octa
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička nasekaného kopru
- čerstvě mletý pepř
- sůl



Vrhneme se na vaření:

Nejdříve si připravíme zálivku smícháním všech surovin na zálivku.

Čočku si uvaříme v osolené vodě podle návodu. Lososa si osolíme a obalíme ho sezamu. Na pánvi si rozpálíme olivový olej a lososa na něm opečeme z každé strany zhruba po minutě. Stáhneme pánev z plotny a necháme ho dojít. Mezitím si dáme do misky mix salátů a smícháme se zálivkou. Salát naservírujeme do hlubokého talíře, zasypeme čočkou a poklademe na čtvrtky nakrájenými ředkvičkami. Nakonec přidáme plátek lososa a na plátky pokrájený krvavý pomeranč.

Krémová česnečka s krutóny

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 3 stroužky česneku
 - 1 menší cibule
 - 1 lžíce přepuštěného másla
 - 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (např. majoránka, tymián a šalvěj)
 - ½ lžičky kurkumy
 - 1 litr studené vody
 - 5 středních brambor
-
- Na krutony:
 - housky nebo bagety
 - nasekané bylinky
 - olivový olej
 - strouhaný parmazán



Vrhneme se na vaření:

Na pánev si dáme přepuštěné máslo a orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a na plátky pokrájený česnek. Obojí necháme jen lehce zezlátnout a přidáme bylinky a kurkumu. Poté do pánve nalijeme vodu a přidáme oloupané a na kostky nakrájené brambory. Vaříme, dokud nám brambory nezměknou.

Mezitím si připravíme krutony. Nakrájíme si na kostky housku nebo bagetu, pokapeme je olivovým olejem a posypeme nasekanými bylinkami a strouhaným parmazánem. Pečeme v troubě na 170 stupňů do zlatova. Hotovou polévku rozmixujeme do hladkého krému a podáváme s bylinkovými krutony.

Salát s krevetami

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 100 g polníčku
- 1 fenykl
- 1/2 granátového jablka
- 4-6 cherry rajčátek
- přepuštěné máslo
- 10-15 krevet
- 1 bageta (v případě bezlepkové diety použijte bezlepkovou bagetu)
- Marináda na krevety:
- šťáva z 1/2 limety
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 4 lístky bazalky
- himalájská sůl
- čerstvě mletý pepř
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička medu
- šťáva z 1/2 limety
- himalájská sůl
- čerstvě mletý pepř
- Bylinkové máslo:
- 30 g másla
- bylinky mix (bazalka, šalvěj, libeček, estragon, rozmarýn, tymián)
- himalájská sůl

Vrhneme se na vaření:

Nejprve si připravte bylinkové máslo. Bylinky si nasekejte nadrobno a přidejte do rozpuštěného a osoleného másla. Dejte ho na chvíli ztuhnout do lednice. Marinádu na krevety si připravte smícháním šťávy z limety, olivového oleje, utřeného česneku, nasekaných lístků bazalky, soli a pepře. Krevety dejte do marinády a nechte chvíli odležet.

Mezitím si udělejte zálivku na salát. Smíchejte olivový olej, med, hořčici, šťávu z limety, sůl a pepř. Vše důkladně promíchejte.

Pokrájejte si fenykl a zlehka opečte na přepuštěném másle.

Rozpůlenou bagetu si namažte bylinkovým máslem a opečte na grilu. Marinované krevety napíchejte na špejli nebo napichovátko a opečte zprudka na grilu.

Polníček smíchejte se zálivkou a naservírujte na talíř. Přidejte fenykl, nakrájená cherry rajčátka a zrníčka granátového jablka. Na salát položte grilované krevety a bagetky.



Dýňová polévka z pečené zeleniny

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 400 g dýně hokkaido
- 300 g batátů
- 1 červená paprika
- 2 stroužky česneku
- olivový olej
- 2 šalotky
- 1 lžíce přepuštěného másla
- ½ lžičky kurkumy
- ½ lžičky římského kmínu
- ½ lžičky sušeného zázvoru
- 1,5 l vývaru (ideálně zeleninového)
- 200 ml kokosového mléka
- čerstvé bylinky – na dokončení
- směs semínek – na dokončení

Vrhneme se na vaření:

Dýni, batáty a červenou papriku očistíme a nakrájíme na kousky. Vložíme do pekáčku na pečicí papír, pokapeme olivovým olejem a promícháme. Nakonec přidáme 2 stroužky česneku. Pečeme cca 25-30 minut na 190 stupňů.

Na přepuštěném másle si na pánvi osmahneme nadrobno nakrájenou šalotku. Když nám začne zlátnout, přidáme koření a cca 1 minutu restujeme. Pak už přilijeme vývar, přidáme pečenou zeleninu a přivedeme k varu. Polévku pomocí tyčového mixéru nebo blenderu rozmixujeme do hladkého krému.

Do polévky přilijeme kokosové mléko, promícháme a můžeme podávat.

Polévku můžete ozdobit čerstvými bylinkami a směsí semínek (např. sezam, dýňová, slunečnicová, piniová).

Salát s avokádem a kuřecím masem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- ½ balení polníčku
- ½ zralého avokáda
- 200 g kuřecích prsou
- 100 g anglické slaniny
- 1 malá francouzská bageta
- přepuštěné máslo
- šťáva z ½ limety
- 1 lžice medu
- 1 lžice moučkového cukru
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- čerstvě mletý pepř



Vrhneme se na vaření:

Do trouby si na pečicí papír vyložíme na půl rozkrojené plátky anglické slaniny a pečeme cca 10 minut na 160 stupňů dohněda. Mezitím si připravíme zálivku. Smícháme šťávu z limety, med, cukr, olivový olej a hořčici. Vše podle chuti osolíme a opeříme.

Na pánvi si na přepuštěném másle osmahneme dozlatova na kostičky pokrájenou bagetu a zatím si je dáme do misky. Na stejné pánvi si na přepuštěném másle opečeme osolené a opepřené kousky kuřecích prsou. Opékáme narychlo, aby se maso nevysušilo, ale aby bylo krásně opečené dozlatova. Avokádo si oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Do misky se zálivkou vhodíme polníček a dobře promícháme.

Na talíř naservírujeme polníček se zálivkou, poklademe avokádem, slaninovými chipsy, kuřecím masem, které nakrájíme na tenké plátky a nakonec posypeme krutony.

Grilovaný hermelín s ořechy

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 hermelín
- 2 hrsti mixu salátů
- 1 lžička olivového oleje
- ½ lžičky bylinkové soli
- malá hrst vlašských ořechů
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžíce balzamikového krému
- 1 lžička medu
- brusinky Hamé
- Na zálivku:
- 1 lžička olivového oleje
- 1 lžička medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- pepř

Vrhneme se na vaření:

V misce si smícháme všechny suroviny na zálivku na salát.

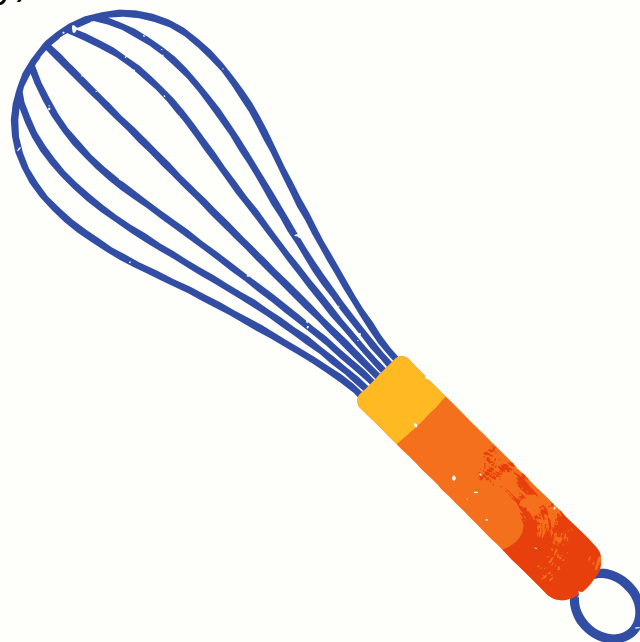
Na pánev si dáme třtinový cukr, balzamikový krém a med. Necháme zcela rozpustit a přidáme vlašské ořechy, které se v rozpuštěné směsi krásně obalí. Necháme je vychladnout. Hermelín pomažeme olivovým olejem a posypeme bylinkovou solí. Mix salátů dáme do misky a promícháme se zálivkou.

Hermelín opečeme na kontaktním grilu do zezlátnutí. Na talíř dáme salát a na něj položíme grilovaný hermelín, na který dáme vlašské ořechy. Podáváme s brusinkami.

Lososový krém

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 lžíce přepuštěného másla
- 1 cibule (nakrájená na kostičky)
- 2 mrkve (nakrájené na kostičky)
- 3 brambory (nakrájené na kostičky)
- cca 1 l zeleninového vývaru
- 250 g kvalitního lososa
- 100 ml smetany ke šlehání
- 1 lžíce krémového sýra
- sůl a pepř
- nasekané pistácie



Vrhneme se na vaření:

V hrnci orestujeme na přepuštěném másle pokrájenou cibuli. Když zesklovatí, přidáme nakrájenou mrkev a po chvíli na kostičky nakrájené brambory. Restujeme cca 3-5 minut. Přilijeme zeleninový vývar a vaříme cca 10 minut. Lososa zbavíme kůže, nakrájíme ho na kostky a na pánvi opečeme na trošce másla. Pár kousků si odložíme stranou na dozdobení. Zbytek lososa přidáme do polévky, osolíme ji, opepříme dle chuti a zjemníme smetanou ke šlehání a 1 lžící krémového sýra. Již ho nevaříme, vše přendáme do mixéru a rozmixujeme do hladkého krému.

Horkou polévku naservírujeme do talíře, ozdobíme nasekanými pistáciemi a orestovanými kostičkami lososa.

Smažené kalamáry s chilli

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 300 g kalamárů (tuba)
- 2 lžíce kukuřičné mouky
- 2 lžíce semolinové mouky
- 1 lžíce soli
- 1 lžička mleté papriky (může být i pálivá)
- olej na smažení
- 1 chilli paprička na ozdobu
- 1 jarní cibulka na ozdobu
- Vločková sůl



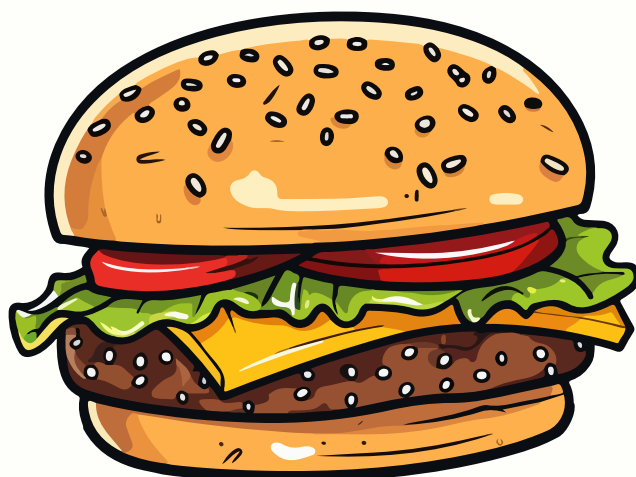
Vrhneme se na vaření:

Tuby si důkladně propláchneme a nakrájíme na tenká kolečka (zhruba 1 cm vysoká). V míse smícháme kukuřičnou mouku, semolinovou mouku, sůl a papriku. Kalamáry v této směsi postupně obalujeme. Mezitím si ale už rozpálíme na plotně olej na smažení. Smažte raději v menším hrnci, ale dejte větší množství oleje, aby se kalamáry prosmažily důkladně ze všech stran najednou. Dobu smažení nelze určit přesně, smažíme dozlatova, trvá to přibližně 2-3 minuty. Kalamáry pokládáme na papírovou utěrku, aby jsme z nich dostali přebytečný olej. Na ozdobu si nakrájíme chilli papričku a jarní cibulku (nejemno a našikmo). Kalamáry servírujeme například na břidlicovém prkénku a posypeme nakrájenou chilli papričkou a jarní cibulkou. Nakonec ještě posypeme vločkovou solí.

Hovězí burger se zeleninou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 12 domácích bulek
- 100 ml majonézy
- 100 ml zakysané smetany
- 2 lžíce kaparů
- 1 lžička šťávy z limety
- 12 plátků cheddaru
- 12 listů salátu lollo bianco
- 30 dkg anglické slaniny
- 3 střední červené cibule
- 3 lžíce třtinového cukru
- 1,2 kg hovězího krku (namletého)
- olivový olej
- sůl
- pepř



Vrhneme se na vaření:

Nejdříve si připravíme majonézu. Smícháme majonézu se zakysanou smetanou, přidáme pokrájené kapary a zakápneme šťávou z limety. Celé to podle chuti osolíme a opepříme. Na pánvi si na olivovém oleji opečeme na půlkolečka pokrájenou červenou cibuli. Tento proces trvá až 20 minut. Až uvidíme, že cibule je měkká a zlehka opečená, zasypeme třtinovým cukrem a necháme zhruba 5 minut zkaramelizovat. Tuto směs opět osolíme a opepříme. Maso si rozdělíme na 12 dílů a tvarujeme placky. Ty by měly být o něco větší než burgery, protože maso se při grilování trochu speče. Poté si vyložíme plech pečícím papírem a poklademe jednotlivými plátky slaniny. Pečeme na 160 stupňů zhruba 10 minut do křupava. Teď už máme hotovou přípravu. Na dobře rozpálený gril položíme maso a grilujeme zhruba 3-5 minut. Maso cca po 50 vteřinách otáčíme, aby bylo rovnoměrně z obou stran. Na poslední minutu dáme na gril i napůl rozříznuté bulky a opékáme z vnitřní strany. A teď už jen vrstvíme. Spodní i horní část bulky pomažeme majonézou, na spodní část bulky dáme list salátu, na to maso, poté plátek cheddaru a slaninu. Na horní polovinu dáme zkaramelizovanou cibulku a burger přiklopíme.

Zelenina s krůtím masem a tymiánem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 lilek (na kostičky)
- 1 malá cuketa (na kostičky)
- 1 červená cibule (na měsíčky)
- 5 žampionů (na čtvrtky)
- 100 g hlívy ústřičné (na kousky)
- 1 mrkev (na kolečka)
- 1 stroužek česneku (na plátky)
- 250 g krůtího masa (na nudličky)
- 4 brambory (na plátky)
- Olivový olej
- Koření dle chuti
- Sůl, pepř
- 3 snítky tymiánu
- 3 snítky rozmarýnu



Vrhneme se na vaření:

Veškerou zeleninu si pokrájíme na dané tvary a nasypeme do vyššího plechu, který máme již trochu vylitý olivovým olejem. Přidáme i nakrájené maso a brambory. Vše dobře osolíme a opepříme. Vše dobře polijeme olivovým olejem a důkladně rukama promícháme. Nakonec přidáme snítky tymiánu a rozmarýnu. Pečeme na 180 stupňů asi 30-40 minut. Zeleninu dobře hlídáme, aby se nám nespálila a vždy, po několika minutách promícháme, aby se nám rovnoměrně opekla.

Letní závitky

Co na tento pokrm potřebujeme:

- Závitky:
- 8 plátů rýžového papíru
- 24 vařených vyloupaných krevet
- 30 g tenkých rýžových nudlí bún
- 4 listy salátu Little Gem (můžete použít i jiný)
- 16 lístků koriandru nebo perilly
- 1 mrkev, nakrájená na tenké proužky
- 1/4 okurky, nakrájená na tenké proužky
- 1 jarní cibulka, nakrájená na tenké proužky
- Na omáčku (podle Uyen Luu):
- 1 lžíce oleje
- 1 stroužek česneku, nakrájený nadrobno
- 2 lžíce hoisin omáčky
- ½ lžíce bílého vinného nebo jablečného octa
- 1 lžička cukru
- ½ lžíce omáčky sriracha
- 1 lžíce vody
- 2 lžíce podrcených, opražených arašídů



Vrhneme se na vaření:

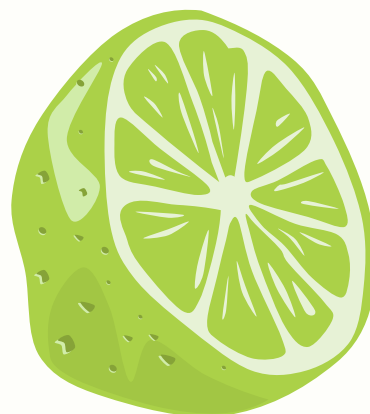
Nejprve si připravíme omáčku. V rendlíku si rozežřejeme olej a vsypeme do něj nakrájený česnek tak, aby se zlehka opekl. Poté přidáme hoisin omáčku, ocet, cukr, omáčku sriracha, vodu a necháme přijít k varu. Tuto omáčku dáme do mističky a zasypeme nadrcenými arašídý. Na závitky si nejdříve dle návodu uvaříme rýžové nudle a necháme vychladnout. Dáme si je do samostatné misky, stejně jako krevety. Do misek si dále připravíme i další přísady. Listy salátu Little Gem si přepůlíme a odstraníme tvrdý střed, který by nám mohl protrhnout rýžový papír. Mrkev, okurku i jarní cibulku si nakrájíme na tenké proužky. Jakmile máme vše připravené, vezmeme si pánev o velikosti rýžového papíru a papír v ní namočíme. Namočený papír položíme na prkénko a do spodní části umísťujeme suroviny – list Little Gem, mrkev, jarní cibulku, okurku, koriandr nebo perillu a nakonec rýžové nudle. Do středu papíru umístíme krevety tak, abychom je měli pak dobře v závitku vidět. A teď už jednoduše závitky zarolujeme. Závitky namáčíme v omáčce.



