

BEDŘICHOVY LUŠTĚNINY

Máte rádi Brahmsa? No ne, to je vtip. Máte rádi Smetanu? Bedřicha nebo zakysanou? Tak to není vtip, ale slovní hříčka. Já jsem hravá, a tak si hraju i s recepty na delikatesy.

Kdysi mě moje pubertální dcera zahanbila báječnou večeří, byla to čočka na smetaně. Málokdo to zná, ale já jsem recept vytunila k naprosté dokonalosti. Takže můžete se i z mého příspěvku dozvědět, jak tuto delikatesu připravit.

Čočka na Bedřichově smetaně

Potřebujeme

- 1 balíček hnědé čočky
- 1 větší cibule
- 3 stroužky česneku
- oregano
- bílý pepř
- několik bobkových listů nebo listů kari
- ¼ l vývaru
- 200 ml zakysané smetany
- několik vajec (podle chuti a množství strávníků)
- přiměřeně anglické slaniny
- 1 PL kvalitního sádla
- 2 PL hladké mouky nebo 2 KL škrobu rozmíchaného ve vodě
- řapíkatý celer nebo petrželová nať na posypání

Příprava

Čočku zalijeme vodou tak, aby byla spolehlivě ponořená, necháme do druhého dne. Pokud se voda vsákne, přidáme další potřebné množství. Nabobtnalou čočku propláchneme na sítu, necháme okapat. Nasypeme do papiňáku, přidáme bobkový list nebo kari, bílý pepř, špetku oregana. Nesolíme! Zalijeme malým množstvím čerstvé vody a vaříme pod tlakem 3 minuty. Necháme dojít.

Na sádle zpěníme cibuli s česnekem a kostičkami slaniny. Lehce zaprášíme moukou.

Přilijeme vývar a na mírném ohni provaříme.

Vznikne hustá omáčka.

Uvařenou čočku smícháme s omáčkou a prohříváme za stálého míchání. Hustotu takto zadělávané čočky si určíme podle sebe. Tak akorát.

Když se vše spojí, prohřeje a promísí se chutě, můžeme dosolit.

Ve finále přidáme zakysanou smetanu a ještě chvilku prohřejeme. Pro vaření na plynu doporučuji síťku, tzv. rozptylovač plamene, aby se čočka nepřichytávala ke dnu nádoby.

Na talíři zasypeme čerstvým naťovým celerem nebo petrželí.

Doporučené přílohy:

- uzené maso
- kvalitní klobása
- volská oka na slanině nebo vejíčka natvrdo
- uzené tofu
- sojové „dřobáčky“, které koupíte ve zdravé výživě

Fazole na Bedřichově smetaně

Potřebujeme

- 300 g velkých bílých (tzv. máslových) fazolí
- 1 velká cibule
- 3 stroužky česneku
- pepř mletý
- 1-2 bobkové listy
- 1 KL cukru
- 3 PL sladké papriky
- 1 čerstvá paprika
- ½ KL chilli (nepovinné)
- 200 ml zakysané smetany
- několik vajec (podle chuti a množství strážníků)
- přiměřeně anglické slaniny
- 1 PL kvalitního sádla
- 2 PL hladké mouky nebo 2 KL škrobu rozmíchaného ve vodě

Příprava

Fazole namočíme do většího množství vody alespoň na 10 hodin. Pak vodu slijeme, fazole propláchneme, necháme okapat. Vysypeme do papiňáku, zalijeme vodou, přidáme pepř, bobkový list, případně 1 sušenou feferonku, chceme-li je mít pikantní. Osladíme 1 KL cukru.

Vaříme pod tlakem 5 minuty, necháme dojít. Nejsou-li příjemně měkké, přidáme dalších pár minut.

Na sádle zpěníme cibuli, rozpustíme sladkou papriku, přidáme česnek a vše restujeme s anglickou slaninou. Po malé chvíli přidáme mouku, opražíme a zalijeme vývarem. V případě, že mouku nedáváme, přidáme trochu škrobu rozmíchaného v malém množství vody. Přidáme vývar, rozmícháme. Tuto omáčku chvíli provaříme.

Omáčku a fazole smícháme a prohřejeme tak, aby se všechny ingredience spojily. Podle chuti osolíme. Ve finále přidáme zakysanou smetanu a ještě prohřejeme.

Přílohy

- uzené maso
- kvalitní klobása
- volská oka na slanině
- uzené tofu nebo sojové doβάčky, obojí lze koupit ve zdravé výživě

Doporučení:

Jestliže nám něco zbylo, lze smíchat s vařenými bramborami, dochutit česnekem nebo speciálním dochucovadlem třeba z Lidlu. Můžeme též zalít přiměřeným množstvím vývaru. Takto vzniklá polévka potěší každou chuťovou buňku.

D.N.