

Název: Přiměřené delikatesy I.
Autor: Delicie Nerková
Vydání: SONS, 2022

Úvod

Mám kolem sebe hodně lidí. Patří k nim rodina, přátelé, příbuzní i nahodilí hosté. Počet těchto konzumentů delikates je přiměřený mým sympatiím, kuchařským dovednostem i fantazii bez hranic. Vyrostla jsem v rodině, kde se vařila – s ohledem na tradice a rodové kořeny – převážně německá kuchyně oplývající smetanovými omáčkami, máslem, sádlem a dobrým masem. Ano, mívali jsme i zeleninu, ale otec vždy hlásil: prosím, jen přiměřeně. V této souvislosti se přiměřenost jevila v objemu nikterak se lišícímu od porce hořčice, kterou ochucujeme kousek uzeného.

Vystudovala jsem na Slovensku, kde mě často zvala jedna rodina na nedělní obědy. Naložená i čerstvá zelenina se tu servírovala v mísách připomínajících umyvadla, kompotovanými zavařeninami a ovocem byly ve spíži zaplněné kilometry obnášející pětilitrové sklenice. Když se rodina sešla k nedělnímu stolu, tyto obrovské nádoby se vyprazdňovaly neuvěřitelným tempem a další, plné přicházely. Nepočítám kvanta zeleniny dušené a vařené, servírovací nádobí jí obsahovalo tolik, že oči přecházely.

Provdala jsem se za Moraváka, v jehož rodině jsem se naučila konzumovat přiměřené množství zeleniny, obilovin i luštěnin, ryb a masa všeho druhu. Strava byla chutná a vyvážená, jakkoliv úplně jiná, než na jakou jsem byla zvyklá z domova. Hodně se uplatnila i zeleninová a ovocná zahrádka, kde bylo vše po ruce po dobu tříčtvrti roku. A to bylo jen dobře s ohledem na prázdné regály v socialistických samoobsluhách se zeleninou.

Pak přišla doba, kdy jsem zkoušela, jestli je jóga opravdu univerzální metoda na bezchybné fungování metabolického, duševního i duchovníhokomplexu lidské bytosti. Józe jsem na chuť nepřišla, ale okolnost, že se v šatně před cvičením i po něm probíraly zajímavé (a výhradně vegetariánské) recepty mě inspirovala natolik, že jsem povolila otěže svým gastrofantaziím a rozšířila náš rodinný jídelníček o mnohé potraviny, které jsme dosud neznali. Některé se osvědčily, jiné nikoliv. Osvědčené jsem do této knihy samozřejmě zařadila.

Poslední, avšak řekla bych naprosto zásadní myšlenkou při psaní receptů byl nápad, ale spíš stálá podvědomá kontrola, jestli je právě vznikající pokrm vhodný k zapsání s ohledem na komplikace zrakově postiženého uživatele kterou má s přesným vážením a odměřováním.

Proto je váhové množství ingrediencí jen orientační a přibližné. Recepty jsou toho druhu, kde se nemusíte bát rizika a zvolíte přiměřené množství tam, kde vám velí moudrost, zkušenost i mlsný jazýček.

Myslím, že kuchařem se může stát jen člověk se zdravou chutí k jídlu, který není ani vybíravý, ani všežravec na úrovni drtiče odpadků. Prostě takový přiměřený labužník.

Tato kniha by vás měla vést k radosti nad dobrým pokrmem, který nebyl složitý a ani nepotřeboval hodně času. Radost z pokrmu, který chutnal je ta nejlepší metoda, jak dobře trávit. A navíc, skoro ve všech případech se můžete sami podílet na vylepšení delikates k vaší úplné rozkoši.

V neposlední řadě se zabývám realizací bezezbytkové domácnosti. Je to mravné, účelné aještě enviromentální.

Máte-li více než do tří čtvrtin zaplněnou lednici, vyhlaste embargo na nakupování a z toho, co máte v poličkách vytvořte delikatesy rozmanitých druhů – slané, sladké, výživné i odlehčené. K tomu vám tato knížka může také dobře prospět.

Delicie Nerková
Praha 2022

Aristokraté – přežraní nebo zchudlí?

Když jsem experimentovala s těmito delikatesami, přistihla jsem se, že podvědomě pracuji s podobnými surovinami, které zmiňovaly moje babičky vychované v rakousko-uherské kuchařské škole.

Já jsem tyto kulinární skvosty sotva kdy ochutnala, ale přeci jen... Bývalo tam hodně másla, sádla, kopy vajec a drahého koření. V podvědomí se mi něco z toho uchovalo. Dnes je z těchto útržků rekonstruovaná nejedna delikatesa zdobící menu naší rodiny.

Nečekejte mísy žloutků, hroudy másla, hrnce škvarků ani krajáče smetany. Ti rakousko-uherští aristokraté se mi dnes jeví jako poněkud obžerná třída. Ale je docela možné, že je to jen klíšé uchované v našich filmových pohádkách.

Kaiseršmorn podle Delicie

Snídaně pro jednoho

Potřebujeme

1 obyčejný nebo celozrnný rohlík zbavený špiček

1 vejce rozšlehané se špetkou soli a pepře

5 dkg nastrohaného sýra

olej nebo zbylou šťávu z masa

syrovou zeleninu na zdobení

Příprava

Na skleněné mělké zapékačí misce nebo na pánvi opeču na tuku kolečka rohlíku – z obou stran. Kdo nevydrží bez slaniny nebo šunky, může k rohlíkům přidat, co má rád. Třeba i kolečka klobásky nebo špekáčku.

Rohlík zalijeme rozšlehaným vejcem a smažíme, dokud nejsou okraje upečeny. Pak takto vzniklou omeletu obrátíme, zasypeme sýrem a necháme na horké misce nebo pánvi dojít.

Povrch ozdobíme zeleninou, můžeme i zlehka potřít hořčicí. Já osobně na omeletu sypu lupínky česneku.

Kdo si chce pohrát, může z omelety vykrojit části s rohlíky a poklást jimi listy hlávkového salátu.

Rákoczyho guláš z hlívy

Potřebujeme

300g hlívy
2 velké cibule
proužek špeku (nepovinně)
pár stroužků česneku
2 PL gulášové papriky
špetku pepře a soli
cca 150g nakrouhaného hlávkového zelí – cca
3 dl vývaru

Příprava

Na tuku (může být i s kousíčky slaniny) orestuji cibulová půlkolečka do sklovaté podoby. Přidám gulášovou papriku a míchám, dokud se nerozpustí.

Do cibule zamíchám nakrájené nožky hlívy ústřičné a další koření. Promíchám. Postupně vmíchávám nudličky zelí a úplně nakonec nudličky z kloboučků hlívy. Opět důkladně promíchám, zakryji pokličkou a nechám dusit na mírném ohni asi 8 minut. Pak podleji malým množstvím vývaru a dusím dalších 5 minut. Důležité je ochutnat, jestli se cibule zcela rozpadla. Pokud ne, dejme tomu ještě pár minut.

Guláš je hotov, ale můžeme využít další varianty:

- guláš zahustím kouskem nastrouhaného chleba a dochutím česnekem
- guláš zahustím hladkou moukou a zředím vývarem. Vznikne tak chutná polévka

Základní variantu můžeme podávat s chlebem nebo smíchat s těstovinami – ideálně se hodí fleky nebo špecle.

Bramborák - Fryderick von Wacka

Potřebujeme

5 velkých brambor nastrouhaných nahrubo
3 dl vlažného mléka
3 rozšlehaná vejce
150 g polohrubé mouky
špetka soli
150 g sádla nebo oleje

Na sladkou variantu potřebujeme čerstvé nebo sušené švestky, na slanou variantu potřebujeme majoránku, kmín, česnek a nepovinně kousek uzeniny.

Příprava

V troubě předehřejeme pekáč s rozpuštěným tukem

Do mísy nastrouháme nahrubo brambory, vymačkáme přebytečnou vodu. Přidáme a rozmícháme vejce, potom mléko, špetku soli. Nakonec postupně sypeme mouku tak, aby těsto bylo podobné, jako na bramboráky. Do této chvíle se musíme rozhodnout, jestli přidáme další ingredience pro sladkou nebo slanou variantu ...

Připravené těsto s příslušnými přísadami rovnoměrně rozetřeme do pekáčku s rozpuštěným tukem.

Pečeme do zlatova při 180 stupních asi půl hodiny. Zůstane-li po upečení na povrchu trochu tuku, můžeme ho odsát ubrouskem, ale většinou se vsákne.

Vhodné nápoje jsou čaj, bílá káva nebo melta. Pivo se sice nedoporučuje, ale chutná též!

D.N.

Bedřichovy luštěniny

Máte rádi Brahmse? 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 chvíli prohřejeme. Pro vaření na plynu doporučuji sítku, 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 vajíčka natvrdo

uzené tofu

sojové „dobáčky“, 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 strávníků)
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 d'obáčky, obojí lze koupit ve zdravé výživě

Doporučení:

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

D.N.–

Búrové v kuchyni

Když je venku nečas, je zbytečné chodit do války – zejména do té burské, je lepší doma sedět a louskat buráky.

Chcete-li zkusit nové delikatesy, které jsem pro vás sepsala, nemusíte nic louskat, abyste získali burskou pomazánku nebo máslo. Tyhle lahodné potraviny lze zakoupit snad v každém supermarketu nebo na internetu. Najdete je jako burské či arašídové máslo. Cena se liší podle toho, kolik přísad je do tohoto produktu přidáno.

Když si zakoupíte v běžném obchodě výrobek nazvaný arašídová pomazánka, neměl by pro naše účely cukr v ní obsažený překročit 10g/ve skleničce, která má celkovou hmotnost kolem 350g. Sladkoslaná chuť je sice v orientální kuchyni běžná, ale delikatesy připravené „na slano“ by neměly mít převažující sladkou chuť!

Arašídové neboli burské máslo (pomazánku) jsem používala na pomazání pečiva nebo toastu tak, jak to lze vidět v americkém filmu. Ale teď mám úplně nové nápady a o ty se s vámi podělím. Vy se pak podělte s přáteli o následující dobroty.

Búrova vegetariánská rýže

Potřebujeme

4 porce hotové rýže

600 ml vývaru

15 cm pórku – bílá část

balíček menších sójových kostek

rybí nebo sójovou omáčku

2 stroužky česneku

kari pasta – asi 2 PL

velký hrnek nakrouhaného bílého zelí

1 PL kapary (nepovinně)

1/3 skleničky arašídového másla (pomazánky)

Příprava

Nejdříve si připravíme nálev. 300 ml vývaru ohřejeme tak, abychom v něm mohli bez problémů namočit prst. Přidáme sójovou nebo rybí omáčku a kari pastu. Chvilku zahříváme, aby se pasta rozpustila. Pořádně mícháme.

Do takto připraveného nálevu vysypeme sójové kostky. Je-li málo tekutiny, přilijeme trochu vody, přidáme i sójovou omáčku. Nesolíme.

Když sojové maso v nálevu nabobtná (můžeme je nechat třeba i přes noc v lednici), pokračujeme v přípravě.

Druhou část vývaru nalijeme do kastrolu a když se zahřeje, přimícháme postupně arašídovou pomazánku. Takto vzniklou omáčku přivedeme k mírnému varu a přisypeme pórek a zelí. Nebojíme se případně omáčku ředit. Zeleninu necháme přejít varem.

Omáčku smícháme se sójovým masem, pokud jsme scedili nálev, můžeme ho též přidat, když bude potřeba omáčku trochu zředit. Vše na mírném ohni prohříváme asi 15 minut. Konzistence by měla být přibližně jako hustší polévka.

Nakonec vše smícháme s uvařenou rýží, přidáme kapary a necháme ještě na chvíli zapéct v troubě při 160 stupních.

Na talířích podáváme zasypané zelenou cibulkou. Můžeme servírovat s ledovým salátem.

Varianta

Místo rýže můžete použít vařenou pohanku, jáhly nebo kuskus. Vhodné jsou i rýžové nudle. Máte-li bambusové výhonky, můžete je také přidat místo kaparů. .

Kuřecí nudličky s búrským závojem

Potřebujeme

kuřecí (nebo i jiné maso) nakrájené na nudličky (4 porce)
sůl, pepř, worchester, hořčice, rozmačkaný stroužek česneku
1 KL citronové šťávy
300 ml vývaru
4 pl arašídového másla (pomazánky)
kapary nebo bambusové výhonky nebo kedlubnové nudličky
dobrý olej na marinování a restování

Příprava

Kuřecí nudličky naložíme na několik hodin do marinády z oleje, citronové šťávy , hořčice a worchestru. Přidáme pepř.

Mezitím si můžeme orestovat kedlubnové nudličky (asi 1 PL na porci kuřete).

Vývar uvedeme do mírného varu a vařečkou v něm rozmícháme arašídovou pomazánku tak, aby se ve vývaru rozpustila. Lze také použít kokosové mléko místo vývaru.

Na teflonové pánvi zahřejeme olej a v něm orestujeme maso. Pokud použijeme jiné než kuřecí, musíme počítat s delší dobou přípravy.

Když je maso měkké a osmahlé ze všech stran, zalijeme je burskou omáčkou, přidáme bambusové výhonky nebo kapary nebo kedlubnové nudličky a vše dobře promícháme. Podle potřeby solíme až nakonec.

Je-li pokrm příliš hustý, přilijeme trochu vína.

Příloha

Doporučujeme rýži, brambory na jakýkoliv způsob, pohanku, kuskus. Zelený salát nezamrzí a je zdravý!

Cizrna v búrské lázni

Potřebujeme

cizrna uvařená al dente v kořeněné vodě (bobkový list, nové koření, kari)
uzené kuře (nebo moravské uzené+ 4 vejce)
masox nebo jiné dochucovadlo
papriky trikolora nebo kapie – 1 ks
pórek bílá část 15 cm
1 stonek řapíkatého celeru
2 stroužky česneku
4 PL arašídového másla (pomazánky)
½ kl bílého pepře
naťová cibule
dobré sádlo nebo olej
sůl

Příprava

Z uvařené cizrny odebereme okořeněnou vodu (asi 3 dl), do které rozdrobíme trochu masoxu a necháme za mírného varu rozpustit. Přidáme utřený česnek a arašídovou pomazánku. Mícháme,

dokud se vývar s pomazánkou nespojí. Pak přidáme postupně tenká kolečka pórku, proužky paprik a nakonec nakrájený řapíkatý celer. Asi pět minut vaříme, čímž vznikne zeleninová směs v pikantní hladké omáčce, asi tak hustá jako přesnídávková polévka. Hustotu můžeme upravit kořeněnou vodou, ve které jsme vařili cizrnu, kokosovým mlékem nebo teplou vodou.

Přidáme cizrnu a opět promícháme, necháme dokonale prohřát, ale už nevaříme.

Uzené kuře ohřejeme v grilu nebo v troubě. Přidáme na talíř s cizrnu, ozdobíme zelenou cibulkou.

Pokud jsme zvolili moravské uzené, opečeme je na pánvi a vyklepneme na ně potřebné množství vajec. Volská oka s uzeným pořádně propečeme a ještě na pánvi rozdělíme teflonovým nástrojem na porce. Osolíme, opepříme, naklademe na talíře s cizrnu. Navrch zasypeme naťovou cibulí.

Varianta pro vegetariány

Místo masa a vajec můžeme zvolit uzené tofu nebo sójové d'obáčky, případně nivu nebo balkánský sýr.

I tato varianta chutná tak znamenitě, že se Búrové ve vaší kuchyni vůbec nebudou zlobit.

Burská čokoládová poleva

Až budete dumat nad upečeným koláčem nebo bábovkou, jakouže polevou své dílo ozdobíte, zkuste tuhle:

Do nádoby nalámeme koupenou čokoládovou polevu, přidáme smetanu nebo mléko.