Limetkové nudle

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g tenkých rýžových nudlí
- 3 lžíce rybí omáčky
- 2 lžíce sezamového oleje
- 2 lžíce sójové omáčky
- 2 limety (Šťáva z 1 a ½ limety, zbytek limety k podávání)
- 5 jarních cibulek
- 1 mrkev
- 250 g kuřecích prsou
- 1 šalotka
- Olivový olej
- Smažená cibule



Vrhneme se na vaření:

Rýžové nudle si namočíme asi na dvě hodiny do studené vody.

Nejdříve je nutné si všechny suroviny připravit a nakrájet dopředu, potom jde už vše velmi rychle a krájení byste nestihli. Šalotku si nakrájíme na drobné kostičky. Kuřecí maso očistíme a nakrájíme na menší kousky. V menší misce si smícháme rybí omáčku, sezamový olej, sójovou omáčku a šťávu z jedné a půl limetky. Na talíř si pak ještě nakrájíme na šikmé plátky, mrkev na drobné nudličky. V tuto chvíli už máme přípravu hotovou a můžeme jít na samotné vaření.

Do středního hrnce dáme do $\frac{3}{4}$ vodu a dáme ho na plotnu vařit.

Na pánvi si rozežřejeme olivový olej a zpěníme na něm šalotku. Až nám zeskvou, přidáme kuřecí maso. Tento proces bude chvíli trvat, protože chceme maso opéct do zlatova. Až se nám z masa začne vypařovat voda, zalijeme ho dvěma lžícemi směsi hnědé omáčky. Maso opékáme tak dlouho, až bude mít lehce hnědou barvu. V tu chvíli přidáme jarní cibulku a mrkev. Opékáme dvě minutky a vše zalijeme směsí omáček. Zlehka ještě vše provaříme a můžeme směs odstavit z plotny.

Když se nám v hrnci začne vařit voda, vhodíme do ní namočené nudle a v tu chvíli plotnu vypneme. Necháme nudle pouze ve vroucí vodě několik minut odstát.

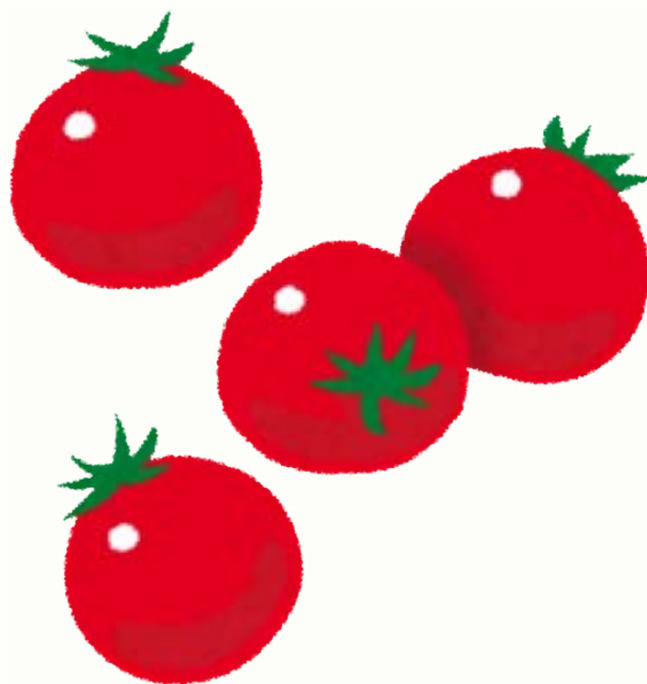
Po cca 5 minutách nudle scedíme a vhodíme do pánve s masovou směsí.

Nudle s masem servírujeme na talíř s klínky limety a zasypané smaženou cibulí.

Tagliatelle se sušenými rajčaty

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g čerstvých tagliatelle
- 2 šalotky
- 150 g anglické slaniny
- 100 g baby špenátu
- 100 g nivy
- 5 sušených rajčat
- sůl



Vrhneme se na vaření:

Šalotku si nakrájíme na drobno a anglickou slaninu na kostičky. Obojí vhodíme na pánev a opečeme dozlatova. Mezitím si dáme vařit vodu na těstoviny, kterou osolíme. Když máme slaninu se šalotkou opečenou, vhodíme na pánev i špenát. Ve chvíli, kdy nám špenát zavadne, přidáme sušená rajčata a pánev odstavíme z plotny.

Těstoviny uvaříme dle návodu na obalu. Ve správný čas je slijeme, ale trochu vody z těstovin si ponecháme.

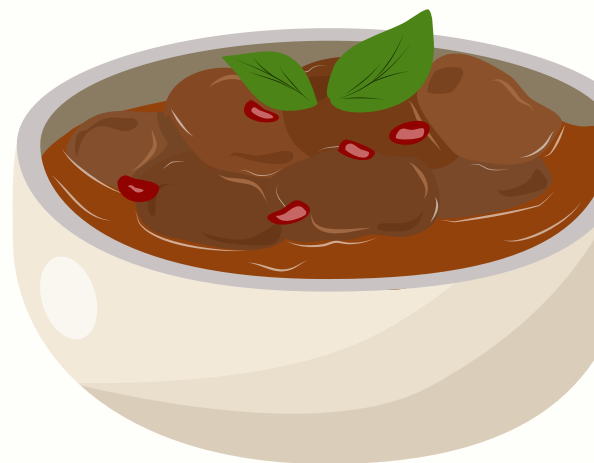
Uvařené těstoviny vhodíme na pánev a promícháme se směsí. Nakonec vhodíme do těstovin i na kostičky nakrájenou nivu a dobře promícháme. Pokud jsou těstoviny hodně suché, použijeme na ně trochu vody z těstovin, která nám zbyla.

Poznámka: Kdo nemá v oblibě nivu, může ji nahradit například strouhaným parmazánem.

Hovězí po burgunsku

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 170 g špeku (odstraníme kůži a nakrájíme na kousky asi půl centimetru široké a 3 centimetry dlouhé)
- 1 lžíce olivového oleje
- 1300 g hovězího zadního masa (nakrájené na kostky o velikosti cca 5 cm)
- 1 mrkev (na tenké plátky)
- 1 cibule (na plátky)
- 1 lžička soli
- ¼ lžičky pepře
- 2 lžíce hladké mouky
- 600 ml kvalitního červeného vína
- 500-600 ml hovězího vývaru
- 1 lžíce rajského protlaku
- 2 stroužky česneku (rozmačkaného)
- ½ lžičky tymiánu (můžete použít i čerstvý)
- 3 bobkové listy
- 18-24 malých šalotek (cca 2,5 cm velkých)
- 1 lžíce másla
- 1 lžíce oleje
- 100 ml tmavého vývaru nebo bílého vína
- Sůl, pepř
- Bylinky – 4 snítky petrželky, ½ bobkového listu, ¼ lžičky tymiánu
- 450 g žampionů (oloupaných, pokud jsou malé, necháme je tak, pokud ne, rozkrojíme na půlky nebo na čtvrtky)
- 3 lžíce přepuštěného másla (může být i klasické máslo)
- 2 lžíce olivového oleje
- Sůl, pepř



Vrhneme se na vaření:

Nakrájenou slaninu povaříme 10 minut ve vodě. Poté ji vyndáme z vody a osušíme. Slaninu si ještě do zlatova osmahneme na pánvi (hodně se nám vypeče). Až ji máme lehce zlatavou, děrovanou naběračkou si ji vyndáme do uzavíratelného pekáče, ve kterém budeme potom všechno péct.

Očištěné a nakrájené maso osušíme papírovou utěrkou a smažíme na hodně rozpálené pánvi (na zbylém tuku ze špeku a lžící olivového oleje). Vždy na pánvi osmahneme jen několik kousků masa (cca 6-8 ks), aby pěkně zhnědlo. Opékáme ho ze všech stran a dáváme si ho do pekáče ke slanině.

Na stejném tuku si osmahneme zeleninu, kterou přidáme opět do pekáče. Vše osolíme a opepříme. Troubu si rozejdeme na 230 stupňů. Maso nakonec ještě zasypeme moukou a dobře promícháme. Otevřený pekáč dáme na 4 minuty do předehřáté trouby. Po 4 minutách ho dobře promícháme a vložíme na další 4 minuty. Po uplynutí této doby stáhneme teplotu na 160 stupňů.

Pekáč si vyndáme z trouby a přidáme do něj víno a tolik vývaru, aby maso bylo téměř ponořené. Přidáme protlak, česnek a bylinky. Na plotně tuto směs přivedeme k varu a dáme do trouby, kde pečeme cca 2,5 až 3 hodiny, dokud není maso měkké.

Než se nám maso upeče, připravíme si žampiony a cibulku.

Oloupané cibulky asi 10 minut restujeme na mírném plameni, dokud nám nezezlátnou. Poté přilijeme vývar nebo bílé víno, bylinky, osolíme, opepříme a necháme pod pokličkou dusit cca 30 minut.

Pokrájené žampiony si osmahneme na másle s olejem dozlatova. Žampiony lehce osolíme i opepříme. Pekáč s masem vyndáme z trouby, maso si vyndáme mimo pekáč a obsah hrnce přelijeme přes síto a zeleninu propasírujeme. Do omáčky vrátíme zpět maso a přidáme cibulku a žampiony.

K Boeuf Bourguignon se nejčastěji podávají vařené brambory, použít můžete ale i vařenou rýži nebo chléb.

Bulgur s granátovým jablkem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 300 g celozrnného bulguru
- 1 avokádo (ready to eat)
- 1 fenykl
- 1 granátové jablíčko
- 3 šalotky
- hrst rukoly
- 1 limeta
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce olivového oleje
- přepuštěné máslo
- bílý pepř
- himalájská sůl



Vrhneme se na vaření:

Bulgur si uvaříme podle návodu na obalu. Mezitím si na přepuštěném másle osmahneme na drobné kostičky pokrájené šalotky a na tenké proužky fenykl. Tuto směs lehce osolíme a opepříme. Až se nám uvaří bulgur, na pánvi si rozpustíme asi lžici přepuštěného másla a zlehka na něm bulgur osmahneme tak, aby byl lehce křupavý. Bulgur necháme zchladnout.

V misce si smícháme olivový olej, šťávu z limetky a med. Zálivku lehce osolíme a opepříme a vhodíme do ní na kostičky pokrájené (oloupané a vypeckované) avokádo. Granátové jablíčko rozkrojíme napůl a „vyboucháme“ z něj pecičky

A teď už stačí jen smíchat bulgur s fenyklem, avokádem, granátovým jablíčkem a rukolou.

Losos

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g čerstvého lososa
- Šťáva z citrónu
- Černý sezam
- Sůl, pepř
- 4 střední brambory
- Olivový olej
- Směs čerstvých bylinek (můžeme ale použít i koření, např. bylinkové máslo)
- 2 lžíce třtinového cukru
- Šťáva ze 2 pomerančů
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce másla

Vrhneme se na vaření:

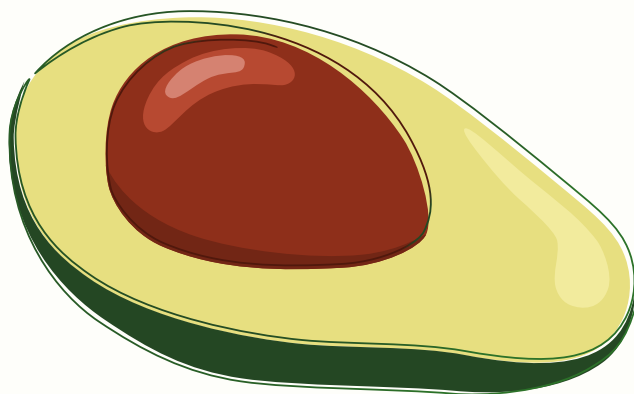
Brambory si důkladně omyjeme a nakrájíme na tenké plátky (zhruba 2-3 mm). Do mísy si nalijeme asi čtyři lžíce olivového oleje a smícháme se směsí čerstvých bylinek a osolíme (pokud nemáme čerstvé bylinky, můžeme použít naše oblíbené koření, které se na brambory hodí). Pečeme dozlatova na 180 stupňů, trvá to přibližně 20 minut. Mezitím si připravíme lososa. Nejdříve ho opláchneme pod studenou vodou, rozřízneme ho na dvě porce, osušíme papírovou utěrkou a zakápneme citrónem. Poté ho už jen osolíme a opepříme. Do trouby ho dáme zhruba na 15 minut. Pečeme na 180 stupňů. Kdo chce, může si ho jednoduše opéct na pánvi. Na pánvi si připravíme omáčku. Na pánev si dáme dvě lžíce třtinového cukru a na středním plameni ho zahříváme, až se nám úplně rozpustí. V tu chvíli na něj opatrně nalijeme pomerančovou šťávu a zakápneme několika kapkami citrónu. Cukr nám v tu chvíli ztuhne na karamel, ale po chvíli se nám krásně rozpustí a spojí s pomerančovou šťávou. V tuto chvíli přidáme med, lžíci másla a promícháme.

Na talíř dáme trochu medové omáčky, na ni položíme lososa, lososa ještě omáčkou zalijeme a nakonec ho zasypeme černým sezamem. Servírujeme s opečenými domácími chipsy.

Hovězí s avokádem a salsou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 400 g hovězího trhaného masa Carne Adobo
- 1 plechovka salsy Para Enchiladas Rojas
- 1 červené cibule
- 1 balení Tortillas Frescas
- 1 omáčka Hot Sauce Chile Habanero El Yucateco
- 1 rajče
- půl svazku koriandru
- šťáva z ½ limety
- Sůl, pepř
- 1 avokádo (raedy to eat)



Vrhneme se na vaření:

Na jedné pánvi si prohřejeme hovězí maso a v druhé pánvi zase plechovku salsy Para Enchiladas Rojas. Čerstvý sýr vybalíme z obalu a rozdrobíme si ho nadrobno do misky. Připravíme si zapékačí mísu, kterou budeme plnit tortillami. Každou tortillu si namočíme z obou stran v rajčatové salse a položíme na prkénko (tím nám hezky změkne a dobře se pak ohýbá). Tortillu plníme hovězím masem, to posypeme čerstvým sýrem a trochu zakápneme salsou Hot Sauce (budte opatrní, velmi pálí). Tento proces opakujeme tak dlouho, než naplníme celou zapékačí mísu.

Tortilly zapékáme 15 minut na 180 stupňů v horkovzdušné troubě. Mezitím si připravíme rajčatovou směs na posypání tortill. Rajče si nakrájíme na drobné kostičky, k nim přidáme najemno nasekanou cibuli a nasekaný koriandr. Tuto směs osolíme, opepříme, zalijeme šťávou z limety a nakonec dobře promícháme. Než se nám dopečou tortilly, tak si ještě na plátky nakrájíme zralé avokádo.

Zapečené tortilly už jen poklademe avokádem a posypeme rajčatovou směsí.

Tacos s hovězím masem a quacamole

Co na tento pokrm potřebujeme:

- Kukuřičné placky na tacos
- Hovězí trhané maso
- Čerstvý sýr
- Salát Little Gem (nebo římský)
- Guacamole
- Čerstvý koriandr



Vrhneme se na vaření:

Připravíme si všechny suroviny, abychom pak mohli tacos jednoduše a rychle naplnit. Recept na hovězí maso a guacamole najdete v tomto receptu níže.

Čerstvý sýr si vyndáme z obalu a nadrobíme najemno do misky.
Salát si nakrájíme a připravíme do misky.

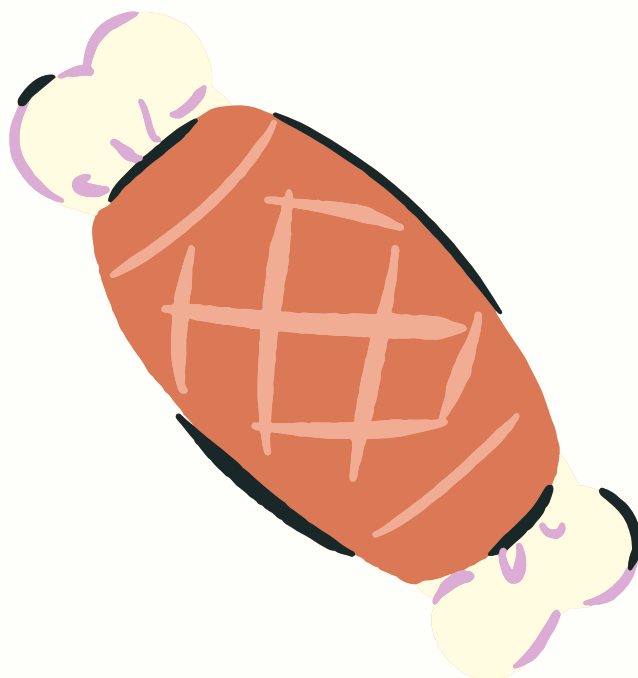
Rozpálíme si pánev (nasucho). Na ní opékáme z obou stran kukuřičné placky. Zhruba minutu z každé strany. Poté si je vytvarujeme do tvaru tacos (tvar U) a necháme chvilku vychladnout, aby požadovaný tvar držel.

Nakonec tacos plníme takto : guacamole, sýr, salát, hovězí maso, guacamole a nakonec pár lístků koriandru.

Trhané hovězí maso

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 kg zadního hovězího
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička oregana
- 1 bobkový list
- Šťáva z půlky limety
- Šťáva z jednoho pomeranče
- 1/2 lžičky mleté skořice
- 1/2 lžičky kajenského pepře
- 1 lžička soli
- 3 šalotky, krájené na jemné kostičky
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje



Vrhneme se na vaření:

Hovězí maso si nakrájíme na větší kousky a v litinovém pekáči si ho na olivovém oleji zprudka opečeme ze všech stran. Mezitím si rozpálíme troubu na 150 stupňů a připravíme si zbylé ingredience.

Když je maso ze všech stran pěkně opečené, přidáme všechny ostatní ingredience a promícháme. Poté zalijeme zhruba 3-4 dcl vody a přiklopíme víkem. Maso pečeme 2,5-3 hodiny. V průběhu maso občas otočíme. Omáčka se nám musí zredukovat na minimum. Maso si po vychladnutí vidličkou natrháme na vlákna.

Quacamole

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 rajčata, spařená, zbavená slupky a jadřinců
- 1 avokádo
- 1 kulatá šalotka
- šťáva z 1/2 limetky
- sůl, pepř



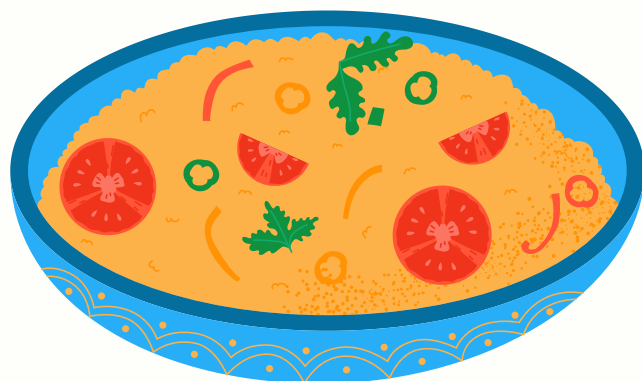
Vrhneme se na vaření:

Rajčata si nařízneme do kříže a zalijeme horkou vodou. Po chvíli je z vody vytáhneme a oloupeme. Nakonec z nich ještě odstraníme měkký vnitřek. Rajčata si nakrájíme na drobné kostičky. Šalotku si nakrájíme nadrobno a přidáme k rajčatům. Avokádo oloupeme a vidličkou ho rozmačkáme na pastu, kterou nakonec přidáme také k rajčatům. Tuto směs zakápneme šťávou z limety. Osolíme a opeříme podle chuti.

Krůtí maso s kuskusem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g kuskusu (může být i celozrnný)
- 4 šalotky
- 150 g anglické slaniny
- 250 g krůtích prsou
- 1 plechovka kukuřice Bonduelle
- 3 jarní cibulky
- 2 střední mrkve
- Přepuštěné máslo



Vrhneme se na vaření:

Na lžíci přepuštěného másla si osmahneme nadrobno pokrájenou šalotku. Až nám trochu zezlátne, přidáme slaninu a vysmažíme do křupava. Mezitím si na drobné kostičky nakrájíme krůtí maso a přidáme na pánev. Maso necháme opéct tak, aby získalo trochu hnědou barvu. V hrnci si připravíme kuskus dle návodu na obalu. Já doporučuji místo vody dát vývar. Mrkev oloupeme a nakrájíme na nudličky a jarní cibulku na tenká kolečka. V tuto chvíli na pánev vhodíme mrkev a necháme chvíli, než nám mrkev změkne. Nakonec přidáme na posledních několik minut jarní cibulku a kukuřici.

Posledním krokem je smíchání hotového kuskusu a směsi zeleniny a masa. Poznámka: Toto jídlo můžete zamrazit a použít, až se vám nebude chtít vařit.

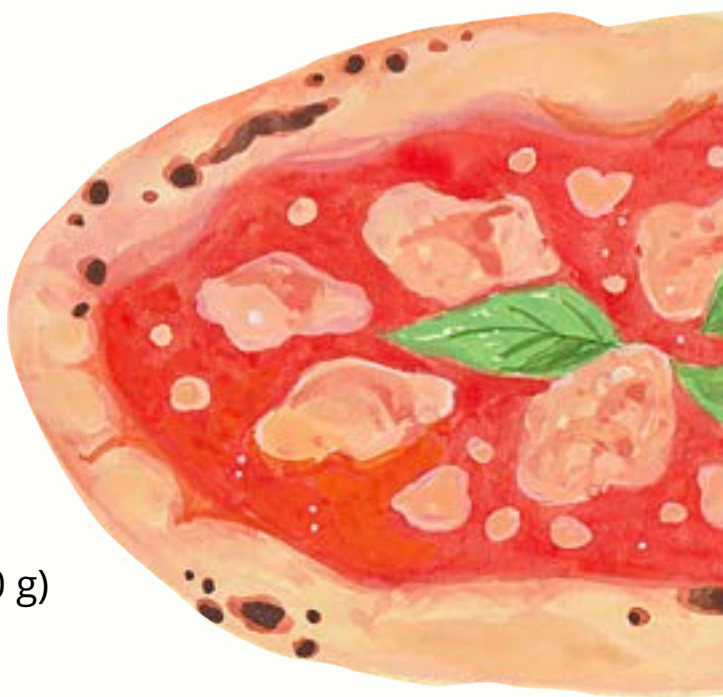
Pizza Margharitta bezlepková

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g bezlepkové směsi na pizzu
- 2 balení kvalitní mozarely
- hrst listů čerstvé bazalky
- olivový olej

Domácí rajčatová omáčka

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 menší cibule
- 1 mrkev
- ½ řapíku celeru
- 1 plechovka loupaných rajčat (cca 400 g)
- 500 g čerstvých rajčat
- 3 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička soli
- 1 lžíce posekané čerstvé bazalky
- 2 lžíce smetany ke šlehání (na zjemnění)



Vrhneme se na vaření:

Na pánvi si rozežhřejte olivový olej a zpěňte na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Když zezlátne, přidejte mrkev (na nudličky) a řapíkatý celer (na plátky).

Když je zelenina orestovaná, přidejte rajčata z plechovky. Čerstvá rajčata spařte a oloupejte. Pokrájené je přidejte ke směsi. Nechte dusit do zhoustnutí (zhruba 50-60 minut). Nakonec přidejte cukr a sůl a nechte trochu zkaramelizovat, zjemněte smetanou a doplňte posekanou bazalkou. Vše rozmixujte tyčovým mixérem (pokud je směs hodně hustá, rozřeďte trochou vody). Těsto si připravte podle návodu na obalu bezlepkové směsi na pizzu. K přípravě budete potřebovat čerstvé droždí, vodu, sůl a olivový olej. Těsto nechte vykynout podle návodu.

Vykynuté těsto si rozdělte na dva díly a vyválejte. Potřete rajčatovou směsí, pokladte pokrájenou mozzarellou a lístky bazalky. Pizzu pokapejte olivovým olejem a pečte na 180 stupňů do zezlátnutí okrajů (délka pečení záleží na typu trouby).

Slaný koláč

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 křehké těsto na koláč
- 100 g creme fraiche
- 100 g anglické slaniny
- 3 jarní cibulky
- Sůl
- Čerstvě namletý pepř



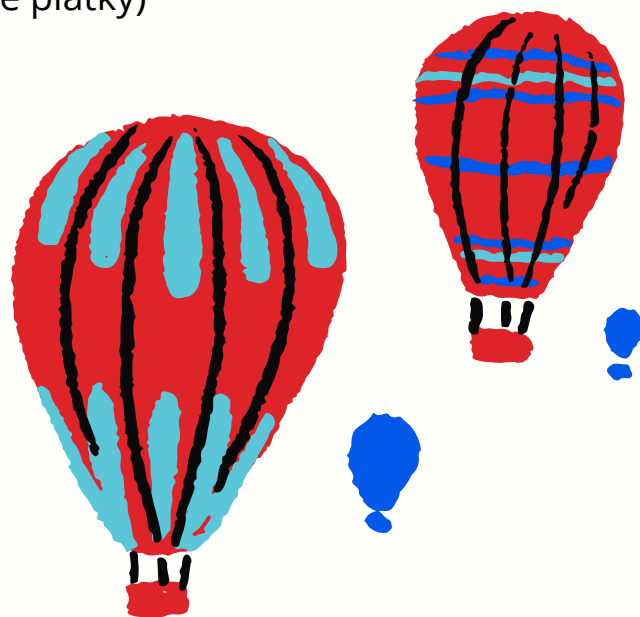
Vrhneme se na vaření:

Těsto rozbalte z obalu a položte i s pečícím papírem na plech. Pomažte ho creme fraiche (pokud neseženete creme fraiche, můžete nahradit 30% zakysanou smetanou). Namažte těsto důkladně až do krajů. Slaninu nakrájejte na kostičky a nasypte rovnoměrně na koláč. Jarní cibulku nakrájejte na kolečka a opět rovnoměrně rozprostřete na těsto. Nakonec koláč osolte a opepřete podle vlastní chuti. Pečte na 170 stupňů do zezlátnutí okrajů (cca 25-30 minut).

Bulgur

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 120 g bulguru
- Hrst baby špenátu
- 1 růžová cibule (červená)
- 2 střední mrkve
- 80 g kukuřice
- 5 cherry rajčátek
- ¼ zeleného jablka (nakrájené na tenké plátky)
- 1 lžíce nasekaných lístků bazalky
- Olivový olej
- Himalájská sůl
- Zálivka:
 - 2 lžíce olivového oleje extra virgin
 - 1 lžíce jablečného octa
 - 1 lžíce medu
 - Himalájská sůl
 - Čerstvě mletý pepř



Vrhneme se na vaření:

Bulgur si uvaříme podle návodu na obalu. Cibuli si nakrájíme na půl kolečka a na olivovém oleji ji osmahneme dozlatova. Mrkev oloupeme a nakrájíme na julienne. Na olivovém oleji ji chvíli osmahneme, aby nám lehce změkla. Mezitím si připravíme zálivku smícháním všech ingrediencí (olej, ocet, med, sůl a pepř). Pokud chceme jídlo podávat v uzavíratelné sklenici, můžete ho vrstvit. První nalít na dno zálivku, na to dát bulgur a pak už jednotlivé ingredience (zálivka, bulgur, špenát, cibule, mrkev, kukuřice, rajčata, jablko, bazalka. Pokud podáváme klasicky na talíř, můžeme všechny ingredience vhodit na pánev a promíchat.

Tortilly

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 4 pšeničné tortilly
- 8 plátků šunky
- 150 g nastrohaného sýra
- 1 mrkev
- 1/2 salátové okurky
- velká hrst polníčku
- 3 lžíce zakysané smetany
- 1 lžíce majonézy
- Šťáva z citrónu
- hrst bylinek (bazalka, libeček)
- 1 lžička medu
- Sůl



Vrhneme se na vaření:

Bylinky si pokrájíme nadrobno. V misce si smícháme zakysanou smetanu, majonézu, pár kapek šťávy z citrónu, bylinky, med a špetku soli. Mrkev si oloupeme a pomocí škrabky nakrájíme tenké plátky. Okurku omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Na podložku dáme tortillu. Tu pomažeme lžící dresinku, který jsme si v misce umíchali. Na dresink dáme 4 kolečka okurky, 2 plátky šunky, několik plátků mrkve, trochu polníčku a posypeme nastrohaným sýrem. Tortillu zatočíme a překrojíme na půl.

Těstoviny s krevetami

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g těstovin
- 20 krevet velikosti 31/40
- 1 stroužek česneku
- 2 dcl bílého vína
- 4 sušená rajčata
- 4 jarní cibulky
- 5 velkých listů mangoldu
- himalájská sůl
- čerstvě namletý pepř
- olivový olej
- koriandr (podle vaší chuti a obliby koriandru)
- 1/2 chilli papričky
- 50 g parmazánu



Vrhneme se na vaření:

Na olivovém oleji zprudka osmahneme krevety. Zhruba po 2 minutách přidáme nadrobno nakrájená sušená rajčata a jarní cibulku na kolečka.

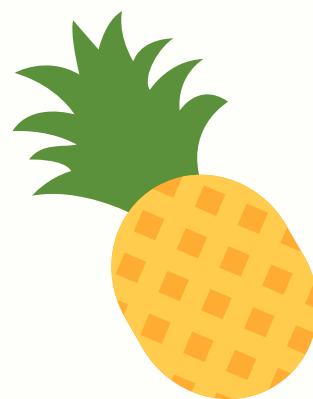
Mezitím si podle návodu uvaříme těstoviny. Ke krevetám přidáme nadrobno nasekanou chilli papričku, sůl, pepř a podlijeme vínem. Na mírném plameni dusíme do odpaření vína. Poté přidáme na tenké plátky nakrájený česnek, nadrobno posekaný koriandr a na nudličky nakrájený mangold. Mangold necháme pouze zavadnout a pánev odstavíme z plotny.

Do směsi přimícháme těstoviny. Nakonec přidáme nejemno nastrohaný parmazán.

Kuřecí maso s ananasem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 600 g kuřecích nebo krůtích prsou
- Sůl
- Čerstvě namletý pepř
- 100 g kukuřičného škrobu
- 3 vejce
- Olej na smažení
- 200 ml čerstvě vymačkané šťávy z ananasu (můžete použít i ananasový džus)
- 100 g třtinového cukru
- 80 ml kvalitní sójové omáčky (Kikkoman)
- 1 lžička drceného česneku
- ½ lžice kukuřičného škrobu
- 1 nasekaná červená paprika
- 250 g ananasu (nakrájeného na drobné kousky)
- 2 jarní cibulky (na kolečka)



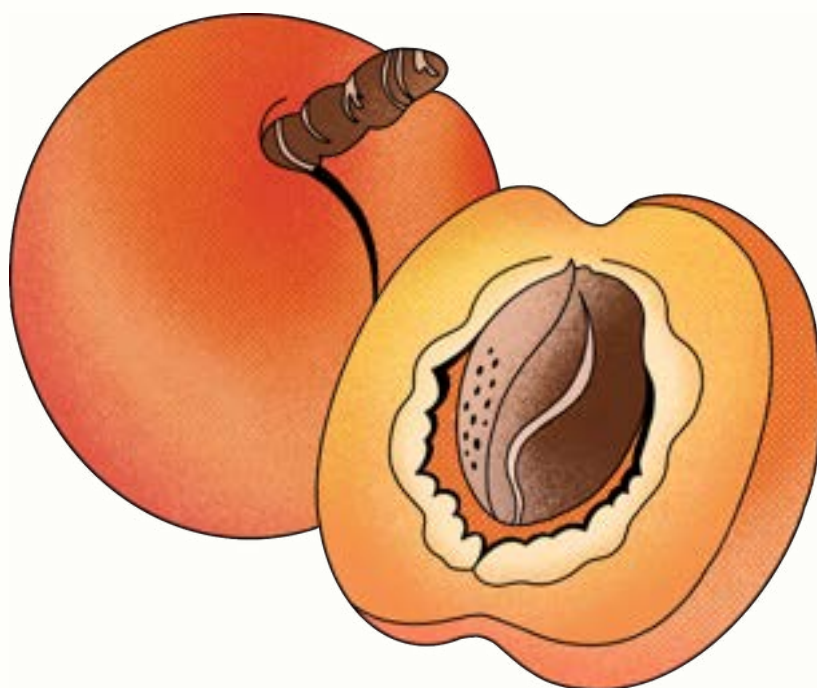
Vrhneme se na vaření:

Kuřecí (krůtí) prsa očistíme a nakrájíme na kostičky. Poté v misce osolíme, opeříme a vše dobře promícháme. Troubu si předehřejeme na 160 stupňů. Do mísy si nasypeme kukuřičný škrob a dáme do něj kousky masa. Důkladně promícháme, aby byly kousky obalené škrobem. Poté si v jiné míse zlehka rozšleháme vejce. V nich poté namáčíme maso, které na oleji osmahneme dozlatova. Usmažené kousky umístíme do střední zapékačké mísy. Mezitím si v míse smícháme šťávu z ananasu, třtinový cukr, sójovou omáčku, česnek a kukuřičný škrob. Do této směsi přidáme nasekanou červenou papriku, nakrájený ananas a jarní cibulky. Vše poté nalijeme do zapékačké mísy na maso a pečeme 50-60 minut. Zhruba každých deset minut směs promícháme. Podáváme s rýží.