Nádobku vložíme do vodní lázně a hřejeme na mírném ohni.

Až se poleva téměř rozpustí, přidáme 3 PL arašídové pomazánky. Pomalu mícháme.

Pokud by se nám zdála hustá, naředíme polevu troškou mléka, aby se dobře roztírala.

Hotový koláč s polevou můžeme ještě přízdobit burskými oříšky – ale pozor, nedoporučuji slané!

D.N.

Co dům dal

Ale neříkejte, že neznáte zkratku CDD

! CDD zná každý, kdo ví, co dům dal. K napsání tohoto významného menu mě inspirovala česká panika v sebezásobování. Inu, však víte. Koronavirus. První oběť tohoto nového viru v Česku byl senior, který, nesa v náruči 20 kg rýže, zakopl, upadl, uhodil se o regál do hlavy, a už nevstal. Zemřel, aniž by onemocněl, aniž by se přejedl rýže. Podlehl panice sebezásobování v důsledku neblahých zvěstí.

Jsouc též seniorka, dávám si ve dnech paniky velký pozor, abych nemusela navštívit obchod s potravinami. Mám přece špajz a lednici. Moje kamarádka, která šetří důchod, aby mohla navštěvovat dvakrát ročně vnuka v Norsku, má k jídlu jen to, co přinesla v nákupní tašce. Zásoby nedělá ani na dva dny dopředu. Šťastná to žena!

Ale určitě už se vám sbíhají sliny a já nechci zapomenout svou řeč. Předkládám tedy menu, které jsem realizovala v sobotu 29. února 2021, kdy panika kulminuje.

Polévka celerová, netradiční

Potřebujeme

čtvrt hlavičky celeru

4 krajíce polotvrdého chleba

2 proužky špeku domácího

2 lžíce sádla

1 velká cibule

2 stroužky česneku

sůl, libeček

1 kostka masoxu

Příprava

Na sádle zpěním cibulku a špek, postupně přidám česnek, kostky celeru a míchám, dokud se všechno hezky neoblemtá sádlem. Přisypu chleba natrhaný nebo nakrájený na větší kousky, rozdrobím masox, hrstičku libečku a znovu důkladně promíchám.

Vše zaliju vodou a na mírném ohni vařím třeba dvě hodiny, dokud se všechno úplně nerozpadne.

Podle potřeby přilévám vodu.

Uvařenou kaši rozmixuji naředím vodou nebo vývarem a podle své fantazie dochutím kysanou smetanou, řapíkatým celerem, mlékem, rozšlehanými vejci. Ne všechno, prosím, nechte pracovat své chuťové buňky víc než svou fantazii.

Vzniklá krémová polévka je lahodná a snad i zdravá.

Zapečené zelí s brambory a pórkem

Potřebujeme

300 g hlávkového zelí

kousek slaniny nebo uzeného masa

kdo nemá maso, může je nahradit opečeným uzeným tofu nebo dobrou uzeninou

10 dkg pórků nebo cibule nakrájené na půlměsíčky

3 stroužky česneku na plátky

kmín nebo čubrica, špetka soli

zbytky sýra, nepovinně

zakysaná smetana - nepovinně

Příprava

Pórek (cibuli), slaninu, plátky brambora kousky uzeného opeču na sádle nebo oleji. Když je vše pěkně opatlané a sklovité, přidám nakrájené zelí, případně opečené tofu a ještě chvilku na ohni promíchávám. Osolím, okořením a v pečici přikryté nádobě zapékám v troubě na 180 stupňů. Po 30 minutách zkontroluji, jestli jsou brambory měkké nebo alespoň al dente. Povrch pokryju zakysanou smetanou a zbytky sýrů, které dům dal. Pokud nedal, i tak nechám ještě zapéct, aby byla na povrchu tužší příkrývka.

Ovocný nápoj

Potřebujeme

jablkový, švestkový, hruškový malinový nebo ostružinový kompot nebo smoothie
mletou skořici nebo zázvor
citronovou šťávu, nejlépe čerstvou (může být i pomerančová nebo limetková)
med

Příprava

Kompot rozmixujeme i se šťávou, přidáme trochu vody, skořici nebo zázvor. Máme-li domácí mošt nebo smoothie, naředíme vodou a pořádně rozmícháme.

Hustý nápoj ohřejeme až k bodu varu, přidáme skořici nebo zázvor a oheň opět ztlumíme, aby se směs prohřála. Úplně nakonec, když jsme nápoj odstavili, přidáme citronovou šťávu a med podle chuti.

Nápoj podáváme horký, především za chladných dnů. Lze jej i vychladit a popíjet i v létě, ale mně chutná ten horký.

Dezert ze sušenek a piškotů

Trochu připomíná vánoční cukroví, ale bude chutnat i během roku!

Potřebujeme

nadrobené piškoty se zbytky sušenek, případně přidáme jemné ovesné vločky
rozpuštěnou čokoládu nebo čokoládové tyčinky
trochu rumu nebo tresti
rozsekanou pomerančovou kůru
trochu smetany do kávy (např. Tatra)
semínka, ořechy, mandle – nasekané spolu s piškoty

Příprava

Vše smícháme a prohněteme, aby vznikla tuhá hmota. Následně tvoříme hrudky, které můžeme, ale nemusíme obalit v kakau nebo strouhaném kokosu. Hrudky vložíme do papírových košíčků nebo do blistru od bonboniéry a necháme ztuhnout.

Hrudky můžeme konzumovat jen tak, ke kávičce, anebo jimi ozdobit miskou s pudinkem, který už vychladl. Dobré jsou i poloutopené v kvalitním jogurtu.

D.N.

Cuketové variace

Tyto skvělé delikatesy jsem vymyslela, když se urodily cukety a dýně. Je to moc chutná zelenina s univerzálním využitím. Jukla jsem do spíže a do lednice, a usoudila jsem, že mohu nabídnout víkendové delikatesy. Jsou to tři variace, které mají shodné základní ingredience. Na pomoc si už pak přichystáme jen námi oblíbená ochucovadla a koření. Pozor na sůl, používám jen v nepatrném množství, protože kořenící směsi, uzenina i sýr jsou už slané. Na to buďte opatrní, ale jinak si dejte, co proto!

Cuketové placičky

Potřebujeme

cuketa nebo dýně hokaido, případně mladý patizon
strouhaný sýr
vajičko
pršut nebo kladenská pečínka
koření
olej

Příprava

Nakrájíme silné plátky cukety nebo dýně hokaido – i se slupkou a necháme asi hodinu vypotit. Lehce je osolíme nebo posypeme kořenící směsí obsahující sůl.

Na omaštěný pečicí papír poklademe plátky cukety, které ještě dodatečně okořeníme oblíbeným kořením.

Grilujeme tři minuty a pak je otočíme.

Na opečené plátky lžičkou napatláme hustou směs strouhaného sýra, rozšlehaného vejce a drobně nakrájeného pršutu.

Zapečeme tři minuty a podáváme.

Hodí se jako skvělý předkrm anebo mňamka, když nás honí mlsná. Pro lepší efekt můžete každý plátek přizdobit olivou nebo kroužkem cibule.

Polévka z cukety se sójou

Potřebujeme

K cuketě, vejci, sýru a pršutu potřebujeme ještě 3/4 l vývaru, trochu omastku, vařenou sóju (možno i fazole, kukuřici nebo čočku) a cibuli. Můžeme zahustit lžičkou Solamylu rozpuštěného v trošce vody. Koření a ochucovadlům se meze nekladou. Skvělá je třeba bazalka, česnek a trocha červeného kari.

Příprava

Na omastku zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a hned, jak začne vonět, přidáme kousky cukety nebo dýně. Ještě chvílik restujeme a pak okořeníme a zalijeme vývarem. Vaříme pod pokličkou pět minut a potom rozmixujeme. Přidáme sóju nebo fazole a nakrájený pršut nebo kladenskou pečínku. Maličko povaříme. Polévka je skoro hotová. Pokud ji chcete hustší, rozmíchejte v trošce vody bramborový nebo kukuřičný škrob a za stálého míchání vlijte do polévky. Nechte přejít varem. Do horké polévky rychle vmíchejte nastrouhaný nebo tavený sír. Možno nahradit zakysanou smetanou nebo řeckým jogurtem.

Na talířích polévku ozdobte plátky natvrdo vařených vajec a posypte pažitkou nebo petrželkou.

Salát z cukety, dýně nebo mladého patizonu

Potřebujeme

Připravte si cuketu, vejce, pršut a sýr, nejlépe balkánský nebo nivu

Dále budete potřebovat:

vařenou sóju, cizrnu, čočku nebo fazole

jarní cibulku nebo velkou hrst listové petržele

1/2 l vývaru

pepř nebo chilli prášek

cukr, ocet, olej na nálev

koření podle libosti

Příprava

V menším kastrolku svaříme vývar s octem a cukrem, ochutíme pepřem nebo čili, přilijeme trochu oleje. Přidáme drobné proužky cukety a povaříme nejvýš 3 minuty, cuketa nesmí úplně změkknout! Tímto horkým nálevem s cuketou zalijeme uvařenou sóju, fazole nebo čočku, případně cizrnu. Necháme pomalu vychladnout.

Salát po několika hodinách scedíme a dáme do misky. Vmícháme hrubě nastrouhaný sýr, nakrájená natvrdo vařená vejce a uzeninu. Ozdobíme obvyklou bylinkou nebo jarní cibulkou.

D.N.

Čatní podle delicie

Mám šikovnou spolutčýni, která je navíc lékárnice, a tak o zdravých věcech ví všechno. Jednou mě přistihla, že chci vyhodit jaderník z dýně. Obvykle se to tak přece dělá!

„Neblázni, je to samá vláknina a stopové prvky, za což se farmaceutickému průmyslu platí astronomické částky!“

Dala jsem jí za pravdu, a tak tady máte návod, jak zpracovat to, co by možná ani králíci nechtěli.

Provensálské čatní

Potřebujeme

větší cibuli

pár stroužků česneku

rajčata čerstvá nebo v konzervě

1 zelenou papriku

provensálské koření (bazalka, tymián, oregano, šalvěj)

kvalitní olej

přiměřený kousek patizonu včetně jaderníku a měkkých semínek

sůl

Příprava

Na oleji zpěníme cibuli s česnekem, přihodíme nakrájená rajčata a papriky, osolíme. Když zelenina pustí šťávu, dodáme kostičky patizonu a nasekaný jaderník. Vše rozvaříme, podle potřeby podlijeme vodou.

Nakonec rozmixujeme, můžeme krátce zavařit ve skleničkách nebo za horka zavřít, otočit víčkem dolů a po vychladnutí uložit do ledničky. Možná se dá směs i zmrazit, ale to jsem nezkoušela.

Poznámky

Pokud je patizon tvrdý, můžeme ho trochu povařit a tvrdou slupku škrabkou oloupat

Místo patizonu lze použít tykev nebo dýni, ale neměla by být moc stará

Čatní přidáváme do polévek a omáček, např. polévka minestrone nebo omáčka do těstovin.

Dochutíme čerstvou bazalkou, česnekem, příp. rajským protlakem

Asijské čatní

Potřebujeme

olivový olej

cibuli nebo pórek

1 dl nastrohaného čerstvého zázvoru

2 PL kari pasty

sůl

kostičky patizonu a nasekaný jaderník

Příprava

Na oleji zpěníme cibuli nebo pórek, přidáme patizon s jaderníkem, nastrohaný zázvor a kari pastu.

Trochu podlijeme, osolíme, rozvaříme, rozmixujeme. Dáme do skleniček horké, otočíme víčkem vzhůru a po vychladnutí uložíme do ledničky. Nebo můžeme krátce zavařit.

Poznámka

Když do čatní přidáme bambusové výhonky nebo drobně nakrájené košťály z pekingského zelí, máme výbornou omáčku k masu.

Čatní lze přidat k jakémukoliv restovanému nebo pečenému masu, nejvíc se kamarádí s krůtím, vepřovým a kuřecím

Čatní můžeme libovolně dochutit sójovou nebo rybí omáčkou, umami pastou nebo pálivou asijskou omáčkou dle výběru

Čatní lze smíchat s rýží nebo pohankou, dobře se doplňuje i s fazolkami mungo nebo červenou čočkou.

D.N

Červené kuře

Komu se nelení, tomu se zelení. Jenže je sobota podvečer, já už mám zelenění tak akorát a chci být aspoň trochu líná. Takže pro změnu něco do červena, ale na zapití bych volila spíš zlatavé odstíny.

Tohle všechno nakrájíme a smícháme:

- 1 uvařená červená řípa
- 2 stroužky česneku
- 2 naťové cibulky, nepovinně bazalka nebo koriandr (čerstvé)
- 2 kyselé okurky
- 150 g uzeného kuřecího masa
- pepř
- sůl nepovinně
- majolka, řecký jogurt podle chuti
- sezamová nebo lněná semínka (nepovinně)
- rajče nebo červená paprika na ozdobení

příloha: pečivo

Alternativa

Do salátu se mohou vmíchat vařené brambory nebo případně i těstoviny (nevyzkoušeno)

Vylepšení

Naklademe na listy ledového salátu nebo proužky pekingského zelí pokapané citronem a zasypané krutony.

D.N.

Červenobílé zelí s kuskusem

Vzpomněla jsem si na dávnou lahůdku z židovské kuchyně. Proč ji nezkusit? A jako příloha – kuskus z arabské kuchyně, čímž nám vzniká integrovaný pokrm, a ještě k tomu multikulturní.

Potřebujeme

1 menší hlávka zelí (75dkg)
1 konzerva rajského protlaku
2 bílé polní papriky
1 vejce
trochu škrobové moučky
1/2 hlavičky česneku
2 PL sádla – rozdělíme nadvakrát – pod zelí a pod masové kuličky.
1 střední cibule
75 dkg mletého masa (můžeme nahradit 20 dkg pršutu nebo anglické slaniny)
směs koření zatar nebo gyros (přiměřeně)
mletý bílý pepř
½ l vývaru nebo masoxu

Příprava

Zelí nahrubo nastrouháme nebo najemno nakrájíme. Na sádle zpěníme cibuli, když začne vonět, přidáme plátky česneku, několikrát zamícháme a pak nasypeme zelí. Zelí několikrát promícháme, aby se orestovalo. Prozatím nekořeníme!

Na pánvi osmahneme masové kuličky, které jsme vytvořili z mletého masa, koření zatar nebo gyros, pepře a vajíčka. Kuličky můžeme zlehka obalit v škrobové moučce.

Pokud dáme přednost pršutu nebo anglické slanině, nevádí. Červenobílé zelí bude i tak velmi chutné. Musíme však přidat koření, které bychom dali do masových kuliček.

Do pánve, ve které jsme osmahli masové kuličky nebo pršut, přihodíme kroužky bílé papriky a vše společně osmahneme.

V kastrolu tedy máme orestované zelí a na pánvi kuličky s osmahlou paprikou.

Zelí zalijeme vývarem, do kterého jsme rozmíchali rajský protlak. Vaříme na mírném ohni 5 minut, pak přidáme masové kuličky s paprikou a vaříme dalších 30 minut na mírném ohni.

Před ukončením ochutnáme, jestli zelí nepotřebuje přisolit nebo přikořenit. Základní chuť by měla být výrazně rajčatově česneková, nicméně zatar nebo gyros tuto chuť vhodně podepřou. Já osobně přidávám 2 sušené chilli papričky, mám totiž ráda pikantní pokrmy, pokud možno pálivější.

Zelí necháme pod pokličkou a připravíme si kuskus, podle návodu. Kuskus zakoupíte leckde, naprosto spolehlivě a stále ho mají v obchodech se zdravou výživou. I do vody, ve které vaříte kuskus můžete přidat koření, které jste uplatnili v hlavním pokrmu.