Meruňkové knedlíky

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g vařených brambor
- 220 g hrubé mouky
- 250 g tučného tvarohu
- 30 g povoleného másla
- 2 žloutky
- špetka soli
- 12 středních meruněk (vypeckovaných)
- K podávání:
 - 250 g tvarohu
 - 100 g bílého jogurtu
 - 2 lžíce moučkového cukru
 - 2 lžíce Grand Marnier
 - vanilkový extrakt
 - Máťový cukr:
 - hrst čerstvé máty
 - 3 lžíce cukru krupice



Vrhneme se na vaření:

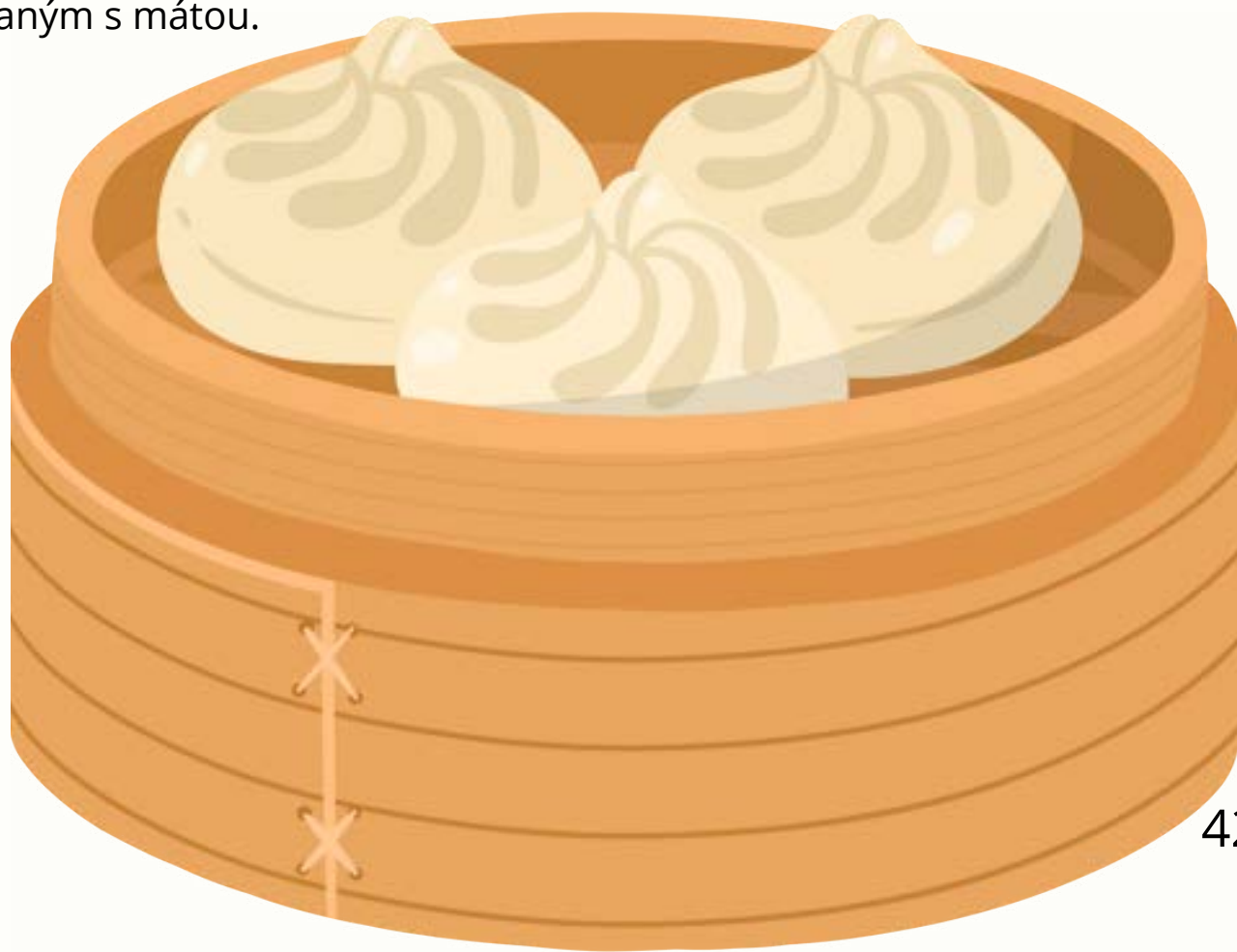
Uvařené brambory oloupeme a na jemném struhadle nastrouháme. Osolíme a necháme zcela vychladnout. Promícháme s tvarohem, žloutky a máslem. V hrnci přivedeme vodu k varu, mírně ji osolíme, osladíme zhruba lžící cukru (můžeme přidat i trochu Grand Marnier).

Zpracujeme hrubou mouku, vytvoříme váleček a rozdělíme ho na cca 12 dílů (podle velikosti a počtu meruněk). Pokud nám těsto hodně lepí, přidáme ještě trochu mouky. Kolečka těsta pomoučenou rukou trochu zploštíme a vypeckované meruňky dobře zabalíme.

Knedlíky vkládáme do vařící vody, lehce nadzvedneme ode dna a poté, co po několika minutách vyplavou, vaříme je ještě 2 – 3 minuty.

Tvaroh si v misce smícháme s jogurtem, moučkovým cukrem Grand Marnier a několika kapkami vanilkového extraktu.

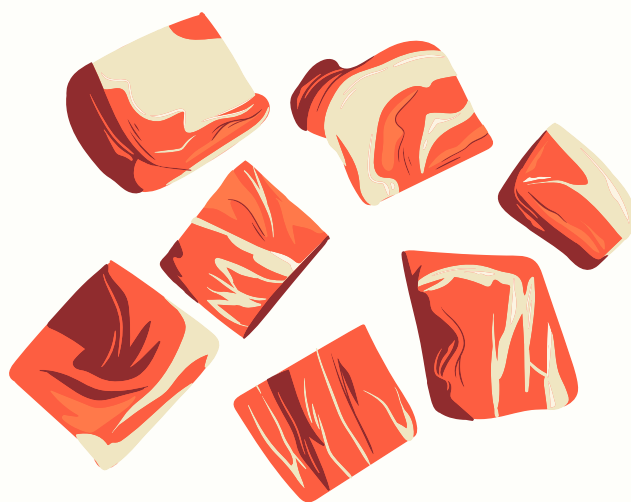
Servírujeme s našlehaným tvarohovým krémem a posypeme cukrem umixovaným s mátou.



SOUVLAKI

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 400-500 g vepřové panenky
- 1 dcl olivového oleje + na opékání na pánvi
- 5 lžic rumu Angostura
- 1 lžíce citrónové šťávy
- hrst nasekaných bylinek (tymián, šalvěj, rozmarýn)
- kajenský pepř
- barevný pepř
- sůl



Vrhneme se na vaření:

Panenku nakrájíme na 2-3cm kousky. Přidáme ostatní ingredience, dobře promícháme a necháme minimálně 2 hodiny v chladničce marinovat. Poté maso napícháme na špejle předem namočené ve vodě. Rozpálíme gril nebo pánev a špízy zprudka opékáme na lžíci olivového oleje cca 3 minuty z každé strany.

Podávat můžeme s celozrnnou tortillou, jogurtovým dipem a rajčátky.

Pizza bez lepku

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g bezlepkové mouky
- 250 ml vody
- 1 lžička soli
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 vrchovatá lžička sušeného droždí
- Na náplň:
- 6 lžic domácího kečupu
- 10 listů mangoldu
- 100 g prosciutta
- 20 cherry rajčat
- 1 balení mozzarely
- 1 lžíce olivového oleje

Vrhneme se na vaření:

Všechny suroviny na těsto smícháme a dobře zpracujeme. Těsto necháme v míse přikryté utěrkou na teplém místě kynout, dokud nezdvojnásobí svůj objem. Poté ho rozdělíme na dvě části a z každé vytvarujeme na pečicím papíře potřeném olivovým olejem kulatou pizzu. Na pánvi rozežřejeme lžící oleje a na něm orestujeme na proužky nakrájené listy mangoldu.

Těsto potřeme kečupem, poklademe mangoldem, rozpůlenými rajčaty, prosciuttem a mozzarellou. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 stupňů cca 30 minut.

Hovězí maso s rýží a zeleninou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g rýže Basmati
- 250 g hovězí maso zadní
- 1 lžička přepuštěného másla ghí
- 1 střední cibule
- ½ póru
- 1 mrkev
- Sýr dle chuti (parmazán, gouda, eidam)
- Bylinková sůl
- Pepř



Vrhneme se na vaření:

Do tlakového hrnce nalijeme zhruba 1 a ½ litru vody, kterou osolíme, vložíme maso a zhruba 1 hodinu vaříme pod tlakem. Mezitím si připravíme podle návodu na obalu rýži. V pánvi si rozpustíme přepuštěné máslo, na kterém necháme zezlátnout nadrobno pokrájenou cibulku.

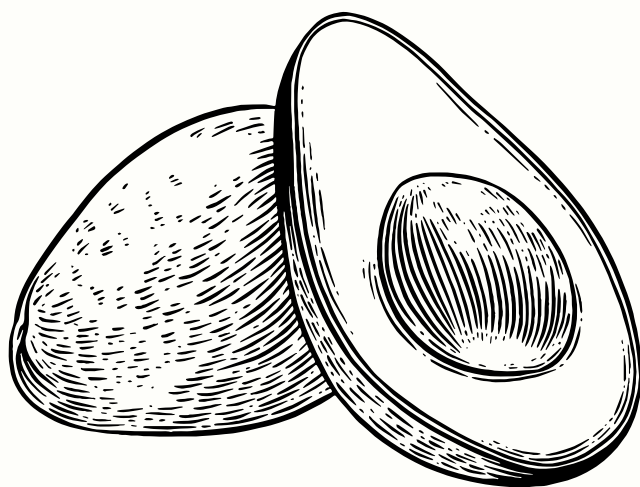
Pórek si nakrájíme na tenká půlkolečka a oloupanou mrkev na nudličky julienne. Když je cibule zlatavá, přidáme pórek a po několika minutách i mrkev. Vše zlehka osmahneme a dochutíme bylinkovou solí a pepřem. Tlakový hrnec opatrně otevřeme a vyndáme z něj vařené maso, které si nakrájíme na drobné kostičky. Vývar z masa můžeme zamrazit a použít v jiném receptu.

Do zeleniny přidáme nakrájené maso a rýži a smícháme dohromady. Podáváme s nastrohaným sýrem (v dietní verzi například se sýrem Madeland Fitness 10%).

Těstoviny s avokádem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g těstovin (v případě bezlepkové diety použijte bezlepkové těstoviny)
- 1 hrst lístků bazalky
- 1 malá hrst ořechů (piniové, vlašské, kešu)
- šťáva z půlky limety
- 1 avokádo ready to eat (oloupané a odpeckované)
- 1 stroužek česneku
- 3–4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce ricotty
- 50 g nastrouhaného parmazánu + několik hoblinek na ozdobu
- 50 g anglické slaniny
- 3 sušená rajčata (naložená v oleji)
- sůl, mletý pepř



Vrhneme se na vaření:

Těstoviny si uvaříme podle návodu.

Do blenderu si dáme bazalku, ořechy, šťávu z limety, avokádo, česnek, olivový olej, ricottu, sůl a pepř a vše důkladně promixujeme na pesto. Uvařené těstoviny smícháme s avokádovým pestem, přidáme nakrájená rajčata a nastrouhaný parmazán. Opatrně vše promícháme. Na pánvi si vysmažíme na kostičky pokrájenou slaninu.

Těstoviny dáme do krabičky nebo na talíř a posypeme hoblíčky parmazánu a opečenou slaninou.

Pomerančové kuře

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 4 kuřecí čtvrtky
- ¼ lžičky chilli
- špetka kajenského pepře
- ¼ lžičky kurkumy
- ½ lžičky mletého zázvoru
- himalájská sůl
- 3 dcl pomerančové šťávy (pomerančového džusu)
- 2 pomeranče
- 1 smetana nebo kokosové mléko



Vrhneme se na vaření:

Kuřecí čtvrtky si ze všech stran osolíme a dáme do pekáče. Posypeme je chilli, kajenským pepřem, kurkumou a zázvorem. Maso poklademe na plátky pokrájeným pomerančem.

Zalijeme pomerančovou šťávou a pečeme na 180 stupňů 40 minut pod pokličkou. V tuto chvíli přidáme kokosovou smetanu (příp. kokosové mléko) a pečeme dalších 20 minut. Již bez pokličky.

Po dvaceti minutách vyndáme pomeranče a pečeme ještě 20-25 minut než nám zezlátne kůrka.

Kuřecí čtvrtky vyndáme z pekáče a zbylou omáčku propasírujeme přes sítko, aby byla krásně jemná.

Pokrm můžeme podávat s rýží, bramborami nebo třeba bulgurem.

Domácí gyros v tortille s tzatziki

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 140 g bílého jogurtu
- 1/2 okurky
- 1 čajová lžička sušeného česneku
- 1/2 čajové lžičky oregána
- 2 lžíce kopru
- 1/2 citronové šťávy
- 1 čajová lžička olivového oleje
- sůl a pepř
- 1 balení krůtí maso
- 1 čajová lžička plnotučné hořčice
- 1/2 citronové šťávy
- 1 čajová lžička oregana
- 1 čajová lžička sušeného česneku
- sůl a pepř
- 3 wrapy
- 1/2 okurky
- 1/2 červené cibule
- rajče



Vrhneme se na vaření:

Nejdřív si připravíme tzatziky. Okurku nastrouháme najemno, vymačkáme a slijeme z ní vodu. Následně už jen smícháme všechny potřebné ingredience – jogurt, nastrouhanou okurku, koření, čerstvý kopr, citrónovou šťávu a olivový olej. Hotové tzatziky dáme chladit do lednice. Následně připravíme masovou směs. Maso vyděláme ze sklenice a lehce jej pomocí vidličky natrháme. Potom jej smícháme se zbylými ingrediencemi – hořčicí, citrónovou šťávou a kořením. A pak už to jen všechno zkompletovat! Wrapy potřeme tzatziky. Na ně navrstvíme maso, čerstvou zeleninu a zabalíme. Gyros můžeme ihned podávat, nebo jednotlivé wrapy ještě nasucho opéct na pánvi.

Špagety s rajčaty, cuketou a mozzarellou z jednoho pekáčku

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g celozrnných špaget
- 220 g cukety
- 200 g cherry rajčat
- olivového oleje
- 1/2 citrónové kůry
- 1 čajová lžička soli
- 1 lžíce sušené cibule
- 1 lžíce sušeného česneku
- 1 lžíce oregana
- 1 čajová lžička chilli
- 125 g mozzarely
- 300 g nálevu z mozzarely



Vrhneme se na vaření:

Na dno pekáčku vložíme těstoviny. My jsme použili špagety. Na ně nasypeme na drobné kostky nakrájenou cuketu, celá cherry rajčata. Nastrouháme kůru z 1/2 citrónu, zalijeme zhruba 2 lžícemi olivového oleje. Okořeníme sušenou cibulí a česnekem, oregánem, solí a chilli. Doprostřed pekáčku položíme mozzarellu a zalijeme směsí nálevu z mozzarely a vody (tekutina by dohromady měla vážit cca 300 g). Pečeme v troubě předehřáté na 200 °C cca 20-25 minut. Jakmile jsou těstoviny tak akorát uvařené, vše společně promícháme pomocí dvou vidliček. Mozzarellu lehce ponatahujeme a rajčata rozmačkáme. Díky tomu se nám vytvoří perfektně krémové těstoviny.

Pinsa s broskví a mozzarellou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- základ na pinsu
- 3 lžíce bazalkového pesta
- 1 rajče
- 1 broskev
- 1 mozzarella
- 20 g parmazánu
- rukola
- vločková sůl
- balsamico crema



Vrhneme se na vaření:

Předehejeme si troubu na 250 °C. Broskev nakrájíme na silnější plátky a dáme společně se základem na pinsu zapéct do vyhřáté trouby na 7 minut. Upečené těsto potřeme bazalkovým pestem, na které pak poklademe nakrájené velké rajče, opečenou broskev, posypeme vločkovou solí. Rozdrobíme mozzarellu a všechno to zasypeme nastrohaným parmazánem a čerstvou rukolou..

Kuře Cacciatore

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 4 kuřecího stehna
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 červená paprika
- 150 g žampionů
- 400 g rajčata v konzervě
- 120 ml bílého vína
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 čajová lžička tymiánu
- 1 čajová lžička oregana
- sůl, pepř, bazalka



Vrhneme se na vaření:

Kuřecí stehna osolte a opepřete z obou stran. V pánvi na středně vysokém ohni zahřejte olivový olej. Přidejte kuřecí stehna kůží dolů, a smažte je, dokud nejsou zlatohnědé, asi 5 minut na každou stranu. Vyndejte z pánve stranou. Do té samé pánve přidejte cibuli a papriku a restujte je, dokud nejsou měkké, asi 5 minut. Přidejte nasekaný česnek a smažte další minutu. Následně přidejte žampiony a smažte, dokud nejsou měkké a zlaté, asi 5 minut. Zvyšte teplotu a přidejte víno. Vařte, dokud víno zredukuje na polovinu. Přidejte rajčata, tymián a oregano. Dochutěte solí a pepřem podle chuti a dobře promíchejte. Vraťte kuřecí stehna zpět do pánve a přikryjte je omáčkou. Teplotu znovu trochu snižte a vařte přikryté pokličkou 25-30 minut.

Dýňové lasagne

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 balení těstovin lasagní
- 200 g strouhané mozzarely
- 50 g parmazánu
- bazalka
- 1 kg dýně
- 1 lžíce olivového oleje
- 1/2 čajové lžičky soli
- 1/4 čajové lžičky pepře
- Na bešamel:
 - 50 g másla
 - 50 g hladké mouky
 - 500 ml mléka
 - špetka muškátového oříšku
 - sůl a pepř



Vrhneme se na vaření:

Předehejte troubu na 200 °C. Nakrájenou dýni dejte na plech vyložený pečicím papírem, pokapejte olivovým olejem, osolte a opepřete. Pečte, dokud dýně nebude měkká (asi 20-25 minu). Dýni potom rozmixujte na hladké pyrė. Pro přípravu béšamelové omáčky rozpustte máslo v pánvi na středním ohni. Přidejte mouku a míchejte, dokud se nevytvoří hladká směs. Postupně přilévejte mléko, míchejte stále, dokud omáčka nezhoustne. Dochutte solí, pepřem a muškátovým oříškem. Snižte teplotu trouby na 180°C. Do zapékací misky vložte vrstvu dýňového pyrė, pokryjte plátky lasagní, přidejte vrstvu béšamelu a posypte strouhanou mozzarellou. Opakujte, dokud nebudou všechny ingredience spotřebované, zakončete vrstvou sýra. Pečte v předeheřaté troubě 25-30 minut. Podávejte s lístkem bazalky a strouhaným parmazánem.

Zapečený lilek s mletým masem a mozzarellou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 lilky
- 500 g mletého hovězího masa
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 400 g rajčatové pyré
- 1 balení mozzarella light
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 čajová lžička oregana
- 1 čajová lžička bazalky
- sůl a pepř

Vrhneme se na vaření:

Předehřejte si troubu na 180 °C. Lilky omyjte, nakrájejte na 1 cm silné plátky a osolte z obou stran. Nechte odpočívat 15 minut, poté osušte papírovou utěrkou.

V pánvi rozpalte 2 lžíce olivového oleje a opečte plátky lilku z obou stran dozlatova. Vyjměte a odložte stranou (doporučujeme na papírovou utěrku, aby se vsákl přebytečný olej). Do stejné pánve přidejte zbývajících 1 lžici oleje a osmažte cibuli s česnekem do změknutí. Přidejte mleté maso a smažte, dokud není maso krásně hnědé a propečené. Přidejte rajčatový protlak, oregano, bazalku, sůl a pepř. Povařte asi 10 minut, dokud se omáčka nezredukuje. Do zapékací misky uložte vrstvu lilků, poté vrstvu masa s omáčkou. Opakujte, dokud nebudou všechny suroviny spotřebované, zakončete vrstvou lilků. Posypte strouhaným sýrem (my zvolili mozzarellu) a vložte do předehřáté trouby. Pečte 25-30 minut, nebo dokud není sýr zlatavý a bublá.

Špagety aglio olio e peperoncino

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 300 g špaget
- 6 stroužků česneku
- 1 čajová lžička chilli vloček
- 100 ml olivového oleje
- sůl, bazalka
- 50 g parmazánu



Vrhneme se na vaření:

V hrnci s dostatečným množstvím vody a lžičkou soli uvařte špagety al dente podle návodu na balení. Mezitím oloupejte česnek a nakrájejte ho na tenké plátky. Na pánvi zahřejte olivový olej na střední teplotu. Přidejte česnek a chilli vločky a restujte, dokud česnek nezačne zlátnout. Dávejte pozor, aby se česnek nepřipálil. Když jsou špagety uvařené, slijte je, ale zachovejte asi 100 ml vody z vaření. Uvařené špagety přidejte do pánve s olivovým olejem, česnekem a chilli. Přidejte také trochu vody z vaření a promíchejte, dokud nejsou špagety plně obalené v oleji. Nakonec posypte nastrouhaným parmazánem a pár lístky čerstvé bazalky.

Pita chléb na mexický způsob s hovězím masem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 pita chleby
- 150 g hovězího masa
- 75 g černých fazolí
- 50 g kukuřice
- 1 lžíce chilli omáčka z pečených paprik
- 2 lžíce BBQ omáčky
- 50 g zakysané smetany
- 2 plátky cheddaru
- 20 g ledového salátu



Vrhneme se na vaření:

Do misky si natrháme hovězí maso, přidáme fazole, kukuřici a nakonec dochutíme chilli omáčkou a barbecue omáčkou. Směs promícháme a dáme ohřát do mikrovlnné trouby nebo na pánev. Pita chleba si nakrojíme a dle libosti opečeme.

Nakonec už jen naplníme. Jako první vložíme salát, pak masovou směs, plátek cheddaru a pro zjemnění pálivé chuti potřeme zakysanou smetanou.

Sicilské špagety

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 400 g špaget
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 400 g rajčata v konzervě
- 100 g černých oliv
- 2 lžíce kapary
- 1 čajová lžička oregana
- sůl
- čerstvá bazalka



Vrhneme se na vaření:

V hrnci s osolenou vodou uvaříme špagety dle instrukcí na balení do al dente. Mezitím na pánvi rozežřejeme olivový olej. Přidáme nakrájenou cibuli a česnek a osmahneme, dokud nejsou měkké a lehce zlaté. Přidáme, kapary, olivy, rajčata a oregano. Pokud máme rádi pikantní, můžeme přidat i chilli papričku. Vše promícháme a necháme na mírném ohni dusit cca 20 minut. Po 20 minutách omáčku ochutíme solí a pepřem. Špagety scedíme, ale ponecháme si trochu vody. Špagety přidáme do omáčky a přilijeme trochu vody z těstovin. Vše dobře promícháme, abychom těstoviny obalili omáčkou. Hotové sicilské špagety podáváme s čerstvou bazalkou.

Toasty ala pizza

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 6 plátků sandwich
- 200 g kečup
- 1/2 čajové lžičky soli
- 2 čajové lžičky sušené bazalky
- 1 čajová lžička oregano
- 200 g žampionů
- 1 balení tuňák ve vlastní šťávě
- 125 g mozzarely



Vrhneme se na vaření:

Troubu si předehřejte na 200 °C. Jako první si připravte kečupový základ - v misce promíchejte kečup se solí, bazalkou a oreganem, případně můžete použít jakékoliv jiné bylinky podle chuti. Dále si připravte všechny další ingredience na následné vrstvení. Mozzarellu a žampiony nakrájejte na tenké plátky, tuňáka slijte a vidličkou rozdělte na drobné kousky. Na plech vyskládejte plátky toastového chleba tak, aby mezi nimi nebyly mezery. Poté toastový chléb rovnoměrně potřete připraveným ochuceným kečupem, na něj rozprostřete plátky mozzarely, kousky tuňáka a nakonec zasypte žampiony. Pečte dozlatova cca 20-25 minut.

Rychlé lasaně

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 40 g cibule
- 2 stroužky česneku
- 130 g kečupu bez cukru
- 2 čajové lžičky himalajské soli
- 1,5 čajové lžičky mleté papriky
- 2 čajové lžičky sušené bazalky
- hrnek čerstvé bazalky
- 70 g rajčatového protlaku
- 200 g cream cheese light
- čajová lžička pepře
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 balení celozrnných tortill
- 1 balení mozzarella light
- 500 g mletého hovězího masa



Vrhneme se na vaření:

Na lžíci olivového oleje osmahneme nakrájenou cibuli. Přidáme mleté maso, česnek a pořádně opečeme, dokud nepustí vodu. Přidáme sůl, pepř a červenou mletu papriku. Opékáme a mícháme přibližně 10 minut. Následně přidáme rajský protlak, kečup, promícháme a dochutíme sušenou bazalkou a pokrájenou čerstvou bazalkou. Necháme přejít varem a stáhneme z plotny. Nachystáme si tortilly, cream cheese a můžeme vrstvit. Na tortillu natřeme cream cheese, na to polovinu směsi mletého masa a přikryjeme druhou tortillou. Postup opakujeme tak, aby nám cream cheese vyšel i na poslední třetí tortillu. Na cream cheese ještě natřeme kečup a nastrouháme 1-2 mozzarely. Dáme péct na 180 stupňů přibližně 30 minut dozlatova.

Studený čočkový salát s fetou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g černé čočky
- 100 g sýru feta
- 250 g cherry rajčat
- 300 g okurky
- 1 červená cibule
- 50 g černých oliv
- 25 g mandlí
- 1 celozrnnou tortilu
- Na zálivku:
- 20 g olivového oleje
- 1 šťáva z citrónu
- 1 špetka soli, pepře
- 1 špetka sušeného česneku



Vrhneme se na vaření:

Černou čočku, kterou si nechal/a minimálně 2 hodiny předem namočenou, vař ve vroucí osolené vodě asi 10 minut, než bude na skus.

Cherry rajčata a okurku nakrájej na půlměsíčky, červenou cibuli na proužky, olivy na kolečka. Posledním bodem je zálivka: citronová šťáva, olivový olej, sůl, pepř, sušený česnek. Nakonec vše smíchej s čočkou, zeleninou a nakrájenými olivami. Posyp feta sýrem a pro křupavý element můžeš přidat nasekané mandle.

Řecká studená polévka

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g kuřecího masa
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 mrkev
- 1 brambora
- 1 l kuřecího vývaru
- 3 vejce
- 2 citrony
- 3 lžíce rýžové mouky
- sůl a pepř
- listová petržel



Vrhneme se na vaření:

Ve velkém hrnci na středním ohni rozežhřejte trochu oleje a osmahněte kuřecí maso, dokud nezměkne a nezezlátne. Přidejte nasekanou cibuli a česnek a restujte, dokud nezačnou zelenina nezměkne a maso neprovoní. Poté přidejte nastrouhanou mrkev a bramboru, dokud nezměknou. Následně přilijte kuřecí vývar a přiveďte směs k varu. Poté snižte teplotu a nechte polévku vařit po dobu asi 20 minut, aby se všechny ingredience propojily. Mezitím v misce rozmíchejte vejce a citronovou šťávu dohledka. Přidejte rýžovou mouku a míchejte, dokud nedostanete hladkou pastu bez hrudek. Pomalu přilijte část horkého vývaru z hrnce do mísy a stále míchejte, abyste zabránili sražení vajec.

Nalijte směs zpět do hrnce se zbývajícím vývarem a míchejte, dokud se polévka nezahustí. Ochutnejte a případně ji osolte a opepřete podle své chuti. Před podáváním ozdobte polévku čerstvě nasekanou petrželkou.

Pinsa s fíky



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 základ na pinsu
- 80 g zakysané smetany
- 1 čajová lžička sušeného česneku
- 80 g mozzarellly
- 1 fík
- sůl a pepř
- 3 plátky prosciutta
- 2 lžíce balsamica crema
- 30 g rukoly

Vrhneme se na vaření:

Nejprve si předehřej troubu na 250 °C. Smíchej zakysanou smetanu s česnekem a podle chuti přidej sůl a pepř. Směs natři na základ na pinsu, posyp nastrouhanou mozzarellou a nakonec přidej na plátky nakrájený fík. Peč 7-8 minut. Upečenou pinsu dozdob prosciuttem, rukolou a pokapej krémovým balsamicem podle chuti.

Rýžové nudle s krevetami

Co na tento pokrm potřebujeme:

- Na nudle:
- 180 g krevet
- 70 g rýžových nudlí
- 40 g mrkve
- 20 g pórku
- 1/2 cibule
- 60 g brokolice
- stroužek česneku
- 2 lžíce sójové omáčky
- 10 g květového medu
- 1/2 čajové lžičky ghí
- limeta
- Na základ:
- sezam
- jarní cibulka
- sladká chilli omáčka



Vrhneme se na vaření:

Zeleninu nakrájej na malé kousky a orestuj na troše ghee. Následně přidej sójovku, med a nudle dle vlastních preferencí. My zvolili rýžové, které jsme si předvařili ve vroucí vodě asi 3 minuty. Omyté krevety osol a opepři a také je orestuj na troše ghee asi 40/60 sekund z každé strany. Krevety hlídej, ať se ti nepřipálí. Nakonec už jen vše naservíruj, posyp sezamem, jarní cibulkou, pokapej limetovou šťávou a volitelně dochuť chilli omáčkou.

Kuřecí masové kuličky s rýží

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g mletého kuřecího masa
- vejce
- 1/2 hrnku strouhanku
- 2 čajové lžičky sezamového oleje
- lžíce sójové omáčky
- čajová lžička sušeného česneku
- 1/2 čajové lžičky sušeného zázvoru
- jarní cibulka
- špetka pepře
- špetka soli
- čajová lžička chilli omáčka z pečených paprik
- 80 ml sójové omáčky
- 60 ml medu
- lžíce rýžového octa
- čajová lžička oleje sezamového
- 2 čajové lžičky kukuřičného škrobu
- 1/2 čajové lžičky sušeného česneku
- 100 ml vody
- jarní cibulka
- sezam
- 240 g jasmínové rýže
- 1 brokolice

Vrhneme se na vaření:

Jasmínovou rýži uvaříme dle návodu. Brokolici nakrájíme na růžičky a uvaříme v osolené vodě. Vaříme kolem 5 minut. Mleté kuřecí maso smícháme společně s panko strouhankou, vejcem, sezamovým olejem, sójovou omáčkou, chilli omáčkou, sušeným česnekem, sušeným zázvorem, nakrájenou jarní cibulkou, opepříme, osolíme a vše pečlivě promícháme. Z masové směsi vytvarujeme asi 12-14 kuliček, které vložíme do horkovzdušné fritézy. Kuličky pečeme ve fritéze vyhřáté na 190 °C asi 20 minut. Na pánev nalijeme sójovou omáčku, rýžový ocet, med, sezamový olej a vodu. Přidáme kukuřičný škrob, sušený česnek a dáme vařit. Vaříme do zhoustnutí. Upečené masové kuličky přendáme na pánev s omáčkou společně s jarní cibulkou a sezamem a maso obalíme v omáčce ze všech stran. Servírujeme s rýží a brokolicí, polité zbylou omáčkou.

jednoduchá a rychlá polévka

Co na tento pokrm potřebujeme:

- jarní cibulka
- chilli omáčka
- sezam
- 1 lžíce arašídové máslo
- 1 čajová lžička granulového česneku
- 1 špetka sušeného zázvoru
- 80 ml sójové omáčky
- 4 lžíce miso pasty
- 4 balení ramen nudlí
- voda
- Volitelně navrch:
- vajíčko
- pak choi
- zelenina
- koriandr

Vrhneme se na vaření:

Víc jednoduché už to snad ani nemůže být!

Všechny ingredience na základ smíchej v misce, zalij horkou vodou (množství necháme na tobě a na tom, jak moc řídkou konzistenci preferuješ), pořádně promíchej a přidej instantní nebo čerstvé nudle.

Zdobení je v tvojí režii - do polévky přidej nějakou bílkovinu. My zvolili vejce na tvrdo, super je ale taky restované tofu nebo maso. Nezapomeň ani na zeleninu, přidat můžeš také houby nebo oblíbené bylinky. My vše dokončili čerstvým koriandrem a za nás 10/10 Nezapomeň se s námi podělit o tvůj výtvor!

Rychlá smažená rýže s vajíčkem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 50 g rýže
- 150 g kuřecích prs ve vlastní šťávě
- 5 ml avokádového oleje
- 40 ml sójová omáčka
- 30 g jarní cibulky
- 4 vajíčka



Vrhneme se na vaření:

Jako první si rozklepni 4 vajíčka a ta spolu pořádně promíchej. Nakrájej si jarní cibulku a R2E maso na menší kousky, odměř si 40 ml sójovky. Ideální je si smaženou rýži připravit třeba z toho, co zbylo den předem. Pokud ale nemáš v zásobě uvařenou rýži, připrav si jí podle postupu na obalu. Pak už jen rozpal olej v pánvi, do něj přidej rozšlehaná vajíčka, důkladně promíchej, aby se nezačala připalovat a přidej nakrájené maso. Do směsi následně přimíchej uvařenou rýži, sójovku a míchej. Nakonec přidej jarní cibulku, tou celý pokrm také posyp, když už je v misce a enjoy!

Sýr v horkovzdušné troubě

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 100 g tvrdého sýra
- 4 plátky vysokoprocentní šunky
- 1 vejce
- 20 g strouhanky
- 2 ml olivový olej ve spreji
- 2 brambory
- pizza koření
- mix salátů
- cherry rajče
- 1 lžíce majonézy
- 1 čajová lžička řeckého jogurtu



Vrhneme se na vaření:

Začni tím, že šunku a sýr obalíš ve vajíčku a následně v panko strouhance. Poté vše postříkej trochou olivového oleje a šoupni do horkovzdušky vyhřáté na 200 °C. Peč dohromady asi 10 minut, po 5 minutách sýr obrať, ať je hezky křupavý ze všech stran.

K tomu si připrav přílohu - pečené brambory s fave kořením, salátek dle libosti a dip z domácí mayo a jogurtu. A je to! Tak enjoy!

Cottage pasta

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 300 g sýru cottage
- 2 lžíce parmazánu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce bylinek
- pepř
- 250 g tagliatelle
- čajová lžička ghí
- bazalka



Vrhneme se na vaření:

Cottage rozmixuj spolu s parmazánem, česnekem, čerstvými nebo mraženými bylinkami (výběr necháme na tobě, super je bazalka a petrželka nebo trochu šnytíku pro pikantnější chuť) a pepřem. Těstoviny uvař dle návodu na obalu. Uvařené je sced' a promíchej s ghí máslem. Těstoviny smíchej s omáčkou a nech je ještě chvilku povařit. Posyp oblíbenou bylinkou.

Těstoviny s lososem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 balení rajčatových těstovin
- 2 stroužky česneku
- olivový olej ve spreji
- 1/3 červené papriky
- 45 g cream cheese light
- 1 balení sterilovaného hrášku
- sůl a pepř
- 500 ml vody

1 balení filetů z lososa

Vrhneme se na vaření:

Na troše oleje si opečeme na plátky nakrájený česnek. Potom přidáme na nudličky nakrájenou červenou papriku a chvíli opečeme. Do toho nasypeme balení rajčatových orzo těstovin, zalijeme vodou osolíme, opepříme a necháme pod pokličkou vařit asi 15 minut. Po uvaření už jen zamícháme cream cheese, hrášek, podáváme s lososem ve vlastní šťávě a posypeme petrželkou.

Sendvič se slaninou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 plátky Vilgain sandwich bread
- 5 g Vilgain grass - fed ghee
- 2 plátky slaniny
- 2 vajíčka
- 2 plátky tvrdého sýra
- 1 plátek rukoly
- 2 plátky rajčat
- 10 g avokáda
- 1 lžice kečupu



Vrhneme se na vaření:

Na pánvi roztop ghee a doprostřed pánve přidej plátky kvalitní slaniny oblíbeného tvrdého sýra. My tentokrát zvolili klasiku eidam.

Rozkvedlej vejce a ta nalij okolo opékající se šunky a sýra. Na sýr přidej 2 plátky toustáku a celé to otoč.

Pomaž kečupem, doprostřed přihod' salát nebo rukolu, plátky rajčat a omeletu překlop dovnitř jako sandwich. Rozpul a vychutnávej.