Jídlo servírujeme na talíř tak, že uděláme věnec z kuskusu a zelí s masovými kuličkami bude uprostřed. Pro lepší efekt můžete jídlo ozdobit kolečkem rajčete a snítkou zelené petržele.

D.N.

Čočburger

Urodila se nám čočka. Můj manžel, který má rád akce, tedy myslím ty cenové, usoudil, že čočky není nikdy dost, a tak nás zavezl. On sám snědl jednu porcičku s uzeným kolenem, přičemž množství čočky bylo srovnatelné s množstvím hořčice, kterou by raději k uzenému volil jako lepší alternativu.

Čočky nám tedy dost zbylo, a tak jsem se prošla po netu, abych zjistila, co lahodného z této luštěniny uvařit. Zaujaly mě všelijaké vegetariánské a veganské variace karbanátků a burgerů, ale jen na chvíli. Když jsem se do nich vcítala, přišly mi dost nudné. Nakonec jsem zvolila svou variantu, která je nejen delikátní, ale naprosto nejlepší a k tomu ještě jedlá!

Potřebujeme

300 g čočky vařené doměkka s bobkovým listem

1 větší uvařená brambora

1 větší cibule

1 střední červená řípa

3 střední mrkve

2 kostky masoxu

3 větší stroužky česneku

zelená nať z čehokoliv kromě mrkve (může být i listový špenát)

5 dkg dobrého špeku nebo uzeného (nepovinně)

pepř, mletá paprika

2 PL sádla nebo oleje

2 vejce

strouhanka (nejlépe chlebová)

2 PL lněného semínka (nepovinně)

Pokud jsme jako přílohu zvolili žemle, počítejme asi s pěti kusy. K tomu ještě připravíme listy salátu nebo kolečka salátové okurky, kečup, majolku, případně syrovou cibuli a hořčici.

Příprava

Nejprve si v troubě opečeme půlky žemlí, můžeme je natřít máslem nebo olejem. Žemle z trouby včas vyndáme a zabalíme do utěrky, aby úplně nevychladly. Můžeme je uschovat v peřině nebo v potravinové termosce, jak je libo.

Na tuku zpěníme půlku cibule nakrájené na půlměsíčky, podle chuti i špek, pak do ní přidáme nastrohanou mrkev a červenou řípu, rozdrobíme masox a nasekáme nať, vše orestujeme skoro doměkka (al dente). Zatímco bude tato směs chladnout, připravíme si masový strojek s velkými otvory. Čočku umeleme spolu s lněným semínkem, syrovým česnekem, druhou půlkou cibule a vychladlou zeleninou. Nakonec umeleme vařenou bramboru, aby se strojek vyčistil. Opatrně přisolíme, okořeníme pepřem a mletou paprikou. Vše důkladně promícháme, nejlépe v robotu, přidáme syrová vejce a nakonec strouhanku v takovém množství, aby se hmota dala dobře tvarovat. Takto vzniklé čočburgery naskládáme na pečící papír, doporučuji omastit je z obou stran přímo na papíře, který jsme dobře omastili olejem. Můžou se ale péct jen na suchém nebo vlhkém papíře, ovšem nebudou mít kůrku.

Pečeme při 180 stupních v troubě, podle potřeby je můžeme po 15 minutách obrátit a ještě pět minut dopéct.

Mezitím si připravíme opečené půlky žemlí (mohou být i housky nebo kaiserky), listy ledového salátu nebo kolečka okurek, kečup nebo majonézu, případně i kolečka syrové cibule. Postupujeme klasicky, mázneme majolku nebo kečup, položíme list salátu (mohou být i kolečka salátové okurky). A luxusní čočburger podle Delicie je hotov. Praporek na vrcholku netřeba, abychom si nedopatřením nevypíchl zbytek zraku.

Čočburgery můžeme ovšem konzumovat i s bramborovou kaší nebo studené se zeleninovým salátem a chlebem namazaným hořčicí.

D.N.

Čočkové neobvyklosti

Čočky není nikdy dost – pravil můj manžel a mecenáš, a obdaroval mě dvoukilovým pytlíkem. Byl v akci. Tedy pytlík s čočkou byl v akci.

U nás se nic nevyhodí, ale o to víc je třeba přemýšlet. A čočka je opravdu moc dobrá. Vyzkoušejte! Přiměřené množství zelené čočky namočte nejméně na 24 hodin v čisté vodě. Bude-li lehce kousatelná zasyrova, můžete začít s přípravou.

Čočkové karbanátky

Potřebujeme

2 šálky nabobtnané čočky

1 vejce

cibule a koření dle chuti

strouhanka – přiměřeně

nadrcený česnek

tuk na smažení, případně trochu do karbanátkové směsi

možno přidat vločky

Příprava

Část nabobtnané čočky rozmixuji spolu s cibulí a česnekem. Přidám vejce a koření, všechno rozmíchám. Do směsi dále patří menší část připravené nabobtnané čočky, strouhanka a vločky. Struktura stejná jako u klasických karbanátků. Vymodelujeme karbanátky a dám péct do vyhřáté trouby na omaštěný pečicí papír. Shora je omastím, abych je nemusela otáčet. Peču na 200 stupňů asi pět minut, pak troubu ztlumím na 160 stupňů a peču dalších deset minut. Nechám chvilku dojít ve vypnuté troubě 25 - 35 minut.

Příloha – pečivo, brambory, bramborová kaše.

Vylepšení: na karbanátek položím kostičku tvrdého sýra

Karbanátky servírují na listech ledového salátu nebo na okapaném salátu z čínského zelí, které ochutíme špetičkou soli a pokapeme citronem.

Salát ze syrové čočky

Potřebujeme

1 hrnek nabobtnané čočky
2 hrnky čínské zeli
2 vejce natvrdo nebo ochucené tofu
1 kyselá okurka
další zelenina podle chuti (ředkvičky, rajčata, paprika)
hořčice, olej, citronová šťáva a trocha jogurtu na dresink

Příprava

Čínské zeli promačkám s trochou soli. Přidám plátky vajec, čočku, pepř nebo další koření podle chuti.

Zaliji dresingem nebo francouzskou zálivkou a nechám v lednici alespoň 2 hod.

Podáváme s pečivem nebo jako přílohu k pečenému masu.

Vylepšení: masožrouti mohou do salátu přidat proužky šunky nebo šunkového salámu

Rýže s čočkou

Rýži uvaříme nebo upečeme.

Do hotové rýže přidáme nabobtnanou čočku v poměru 1: 1, kvalitní olej,

Okořeníme, nejlépe kořením texmex, což je chilli paprika, pepř a sůl. Necháme prohřát.

Vylepšení:

Můžeme přidat pečené vepřové nebo drůbeží maso nebo opečené tofu. Doporučuji i kukuřici, kterou můžeme (zmraženou) udělat zároveň s rýží nebo nakonec přidat konzervovanou.

Do tohoto pokrmu se hodí i semínka – lněné, slunečnicové, dýňové. Je třeba je ale dělat zároveň s rýží. Naopak nepřidávám cibuli, ledaže bych ji pekla s rýží.

Nezamrzí posypat strouhaným sýrem, který máte rádi.

Rýži s čočkou a kořením texmex můžete konzumovat i jako salát, stačí přidat trochu estragonového nebo vinného octa.

D.N.

Datlové koláčky

Byly v akci. Tedy datle. No, nekup to. Vím ale, že jsou hodně sladké, a tak přemýšlím, jak z nich udělat méně nezdravou potravinu. A taky už nemáme nic ke kávě. Proto vznikla tato delikatesa, aby se spojilo příjemné s užitečným.

Potřebujeme

1 balení vypeckovaných datlí (mohou je nahradit fíky, sušené meruňky, švestky nebo brusinky)
200 g mletých ovesných vloček
1 dl oleje nebo rozpuštěného másla
1 dl rumu
hrst namočených hrozinek nebo 2 nastrohaná jablka
trochu mletých ořechů nebo mandlí
2 vrchovaté lžíce medu
1 vanilkový cukr
2 celá vejce
hrstička hladké mouky
špetka soli
citronová nebo pomerančová nastrohaná kůra
čokoládový pudink rozmíchaný v 1 dl mléka nebo vody
semínka jakákoliv
2 PL rozdrčeného kardamomu nebo hřebíčku

Příprava

V míse rozšleháme vejce, cukr, postupně přidáváme med, pudinkový prášek rozmíchaný v malém množství mléka nebo vody, rum, olej, přidáváme semínka, hrozinky, mleté ořechy, nakonec vločky a kardamon. Maličko osolíme a necháme 1 hodinu nasáknout. Pokud se po hodině drolí, můžeme přidat trošku vlažné vody. Úplně nakonec vmícháme trochu hladké mouky. Těsto by mělo mít konzistenci houskového knedlíku.

Na pečicí papír lžící naklademe hromádky těsta. Prsty lehce promáčkeme, doprostřed dáme půl datle nebo jiného sušeného ovoce. Může být i čerstvý banán.

V předehřáté troubě pečeme zprvu na 180 stupňů, po deseti minutách přepneme na 130 stupňů. Máme-li horkovzdušnou troubu, můžeme po půl hodině koláčky vyndat. U klasické trouby bych přidala 15 minut dosušení na 40 stupňů.

Med a vanilkový cukr použijte v množství, které vyhovuje vaší chuti.

Koláčky neotáčíme, upečou se rovnoměrně i bez otáčení.

Z uvedeného množství jsem uvinula 2 plechy dobrého pečiva, které můžeme pár dní uchovávat v chladu. Tedy, pokud ho nenabídne dalšímu labužníkům.

D.N.

Detoxové pochoutky

Všude se mluví o detoxu. Chápu to, také si někdy připadám otrávená. Ale to, co se nosí ve světě veganů a jiných potřeštěnců mě pramálo zajímá. Pojít syrové listí a zapít je nápojem ze zeleného osení mě fakt neláká.

Mám ale svá období, kdy třeba po několik týdnů preferuji odlehčenou stravu, bohatou na rostlinné bílkoviny (luštěniny a výrobky ze sóji) a na zeleninu, ovoce a mléčné výrobky. Můj masožravý životní partner sice toto zaměření neschvaluje ani na těch pár týdnů v roce, nicméně když mu k nějaké mé delikatese přihodím kousek prasátka, pokud možno s vypečenou kůžičkou, nechá se zlomit.

Následující delikatesy můžete sníst tak, jak je popisují, anebo promíchat s kimči, které popisují též. Určitě si zdravě pochutnáte.

Všude, kde figuruje uzené tofu, lze tento výrobek vyměnit za uzený eidam nebo uzenou klobásku. Záleží na tom, jak to se svou detoxikací myslíte vážně.

Indická miska

porce pro 2-3 osoby

Potřebujeme

1 polévková miska vařené rýže natural
1 polévková miska vařených černých fazolí nebo čočky
jarní cibulka
nastrouhaný syrový celer podle chuti celer
kardamom nebo kari
1/2 dcl oleje
sůl nebo ochucovadlo
uzené tofu na posypání

Na oleji osmahneme celer, aby byl křehký. Přidáme vařenou rýži a vařené fazole, koření. Nakonec bohatě zasypeme jarní cibulkou a pokrm promícháme, sundáme se sporáku a pod pokličkou necháme chvíli dojít. Na talíři posypeme nastrouhaným tofu. Jako přílohu podáváme kimči. Samozřejmě, kimči můžete nahradit jakýmkoliv salátem s pikantní zálivkou.

Detoxovka podle Delicie

Potřebujeme

1 polévková miska vařených jáhel
1 polévková miska vařené sóji
sojová omáčka
olej
rybí omáčka
4 stroužky česneku
špetka tymiánu nebo bazalky
½ polévkové misky kimči
uzené tofu na posypání

Příprava

Všechno smícháme, rybí omáčkou šetříme. Na teflonové pánvi prohřejeme. Máme-li chuť na polévku, můžeme zamíchat do $\frac{3}{4}$ l vývaru nebo horké vody.

Ozdobíme strouhaným tofu a sníme.

Tuto delikatesu lze konzumovat i za studena jako přesnídávku nebo večěři.

D.N.

Dýňový salát podle delicie

Zahrádku nemám, ale přátele ano. A ti se nejspíš smluvili, že mě obdarují krásnými dýněmi hokaido – to jsou ty s měkkou slupkou. Ale i dýně s tvrdší slupkou se hodí, máte-li šikovné ruce, dobrý nástroj a trpělivost. Výsledek ale vždy stojí za vynaloženou námahu. Vyzkoušejte, ochutnejte a hlavně – nestrádejte hladem Z tohoto salátu se tloustne až po konzumaci několika kilogramů!

Potřebujeme

400g očištěné, vypeckované a na kousky nakrájené dýně
nálev: olej, pepř, sojová omáčka, citrónová šťáva,
3 stroužky rozmačkaného česneku
1 velký kelímek kysané smetany
150g šunky nebo uzeného tofu
hrstička dýňových loupaných semínek
rukolu, polníček, ledový salát
nebo 1 kelímek zelného salátu Coleslaw

Příprava

Dýni pečeme v dresinku, který jsme uvedli v seznamu Já používám horkovzdušnou fritézu nebo gril. . Když je měkká (asi po 10 minutách), dáme do mísy. Jestli se dresink vypekl, nevadí, přiděláme si další. Promícháme s rozmačkaným česnekem.

Když dýně vychladne, lehce ji osolíme (pozor! sojová omáčka již je slaná), smícháme s ledovým salátem, rukolou a polníčkem nebo se zelným salátem (já doporučuji Coleslaw). Můžeme přidat kysanou smetanu podle chuti, ale není nezbytná. Hodí se i řecký jogurt.

Salát dáme na pár hodin vychladit. Navrch ozdobíme nakrájenou šunkou nebo uzeným tofu, nevyhýbáme se ani jarní cibulce nebo petrželce. Posypeme dýňovými semínky.

Salát se hodí jako samostatný pokrm s chlebem, toasty nebo křupavým pečivem.

D.N.

Dobroty z pekáče

Na dobroty z pekáče mě přivedla rozmlsaná lenost. Také vás někdy tahle slabost postihuje? Mě tedy velmi. Avšak pamětliva zásad zdravé výživy, řeším svou rozmlsanost – pokud to jen trochu jde – co nejšetrněji s ohledem na možnou nadváhu a zvýšený cholesterol.

Takže pečtu, griluju nebo frituju zeleninu. Řeknete si, to snad umí každý. A já vám dám zapravdu. Ke kulinářskému třeštění potřebujete elektrickou troubu, gril nebo horkovzdušnou fritézu (rotační). Zásadní je mít doma zajímavé cizokrajné koření a kvalitní olej vhodný ke grilování, smažení nebo pečení.

Teď se ještě musíme vydat na trh nebo do obchodu, kde mají dostatečný výběr zeleniny – a můžeme začít!

Pečená zelenina po gruzínsku

Potřebujeme

1 velký lilek, cuketa nebo patizon

2 velké cibule

3 různobarevné papriky (trikolora)

polévkový šálek vařených velkých fazolí

koření: koriandr, půlka lžičky mletého chilli, pepř, saturejka nebo máta, česnek

1 balíček balkánského sýra

2 brambory české nebo i sladké

3 dl oleje

Příprava

Nejprve v mističce s olejem rozmícháme všechno koření a rozdrčený česnek, necháme „vypotit“ -lilek, cuketu nebo patizon (můžete použít vše najednou) neoloupané nakrájíme na silnější kolečka a rozložíme na papírovou utěrku a posolíme. Necháme na utěrce 30 minut. Má-li patizon už silnější slupku, oloupeme ho.