Sýrová omeleta

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 čajová lžička ghí
- 15 g cheddaru
- 2 vejce
- špetka soli a pepře



Vrhneme se na vaření:

Vejce rozšlehej v misce a přidej sůl, pepř a případně oblíbené bylinky.

Na pánvi rozežřej ghíčko a na to vlij vaječnou směs. Po chvíli, když jsou ještě vajíčka tekutá, přehni okraje dovnitř a pánev přiklop pokličkou. Pak přidej nastrouhaný sýr a omeletu nech ještě chvilku opékat. Omeletu překroj a podávej se zeleninou a chlebem. Tak dobrou chuť!

Caprese muffin

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 bulka
- 50 g cherry rajčat
- 2 čajové lžičky pesto bazalkové nebo rajčatové
- 100 g sýru cottage
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře
- olivový olej ve spreji
- 2 lžíce balsamica



Vrhneme se na vaření:

Bulku nebo English Muffin rozpul a dej na chvilku opéct do trouby nebo toustovače dokřupava. Než se pečivo opeče, připrav si rajčata. Rajčata nakrájej na menší kousky a dej je do misky. Následně je postříkej olivovým olejem ve spreji a přidej trochu soli, pepře a sušené nebo čerstvé (nasekané) bazalky. Opečené pečivo pomaž pestem, na něj přidej cottage a ochucená rajčátka. Nakonec navrch přidej balsamico a podávej.

Fajitas s rýží

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 150 g jasmínová rýže
- 300 g kuřecích prs
- 1 červená cibule
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- 1 čajová lžička sušený česnek
- 1 čajová lžička mleté papriky
- 1/2 čajové lžičky chilli
- 1/2 čajové lžičky pepře
- 1 čajová lžička soli
- 1 lžíce olivového oleje
- 1/2 šťávy z limetky
- 100 g mozzarely
- 130 g odtučněného řeckého jogurtu



Vrhneme se na vaření:

V míse smíchej kuřecí maso nakrájené na nudličky, nakrájenou červenou a zelenou papriku a nakrájenou červenou cibuli. Přidej sůl, pepř, sušený česnek, mletou papriku, chilli, olivový olej a zakápní šťávou z limetky. Vše společně promíchej a vlož na rozpálenou pánev. Restuj 10 minut. Poté přidej uvařenou rýži, řecký jogurt, nastrohanou mozzarellu a vše společně promíchej. No a můžeš podávat s nasekanou petrželkou a limetkou.

Sendvich

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 8 plátků toastu
- 8 plátků slaniny
- 2 rajčata
- ledový salát
- 2 lžíce majonéza
- sůl a pepř



Vrhneme se na vaření:

Rozpalte pánev na středním ohni a na ní osmažte plátky slaniny, dokud nebudou z obou stran křupavé a zlatavé. Na toast rozetřete majonézu a položte na ni salátové listy. Nakrájejte rajčata na plátky a položte je na salátové listy. Přidejte plátky slaniny a posypte solí a pepřem podle chuti. Zakryjte dalším plátkem toastu a sendvič je hotový!

Hemenex muffin

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 4 vajíčka
- 4 plátky slaniny
- 40 g goudy
- 5 ml olivového oleje ve spreji
- 20 ml 12% smetany
- čerstvé bylinky
- sůl a pepř
- 4 plátky toastů



Vrhneme se na vaření:

Přehřejte troubu na 180 °C. Formičky na pečení vajec vymažte olejem ve spreji. Do každé formičky dejte plátek anglické slaniny, tak aby pokrývala dno a částečně stěny formičky. Pečte slaninu v troubě přibližně 5 minut, dokud není částečně upečená, ale stále ohebná. Nad slaninu do formiček rovnoměrně rozdělte nastrouhaný sýr. Opatrně do každé formičky rozklepněte vejce. Vejce by měla být celá, s neporušeným žloutkem. Každé vejce lehce osolte a opepřete dle chuti. Přidejte do každé formičky trochu smetany, která zajistí krémovější konzistenci vaječného bílku. Formičky dejte zpět do trouby a pečte 10-15 minut, nebo dokud nejsou bílky ztuhlé, ale žloutky zůstávají tekuté. Během posledních několika minut pečení můžete posypat vejce ještě trochou nastrouhaného sýra pro zlatavou kůrčičku. Před podáváním posypte čerstvými bylinkami pro přidavek chuti a barvy a podávejte s opečeným toastovým chlebem.

Americký salát

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 100 g mletého hovězího masa
- 1 špetka himalájské soli
- 1 špetka pepře
- 50 g ledového salátu
- 200 g rajčat
- 50 g kyselých okurek
- 50 g cibule
- 20 g cheddaru
- 2 lžíce plnotučné hořčice
- 2 lžíce kečupu bio
- sójová omáčka ve spreji
- 1 lžíce kečupu bio
- 1 čajová lžička plnotučné hořčice
- 1 čajová lžička majonézy
- 1 špetka himalájské soli - tato špetka na zálivku ju
- 1 špetka pepře



Vrhneme se na vaření:

Nejprve si připrav všechny komponenty na salát. Ledový salát, rajčata a kyselé okurky nakrájej na malé kousky. Cibuli nakrájej najemno a cheddar nastrouhej nahrubo. Připrav si omáčku. Stačí ti smíchat kečup, hořčici, majonézu a trochu láku z okurek a vše osolit a opepřit. Na pánev hod mleté maso, které osol a opepři. Můžeš přidat mletou papriku, dvě lžíce kečupu, hořčice a sójovku ve spreji. Až bude maso hotové, tak už jen zbývá vše naházet do velké misky. Nejprve salát, potom zbylou zeleninu, nastrouhaný sýr, mleté maso a vše pocákej omáčkou.

Hot dog

Co na tento pokrm potřebujeme:

- vysokoprocentní kuřecí párek
- 1 celozrnná bageta
- 1 lžíce kečupu bio
- 1 lžíce žlutou hořčici
- 1 lžíce kimchi
- jarní cibulka
- koriandr
- chilli



Vrhneme se na vaření:

Tahle easy večeře tě dostane nejen svou chutí, ale taky rychlostí, za kterou si jí připravíš!

Začni tím, že si opečeš párek - klidně ho i ohřej, ale my ho doporučujeme vložit do grilu pro hezky křupavou kůrčičku. Rovnou s ním nebo po něm můžeš opéct také celozrnnou bagetku.

Tu poté rozřízni a když je párek ready, dej se na vrstvení. Přidej do ní pořádně kečupu nebo hořčice (nebo obojí?), lžici fermentované zeleniny - kimchi, párek, ještě trochu hořčice nebo kečupu a pak čerstvé bylinky a zeleninu dle libosti. My přidali jarní cibulku, koriandr a trochu chilli.

Burger s trhaným vepřovým

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 pita chleba
- 300 g vepřové plece
- ghí ve spreji
- 1 lžíce lupinové amino omáčky
- 1 lžíce sladké chilli omáčky
- 4 lžíce kečupu bez obsahu cukru
- 2 lžíce majonéza
- 2 lžíce bílého jogurtu
- 20 g ledového salátu
- 20 g červeného zelí
- 20 g mrkve
- 40 g cibule
- 1 lžíce květový med
- sojová omáčka

Vrhneme se na vaření:

Pita chleba podélně rozřízni a jemně opeč na troše ghee. Mezitím si připrav trhané vepřové - maso vidličkou natrhej, lehce orestuj, přidej lžíci lupinové amino omáčky, sweet chilli sauce, 4 lžíce kečupu a pořádně promíchej. Dalším komponentem je majonéza s jogurtem, kterou natři na spodní část pity. A jde se vrstvit! Na jogurtovou majolku dej salát, masovou směs, nakrouhané červené zelí, mrkev a karamelizovanou cibulku. Jak na ni? Jednoduše ji nakrájenou na kolečka orestuj na troše ghee a přidej lžíci medu a zastříkni sójovkou ve spreji.

Odlehčený burger

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g mletého kuřecího masa
- 1 čajová lžička dijonské hořčice
- 1 čajová lžička mletá paprika
- 1 čajová lžička sušená cibule
- 2 čajové lžičky sušený česnek
- 1 čajová lžička bílý pepř
- 1 čajová lžička mořská sůl
- kukuřičná strouhanka
- 4 burgerové housky
- ledový salát
- majonéza light

Vrhneme se na vaření:

Mleté kuřecí maso ochutíme kořením, dijonskou hořčicí, solí a pepřem. Rukou jej pořádně promícháme. Maso rozdělíme na 4 díly. Z každého dílu uválíme kuličku, vytvoříme placku a obalíme v kukuřičné strouhance. Obalené maso položíme na pečicí papír, zastříkneme olejem a dáme péct na 175 °C na cca 20 minut. Obalené maso položíme na pečicí papír, zastříkneme olejem a dáme péct na 175 °C na cca 20 minut. Burgerové housky rozkrojíme. Každou půlku housky namažeme odlehčenou majonézou, přidáme maso a posypeme nakrájeným ledovým salátem.

TIP: pro fajnšmekry tu máme recept na domácí nadýchané houstičky, které se k burgeru skvěle hodí!

Makarony se sýrem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g těstoviny
- 1 čajová lžička kurkumy
- 1 čajová lžička sušeného česneku
- 1 čajová lžička plnotučné hořčice
- 100 g cheddaru
- 100 g 30% Eidamu
- 200 g ricotty
- 100 g 12% smetany
- voda

Vrhneme se na vaření:

Těstoviny uvař podle návodu na obalu (raději ale al dente, budeš je poté ještě zahřívát v sýrové směsi, tak ať se zbytečně nerozvaří). Mezitím si nastrouhej cheddar a eidam 30%. V misce si smíchej smetanu s ricottou. Do pánve přihod' kurkumu, sušený česnek a lžičku hořčice. Dále podlij směsí ze smetany a ricotty a chvíli povař. Ve směsi nech chvíli povařit a roztopit nastrouhané sýry a potom přidej těstoviny. A můžeš podávat.

Burger s trhaným tofu

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 bulka
- 100 g tofu
- 1 špetka bílý pepř
- 1 špetka paprika mletá
- 1 čajová lžička olivový olej
- 1 lžíce sojová omáčka
- 80 g červeného zelí
- 100 g bílého jogurtu
- 1 čajová lžička třtinového cukru
- 1 špetka soli
- 1 čajová lžička jablečného octa
- 1 rajče
- 1 rukola

Vrhneme se na vaření:

Nejlépe 2 hodiny předem si nalož zelí. Červené zelí nakrájej na tenké nudličky a smíchej s jogurtem, cukrem, octem a kořením (sůl, pepř) - vegani mohou jogurt nahradit rostlinným nebo ho vynechat úplně.

Na rozpálené pánvi se lžičkou oleje restuj natrhané tofu. K němu přidej koření (mletou papriku uzenou, bílý pepř, česnek a tymián), sójovou omáčku a můžeš podlít kapkou vody. Restuj, dokud nebude dozlatova.

Nakonec už stačí jen bulky opéct z obou stran (můžeš přidat kapku oliváče) a vrstvit. Bulka – červené zelí – trhané tofu – rajče – rukola – bulka.

Nabušený sendvič

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 plátky kváskového chleba
- 20 g zeleninové pomazánky
- 20 g slaného ořechového másla BBQ Bacon
- 15 g polníčku
- 70 g krůtí maso
- 10 g nakládaná červená cibule
- 2 plátky cheddaru
- 30 g červené papriky
- 30 g žluté papriky
- olivový olej



Vrhneme se na vaření:

Ukroj si dva krajíce chleba a opeč je na pánvi nebo na grilu. Jednu stranu namaž zeleninovou pomazánkou a druhou slaným máslem s příchutí BBQ. Přidej polníček, krůtí maso a nakládanou cibuli a dva plátky cheddaru. Červenou a žlutou papriku nakrájej na delší plátky, posyp grilovacím nebo fajitas kořením a osmahni krátce na pánvi. Opečenou papriku pak jako poslední komponent přidej do sendviče.

Obě strany přiklop k sobě a celý sendvič zapeč na suché pánvi nebo na grilu.

Dýňové hranolky

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 300 g dýně
- olivový olej
- sušený česnek
- sladká paprika
- pepř
- sůl
- rozmarýn



Vrhneme se na vaření:

Troubu předehřejte na 220 °C a plech vyložte pečicím papírem. Dýni omyjte, přepulte, odstraňte semínka a nakrájejte na hranolky přibližně stejné velikosti pro rovnoměrné pečení. V misce promíchejte hranolky s olivovým olejem, aby byly rovnoměrně potřené. Přidejte sušený česnek, sladkou papriku, mletý černý pepř a mořskou sůl. Dobře promíchejte. Rozložte hranolky na připravený plech tak, aby se navzájem nedotýkaly a měly dostatek místa. Pečte v předehřáté troubě po dobu 20 až 25 minut. V polovině pečení hranolky otočte. Během posledních několika minut pečení můžete přidat nasekaný rozmarýn nebo tymián.

Před podáváním podle chuti osolte a podávejte jako přílohu nebo jen tak s oblíbenou omáčkou.

Hash Brown

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 4 brambory
- cibule
- 1 stroužek česneku
- sůl a pepř
- 1 lžíce hladké mouky
- tymián
- 1 lžíce másla
- 2 lžíce olivového oleje

Vrhneme se na vaření:

Brambory důkladně omyjte, oloupejte a nastrouhejte na hrubém struhadle. Nestrhané brambory ihned namočte do misky s ledovou vodou, aby nedošlo k jejich oxidaci a změně barvy. Cibuli a česnek oloupejte a jemně nasekejte. Cibuli můžete případně také nastrouhat. Brambory vyjměte z vody a důkladně je vymačkejte nebo vysušte pomocí čisté utěrky či papírového ručníku, aby se odstranilo co největší množství vody. V míse smíchejte nastrouhané brambory, nasekanou cibuli, česnek, sůl, pepř a nasekaný čerstvý tymián. Pro větší křupavost můžete přidat lžíci mouky a dobře promíchejte.

Na pánvi rozehejte směs oleje a másla na středně vysoké teplotě. Použití kombinace oleje a másla pomůže dosáhnout křupavějšího povrchu a bohatší chuti.

Vložte směs brambor na pánev a vytvarujte ji do kruhu nebo obdélníka o tloušťce asi 1 cm.

Opečte hash browns z obou stran do křupava. Vyndávejte na papírovou utěrku, která vsákne přebytečný olej.

Hash browns můžete podávat třeba s oblíbenou omáčkou. Tak dobrou chuť!

Kuřecí nugetky v troubě

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 300 g kuřecích prsou
- 150 g bílého jogurtu
- 60 g kukuřičných lupínků
- 1 lžíce sušeného česneku
- 1 lžíce sušené cibule
- 1 čajová lžička červené papriky
- sůl a pepř

Vrhneme se na vaření:

Nugetky můžeme péct v troubě, nebo dokřupava opéct na nepřilnavé pánvi bez oleje. Pokud se rozhodneme pro pečení, předehřejeme si troubu na 200 °C. Kuřecí prsa omyjeme, očistíme a nakrájíme na požadovaně velké nugetky. V míse smícháme jogurt, sušený česnek, cibuli, papriku, sůl a pepř. Kukuřičné lupínky rozmixujeme nebo rozdrtíme v sáčku.

Kuřecí maso nejdřív rovnoměrně obalíme v jogurtu, následně v drti z kukuřičných lupínků.

Obalené kousky masa naskládáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě cca 20 minut. V průběhu pečení maso otočíme, aby se opeklo rovnoměrně.

Pokud máme nepřilnavou pánev, můžeme nugetky zprudka opéct na ní. Trvá to zhruba poloviční množství času. Nugetky skvěle podtrhne lehký jogurtový či hořčicový dip.

Salát coleslaw z červeného zelí

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 červené zelí
- 2 mrkve
- 1 cibule
- 120 g majonézy
- 60 g zakysané smetany
- 2 lžíce octa
- 1 lžíce medu
- sůl a pepř



Vrhneme se na vaření:

Nastrouhejte zelí a mrkev na nudličky, nakrájejte cibuli a vše promíchejte v jedné míse. V menší misce potom smíchejte majonézu, zakysanou smetanu, ocet a med, dokud se všechno hezky nespojí. Přidejte směs s majonézou do mísy se zeleninou a promíchejte tak, aby bylo zelí s mrkví všude obalené zálivkou. Dochutěte solí a pepřem. Nejlepší je nechat salát odležet, ideálně přes noc, aby se všechny chutě spojily dohromady. No a můžete podávat, tak dobrou chuť!

Zdravé cibulové kroužky v troubě

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 cibule
- 100 ml mléka
- 1 vejce
- 150 g strouhanky
- 1 čajová lžička mleté papriky
- 1/2 čajové lžičky sušeného česneku
- 1/2 čajové lžičky soli
- 1/2 čajové lžičky pepře
- olivový olej ve spreji



Vrhneme se na vaření:

Troubu předehřejte na 220°C. Plech vyložte pečicím papírem a jemně ho nastříkejte olivovým olejem ve spreji. Cibule oloupejte a nakrájejte na kroužky o tloušťce asi 1 cm. Ve středně velké míse smíchejte mléko s rozšlehaným vajíčkem. V jiné míse smíchejte strouhanku, papriku, česnekový prášek, sůl a černý pepř.

Cibulové kroužky namočte nejprve do směsi mléka a vajíčka, a poté je obalte ve strouhance, aby byly všude rovnoměrně pokryté. Pokládejte kroužky na připravený plech, tak aby se navzájem nedotýkaly.