Cibule nakrájíme na velmi hrubá kolečka. Papriky vyčistíme a podélně nakrájíme na čtvrtky. Brambory nakrájíme na průhledná kolečka nebo na drobné kostičky.

Fazole uvaříme v mírně sladké vodě.

Olej s kořením v dostatečném množství nalijeme do pečicí nádoby tak, aby bylo možné v něm zeleninu stejnoměrně omatlat. V troubě nebo v grilu pečeme 15 minut na 180 stupňů. Pak je dobré zeleninu lopatičkou obrátit. Používáme-li rotační fritézu, kousky zeleniny se obracejí samy.

Když je zelenina křupavá (al dente), přimícháme do ní přecezené fazole a vše spolu dobře promícháme a 5 minut prohříváme. Jestliže jsme to s olejem trochu přehnali, můžeme dát zeleninovou směs okapat na přikryté síto.

Na konci můžeme ochutit citronovou šťávou a trochu přisolit. Posypeme ji balkánským sýrem, který je slaný, takže se solením to nepřehánějme!

Doporučení

Takto upravenou zeleninu podáváme jako přílohu k masu. Za studena je výborná i jako salát.

K zelenině po gruzínsku se hodí bílý chléb nebo rýže.

Poznámka:

Máte-li rádi červenou řepu, můžete ji bez obav přidat mezi ostatní zeleninu. Ale uvažte, že řepa se peče déle, takže je dobré ji předvařit, třeba zároveň s fazolemi v jednom hrnci. Pak ji teprve dopečeme.

D.N.

Focaccia podle delicie

Dneska jsem se fakt naštvála. Chtěla jsem upéct můj oblíbený italský chléb focaccia, nicméně příslušné odkazy na internetu jsou pro nevidomé kuchařinky a kuchařiky tak nepřátelské, že jsem je odvrhla a podle všelijakých receptů a vlastních zkušeností jsem připravila zcela přátelský recept, který má tu výhodu, že je prověřený mou rodinou, mlsouny z okolí, a především mým postcovidovým jazýčkem, který chuti nepozbývá. Prohlédněte si, co máte v lednici, a jděte do toho! Focaccio můžete podávat jako večeři, ale je to též ideální svačina do batůžku, nemusíte nic mazat, ani vymýšlet. Všechno je uvnitř a chutná!

Potřebujeme

2 hrnky mouky (hladká špaldová nebo obyčejná)

1 bal droždí

1 PL cukru

3 PL bílého jogurtu

1 hrnek vlažné vody

½ hrnku olivového oleje

sůl

provensálské koření nebo oregano

3 stroužky naplátkovaného česneku

Podle chuti

rajčata sušená nebo čerstvá, nakrájená

naťová cibulka

nakrájené olivy nebo kapary

pár ředkviček

hrášek nebo kukuřice

nakrájená červená kapie

nudličky šunky nebo jiné uzeniny

sýr (drobné kostičky nebo natrhané plátky, případně nahrubo strouhaný parmezán)

Příprava

Nejprve pořádně rozšleháme cukr, droždí a jogurt, do kterého jsme přidali malé množství vlažné vody. Nemáme-li jogurt, poslouží trocha vlažného mléka. Postupně přidáme olej, mouku, sůl a koření. Důkladně prohněteme, nejlépe v robotu. K dochucení přidáme plátky česneku.

Když je těsto dokonale promíchané, přidáváme podle chuti ostatní suroviny, ale pamatujte – nic se nemá přehánět! Ideálně poslouží vhodně zvolené suroviny, které nám přečnávají v ledničce.

Když se spojily všechny dobroty s těstem, rozetřeme těsto na plech vystlaný naolejovaným papírem. Můžeme chvíli nechat odpočinout.

Do studené trouby pak dáme plech s těstem, zapneme na 180 stupňů a necháme péct 10 minut. Poté teplotu snížíme na 100 stupňů a dopékáme dalších cca 15 minut. Těsto hlídáme, protože může být silnější nebo tenčí podle velikosti plechu. Hotové má pružné okraje. V tomto stádiu troubu vypneme a necháme dojít.

Focacciu můžete péct kratší dobu, pokud ji plánujete na pozdější čas. Můžete ji snadno dopéct, několik minut na 100 stupňů. Hotovou také můžete ohřát v mikrovlnce.

Poznámka pro tvůrčí duše

Suroviny, které přidáváte podle chuti, nemusíte vmíchat do těsta, ale můžete jimi těsto poklást. Pro hezký vzhled někdo používá plátky vařených vajec, nasekanou bazalku apod. Praktičtější ale je postup, který navrhuje Delicie, vše je rovnoměrně rozmístěné v těstě, navrchu je pouze sýr, případně nějaká čerstvá bylinka.

D.N.

Francouzské brambory po květákovsku

No, nekup to, pravil můj muž, vyndávaje z tašky velikou hlávkou květáku.

Dost jsem se divila, můj životní partner květák moc neoblíbuj. Ale když je něco v akci, vzpomene si na mě, že bych to možná ráda. A květák já opravdu moc ráda. Byl hodně velký, a tak jsem musela kromě mnou oblíbených placiček zvolit i nějakou delikatesu pro ochotného nákupčího. Tady ji máte:

Potřebujeme

1 střední květák

3 střední brambory

15 dkg moravského uzeného

10 dkg zrajícího sýra

1 velká zelená paprika

sůl, pepř, bylinky

naťová cibulka nebo pažitka

olej

Příprava

Brambory oloupeme a nakrájíme na kostky. Zelenou papriku zbavíme jádřince a nakrájíme na silnější kolečka. Květák rozdělíme na růžičky, které necháme přejít varem v osolené vodě a hned vyndáme.

Na vymaštěný pekáček rovnoměrně rozložíme směs syrových brambor, papriky a polosyrového květáku, kterou jsme před tím promastili olejem, osolili a opepřili. Pekáček zakryjeme a pečeme cca 30 minut na 170 stupňů. Během pečení zkontrolujeme, zda jsou brambory již měkké. Proto se doba pečení může lišit.

Když brambory zcela změknu, promícháme je s čerstvými bylinkami, zasypeme směsí nakrájeného uzeného a sýra, necháme ještě 5 minut v horké troubě, než se sýr roztaví. Pokrm servírujeme na lehce okyselené listy ledového salátu a ozdobíme ho naťovou cibulkou.

Informace pro vegetariány: prostě tam jen nedáte to uzené!

D.N.

Chlebánky s překvapením

Tenhle recept jsem vymyslela pro lidi, kteří často cestují a nemají rádi všelijaké vybalování řízků nebo mastných balíčků se svačinou. K těmhle bochánkům stačí decentně přikusovat kousek syrové zeleniny, ale jsou dobré sami o sobě – jen tak.

Potřebujeme na bochánky

250 g žitné a 250 g hladké pšeničné mouky + 1 balíček droždí
(můžete také použít sáček s chlebovou směsí)

2 lžíce oleje do těsta

sůl a cukr do těsta

trochu slané vody na potřeni

4 náplně

semínka na posypání (dýně, seznam, slunečnice, len)

Příprava

Tady musíte vy sami trochu přemýšlet a kombinovat. Záleží na mouce i na tom, jak velké bochánky vytvoříte.

Pokud použijete hotovou chlebovou směs, přidržte se návodu na obalu.

Obvykle pracuji s jedním droždím na půl kila chleba. Těsto mohu připravit v domácí pekárně, ale v podstatě stačí smíchat mouku s kváskem, přidat špetku cukru, špetku soli, pořádně prohnětat a nechat v teple kynout.

Zatím si připravím náplně.

Náplně

Šikovné děvče si často a snadno poradí ve stylu „co dům dal“. Do náplně se hodí cokoliv, co jíte rádi k chlebu. Pro inspiraci zde mají masožrouti i vegetariáni po dvou náplních. Fantazii se však meze nekladou. Důležité je koření a trochu zručnosti. Kdyby se vám nechtěly péct bochánky, lze náplně užít i do hotového kupovaného kebabu nebo do pirohů z listového těsta.

Masová náplň

150 g vepřového nebo kuřecího masa

75 g sterilovaného vyždímaného zelí

1 malá cibule

1 lžíce oleje

pepř, sůl

Příprava

Na oleji opeču nakrájenou cibuli, přidám na nudličky nakrájené maso a pět minut restuji. Do hotového zamíchám zelí, mohu přidat trochu kmínu, pokud již v zelí není. Na pánvi jen promíchám a nechám dojít.

Slaninová náplň

150g slaniny

větší cibule

česnek

1 menší zelená paprika

1 lžíce sádla

1 lžíce pikantní hořčice

Příprava

Na sádle opeču kvalitní slaninu nebo uzené, když se začne škvařit, přidám cibuli, česnek a zelenou papriku, vše nakrájené nadrobno. Rychle zamíchám, opeču a nechám na pánvi dojít. Když směs trochu vychladne, dochutím pepřem a hořčicí.

Pórková náplň

100 g bílé části pórku
150 g žampionů
drcený kmín
máslo nebo olej na opražení

Příprava

Plátky žampionů a kolečka pórku smíchám a podusím společně na másle nebo sádle. Samozřejmě můžete použít i olej, ale není to ono. Přidám drcený kmín, trochu vejetý, sůl.

Cuketová náplň

150 g cukety, patisonu nebo oloupaného lilku
1 rajče
2 lžíce konzervované kukuřice nebo zeleného hrášku nebo nakrájených oliv (nekombinovat!)
100 g přírodního sýra nebo tofu
oregano nebo bazalku
3 stroužky rozmačkaného česneku
olej
sůl

Příprava

Na kostičky nakrájenou cuketu a malé kousky rajčat opeču na oleji přidám česnek,oregano a nakonec přírodní sýr nebo tofu. Pak už jen nechám dojít na pánvi.

Příprava bochánků

V tuhle chvíli už mi vykynulo chlebové těsto. Postupně je vyválím a nějakou miskou nebo hrnkem vykrajuji kolečka, která by měla být velká jako lívanec. Kolečka si rozdělím na dvě stejné hromádky, aby jich byl sudý počet, pochopitelně.

Na plech rozprostřu pečící papír, který pořádně namastím. Na vále budu mít chlebové placky. Na každou z nich dám polévkovou lžící směsi. Druhou plackou přiklopím a vidličkou spojím okraje. Tyto bochánky kladu na pečící papír a navrchu potřu slanou vodou a posypu semínky nebo kořením. Peču nejdříve na 240 stupňů, ale asi po pěti – deseti minutách troubu ztlumím na 150 stupňů a peču 30 minut. Uprostřed pečení je dobré bochánky obrátit, aby byly stejnoměrné. Není to ale nezbytně nutné.

Na dno trouby dávám plechový hrnek s vodou, aby se bochánky nevysušily.

A teď přijde to hlavní:

Máme čtyři druhy různě naplněných bochánků a nikdo neví, do čeho se zakousne. Tak vidíte, o překvapení tu není nouze! Můžete to celé mít pod kontrolou, když každý druh bochánků posypete odlišnými semínky – to kvůli orientaci. Jenže – kdo si to má pamatovat?

A co se zbytky chlebového těsta?

Můžete udělat placky, tzv. čapátí, které budete péct asi 10 minut. Jsou nejlepší ještě trochu teplé. Na každou můžete nastrohat trochu sýra nebo jen vylepšit semínky poté, co jste je potřeli slanou vodou.

A když zbyde náplň?

Tak to se mi ještě nestalo!

D.N.

Chlebouka de luxe

Dlouhá léta jezdívám na dovolenou do Podkrkonoší. Občas se nechám pozvat přáteli na tradiční podkrkonošské delikatesy. Jednu z nich jsem si oblíbila, protože je velmi lahodná a hlavně praktická. Vařím ji, když mi zbyde chleba. Je to polévka, která se jmenuje „chlebouka“. A protože ráda vymýšlím a přimýšlím, poradím vám chlebouku de luxe. Chutná i mému manželovi, a to je pro mě důkaz jakosti i obliby.

Potřebujeme

250 g staršího chleba nalámaného na menší kousky
75g sádla
1 střední cibule
3 stroužky česneku
100 g žampionů nebo namočené sušené houby
Kmín
sůl nebo Vegetu
trochu bílého pepře
2 stonky řapíkatého celeru
kelímek zakysané smetany nebo 4 PL řeckého jogurtu
varianta bez žampionů: 3 rozšlehaná vejce

Příprava

V hlubším kastrolu rozpustíme část sádla a v něm osmahneme kousky chleba, nakrájenou cibuli a česnek. Mícháme, dokud vše neorestujeme. Pak zalijeme 750 ml vody, přidáme kmín, Vegetu nebo masoxovou kostku. Když se chleba rozvaří, tyčovým mixérem směs rozmixujeme do hladka.

Mezitím jsme si na pánvi se zbytkem sádla orestovali žampiony, ke kterým jsme nakonec přidali nadrobno nakrájený řapíkatý celer a špetičku bílého pepře. Vše stále mícháme, dokud žampiony nezměkknou. Pak je i s celerem přidáme do rozmixované polévky a necháme asi 5 minut provařit.

Pokud jsme zvolili variantu s vajíčky, postupujeme obdobně: Na pánvi rozpustíme zbytek sádla a v něm usmažíme rozšlehaná vejce, do kterých v závěru přidáme řapíkatý celer nakrájený na drobné kousky a bílý pepř. Když vajíčka ztuhnou, přidáme je i s celerem do připravené polévky místo žampionů. Necháme několik minut provařit.

Zakysanou smetanu nebo tučný řecký jogurt vmícháme do chlebouky až po ukončení varu.

Mlsné jazyčky mohou k žampionům nebo vajíčkům přidat pršut, anglickou slaninu nebo šunku. To se ovšem v chudobném Podkrkonoší moc nenosilo. Já však věřím, že originál, je-li zachován, zaslouží si i všelijaká vylepšení.

D.N.

Charoset podle delicie

Židovská kuchyně, stejně jako vietnamská nebo jinak asijská, patří k mým oblíbeným. Charoset je ovocná hmota ze sušených ingrediencí, která se ředí kompotovou šťávou a vínem. V chladu ji lze udržet několik dní bez nežádoucích reakcí.

Historie vzniku charosetu se odvíjí od židovského svátku Pesach, jehož součástí je speciální večeře nazvaná Seder. Během této večeře se vyprávějí a oslavují Hospodinovy činy, jejichž závěrem je exodus Židů z egyptského otroctví. Jejich vůdcem a patriarchou byl Mojžíš.

Charoset jako součást sederové večeře symbolizuje maltu, kterou židovští otroci používali při stavbě pyramid. Dalšími součástmi večeře je brambor (země), vejce (život), hořké byliny (smutný úděl otroka), slaná voda (slzy), macesy (nekvašený chléb) a na závěr jehněčí (nebo kuřecí) maso s kostí. Texty k Sederu můžete najít na internetu v několika variantách.

Potřebujeme

1 díl fíků

1 díl datlí bez pecek

1 díl oloupaných mandlí

1 díl ořechů

1 díl hrozinek

4 hrušky neoloupané zbavené jádřinců

nebo 1 sklenice kompotovaných hrušek včetně šťávy

nebo čtyři větší jablka čerstvá!

Hrušky mohou být i sušené, v tom případě jich přidáme 1 díl.

Koření

mletá skořice, 2 hvězdičky badyánu, 5 hřebíčků, 5 bobulek kardamonu

Stolní víno na zředění, nealko varianta hroznový džus, ale není to ono.

Příprava

Na střídačku meleme sušené ovoce, ořechy a koření na hrubším mlýnku.

Hmotu smícháme tak, aby byly rovnoměrně rozmíchány všechny ingredience. Pokud jsme použili čerstvé nebo kompotované ovoce, tak je nastrouháme a přidáme do hmoty, promícháme.