Pečte v předehřáté troubě 15-20 minut, dokud nejsou kroužky zlatavě hnědé a křupavé. V polovině pečení je můžete obrátit pro rovnoměrnější opékání. Vyjměte z trouby a ihned podávejte s oblíbeným dipem nebo kečupem.

Pizza brambory



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 16 brambor
- 16 čajových lžiček kečupu
- pizza koření
- 120 g mozzarely
- avokádový olej
- 50 g klobásy

Vrhneme se na vaření:

Menší brambory ve slupce omyjeme a uvaříme doměkka. Na plechu s pečícím papírem je z vrchu nařízneme na kříž. Potom rozmačkáme pomocí kousku pečícího papíru a sklenice tak, že papír položíme na bramboru a sklenici na ně zatlačíme. Na každou bramboru natřeme lžičku kečupu, posypeme pizza kořením a nastrouhanou mozzarellou (můžeme eidamem, ten se lépe natahuje). Na sýr dáme malé kousky klobásy. Pečeme na 200 °C 35-40 min, záleží na tom, jak moc je chceme mít opečené do křupava.

Kuřecí nugetky

Co na tento pokrm potřebujeme:

- Na nugetky:
- 250 g kuřecího masa
- 100 g bílého jogurtu
- 1 lžíce plnotučná hořčice
- 1 čajová lžička soli
- 1 špetka pepře
- 1 špetka sladká paprika
- 1 špetka sušeného česneku
- 30 g parmazánu
- avokádový olej
- 50 g bílého jogurtu
- 1 špetka soli
- 1 špetka chilli omáčky z pečených paprik
- 200 g červeného zelí
- 100 g ledového salátu
- 100 g cherry rajčat
- 1 čajová lžička olivového oleje
- 2 lžíce ume octa
- 1 špetka soli a pepře

Vrhneme se na vaření:

Kuřecí prsa nakrájej na kostky a nalož v bílém jogurtu, hořčici, přidej sůl, pepř, sušený česnek a sladkou papriku. Nechej marinovat minimálně 30 minut a poté obal v nastrouhaném parmazánu. Nugetky vlož do horkovzdušné fritézy, postříkej olejem a dej péct na 10 minut na 180 °C, dokud nebudou na povrchu hnědé a hezky křupavé. Mezitím si připrav salát a dip. Zeleninu nakrájej a ve větší míse smíchej s oliváčem, ume octem, solí a pepřem. Na dip ti stačí smíchat zbylý jogurt, sůl a špetku chilli omáčky.

Pak už jen vše nandej na talíř.

Domácí kuřecí burger

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g kuřecí maso
- 2 čajové lžičky plnotučná hořčice
- 1 špetka sušeného česneku
- 1 špetka sušená cibule
- 1 špetka sladké papriky
- 1 vejce
- 40 g kukuřičná strouhanka
- 2 burgerové housky
- 30 g majonézy
- 50 g ledového salátu
- 50 g cherry rajčat



Vrhneme se na vaření:

Nejprve si připrav směs na kuřecí burgery. Maso z konzervy přemísti do misky a smíchej společně s jedním vajíčkem, kořením a strouhankou. Nechej chvíli odležet, aby strouhanka nasákla vodu. Následně si předehej troubu na 200 °C.

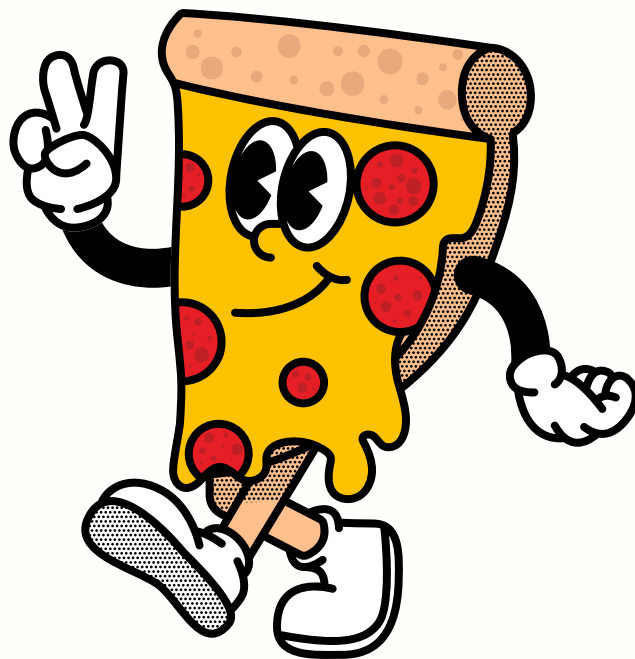
Z masové směsi vytvoř koule, které obal v kukuřičné strouhance. Ty následně přemísti na plech vyložený pečícím papírem, jemně zmáčkni a dej péct do trouby na cca 30–40 minut. Burgerové bulky rozkroj a poloviny lehce opeč. Nechceš používat kupované bulky? Připrav si třeba tyhle domácí cottage bulky, které burgeru dodají ještě více bílkovin.

Teď už přichází na řadu servírování. Na spodní polovinu bulky dej lžící light majonézy a kuřecí maso. Následně přidej nakrájený salát, rajčata a nakonec druhou polovinu bulky, opět pomazanou majonézou. No a můžeš vychutnávat.

Cheeseburger pizza

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 3 mini základy na pizzu
- 40 g 30% Eidamu
- 80 g mletého hovězího masa
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře
- 15 g ledového salátu
- 50 g rajčat
- 25 g kyselých okurek
- 15 g červené cibule
- 70 g odtučněného řeckého jogurtu
- 30 g kečupu s nižším obsahem cukru
- 10 g hořčice



Vrhneme se na vaření:

Předehej si horkovzdušnou fritézu na 190 °C. Na těsto na mini pizzy přidej sýr a orestované hovězí maso a dej do horkovzdušné fritézy asi na 5-7 minut, dokud se ti nerozpustí sýr. Během toho si připrav omáčku - stačí ti smíchat jogurt, kečup, hořčici, osolit, opepřit a přilít trochu láku z okurek. Upečené pizzy oblož nasekaným salátem, plátky kyselé okurky, rajčat, a najejmo nakrájenou červenou cibulí a pokapej omáčkou

Kuřecí maso s arašídovou omáčkou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 280 g kuřecích prs
- 30 g arašídového másla
- 18 g medu
- 18 g sójové omáčky
- 5 g šťávy z limetky
- 30 ml vody
- 5 g kukuřičného škrobu
- olej
- 1 stroužek česneku
- 2 mrkve
- rýžové nudle
- koriandr
- 10 g arašídů



Vrhneme se na vaření:

V misce si smícháme arašídové máslo, med, sójovou omáčku, limetovou šťávu, česnek, asi 30 ml vody a kukuřičný škrob. Všechno spolu propojíme, vylijeme do misky s masem a necháme krátce marinovat. Mezitím si nakrájíme mrkev na tenké hranolky a na pánvi ji s kapkou oleje osmažíme. Odložíme bokem.

Rýžové nudle si dáme vařit podle návodu na obalu. Na stejné pánvi, kde jsme smažili mrkev, si připravíme kuřecí prsa. Smažíme asi 7-10 minut (podle velikosti kuřecích kousků). Podáváme s čerstvým koriandrem, posypané nasekanými arašídů.

Kuře v sladkokyselé omáčce

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 260 g kuřecích prs
- 80 ml vody
- 25 ml octa
- 30 g medu a kečupu
- 10 g kukuřičného škrobu
- 10 g oleje
- 1 žlutá paprika
- 1 červená paprika



Vrhneme se na vaření:

Na větší pánvi si smícháme vodu, vinný ocet, med, kečup , vše společně zahřejeme. Ve dvou lžičkách vody rozmícháme 5 g kukuřičného škrobu a přilijeme ho ke zbylým ingrediencím. Omáčku za stálého míchání necháme pomalu vřít a přelijeme do misky. Pánev utřeme nebo propláchneme. Na oleji osmažíme nakrájená kuřecí prsa smíchaná s 5 g kukuřičného škrobu. Přidáme papriky a restujeme, dokud některé kousky masa a paprik nejsou zbarveny do hněda. Nakonec zalijeme sladkokyselou omáčkou, ještě chvíli podusíme a máme hotovo. Podáváme s rýží ozdobené sezamovými semínky.

Kung Pao

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g kuřecích prs
- 3 stroužky česneku
- 1 čajová lžička zázvoru
- 3 jarní cibulky
- 1 chilli
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 lžíce javorového sirupu
- 1 čajová lžička olivového oleje
- 3 lžíce vody
- 1 čajová lžička sušeného česneku
- 15 g kukuřičného škrobu
- jasmínová rýže
- jarní cibulka
- arašídy



Vrhneme se na vaření:

Nejdříve si připravíme zálivku důkladným smícháním všech potřebných ingrediencí. Maso očistíme a nakrájíme na kousky. Ve větší pánvi rozpálíme olej a maso na něm smažíme zhruba 3-4 minuty, aby se zatáhlo. Ochutíme solí a pepřem a odstavíme z pánve. Na pánvi rozpálíme další olej a osmažíme na něm nadrobno nakrájený česnek, kořenové části jarních cibulek, chilli papričku a nastrouhaný zázvor. Jakmile zežloutnou, přidáme do pánve na kostky nakrájené papriky. Smažíme ještě asi 4 minuty, aby se papriky opekly a papriky změkly.

Poté do pánve vrátíme maso, zalijeme připravenou zálivkou a na mírném plameni vše společně promícháme. Směs by měla díky škrobu hezky zhoustnout. Podáváme s jasmínovou rýží, zasypané jarní cibulkou a opraženými arašídy.

Sushi buritto

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 plátky nori řasy
- 100 g filetů z lososa
- 50 g sushi rýže
- 15 g sweet omáčky sushi
- 20 g okurky
- 20 g mrkve
- 20 g červeného zelí
- 10 g avokáda
- sójová omáčka ve spreji
- rýžový ocet



Vrhneme se na vaření:

Nejprve si uvař sushi rýži podle návodu na obalu. Do vody přidej trochu rýžového octa pro výraznější chuť. Polož si vedle sebe nori řasy tak, aby se z 1/3 překrývaly přes sebe. Na 1/2 řas nanes vychladlou rýži (nech asi 2 cm místo u okrajů, aby náplň při rolování nevypadla), zastříkni sójovkou ve spreji a na ni naskládej tenké plátky nakrájené zeleniny, lososa a nakonec trochu sweet chilli omáčky a posyp sezamem. Volné okraje potřij vodou a zabal do burrita. Pak už jen rozkroj napůl a podávej se sójovkou nebo wasabi pastou.

Zapečené lososové sushi

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g jasmínová rýže
- 400 g lososa
- 1 špetka himalájské soli
- 1 špetka pepře
- 50 g sweet chilli omáčky
- 1 špetka sušeného česneku
- 10 g nori řasy
- 80 g avokáda
- 100 g okurky
- 1 lžíce majonézy
- 1 čajová lžička sweet chilli omáčky
- 30 g nakládaného zázvoru



Vrhneme se na vaření:

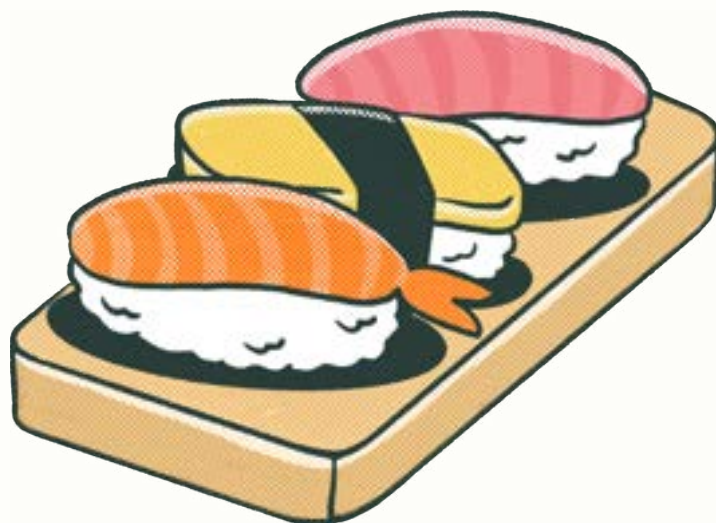
Nejprve si uvař rýži, kterou osol a volitelně přidej lžíci rýžového octa. V misce obal lososa nakrájeného na kostky ve sweet chilli omáčce. Během marinování lososa se předehej troubu na 200 °C. Vezmi zapékací misku a na dno rozprostři uvařenou rýži, na ni polož plátky řasy nori. Na řasu navrstvi lososa ve sweet chilli omáčce a vše ještě osol, opepři a posypej sušeným česnekem. Dej péct do trouby na cca 8 minut.

Po upečení navrch přidej nakrájené avokádo, okurku, taky nakládaný zázvor a vše polij majolkou se sweet chilli omáčkou.

Domácí sushi muffiny s lososem a avokádem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 200 g sushi rýže
- 300 g lososa
- 3 nori řasy
- 1/2 avokáda
- černý sezam
- sushi mayo
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce omáčky amino
- 1 čajová lžička medu medovicového
- chilli
- sladká paprika
- sušený česnek
- sušená cibule
- oregano



Vrhneme se na vaření:

Rýži uvaříme dle návodu. Lososa zbavíme kůže, nakrájíme na kostičky a marinujeme alespoň půl hodiny v marinádě, na kterou smícháme olivový olej, amino omáčku, med, chilli, sladkou papriku, sušený česnek, sušenou cibuli a oregano. Nori řasu rozstříhneme na 4 stejně velké kusy a nanese na ní rýži. Řasu naplněnou rýží vložíme do pekáče na muffiny. Poté řasy naplníme kousky lososa a dáme zapéct do trouby na 170 °C na 15 minut. Jakmile jsou sushi muffiny hotové, pokapeme je majonézou na sushi, přidáme nakrájené avokádo a nakonec je posypeme černým sezamem.

A podáváme s kvalitní sójovou omáčkou.

Tagliatelle s tofu a koriandrem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g tagliatelle
- 40 g olivového oleje
- 2 lžíce sójové omáčky
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 čajová lžička kurkumy
- 1/2 čajové lžičky chilli
- 1 čajová lžička sušeného zázvoru
- 1 čajová lžička pepře
- 1 čajová lžička sušeného česneku
- 1 šťáva z limetky
- 200 g tofu
- 1 hrnek kadeřávku
- 1 hrnek koriandru
- 1/2 chilli papriky
- 1 lžíce hladké mouky



Vrhneme se na vaření:

Těstoviny uvař ve vroucí osolené vodě. Vroucí vodou následně spař kadeřávek, který roztrhej na malé kousky. V míse smíchej koření (kurkumu, chilli, sušený zázvor, sušený česnek, mletý pepř), 2 lžíce třtinového cukru, šťávu z limetky a 2 lžíce tamari sójové omáčky. Přihod' nasekaný koriandr, kadeřávek a vše zalij horkým olivovým olejem. (Dej pozor, bude prskat!) Přidej tagliatelle, křupavé tofu, smíchej dohromady, dozdob chilli papričkou a limetkou a můžeš podávat!

(TIP: aby tofu hezky křupalo, před opékáním ho obal v hladké mouce.)

Kimchi nudle

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 240 g rýžových nudlí
- 180 g fermentovaná zelenina - kimchi
- 2 mrkve
- 1 červená cibule
- 2 stroužky česneku
- 6 žampionů
- 1/2 papriky
- mletý pepř
- koriandr
- jarní cibulka
- vajíčko
- sezam, sůl a pepř
- 1 lžíce oleje sezamového
- 2 lžíce sójové omáčky
- 2 lžíce javorového sirupu
- 1 lžíce rýžového octa
- 1 lžíce sriracha omáčky



Vrhneme se na vaření:

Rýžové nudle uvaříme podle návodu na obalu. Na oleji orestujeme na plátky nakrájenou červenou cibuli, na nudličky nakrájenou mrkev, nejemno nasekaný česnek, žampiony a červenou papriku. Směs zeleniny osolíme, opeříme, a přidáme nasekaný koriandr. Přidáme uvažené rýžové nudle a fermentovanou zeleninu - kimchi. Na zálivku smícháme všechny ingredience a nalijeme ji na základ ze zeleniny a nudlí. Zamícháme. Nudlový salát podáváme s volským okem, sezamovým semínkem, jarní cibulkou a koriandrem.

Gnocchi s rajčatovou omáčkou a mozzarellou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g gnocchi
- 425 g rajčatové pyré
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- sušené bazalky
- sušený česnek
- 2 mozzarely
- sůl a pepř
- bazalka



Vrhneme se na vaření:

Na olivovém oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Jakmile je cibule s česnekem dozlatova, přilijeme rajčatové pyré a přidáme 2 lžíce rajčatového suga. Omáčku osolíme, opepříme, přidáme sušenou bazalku, sušený česnek a nadrobno nasekanou čerstvou bazalku. Povaříme 5 minut. Do omáčky nasypeme gnocchi a natrháme jednu mozzarellu. Vše promícháme a necháme vařit cca 5 minut, dokud nebudou gnocchi měkké. Nakonec do pánve přidáme plátky druhé mozzarely a necháme roztéct. Gnocchi podáváme s čerstvou bazalkou. Případně můžeme přidat i nakrájené prosciutto.