Ve finále charoset ředíme vínem, případně i kompotovou šťávou z hrušek. Charoset musí mít konzistenci hustých povidel, dá se roztírat, ale nestéká.

Jak charoset využít v naší kuchyni?

O Velikonocích se s ním natírají macesy, *knäckebröt* nebo ho můžeme upéct v listovém těstě jako šneky.

Varianta vánoční

Nedáváme kompot ani čerstvé ovoce, hmotu doplníme nastrouhanými piškoty a dobře zpracujeme ručně nebo robotem, aby byla stejnoměrná. vymodelujeme jako šišku, uzavřeme do alobalu a na stůl z ní nakrájíme kolečka. Můžeme ji také usušit v troubě na sušenkách nebo libovolném cukroví (např. spodek lineckých koleček). Je dobrá i jako jednohubky na kolečkách čerstvého banánu, navrch ozdobíme mandlí nebo ořechem.

Tento dezert nikdy nedoslazujeme! Není levný, ale hodí se pro bezlepkovou dietu a převelice chutná!

D.N.

Italská omáčka z Jižního Města

Máte rádi italskou kuchyni? Já sice ano, ale na můj vkus je silně předávkovaná těstovinami, které příliš nesluší mé boubelaté figuře. Nebydlím v Itálii, bydlím na pražském sídlišti, ale i tak mě občas něco italského láká či napadne. Tak zkuste se mnou nabídnutou inspiraci a nechte si chutnat. Jako hudební doprovod jistě dobře poslouží některý známý italský tenor.

Potřebujeme

20 cm pórku (světlá část)
1 konzervu žampionů /nebo 200g čerstvých)
1/3 pytlíčku mražených zelených fazolek
(můžeme zaměnit za kukuřici nebo zelený hrášek)
3 pl kaparů nebo řezaných oliv
1 krabička rajčatové šťávy
½ l hovězího vývaru
sůl, pepř, bazalka nebo oregano
2 pl sójové omáčky
trocha mouky nebo škrobu na zahuštění
1 pl sádla nebo oleje

Příprava

Vyberme si nádobu, která šetří tuk.

Sádlo nebo olej rozehejeme tak, aby se zelenina dala dobře orestovat. Pokud máme čerstvé žampiony, orestujeme je spolu s pórkem a fazolkami. Přidáme koření, sůl, zaprášíme trochu moukou.

Kdo nesnáší lepek, použije na zahuštění ve finále trochu rozpuštěného škrobu.

Když se zelenina s opraženou moukou promíchá, postupně zaléváme hovězím vývarem.

Asi po 5 minutách vmícháme rajskou šťávu a dochutíme sójovou omáčkou.

Jakmile se vše blíží k varu, vsypeme žampiony a kapary a ještě chvíli prohříváme na mírném ohni.

K italské omáčce doporučuji:

pořádný kus dobrého hovězího masa, pro vegetariány uzené tofu nebo karbanátky ze sojového granulátu.

Samozřejmě můžete omáčku přidat k jakýmkoliv těstovinám, ale hodí se i rýže, bulgur nebo pohanka.

D.N.

Játrová pomazánka se škvarky

Z této pomazánky se zcela určitě nehubne. Pomazánka se znamenitě hodí na chlebové topinky nebo tmavé toasty, je přítelkyní vína i piva. Můžete s ní zpestřit třeba silvestrovský stůl.

Potřebujeme

500g jater
150g škvarků nebo výpečků (nebo ½ sáčku mandlí)
3 vrchovaté lžíce čistého sádla (případně másla)
1 střední cibule
3 stroužky česneku
tlučené nové koření, pepř, tymián
3 vejce natvrdo
1 feferonka (nepovinná)
sůl nebo Vegeta nebo sojová omáčka
pražené mandle, strouhaný křen nebo olivy na zdobení
topinky, tmavé toasty, knäckebrot nebo kolečka rohlíků na jednohubky

Příprava

Játra nakrájíme na nudličky a osmahneme na čistém sádle bez škvarků. Po chvilce přidáme cibuli a spolu s játry za stálého míchání restujeme. Játra musí být stále pružná, avšak nikoliv polosyrová. To nejlépe zjistíme ochutnáním.

Do orestovaných jater, pod kterými jsme ztlumili oheň, přidáme škvarky, výpečky a všechno koření. Tuto směs necháme na mírném ohni prohřát, aby se chutě spojily. Po vychladnutí přidáme nakrájená natvrdo vařená vejce.

Vše rozmixujeme tyčovým nebo klasickým mixérem.

Nechceme-li mít navrchu silnější vrstvu sádla, občas paštiku promícháme a necháme zvolna chladnout. Ještě než ztuhne, uložíme ji do plastové krabičky nebo do sklenice. V lednici vydrží několik dní, pokud ji nespotřebujete, samozřejmě.

Vychytávky

- chceme-li pomazánku udržet déle, dáme ji ještě horkou do sklenice, zavíčkuje a sterilizujeme při 100 stupních hodinu. Druhý den sterilizaci opakujeme. Takto konzervovaná pomazánka vydrží 12 měsíců, pokud ji nesníte.
- pomazánka se výborně hodí na jednohubky, na které navrch dáme půlku pražené mandle, olivu nebo trochu strouhaného křenu
- do hotové pomazánky můžeme přimíchat brusinky, drcené mandle nebo nepatrné množství nakládaných feferonek

D.N.

Kapustičky v sýrovém oblečku

Milujete kapustičky? Pokud ano, určitě znáte spoustu dobrých receptů, jak je připravit. Třeba ten, jak je vaříte v mléce a pak zapečete se šunkou a bramborem?

U nás se mléko nekupuje, takže bývá i problém nabídnout je hostům ke kávě. A kupovat mléko kvůli kapustičkám, které náhodně přinesl můj manžel, nebývá u nás zvykem. Tak co tedy s těmi kulatými miniaturami?

Zalovila jsem v lednici a z toho, co dům dal, jsem uvinula předobrou delikatesu.

Potřebujeme

1 balíček kapustiček

100 g taveného sýra nebo Nivy

1 PL sádla nebo 2 PL másla (raději přepuštěné)

30 g kvalitního špeku

20 g uzeného kuřete

150 ml horké vody

sůl, majoránka česnek podle chuti

1 střední cibule

5 menších brambor vařených ve slupce

Příprava

Kapustičky uvaříme v páře do křupava.

Na hlubší pánvi zpěníme na tuku drobně nakrájenou cibuli a malé kousky špeku. Do této směsi přidáme kolečka česneku, ale ten jen prohřejeme. Přidáme tavený sýr, který pomaličku a stejnoměrně rozmícháme. Pokud se sýr špatně rozmíchává, přidáme trošku horké vody.

Můžeme opepřit, ale není to nutné.

Když se sýr zcela rozpustí, smícháme jej s kapustičkami a s majoránkou.

V další fázi si připravíme menší pekáček. Na dno rozprostřeme kapustičky v sýrovém oblečku, na ně nakrájené kousky uzeného kuřete (můžete nahradit uzeným vepřovým nebo šunkou) a vše poklademe plátky osolených brambor, které zlehka omastíme nebo jen potřepe troškou oleje, aby při zapékání zružověly.

Pekáček vložíme do horké trouby a asi 10 minut zapékáme při teplotě 200 stupňů.

Poznámka pro vegetariány: bez toho uzeného to nebude ono, ale můžete pro lepší chuť nahradit maso sojovými dóbáčky, které zakoupíte v obchodech se zdravou výživou.

D.N.

Karanténa mě naučila housky

Karanténa zbavila většinu obchodů droždí jak suchého, tak čerstvého. Karanténa nás omezila v nakupování, chodili jsme do obchodu, jen když to bylo třeba. Karanténa zbavila mladé rodiny představ o čerstvých rohlících k snídani, protože po ránu se v obchodech hemžili všeteční a hladoví senioři, kteří se nestyděli nakoupit si zdálky vonící pečivo.

Mám pochopení pro všechny rasové i sociální kategorie. Dokonce i pro ty menšinové, se svou vadou zraku patřím k jedné z nich. A tak jsem se nechala leckým inspirovat a uvinula jsem skvělé pečivo, které je navíc čerstvé minimálně do druhého dne. Někdo šije menšinám roušky, někdo snižuje svými nebo přejatými nápady poptávku po vzácném droždí.

Návod na náhradní droždí (kvásek)

Ve skleničce smícháme 100 ml piva+2 PL hladké mouky+1 KL cukru. Vzniklou kašičku necháme ve skleničce pod fólií na teple 24 hodin.

Housky nebo žemle z tvarohového těsta

Potřebujeme

300 g hladké mouky (můžeme kombinovat se sójovou)

1 porci droždí dle návodu

250 g měkkého tvarohu

2 vejce

100 ml mléka nebo vody

100 ml oleje nebo rozpuštěné Hery

1 lžička soli

semínka nebo mák na posypání

tuk na vymazání papíru

Příprava

Do nádoby rozklepneme vejce a chvíli šleháme, pak přidáme droždí, olej a mícháme na vyšší otáčky, postupně přidáváme tvaroh. Když se všechno pěkně spojí, změníme šlehačím metlu za hnětací – tedy pokud děláte těsto v robotu.

Přidáme mouku smíchanou se solí, vše dokonale uhněteme a necháme 20 minut v teple pod utěrkou.

Na promaštěný papír mokrou rukou klademe housky nebo žemle. Posypeme semínky, třeba sezamovými nebo makovými.

Rozehřejeme troubu na 220 stupňů a mezi tím necháme housky ještě trochu vykynout.

Teplotu snížíme cca na 170 stupňů a pečeme 40-50 minut.

Poznámka: pokud jste smíchali hladkou, pšeničnou a sójovou mouku, housky neupletete, protože těsto se bude dost lepit. V tom případě doporučuji žemle, které se plést nemusí.

Karanténní sladký chlebiček

Možná si všimnete, že těsto na chlebiček je skoro stejné jako na housky. Skoro.

Při shora uvedeném postupu můžete část promíchaného a vykynutého těsta dodatečně smíchat s cukrem a kandovaným ovocem.

Potřebujeme

300 g hladké mouky (můžeme kombinovat se sójovou)

1 porci droždí dle návodu

250 g měkkého tvarohu
kandované ovoce, ořechy, pomerančovou kůru
2 vejce
100 g cukru krupice
100 ml mléka nebo vody
100 ml oleje nebo rozpuštěné Hery
1 lžička soli
tuk na vymazání formy

Příprava

Stejně jako v předchozím návodu nejprve umícháme vajíčka, droždí, mléko, olej a tvaroh. Cukr můžete přidat v této fázi anebo až nakonec. Vše smícháme s lehce osolenou moukou, kandovaným ovocem, ořechy a pomerančovou kůrou.

Mokrýma rukama přestěhujeme těsto do vymaštěné formy (srnčí hřbet) nebo do formiček na muffiny.

Pečeme v předem vyhřáté troubě při teplotě 220 stupňů cca 50 minut. Tady je potřeba těsto zkontrolovat a případně na mírném teple ještě dopéct. To záleží na výšce těsta ve formě.

D.N.

Karbanátky s játry podle delície

Tuto delikatesu jsem vymyslela poté, co moje vnučata doslova spásla všechny játrové knedlíčky, které jsem měla připravené do polévky. A že prý je to lepší než švédské kuličky. A že příště mohou být ty knedlíčky zcela bez polévky. Nakonec, tak špatný nápad to není, pomyslela jsem si a původní recept jsem vymazlila jako hlavní jídlo nebo lehkou večeři jen s chlebem.

Potřebujeme

vařené maso /třeba z polévky nebo co zbylo od oběda
syrová játra /poloviční množství než maso/, nejlépe vepřová
strouhanku z chleba
kari, pepř, ochucovadlo, zázvor koriandr
1 malá cibule
1 celé vejce
olej na smažení
hladká mouka na obalení (vhodná je i kukuřičová strouhanka)

Příprava

Společně umeleme vařené maso, játra, cibuli, česnek, případně i tvrdý chleba. Do směsi přidáme koření a syrové vejce. Vytvoříme ploché karbanátky, obalíme je v hladké mouce rychle je osmažíme po obou stranách na pánvi nebo na pečícím papíře v troubě. Na každý karbanátek můžeme přidat proužek anglické slaniny nebo kolečko paprikové klobásky. To ale není nutné tam, kde si hlídáme váhu!

Podáváme s chlebem a salátem, ale také s brambory a tatarskou omáčkou jako oběd. Karbanátky jsou vhodné i jako svačina za studena.

D.N.

Kimči podle delicie

Ano, také jsem si původně myslela, že kimči je zkažené pekingské zelí, ale tak to vůbec není! Zprvu jsem si je ochutnala u kamarádky a mé chuťové buňky radostně zaržály. Pak jsem si je kupovala čerstvé v korejské prodejně, následně ve sklenici v supermarketu. Nebylo to špatné, ale ta cena!

A proč tedy kimči? Proč ne české kysané zelí nebo čalamádu?

Přesvědčila jsem se, že tyto kvašené produkty nejsou zastupitelné. Kimči jím jako přílohu ke zcela jiným druhům potravin než zmíněné zelí nebo čalamádu. Kimči můžete přidat do omelet, do rýže nebo do asijsky laděných polévek nebo masových pokrmů. Můžete je smíchat s rýžovými nudlemi a připravit si báječný, zdravý a nízkokalorický salát. Moc mi chutná i postudenu s drobnými luštěninami, bulgurem, jáhlami nebo jasmínovou rýží.

Kimči je zdravé ve všech podobách i ročních obdobích.

Předložený recept jsme společnými silami vymazlili k dokonalosti s mojí inspirativní kamarádkou Denisou, která se naučila vařit asijská jídla přímo v zemích, kde to prostě mají vymyšlené a praxí zdokonalené.

Ale konec chvalořečení, jdem na to!

Potřebujeme

1 větší hlávka pekingského zelí
sůl

Zálivka

5-6 PL hrubě drcených feferonek (korejsky kočuvaru) – zde určitě nešetříme!
1 KL drceného zázvoru
1 PL medu nebo cukru
150 ml kvalitní rybí omáčky
1 PL sušených nasolených krevetek (nemusí být, nahradit 2 KL soli)
3/4 l řídké omáčky z rýžové mouky nebo ve vodě uvařeného řídkého škrobu

Přísady

100 g nadrobno nakrájené bílé ředkve
1 menší na tenké plátky nakrájené jablko
1 svazek jarní cibulky nakrájené na 5 cm
1 cibule nakrájená na půlkolečka

Nepovinně

trochu oleje, nejlépe sezamového

1 PL sezamových semínek

několik stroužků česneku – rozkrájet na tenké plátky

nahrubo nastrouhaný celer cca 1/4 bulvy

Příprava

Z hlávky pekingského zelí vyřízneme silný spodní košťál. Hlávku rozpůlíme a poloviny rozkrájíme na cca 5 cm široké špalíky, které se rozpadnou. Vložíme do mísy a bohatě zasypeme solí.

Rukama promícháme, zlehka, aby se listy nedrolily. Zatížíme nejméně na dvě hodiny, přes noc nevádí. Připravíme si zálivku z vychladlé rýžové nebo škrobové omáčky a ostatních ingrediencí. Je hodně důležité, aby byla pikantní, jinak se vám povede nudný salát, nikoliv kimči, které je trochu pálivé a výrazně kořeněné.

Nasolené zelí důkladně vymáčkáme v čistém dřezu a necháme okapat. Pak vrátíme do mísy. Přidáme nakrájenou jarní cibulku, tenké měsíčky cibule, naplátkované jablko (můžeme nahradit hruškou), nakrájenou ředkev. Rukama vše lehce promícháme, aby zelenina a jablko byly v zelí rovnoměrně. Nakonec přidáme zálivku, případně olej, semínka, celer a česnek. Vše důkladně promícháme odspoda nahoru, nemuchláme.

Z mísy přestěhujeme zelí do cca 2, 1/5 l kvasné nádoby (porcelán, sklo nebo keramika), přiklopíme kvasným víčkem nebo zlehka zavážeme celofánem. Necháme 2-3 dny při pokojové teplotě. Nádobu dejte do mísy nebo pekáče, protože bude unikat zkvašená šťáva.

Po dvou dnech zkontrolujeme, jestli je zelí v zálivce ponořené, případně ji můžeme nastavit vodou s rybí omáčkou v poměru 1:1. Kimči by však nemělo plavat. Máte-li kvasnou nádobu, patří k ní umělé kameny, které kimči zatěžují po celou dobu kvašení.

Korejci konzumují kimči v jakékoliv fázi přípravy nebo zrání. Já je po dvou dnech ukládám na balkon, ideální jsou jarní nebo podzimní měsíce, nádobu zakrývám tmavým sáčkem. Vhodný je také sklep, máte-li chladný. Kdo má velkou lednici, může kimči přestěhovat do sklenic s víčkem. Nezavařovat. Když si kimči oblíbíte, zjistíte, že je to superpotravina. Je dobře stravitelné. Obsahuje mnoho minerálů a vitamínů. Pokud vám jeho vůně připadá poněkud exotická, nechte je před konzumací vyvětrat. Nakonec si neobvyklé aroma také oblíbíte.

D.N.

Kočí koláč na plech

Máte chuť na něco letně dobrého, žádný těžký kalibr. Na stole voní letní jablka a tvaroh v lednici už brzy ztratí kondici. Rozběhla jsem se po internetu, ale nic mě neinspirovalo. Tak jsem koukla do spíže, a hele, vločky, krupička... Vejce mám a moukou to jen tak trochu slepím, aby to drželo pohromadě a nevznikla mi jablková müsli tyčinka. Mám přece chuť na něco letně lehkého...

A povedlo se!

Jen jsem měla trochu strach, že takové množství těsta opustí plech, ale nestalo se tak.

Moje technologie zpočátku připomínala dort od pejska a kočičky. Byla jsem ráda, že pejsek není doma, protože v lednici byly klobásky, kousek špeku, cibule a česnek. Kdo ví, jak by ten letní hokuspokus dopadl za pejskovy supervize!

Potřebujeme

350 g nastrohaných jablek

350 g plnotučného tvarohu

4 vejce

200 g cukru

200 g mletých ovesných vloček

200 krupice

hrst jakékoliv mouky

1 PL skořice

2 dl smetany nebo mléka Tatra

kypřicí prášek

pomerančová nebo citronová kůra, případně hrozinky

Poleva

1 vejce

mleté ořechy v přiměřeném množství

3 PL cukru

Příprava

V mixeru rozšleháme vejce, cukr, tvaroh a smetanu. Postupně přidáváme nastrohaná jablka, skořici, pomerančovou kůru, krupici, ovesné vločky, pak opatrně vsypeme mouku. Je-li těsto příliš husté, mouku nedosypeme všechnu. Záleží, kolik šťávy pustí jablka.

Těsto necháme chvilku nasáknout jablkovou šťávou, úplně nakonec přidáme kypřicí prášek.

Konzistence je asi jako na bramborák.

Těsto rozprostřeme na velký pekáč vyložený pečicím papírem, který jsme trochu namastili. Vložíme do teplé trouby. 10 minut pečeme na 200 stupňů, pak troubu ztlumíme a pečeme při 80 stupních.

Pečení může trvat i hodinu, cca po 45 minutách zkontrolujeme, zda je navrchu náznak kůrky a je-li placka propečená a pružná.

Jakmile je koláč hotový, natřeme jej polevou z vejce, cukru a mletých oříšků. Pokud je konzistence polevy příliš hustá, naředíme ji trochou rumu nebo mléka, aby se dala dobře rozetřít. Pak ji necháme ještě pět minut péct na mírnou teplotu, po vypnutí trouby necháme koláč „dojít“, dokud nevystydne.

Obměna: Poleva může být jakákoliv – citronová, rumová, možná i čokoládová. Koláč můžeme ozdobit místo polevou ovocným želé nebo zavařeninou. Samozřejmě, tyto suroviny natíráme až po vychladnutí placky.

D.N.

Kořenová fantazie

Uklízím ledničku – a hele, tady jsou nějaké potraviny, které je nutno spotřebovat. Mrkev, cibule, petržel. A kousek vedle v mističce zbytek čočky. Inu, to je přece mlýnek na mou fantazii! A už se mi tu jeví nová delikatesa – placičky nebo karbanátky, či dokonce kuličky? Tak ještě honem struhadlo a jdu do kořenů! Hlavně ale nic nepřehánět: je-li součástí petržel, nebudu dávat celer. Mrkev a čočka unesou všechno, ale v delikatese by se mezi sebou neměly předhánět příliš aromatické kořeny. Ochutnejte a posuďte sami!

Potřebujeme

2 větší mrkve

2 petržele

cibule středně velká

čočka nebo jiná luštěnina, skoro rozvařená

hrstička strouhanky (pšeničná, tmavá chlebová nebo kukuřičná)

střední vařený brambor nastrouhaný najemno

vajíčko

koření podle chuti (u mě to bylo řecké seno neboli pískavice, bílý pepř, sůl, trošku oregana, trošku sójové omáčky)

slanina na malé kostičky nebo pršut (pro vegetariány uzené tofu nastrouhat do hotové směsi)

podle potřeby lžíce pšeničné nebo hrachové mouky na zpevnění hmoty

máslo nebo sádlo

Příprava

Syrovou kořenovou zeleninu nastrouháme na hrubším struhadle. V hluboké pánvi rozpustíme máslo, opečeme slaninu, cibuli a nastrouhanou zeleninu. Přisypeme koření, aby se rozvonělo. Vlažnou zeleninu smícháme s luštěninovou kaší, ochutnáme a podle potřeby dochutíme.

Když směs vychladne, zamícháme syrové vajíčko, strouhanku a necháme chvíli uležet. Podle potřeby zahustíme moukou.

Z hmoty, která už teď voní a probouzí chuťovou fantazii, vytvarujeme placičky, karbanátky nebo kuličky. Pečeme na omaštěném pečícím papíru nebo ve fritéze.

Hotové konzumujeme jen tak nebo s bramborem, případně pečivem. Malá loužička tatarsky nebo majonézy chutě umocní.

D.N.

Kukuřičné řízečky

Nejlepší veganské řízky na trhu jsou tzv. kukuřízky. Jejich cena je však tak vysoká, že bych za ně raději koupila steaky ze svíčkové. Obojí chutná tuze dobře.

Když mám ale „své dny“, rozuměj dny bezmasé, honí mě chuť. Tak dlouho jsem vymýšlela domácí variantu kukuřízku, která by byla cenově přístupná a prakticky kdykoliv dostupná, až jsem tuto záležitost vymazlila k dokonalosti. Výsledek je bohužel takový, že se o mé řízečky postarali masožravci z naší rodiny. To mi sice lichotí, ale lichotkami se nenajím. Tak tedy znova a tajně:

Potřebujeme

1 díl mletého veganského masa Next Level Hack

1 díl rozsekané vařené kukuřice

ochucovadlo

sůl

pepř

česnek, stačí trocha na ochucení

cibule také na ochucení

kukuřičná strouhanka

na zahuštění vejce, Hraška nebo škrob

olej na smažení

Příprava

Uvařenou kukuřici rozmixujeme a smícháme s mletým masem, případně s předem namočeným sójovým granulátem. Necháme si stranou část kukuřičné strouhanky na obalení. K mletému masu s kukuřicí přidáme ostatní ingredience a umícháme hmotu, která bude dobře držet pohromadě. Můžeme si pomoci i troškou mouky. Vytvarujeme řízky, které obalíme ve strouhance. Opečeme po obou stranách na kvalitním oleji. Celkově stačí 10 minut smažení.

Poznámka

Pokud smažíme „nasucho“, je dobré přidat olej do řízkové hmoty.

Převelice chutnají s tatarskou na půlce žemle. Ozdobíme drobnou okurkou nebo půlkou rajčátka.

D.N.

Kváskové pečivo, langoše a lívance z kvásku

Bylo nebylo, zastavila jsem se v Maškově pekařství u nás v Jizerských horách. Koupila jsem nezaměnitelné makové koblihy, Maškův chléb a také místní kvásek, který jsem následně zapomněla v hlubinách lednice dávno po expiraci. Ale přece takovou vzácnost nevyhodím? Z kvásku se vaří nejen kyselo, ale peče se i kváskový chléb a pečivo, které je v obchodě dražší nad zlato.

Trochu jsem zagúglila a našla návod, jak kvásek zrevitalizovat, což se mi pomocí domácího tepla a mouky podařilo. Následně jsem uvinula nové delikatesy, kterými jsem pohostila rodinné příslušníky. A všichni chtěli recept! Myslím i na vás mlsouny a recept tímto zveřejňuji. Přiznávám, že základ jsem našla na internetu, ale mezi námi – není to ono!. Takový materiál prostě musíte trochu vymazlit!

Univerzální těsto na pečivo

Potřebujeme

150 g kvásku

500 g bílé hladké mouky

150 g tmavé nebo celozrnné mouky

10 g soli

250 odstáté vody, můžeme i přidat podle hustoty těsta

2 PL oleje

1 rozšlehané vejce na potřetí

Do těsta můžeme přidat semínka, kurkumu, česnek podle toho, co chceme upéct

Příprava

Kvásek rozmícháme na kašičku. Je-li příliš hustý, přidáme trochu vody, je-li řídký, přidáme mouku. Postupně přidáme olej, další mouku, vodu a hněteme. Když je těsto pořád husté, přidáváme opatrně vodu. Hněteme dlouho, v robotu cca 10 minut. Zkontrolujeme, zda v těstě nejsou hrudky. Mísu zakryjeme igelitem. Asi po hodině znovu krátce prohněteme a podle pokojové teploty necháme další hodinu nebo dvě kynout. Tenhle čas můžete i prodloužit na více hodin.

Před vyklopením naposled krátce prohněteme.

Na pomoučený vál vyklopíme těsto a rozdělíme na čtyři válečky. Každý váleček nakrájíme na potřebné množství plátků, z kterých tvarujeme bulky, housky, dalaťánky nebo bagety.

Na navlhčený pečicí papír naklademe kousky pečiva a necháme ještě hodinku kynout. V tomto čase si nahřejeme troubu.

Po vykynutí můžeme nožem povrch těsta prokrojit. Natřeme rozšlehaným vejcem, ozdobíme kmínem, sezamovými nebo slunečnicovými semínky podle chuti.

Na dno trouby dáme kastrůlek s vodou. Plech s pečivem dáme doprostřed trouby, kterou jsme rozpálili na 220 stupňů. Pečeme 12-15 minut. Je-li povrch suchý a pružný, troubu vypneme a po pěti minutách plech vytáhneme a pečivo necháme vychladnout.

Bonus – Langoše a lívance z kváskového těsta

Před pečením odebereme část kváskového těsta, které můžeme nechat i pár dní v lednici, dokud nedostaneme chuť na langoše.

Příprava

Těsto naředíme vlažnou vodou nebo mlékem na hustotu, která odpovídá naší představě o langoši, takže hustší palačinkové těsto. Přidáme vajíčko a podle chuti bylinky nebo nadrobno nakrájený česnek. Můžeme ochutit Podravkou nebo jiným ochucovadlem.

Na pánvi, nejlépe palačinkové rozpálíme olej a těsto rovnoměrně nalijeme, lžící roztáhneme až do okrajů. Po minutě otočíme. Pro nevidomé hospodyňky se nejlépe hodí oboustranná palačinková pánev, pokud mají obavy z obracení.

Ještě za horka můžeme langoše posypat balkánským sýrem a bylinkami. Další varianta je natřít kečupem nebo bolognskou omáčkou.

Langoše stočíme jako palačinku, nakrájíme na rolky a podáváme s míchaným zeleninovým salátem nebo s dušeným špenátem.

Poznámka autorky receptu

Přidáme-li do těsta trochu cukru a skořice, můžeme stejným způsobem smažit lívance, na které dáme povidla a tvaroh.

D.N.

Květákový salát s fazolemi

Tento salát jsem vymyslela v jednom velmi horkém dni, kdy jsem měla naplánované úplně jiné jídlo, ale kvůli horku jsem vzdala polévku i klasicky obalovaný květák a udělala místo toho z nouze ctnost. A povedlo se!

To, co je pro tento pokrm důležité, je nespěchat. Musíte si večer před podáváním salátu namočit fazole. První fázi dělám dopoledne, druhou odpoledne, aby byl salát k večeři dobře odleželý. Pokud na tohle nemáte čas, nevádí. Salát prostě naplánujte na další den. Je chutnější, i když možná v rozporu s normami EU. Většina salátů a gulášů je lepší druhý den.

Potřebujeme (4 porce)

1/2 polovina květáku

200 dkg fazolí vařených ve sladké vodě

pršut nebo uzené tofu

1 čerstvá paprika

1/2 menší salátové okurky nebo 2 kyselé okurky

3 stroužky utřeného česneku

3 střední brambory vařené ve slupce

olej

pepř

bazalka nebo kopr

vegeta

bílý jogurt

zakysaná smetana nebo majolka podle chuti

listy ledového salátu

1 citron nebo vinný ocet na zakapání

Příprava

Nejprve uvařím fazole, které jsem na noc namočila. Vodu vyliju a na vaření dám čerstvou. Fazole doporučuji velké bílé nebo barevné. Fazole obvykle vařím s oreganem, případně s bobkovým listem nebo provensálským kořením a trochu je osladím. Solím až v salátu.

Květák trochu povařím ve slané vodě, také mohu přidat trochu zmíněného koření a vegety. Doba vaření by neměla přesáhnout několik minut, květák musí být uvařený tak napůl.

Když vše vychladne, smíchám rozebraný květák s bramborami a fazolemi, utřeným česnekem, pepřem a citronem nebo vinným octem. Trošku osolím. Tuto směs nechám odpočinout asi tři hodiny nebo déle.

Nakonec přidám čerstvou papriku, na kostičky nakrájenou okurku, pršut nakrájené na nudličky, bazalku, jogurt nebo zakysanou smetanu. Máte-li rádi majolku nebo sojanézu, smetanu tam nedávejte!

Když jste všechno patřičně promíchali, dejte salátu ještě další čas v lednici, aby se vychladil. Podáváme na listech ledového salátu, který jsme pokapali citronem nebo vinným octem. Vše ozdobíme naťovou cibulkou nebo řapíkatým celerem. Vhodná jsou i malá přepůlená rajčata.

Obměna

Podobný salát připravíte i s cizrnou, zeleným hráškem nebo kukuřicí, pokud se vám fazole nezdají vhodné pro trávení.

D.N.

Mexický salát

Tento salát doporučuji milovníkům luštěnin a mexické kuchyně. Salát má tu výhodu, že ho lze obměňovat a podle svých chuťových talentů vylepšovat. Kdo má ale problém se zažíváním, měl by na tuto delikatesu včas zapomenout.

Potřebujeme

1/2 kg vařené osolené rýže
vařené červené nebo černé fazole (lze nahradit sójovými boby, cizrnou nebo naklíčenou syrovou čočkou)
sladká kukuřice
1 kapie
1 rajče nebo několik nakrájených sušených rajčat
3 stroužky česneku nakrájené na jemné plátky nebo rozmačkané
pršut nebo opečené uzené tofu
dresink z červeného vína, několika kapek worchesteru, citronové šťávy, soli, paprikové pasty nebo čili
papriček nadrobno, olivového oleje a špetky soli

Příprava

Ve velké míse smícháme ještě vlažnou rýži s česnekem, zvolenými luštěninami a dresinkem. Necháme asi hodinu odležet. Přidáme zeleninu. Opečené tofu nebo osmahnutý pršut nakrájený ostrým nožem na tenké nudličky. Salát je připraven pro ochutnání, ale ještě potřebuje několik hodin v chladu, aby byl opravdu správně pikantní. Jeho hlavním půvabem je barevnost a hezké tvary všech ingrediencí. Vaši koukaví hosté budou mít opravdu na co koukat!