Krémové tagliatelle se žampiony

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g tagliatelle
- 150 g žampionů
- 30 ml olivového oleje
- 15 g ghí
- 30 g cibule
- 60 g rajčatového pyré
- 40 g cream cheese light
- 150 ml smetany na vaření
- 100 ml vody
- 1 čajová lžička sušené bazalky
- 1 čajová lžička soli



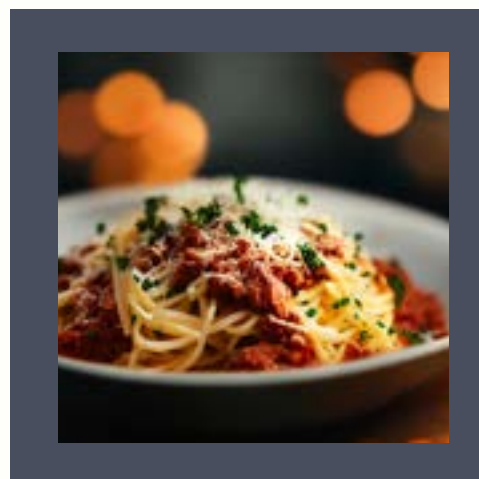
Vrhneme se na vaření:

Těstoviny uvaříme ve vroucí vodě al dente. Na pánev dáme olej s trochou ghee. Osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme omyté a na plátky nakrájené žampiony a podusíme doměkka. Následně přidáme rajčatové pyré, cream cheese, smetanu a vodu. Vše spolu promícháme. Přidáme uvažené těstoviny, dochutíme solí a sušenou bazalkou a znovu zamícháme. Ještě teplé krémové těstoviny přendáme na talíř a podáváme.

Špagety puttanesca

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 400 g špaget
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce kapary
- 50 g oliv
- 400 g rajčatové omáčky putensa
- 2 lžíce olivového oleje
- bazalka



Vrhneme se na vaření:

Uvařte si špagety, nejlépe al dente (budou se ještě chvíli vařit v omáčce, tak ať nejsou zbytečně rozvařené). Mezitím v pánvi rozehřejte olivový olej. Přidejte nasekaný česnek a restujte, dokud nezačne vonět.

Přidejte kapary, olivy a rajčatovou omáčku. Prohřejte. Ochutnejte a dochuťte podle vašich chutí. Špagety slijte, ale schovejte si trochu vařené vody. Přidejte špagety do pánve s omáčkou a promíchejte, aby byly všechny těstoviny omáčkou obalené. Pokud je omáčka příliš hustá, přidejte trochu vody ze špaget. Podávejte posypané čerstvou bazalkou.

Lasagne nasladko

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 250 g těstovin lasagní
- 1 l mléka
- 2 balení vanilkového pudinku
- 100 g třtinového cukru
- 500 g tvarohu
- 2 vejce
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- 400 g ovoce
- máslo



Vrhneme se na vaření:

V hrnci s osolenou vodou uvařte těstoviny podle návodu na obalu, dokud nebudou změkklé. Scedte a nechte trochu vychladnout. V jiném hrnci připravte vanilkový pudink podle návodu na obalu, ale použijte jen 800 ml mléka a 50 g cukru. Nechte pudink zchladnout a občas promíchejte, aby se nevytvořil škráloup. V míse smíchejte tvaroh, vejce, zbylých 200 ml mléka, zbylých 50 g cukru a vanilkový extrakt nebo vyškrábnutou dřeň z vanilkového lusku. Zpracujte šlehačem nebo mixérem, dokud nevznikne hladká a hustá směs.

Přehřejte troubu na 180 °C a vymažte zapékací mísu o velikosti asi 30 x 20 cm máslem. Na dno mísy rozložte vrstvu těstovin a pokryjte ji polovinou pudinku. Na pudink dejte polovinu oblíbeného ovoce a pokryjte další vrstvou těstovin. Opakujte postup s pudinkem, ovocem, tvarohem a těstovinami, dokud nevyužijete všechny ingredience. Zakončete vrstvou těstovin.

Pečte lasagne v troubě asi 40 minut, dokud nezískají zlatavou barvu a nezačnou bublat. Vyjměte z trouby a nechte chvíli odpočinout. Podávejte teplé nebo studené, podle chuti.

Frittata s cuketou a žampiony

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 3 vajíčka
- 200 g sýru cottage
- 250 g žampionů
- 1 cuketa
- 1 lžíce amino omáčky
- avokádový olej
- sůl a pepř
- sušený česnek



Vrhneme se na vaření:

Jako první si nakrájejte všechnu zeleninu - žampiony na tenké plátky a cuketu na drobné kostičky. Rozpalte pánev a na troše avokádového oleje cuketu s žampiony orestujte. Obojí po chvilce pustí trochu vody. Přidejte lžící amino omáčky a zhruba 5 minut poduste, dokud se přebytečná tekutina neodpaří. Mezitím si připravte vaječnou směs. Vejce s cottage sýrem prošlehejte vidličkou a štědře dochuťte solí, pepřem a sušeným česnekem. Když se tekutina v pánvi odpaří, snižte plamen a zeleninu rovnoměrně zalijte připravenou vaječnou směsí.

Nechte bez míchání chvilku zatuhnout a následně přesuňte celou pánev do předehřáté trouby na 180 stupňů. Frittatu dopečte cca 15 minut, dokud nebude na povrchu zlatavá. Podávat můžete teplé i studené.

Domácí qurrito

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 100 g kuřecích prs ve vlastní šťávě
- 50 g cheddaru
- 1 celozrnná tortilla
- jarní cibulka
- 10 g kečupu s menším obsahem cukru
- 10 ml chilli omáčky z pečených paprik
- 5 ml sójové omáčky
- paprika mletá - uzená
- 5 g květového medu
- 40 g řeckého jogurtu
- sůl, pepř, bylinky



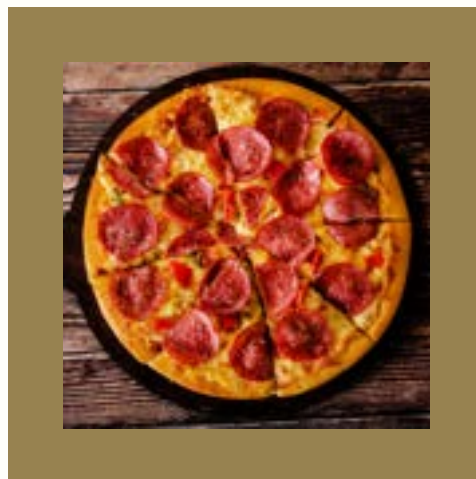
Vrhneme se na recept:

Smícháme jen kečup, chilli omáčku, sójovku, mletou papriku a med a k tomu přidat natrhaná kuřecí prsa. Na tortillu pak nasypat nastrouhaný cheddar, masovou směs, jarní cibulku a zasypat zbylým sýrem, přiklopit a opéct na grilu nebo na pánvi z obou stran, dokud tortilla nezezlátne a sýr se neroztopí. Pak nakrájet a podávat s dipem z řeckého jogurtu se solí, pepřem a bylinkami.

Pizza do 10 minut

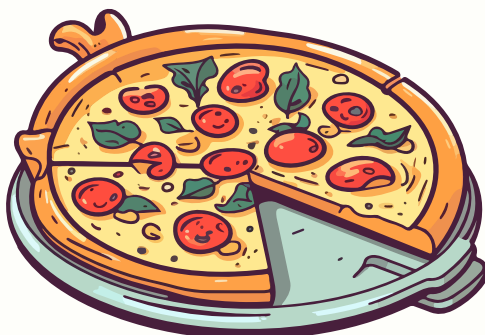
Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 základu na pizzu
- 70 g rajčatového protlaku
- 110 g rajčat
- 200 g hovězího masa
- 1 lžíce sušené cibule
- 1 lžíce sušeného česneku
- 1 čajová lžička chilli
- 1 čajová lžička soli
- 150 g fazolí
- Na podávání:
- zakysaná smetana
- koriandr
- červená cibule



Vrhneme se na vaření:

Troubu předehřejeme na 220 °C. Nejdříve si připravíme základ tak, že smícháme rajčatový protlak s předvařenými nebo zakonzervovanými fazolemi. Maso ochutíme sušenou cibulí, česnekem, chilli a solí. Na základ na pizzu nanese podklad z rajčatového protlaku a fazolí. Na něj naskládáme na kolečka nakrájená rajčata a ochucené maso. Pizzu pečeme v předehřáté troubě 7 minut. Podáváme se zakysanou smetanou, čerstvým koriandrem a červenou cibulkou.

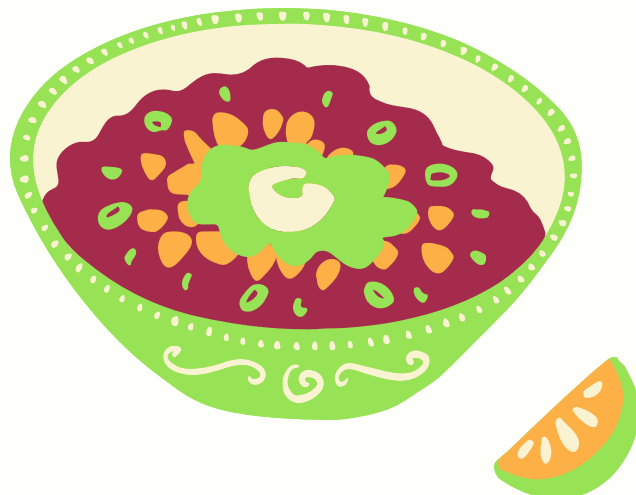


Hovězí chilli con carne



Co na tento pokrm potřebujeme:

- olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 červená paprika
- 1 lžíce mleté papriky
- 500 g mletého hovězího masa
- 1 lžíce kořenící směsi na hovězí vývar
- 400 g rajčatové pyré
- 400 g ready to eat fazolí
- 1 balení kukuřice
- sůl, pepř, chilli, oregáno
- 2 hrnky basmati rýže
- koriandr



Vrhneme se na vaření:

Cibuli, česnek a papriku nakrájíme na drobné kousky. V hlubší pánvi nebo v hrnci rozpálíme olej a na mírném plameni restujeme cibuli a česnek. Přidáme mleté hovězí a koření. Necháme opéct, přilijeme rajčatové pyré a přidáme fazole, papriku a kukuřici. Podlijeme vodou, dokořeníme směsí na vývar a necháme vařit za občasného míchání asi 20 minut. Pak dochutíme čerstvým koriandrem. Podáváme s rýží a zasypané koriandrem.

Mexická polévka s hovězím

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 červená cibule
- 300 g hovězího masa na polévku
- 2 mrkve
- 50 g celeru
- 2 petržele
- bobkový list
- kulička nového koření
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1 rajčata v konzervě
- 100 g sterilované kukuřice
- 1 fazole
- sůl a pepř, sladká paprika, sušený česnek
- 1 plátek wrapu
- 1 lžíce zakysané smetany
- koriandr, chilli, citron



Vrhneme se na vaření:

Na oleji si zpěníme červenou cibuli nasekanou najemno. Přidáme očištěnou na větší kusy nakrájenou zeleninu, maso na polévku a koření (nové koření, bobkový list). Podlijeme vodou tak, aby bylo vše ponořeno. Vaříme cca 2 hodiny.

Po uvaření si vývar přecedíme. Zeleninu vyjmeme a maso natrháme.

Do vývaru přidáme rajčatový protlak a sekaná rajčata. Vše rozmixujeme.

Do polévky přidáme natrhané maso, předvařené červené fazole, kukuřici a dochutíme solí a kořením (sladká paprika, pepř mletý, sušený česnek). Dle oblíbenosti pálivého můžeš ještě přidat kajenský pepř.

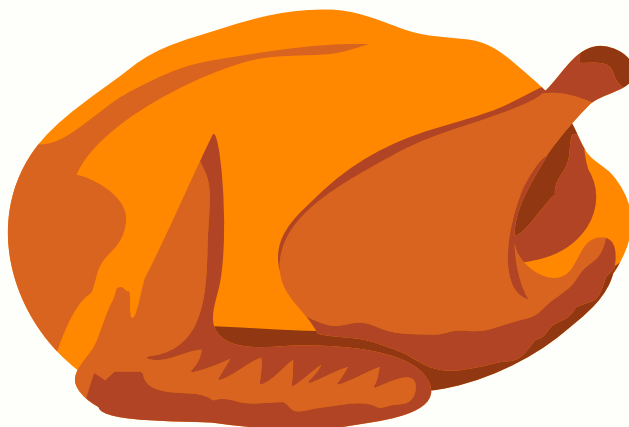
Teď už hurá na servírování. Do polévky přidáme lžici zakysané smetany, natrháme koriandr a dle libosti chilli vločky a citrón.

Místo pečiva si opeč na sucho 1 minute wrap a vychutnej si plnohodnotné jídlo v mexickém stylu.

Kuřecí se zeleninou

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 3 lžíce olivového oleje
- 335 g kuřecího masa
- 200 g basmati rýže
- 145 g rajčatové pyré
- 315 ml kuřecího vývaru
- 1 balení fazolí
- himalájská sůl
- pepř
- 70 g cheddaru
- 100 g mražené zeleniny



Vrhneme se na vaření:

Na olivovém oleji opečeme cibuli, poté přidáme nasekaný česnek a maso. Vše spolu pořádně poopekáme. Ochutíme solí a pepřem. Dále přidáme mraženou zeleninu, rýži, do toho rajčatové pyré a zalijeme kuřecím vývarem. Ještě jednou promícháme, zakryjeme pokličkou a necháme 20 minut podusit na nejnižším stupni.

Nakonec přimícháme fazole, posypeme sýrem a na chvíli ještě přikryjeme pokličkou, dokud se sýr nerozpustí. No a můžeme podávat.

Bowl s trhaným masem



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 300 g brambor
- 150 g kuřecí maso
- 40 g avokáda
- 75 g řeckého jogurtu
- 80 g rajčat
- 20 g červené cibule
- stroužek česneku
- sůl
- pepř
- červená paprika
- avokádový olej
- 1 čajová lžička citronové šťávy



Vrhneme se na vaření:

Nejprve si omyj a oloupej brambory, nakrájej je na malé kostičky, okořeň dle libosti, zastříkni avokádovým olejem a peč na 180 °C 20-30 minut (podle velikosti nakrájených brambor). Mezitím si na malé kousky nakrájej všechnu zeleninu, lehce orestuj kuřecí maso a smíchej citronovou šťávu s oblíbeným kořením. A pak už jen stačí vše nandat do misky - brambory, maso, zeleninu, zálivku z citronové šťávy, přidat řecký jogurt a posypat koriandrem.

Tradiční mexická polévka



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 4 rajčata
- 2 jalapeño papričky
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 750 ml bujónky kuřecí
- 4 tortily
- 100 g zakysané smetany
- 1 avokádo
- 100 g cheddaru
- koriandr
- sůl, pepř, 2 lžíce olivového oleje



Vrhneme se na vaření:

Na pánvi s malým množstvím oleje orestujte rajčata, jalapeño papričky, cibuli a česnek, dokud nezačnou rajčata pukat a papričky se mírně zčernají. Po opečení přeneste zeleninu do mixéru a mixujte dohladka.

V hrnci zahřejte lžíci oleje a přidejte rozmixovanou směs. Krátce smažte, dokud směs mírně nezhoustne. Přidejte kuřecí vývar, osolte a opepřete podle chuti. Nechte vařit na mírném ohni asi 20 minut. Mezitím si tortilly nakrájejte na proužky a na pánvi je opečte v oleji dozlatova, dokud nebudou křupavé. Polévku podávejte v misce, přidejte křupavé tortilly, kousky avokáda, strouhaný sýr a lžíci smetany. Ozdobte koriandrem.

Tuňáková Quesadilla



Co na tento pokrm potřebujeme:

- 2 plátky tortill
- 1 tuňáka ve vlastní šťávě
- 80 g žervé
- 1 hrnek baby špenátu
- 1 čajová lžička chilli omáčky z pečených paprik
- 1 čajová lžička sušené bazalky
- 1/2 čajové lžičky sušeného česneku
- špetka pepře
- špetka soli
- 80 g mozzarely



Vrhneme se na vaření:

Baby špenát nasekáme nadrobno. Do misky přendáme tuňáka zbaveného šťávy, žervé, chilli omáčku, bazalku, česnek, pepř, sůl a promícháme. Poté do tuňákové směsi přimícháme nasekaný špenát. Jednu polovinu wrapu pomažeme polovinou tuňákové směsi, přidáme natrhanou mozzarellu a přehneme druhou polovinou wrapu. Opečeme na suché pánvi z obou stran dokřupava. Quesadillu rozkrojíme na 3 díly a podáváme.

Kovbojské fazole s mletým masem

Co na tento pokrm potřebujeme:

- 500 g mletého hovězího masa
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 červená paprika
- 400 g rajčatového pyré
- 400 g fazolí
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 čajová lžička mletého kmínu
- 1 čajová lžička sladké papriky
- 1 čajová lžička oregána
- 1 čajová lžička třtinového cukru
- sůl, pepř, pažitku



Vrhneme se na vaření:

Nejprve si nakrájej cibuli, česnek a červenou papriku na malé kousky. Fazole sced' a propláchni. V hrnec rozehej olivový olej orestuj na něm mleté maso dozlatova. K masu pak přidej nakrájenou zeleninu a opékej do změknutí. Když je zelenina měkká a cibule sklovatá, zalij směs rajčatovým pyré, přidej rajčatový protlak, scelené fazole a okořeň dle chuti. Přiveď k varu a poté sniž teplotu a nech směs pomalu vařit asi 20-30 minut. Občasně míchej. Nakonec dochuť solí a pepřem a pokud ti směs přijde hustá, můžeš přidat ještě trochu vody nebo vývaru. Podávej posypané pažitkou s opečeným chlebem, rýží nebo bramborem.

**Děkuji, že jste si eBook
koupili a vaříte recepty
podle něj.**



**Přeji si, aby práce, kterou jsem do
něj vložila, přinesla užitek a také
novou inspiraci do vašich domovů.**

S láskou Ivea