Vychytávky

Pokud vaříte jakékoliv luštěniny, oddělte si stranou část i s horkou okořeněnou a dodatečně osolenou vodou. Ještě za horka je zavíčkejte do skleničky a otočte do vychladnutí dnem vzhůru. V lednici vám vydrží 2-3 týdny bez zavařování. Když máte pocit, že vám skleničky v lednici už překážejí, tak to je ta správná chvíle, kdy uvařit rýži na mexický salát.

Do tohoto salátu nikdy nedávám hrášek, protože salát je pálivý a hrášek je tam poněkud nudný, protože ho ani neucítíte. Sója a fazole si ale v salátu libují, stejně jako cizrna nebo kukuřice.

Pálivosti salátu se meze nekladou, řekla bych, že salát má být pálivý, jak kdo snese. Té správné pálivosti se nejlépe dosáhne paprikovou pastou Harissa, ale třeba i nakládanými feferonkami nebo kajenským pepřem.

V v zimě, kdy na studenou kuchyni nemusíme mít chuť, můžete Mexický salát ohřát a navrchu posypat strouhaným sýrem. Z letní večere se tak rázem stane vítaný teplý zimní předkrm.

D.N.

Nadívání podle delicie

Kdysi jsem ležela týden na očním oddělení v pokoji se třemi dalšími ženami. Nudily jsme se, nic nás nebolelo, tak jsme virtuálně vařily. A nebylo toho málo! Jedno z nejoblíbenějších jídel, která jsem se po návratu z nemocnice nově naučila, bylo Nadívání. Název pochází pravděpodobně z východních Čech, ale pravdu díc, moc mu nerozumím.

Nebyla bych to já, abych neexperimentovala, a tak Nadívání, které se do té doby chovalo naprosto neutrálně, získalo novou chuť i tvar. Původně se z bramborovo tvarohového těsta upekla placka, kterou jste mohli konzumovat buď s povidly nebo politou rozpuštěnými škvarky s cibulkou. Já na to ale jdu od lesa, a tady máte inovaci:

Muffiny na dívání a snědení

Potřebujeme

- 300 g jemně nastrouhaných vařených brambor
- 2 vejce
- 200 g polohrubé mouky
- 200 g měkkého tvarohu
- sáček prášku do pečiva
- 100 g šunky nebo salámu nakrájené nadrobno
- 1 naťovou cibulku nakrájenou nadrobno
- 2 lžičce kaparů nebo 1 nadrobno nakrájená červená kapie
- 2 PL lžičce sádla nebo oleje do těsta
- tuk na vymazání
- sůl, pepř, Vegeta
- 3 stroužky rozmačkaného česneku

Příprava

Vše smícháme a vypracujeme vláčné těsto. Muffinové formy vymažeme sádlem a do nich lžící nebo ručně dáme tolik těsta, aby bylo zarovnané s okrajem formičky. Pečeme 40 minut chvilku na 180 stupňů, pak snížíme na 140 stupňů.

Nemáme-li formu na muffiny, nic se neděje. Těsto můžeme rozprostřít na plech a před upečením rozkrájet rádlkem na řezy. Také můžeme vykrájet placky a z obou stran upéct na vymaštěném plechu.

Tato delikatesa je velmi praktická k svačině nebo jako večeře. Může se jíst i teplá, neobsahuje kvasnice, takže se dobře tráví.

D.N.

Nádivka s hlívou ústřičnou

Na Bílou sobotu zazvonil telefon. Na druhém konci vysílání byla moje stará kamarádka se svým novým přítelem, a oba se k nám pozvali na večeři. Což o to, hosty máme rádi. Leč, dozvěděla jsem se, zcela nepřípravená, že nový přítel mou starou kamarádku předělal na vegetariánku, a tak je nemyslitelné, aby s námi večeřeli oblíbenou pochoutku, které říkáme velikonoční nádivka. V nádivce je spousta kousků uzeného masa, a proto je tak dobrá. Někde jí říkají „hlavička“, ale nevím proč. Už jsem měla rohlíky namočené v mléce a uzené se usmívalo na vedlejším talíři. Co teď? Zachránila mne hlíva ústřičná, která si prozatím hověla v ledničce. Co se odehrálo, pochopíte z následujícího receptu. A výsledek? Prostě mňamka!

Potřebujeme

5 rohlíků namočených v mléce
5 žloutků
sníh z pěti bílků
300 g čerstvé hlívy ústřičné nebo žampionů
zelené natě nebo spařené kopřivy
1 malá červená kapie
sůl, pepř, muškátový květ, Vegeta nebo Podravka
60 g másla nebo vepřového sádla
hrstka nasekaných oloupaných mandlí
tuk a strouhanka na vymazání nádoby
plátky slaniny nepovinně

Příprava

Rohlíky namočíme do mléka, až zcela změknou. V kastrole rozpustíme máslo nebo sádlo. Než se začne škvařit, vsypeme nadrobno nakrájenou hlívu s špetkou kmínu a pepře. Hlívu (mohou to být i jiné houby) podusíme na skus. Když vychladne, vsypeme do mísy s namočenými rohlíky. Zасыпeme Vegetou, muškátovým květem, přidáme trochu soli, plátky mandlí a rukama vše dobře prohněteme. Žloutky vidličkou rozšleháme a spolu s nadrobno nakrájenou zeleninou a bylinkami zamícháme do těsta, které by mělo být o málo řidší než na houskové knedlíky. Přípravu dokončíme opatrným přimícháním sněhu. Do nádoby, kterou jsme pořádně vymazali sádlem a vysypali strouhankou, těsto opatrně nalijeme, povrch upravíme. Můžeme poklást plátky slaniny. Pečeme při 180°C nejméně 15 minut, pak teplotu snížíme na 150 stupňů a necháme dopéct, dokud na povrchu není kůrka. Pokud nádivku pečeme v remosce, je nutné ji více hlídat, protože teplota se zde těžko reguluje. Pečeme přibližně půl hodiny, když se vytvoří kůrčička, remosku vypneme a necháme zchladnout i s nádivkou. Horní povrch má růžovou kůrčičku.

Přílohu k nádivce můžete zvolit podle své chuti. Vhodný je ledový salát, ale můžete také zvolit pečené brambory nebo bramborovou kaši.

Poznámka

Chcete-li nádivky udělat víc, babiččino pravidlo zní: kolik rohlíků, tolik žloutků, kolik žloutků, tolik bílků na sníh. A určitě nešetřit tukem, to by nádivka byla blátivá.

D.N.

Omeleta z cukety a minestrone z patyzonu

A máme tady mariánské léto! A máme tady cukety! Cukety jsou skvělé zejména pro milovníky vlákniny. Cukety, patizony a dýně jsou moji podzimní mazlíčci. A tak jsem vymyslela pár dobrých delikates, hlavně pro vás, kteří vaříte poslepu.

Cuketová omeleta

Potřebujeme

1 hrnek nahrubo nastrouhané a vyždímané cukety
2 vejce
5 PL hladké mouky
1 PL bílé strouhanky
3 dl smetany nebo tučného jogurtu
podle potřeby prášek do pečiva
podle potřeby cukr na dochucení sladké varianty
olej na smažení

Náplň

slanou omeletu můžeme lehce potřít ajvarem nebo kečupem
a pak přidat náplň
anglická slanina nebo
balkánský sýr nebo
uzený sýr nebo
nastrouhaný parmazán nebo
výrazně ochucené tofu nebo
teplý špenát nebo
dušené houby nebo
dušená zelenina nebo
zavařenina nebo
ochucený tvaroh

Příprava

Vejce rozšleháme se smetanou nebo jogurtem, vmícháme mouku a strouhanku. Je-li příliš husté, můžeme naředit mlékem nebo vodou.

Těsto dáme alespoň na hodinu do ledničky, ideálně přes noc.

Po vychladnutí zamícháme a přidáme prášek do pečiva., maličko přisolíme.

Na pánvi upečeme omelety, ideálně přiklopené pokličkou.

Hotovou omeletu naplníme slanou náplní nebo zavařeninou či tvarohem. Když přidáváme sýr nebo slaninu, snažíme se, aby omeleta byla ještě horká.

Po naplnění ji okamžitě překlopíme na polovinu, nejlépe je ji hned podávat. Omelety můžeme krátkou dobu uchovat teplé v termosce na potraviny nebo je ohřát v mikrovlnce.

Podle vlastní fantazie můžeme horní polovinu ozdobit plátkem sýra, anglické slaniny nebo ovocem.

Minestrone z patyzonu nebo dýně

Potřebujeme

patizon nebo mladou dýni s lehce křupavými semeny (nesmějí být zralá)
rajčata v plechovce nebo čerstvá
1 větší cibuli, nejlépe červenou

česnek podle chuti
hrášek, sladkou kukuřici nebo fazolové lusky
trochu rajského protlaku
namočenou pohanku
oregano, bazalku, sůl, pepř
světlou jíšku na zahuštění (nepovinně)
1 l vývaru

Příprava

Patizon nebo mladou dýni nakrájíme na silnější plátky. Oddělíme jaderník od dužiny se slupkou. Ve větším hrnci orestujeme cibuli, rajčata a jaderník., můžeme přidat plátky česneku. Když se jaderník a rajčata rozpadly, rozmixujeme je tyčovým mixerm.

Mezitím jsme si ve fritéze nebo na pánvi opekli silnější plátky patizonu nebo dýně, je-li slupka požitelná, ponecháme ji. Nakrájíme na kostičky a přidáme do rajčat s jaderníky. Zalijeme vývarem, přidáme koření a ponecháme cca 20 minut vařit. Nakonec vmícháme zbytek ingrediencí, včetně namočené pohanky. Není-li polévka dostatečně hustá, můžeme použít instantní jíšku.

Do polévky můžeme zamíchat i zakysanou smetanu nebo smetanový jogurt, čerstvou bazalku nebo čerstvé oregano, případně lehce orestované plátky česneku.

Tato polévka je dobrá i s rýží nebo těstovinami. Místo hrášku a kukuřice je možné přidat drobné fazole nebo kroužky oliv.

D.N.

Ovesné muffiny nebo cokoliv

„Přijedeme asi za hodinu,“ ozve se v telefonu informace, že se blíží nájezd rodinných příslušníků. Co dělat? Zeptal by se klasik, ale já vím. Na balkoně se v košíku stulilo pár jablek a mladá dýně. Vločky a vejčička máme vždycky a muffinové formičky z prodejny tyflopomůcek se už těší, že se zahřejí. Tak s chutí do toho a do hodiny je hotovo!

Potřebujeme

200 g nastrohané dýně, cukety nebo jablek
2 vejce
200 g ovesných vloček
1/2 hrnku oleje nebo rozpuštěného másla
1/2 hrnku ořechů nebo semínek
1/2 hrnku hrozinek nebo kandovaného ovoce namočeného v rumu nebo trestu
můžeme přidat i zbytek zavařeniny, která překáží v ledničce
1 PL sody nebo prášek do pečiva
med nebo cukr podle chuti
trocha citronové šťávy
skořice nebo perníková směs koření

Příprava

Nejprve rozšleháme vejce, postupně přidáváme suroviny od nejjemnějších k nejhrubším. Sodu přidáme nakonec. Těsto necháme nasáknout a podle lepivosti přidáme buď trochu mouky nebo ovocné šťávy, mléka nebo vody. Těsto by mělo připomínat husté bramborákové těsto.

Do horké trouby vložíme muffinové formy naplněné těstem. Pečeme při 150 nejméně 45 minut. Když jsou muffiny skoro upečené, ozdobíme je kouskem čokolády nebo kouskem sušeného ovoce, případně strouhaným kokosem.

Nechceme-li použít formu, můžeme udělat polévkovou lžící placičky na omaštěný pečící papír, které po 15 minutách obrátíme a dopečeme asi dalších 5 minut.

Necháme dosušit v chladnoucí troubě.

Pečivo můžeme považovat za trvanlivé, tedy pokud je nesníme během nekonečné expirační doby.

V mrazáku vydrží celá staletí!

D.N.

Rajská rýže podle Delicie

Přihodil se mi dárek. Od firmy dovážející nákupy až do domu jsem obdržela vakuovaný sáček s rajskou rýží. Jsem vděčná. Za dárek jsem poděkovala a tu potravinu dle návodu ohřála. Bylo to jedlé, avšak rajské jídlo si představuji jinak. Příští neděli jsem vymyslela, poté realizovala a následně uskutečnila recept. To je ono, zajásaly mé chuťové buňky. Následně se dožadovaly přídatku. Ten jsem svému tělu nedopřála, ale o týden později jsem stvořila vegetariánskou variantu. Z ingrediencí si tedy vyberte, co si žádá vaše ideologie, ať masožravá, ať vegetariánská. Na této zemi a také u našeho stolu je pro všechny dost místa!

Potřebujeme

1/2 hrnku syrové rýže

1/3 hrnku oleje

300 g mletého masa pro masožravce *nebo* 1 – 2 balíčky tempehu, případně jiného rostlinného masa podle své chuti upraveného a ochuceného

3 PL kapary nebo sušených rajčat nebo oliv (ne všechno najednou!)

1/2 hrnku sterilované kukuřice

bazalky a tymiánu přiměřeně

1 hrnek nakrájeného pórků

2 hrnky rajského protlaku naředěného vodou

2 vrchovaté hrnky nadrobno nakrájeného pekingského zelí – bílá košťálová část (nebo řapíkatý celer) sůl, Vegeta nebo masox podle chuti

nepovinně 2 stroužky utřeného česneku

k dochucení můžeme použít i sójovou nebo rybí omáčku (ne obě najednou)

kdo má rád semínka, přisype přiměřené množství k rýži

Příprava

Na oleji orestujeme mleté maso, opanou rýži a pórek. Kdo volí vegetariánskou variantu, restuje pouze rýži s pórkem. Osolíme nebo použijeme masox, případně jinou ingredienci s obsahem soli, přidáme bazalku, tymián, česnek a vše zalijeme zředěným protlakem. Zakryjeme a dáme péct na 30 minut do trouby nebo 10 minut dusíme v tlakovém hrnci.

Do hotového pokrmu vmícháme všechnu zeleninu, přidáme trochu vody (můžeme použít i bílé víno) a důkladně promícháme. Pokud jsme zvolili vegetariánskou variantu, přidáme ještě rostlinné maso a sójovou nebo rybí omáčku.

Pekáč zavřeme a pečeme na 160 stupních v troubě cca 10 minut, aby se vše prohřálo a chutě, aby se prolnuly.

Jestliže jsme rýži s masem dusili v tlakovém hrnci, přestěhujeme ji do pekáče, a další postup zachováme.

Jako příloha se hodí nakrájené čerstvé rajče nebo zelený salát jen ochucený citronem, kterým pokrm ozdobíme.

D.N.

Rajské fazole

Podobně jako „rajská rýže“ vyrobená pro standardní konzum, jsou i recepty na fazole v rajské omáčce nudné. Tedy, mám na mysli recepty, které jsou na internetu. Jedny se dokonce jmenují „italské“, ale pochybuji, že by italský gurmán o něco takového zavádl. Tak jsem se zamyslela nad chuťovými variantami, které jsem okusila přímo v Itálii, a uvařila jsem si rajské fazole – podle italského gusta!

Potřebujeme

300g velkých bílých fazolí uvařených s bobkovým listem, kouskem badyánu a malým kouskem kusové skořice. Nesolíme, vodu slijeme.

1 velká cibule

2 plechovky rajčat

3 velké stroužky česneku

1 PL bazalkového pesta nebo 3 PL čerstvé bazalky

5 ks sušených rajčat v oleji

2 PL kapary

olej

pepř, sůl, cukr podle chuti

5 PL čalamády nebo kimči bez nálevu

Příprava

Na tuku zpěníme cibulku a česnek, když zesklovatí, přidáme rajčata i se šťávou. Mícháme, snažíme se, aby se rajčata co nejdříve rozpadla a spojila s tukem a cibulí. Po chvilce rozmixujeme do hladka tyčovým mixérem.

Do rajské omáčky vsypeme vařené fazole bez koření, k nim přidáme rozkrájená sušená rajčata, opepříme, osolíme, podle chuti dodáme malé množství cukru. Jestliže nám omáčka připadá řídká, můžeme ji zahustit strouhankou, škrobem nebo instantní jíškou, ale raději těmito doplňky šetříme! Když se omáčka provaří s fazolemi (cca 15 minut), dodáme nakládanou zeleninu a kapary. Necháme malou chvilku prohřát.

Vegetariánům doporučuji vylepšit tento hlavní pokrm sójovými d'obáčky, masožravcům určitě přijde vhod kousek uzeného nebo pikantní klobása.

Jestliže Vám omáčka s fazolemi zbyde, můžete ji naředit masovým vývarem, ve kterém jste lehce uvařili kolečka pórku, sladkou kukuřici, hodí se též plátky ředkviček, zelené fazolky, květák, kousky řapíkatého celeru nebo čerstvého fenyklu. A z omáčky se nám zázrakem zjeví polévka minestrone, kterou Italové, pokud netančí nebo nespí, také milují.

D.N.

Ratatouille podle Delicie

Také vám některá jídla připadají nedomyšlená? Mně se to stává docela často, když se dozvím o nějakém receptu, naskočí mi hned jeho další možná verze. A tohle se mi přihodilo, když se ke mně dostaly předpisy na francouzské ratatouille a německé masové knedlíčky. Trochu jsem se nechala inspirovat a zbytek jsem dovymslela hlavně s ohledem na to, co mám ve spižárně a v lednici. S již osvědčenými pokrmy se ráda podělím, přesněji řečeno, podělím se o předpis a zkušenost.

České ratatouille s fazolemi a tofu

Potřebujeme

- 1 velká cibule nakrájená na kroužky
- 3 větší stroužky česneku nakrájené na plátky
- 1 menší lilek nakrájený na plátky
- 1 menší cuketa nakrájená na kostky
- 3 různě barevné papriky
- 3 větší rajčata (nebo 1 konzerva)
- 250 g vařených velkých fazolí (tzv. máslové)
- sladká kukuřice z konzervy
- 1 balíček uzeného tofu
- Olej
- 100 g anglické slaniny (nepovinně)
- pepř, sůl
- provensálské koření nebo směs tymiánu, bazalky a oregana

Postup

Na oleji zpěníme cibuli, česnek a anglickou slaninu. Když je cibule křehká, odložíme do většího kastrolu nebo zapékací nádoby

Na další větší lžici oleje rychle opečeme plátky nebo půlkolečka lilku, který neloupáme. Odložíme do zapékací nádoby.

Postup opakujeme s cuketou, paprikami a rajčaty. Důležité je gratinovat každou zeleninu zvlášť.

Do zapékací nádoby přidáme kukuřici, dále pak fazole a tofu. Pro koho je to příliš syté, může jednu z těchto potravin vynechat. Lze zvolit též variantu s vařenými sojovými boby, ale ne každý je dobře tráví.

Směs zeleniny a luštěnin dobře promícháme s kořením a dáme pod pokličkou asi na 20 minut do trouby zahřáté na 180 stupňů.

Podáváme s brambory nebo rýží, ale dobrý je také bulgur nebo kuskus. Navrch posypeme zelenou cibulkou nebo pažitkou.

Důležitá poznámka k používanému nádobí

Máte-li doma rotační horkovzdušnou fritézu, nastavte si pro gratinování jednotlivých druhů zeleniny vždy 5 minut. Pak zeleninu vyměňte za další druh. Odpadá tak poměrně poctivé a stále promíchávání ručně.

Nemáte-li horkovzdušnou fritézu, můžete zeleninu gratinovat na kvalitní teflonové pánvi, případně na koláčovém plechu v troubě.

Při gratinování v troubě je nutné nejdřív zeleninu omatlat v oleji, aby se opékala stejnoměrně.

Nesprávným postupem docílíte toho, že se české ratatouille bude podobat spíše leču.

Další varianta

Nemáte-li uzené tofu, použijte na závěr strouhanou nivu nebo sýr balkánského typu. V tom případě ale šetřete solí!

D.N.

Robi na cestách

Můj vnuk se jmenuje Robert a mám ho ráda. Co těžko chápu je jeho negativní poměr k masu. Je složité ho jen tak pozvat na oběd, protože my s manželem jsme převážně masožraví. Robertovi leccos nechutná ani z mé nepřeborné nabídky vegetariánských Delikates. Nechutná mu sója, nechutnají mu – kromě fazolí – ani luštěniny. I s obilovinami mívá problém, tedy chuťový, nikoliv alergický. Je to prostě dítě rozmlsané a nevděčné.

Moje babí srdce se rozbušilo nadšením, když Robert ocenil několik mých zbrusu nových Delikates, do kterých jsem použila nemaso Robi, které se dá snadno koupit v obchodech se zdravou výživou, i v některých marketech. A tak už vím, co našemu Robimu nabídnout, aby nám snad nezemřel hladu. A protože se mnou stvořené Delikatesy setkaly s nadšením, nedá mi to, abych se o ně nerozdělila. Tedy alespoň virtuálně.

Robi v Itálii

Potřebujeme

1 balíček Robi (nudličky), lze snadno nahradit tmavým krůtím masem cca 300g
cca 20 cm bílé části pórku
olivový olej nebo husí sádlo, případně přepuštěné máslo
hrst nasekané rukoly nebo čerstvého špenátu
2 PL nakrájených sušených rajčat
3 PL půlených nebo nakrájených oliv
hrst nakrájeného zeleného fenyklu nebo pekingského zelí (košťálová část)
pepř, provensálské koření nebo oregano
nepovinně rozmačkaný česnek a bazalka (ve velmi malém množství)
1/2 kostičky bujónu rozdrobit (nebo tekutý bujón)
3 PL kvalitního kečupu nebo rajská šťáva
vařené těstoviny
nastrouhaný parmezán nebo Niva
můžeme doplnit čekankovými puky, které však nevaříme

Příprava

Do rozpáleného oleje nasypeme nudličky nemasa Robi nebo krůtího masa, několikrát lopatkou promícháme, aby se ze všech stran lehce opekly. Přidáme koření, bujón a stále mícháme. Do orestovaného a okořeněného masa přidáme pórek nakrájený na půlkolečka a proužky fenyklu nebo nadrobno nakrájené košťály pekingského zelí. Dále restujeme několik minut. Poté přilijeme rajskou šťávu nebo kečup. Jestliže se směs přichytává na dno nádoby, podlijeme trochou teplé vody nebo vývaru. Restujeme opět několik minut, aby zelenina byla křupká.

Pak dodáme sušená rajčata, půlené olivy a nasekanou rukolu nebo špenát. Prohřejeme a ihned promícháme s horkými těstovinami, které jsme uvařili v osolené vodě s trochou oleje a oregana. Na stůl podáváme v hlubším talíři nebo v polévkové misce, posypeme sýrem. Můžeme přizdobit čekankovými nakrájenými puky, které jsme maličko přisolili a pokapali čerstvou citronovou šťávou.

Robi v Mexiku

Suroviny

1 balíček Robi (plátky), můžeme nahradit tmavým krůtím masem (cca 300 g)
200 g uvařených fazolí (mohou být i z konzervy)
1 větší cibule
2 hrsti nakrájeného hlávkového nebo pekingského zelí /tvrdší části)

100 g vařené kukuřice
2 polní papriky, lze nahradit nakrájenými naloženými feferonkami nebo kapií)
olej nebo sádlo
paprika, pepř, sůl nebo koření Gyros
3 větší stroužky česneku
paprikový dip (salsa)
kečup nebo lehce přislazený rajský protlak
vařená rýže

Příprava

Na tuku orestujeme kostičky Robi nakrájené z plátků nebo oválek. Pokud použijeme maso, nakrájíme na kostičky, můžeme i přidat slaninu.

K masu nebo nemasu postupně přidáváme půlměsíčky cibule, koření, kroužky papriky. Když cibule a paprika zesklouznou, přimícháme nudličky hlávkového zelí nebo nakrájené košťálky pekingského zelí. Stále mícháme, dokud všechna zelenina není křupavá, neboli al dente.

Ztlumíme oheň, přidáme kečup, fazole, kukuřici. Můžeme ještě dochutit paprikovým dipem a rozmačkaným česnekem.

Na talíři vytvoříme z uvařené a omaštěné rýže věnec, doprostřed dáme hotové jídlo. K ozdobení můžeme použít čerstvá rajčata nebo zelené části pekingského zelí, které jsme trochu přisolili, nakrájeli a zlehka pokapaly olejem a citronovou šťávou.

Robi v Asii

Potřebujeme

1 balíček Robi nudličky nebo krůtí maso nakrájené na nudličky (cca 300 g)
sójová omáčka nebo rybí omáčka (nekombinovat!)
3 PL indického koření anebo kari
podle chuti 1 KL kajenského pepře nebo chilli vloček pro větší pálivost
30 g slaných buráků nebo sójových bobů vařených
nudličky bílého zelí nebo košťálová část pekingského zelí
zelené fazolové lusky nakrájené na kousky
cibule nakrájená na půlměsíčky
vývar
1 vejíčko
1 PL škrobu, nejlépe kukuřičný
vařená jasmínová rýže (2 díly)
dokřupava namočená červená čočka ((1 díl) nepovinně
čerstvý koriandr na ozdobení

Příprava

Nudličky Robi nebo krůtího masa dvě hodiny marinujeme ve směsi rozšlehaného vejíčka, sójové nebo rybí omáčky, škrobu a veškerého koření. Je-li směs příliš hustá, přidáme trošku studené vody. Rozpálíme tuk, nejlépe kvalitní olej, rychle orestujeme cibuli a ihned přidáme marinované Robi (případně krůtí maso). Stále mícháme, cca 3-5 minut, pak přisypeme buráky nebo sójové boby, orestujeme a zalijeme vývarem, přiklopíme pokličkou a necháme dusit cca 5 minut. Nakonec zelené fazolky, nudličky zelí, promícháme a zavřeme pokličkou. Dusíme přibližně dalších pět minut, včas ochutnáme, zda jsou fazolky a zelí dostatečně měkké – nikoliv rozvařené! Hotové jídlo zakapeme trochou citronové šťávy. Podáváme s jasmínovou rýží smíchanou a prohřátou s čočkou. Posypeme čerstvým koriandrem.

Poznámka

Do tohoto jídla můžeme místo citronu použít tamarindovou pastu, chuť směsi si musíme tak trochu regulovat svými vlastními nároky. Někdo to rád horké, a tak nešetří pálivými ingrediencemi, někdo volí raději jemnější tóny, třeba kvůli dětem. Fantazii se meze sice kladou, ale nejsou moc přesně vyměřené.

D.N.

Rudé šílenství

Můj manžel mi zakoupil velký sáček červené řepy. Bylo to přesně 5 kg. Podotýkám, že na konzumaci jsme jen my dva a čas.

Blížily se vánoční svátky a já pojala úmysl to řepné nadělení smysluplně a hlavně chutně zlikvidovat. Jinak řečeno – vzala jsem do hrsti rozum, paměť, struhadlo a šla jsem do řípy. Do řípy červené.

Je fajn, když máte kuchyňskou linku nějak šikovně barevnou. Já mám linku ostře bílou, abych viděla kontrasty. Netrvalo dlouho, kuchyň vypadala spíš jako jatka. Ale už se rodila první delikatesa.

Rudé zelí

Potřebujeme

2 velké cibule

Omastek

trochu hladké mouky na zaprášení

½/2 kg červené řepy vařené v osolené octové vodě

Kmín

trocha fenyklu – sušeného nebo čerstvého

1/2 l vývaru

Příprava

Uvařenou červenou řípu oloupeme. Můžeme ji oloupat už před vařením, ale myslím, že to nejlepší vyvaříme. Řípu nastrouháme nahrubo.

V hlubším kastrolu osmažíme cibuli tak, aby byla sklovitá. Pak ji zaprášíme moukou, osmahneme do růžova, přidáme kmín a fenykl a zalijeme vývarem. Vlijeme ho tolik, aby vznikla řidší kaše, kterou mícháme a provařujeme asi 10 minut. Kdo je zvyklý vařit v pomalém hrnci jako já, nemusí se bát, že by bez míchání cibulový základ s moukou připálil.

Pokud je kaše příliš hustá, dolijeme zbytek vývaru a přidáme nastrouhanou řípu. Vše důkladně promícháme, ochutíme octem a ještě chvilku vaříme.

Nakonec ochutnáme a podle potřeby můžeme přikyselit nebo přisolit. Vznikla nám báječná příloha k masu nebo i k na oleji osmahnutému uzenému tofu.

Masožravým radím nejlépe vepřové nebo pečenou krůtu. K tomu bramborové nebo chlupaté knedlíky.

Varianta

Červenou řípu nevaříme, ale za syrova oloupeme a nahrubo nastrouháme. Pak ji smícháme s orestovanou cibulí a po chvíli zaprášíme hladkou moukou, promícháme a zalijeme vývarem. Dusíme pod pokličkou doměkka. Další postup je stejný.

Rudý zedník

Červenou řípu upravenou jako zelí považujeme za základ tohoto znamenitého pokrmu.

Máme-li po nedělním vyvařování zbytky masa a knedlíku, stačí osmažit na sádle cibulku do křupava a přidat masové zbytky od nedělního oběda, které zamícháme s řípou. Pokud vám zbylo i bílé nebo červené zelí, klidně to tam vrzněte také. Bude to jen lepší!

Další varianty

Místo knedlíku lze použít různé druhy noků, případně halušky.). Místo pečeného nebo dušeného masa chutná i maso uzené, případně kvalitní pikantní klobása nebo opečená sekaná.

Rudý salát

Potřebujeme

250g červené řípy, kterou jsme uvařili v kyselé a osolené vodě
čerstvý fenykl nakrájený na proužky
2 sladkokyselé okurky nakrájené na kolečka
trocha strouhaného křenu nebo kopr
2 vejčička natvrdo
kelímek zakysané smetany nebo lehké majonézy
pepř
kozí sýr, balkánský nebo Nivu na ozdobení
natrhané listy čínské zelí nebo listového salátu na dno talíře

Příprava

Vychladlou řípu smícháme s ostatními ingrediencemi a dáme na pár hodin vychladit.
Servírujeme na talíř pokladený lehce osolenými natrhanými listy čínské zelí nebo ledového salátu.
Navrch nadrobíme sýr. Nemáme-li ovčí nebo kozí, použijeme balkánský nebo nivu.
Tento salát nejraději konzumuji s chlebem nebo pečivem. Můžeme do něj ale nakrájet uvažené brambory

D.N.

Rybí salát ze sledů

Všude se píše – jezte ryby, jsou zdravé. Inu, a také drahé. Někdy je ale dobré porovnat ceny s jinými potravinami, s masem, uzeninami nebo s kupovanými saláty. Možná přijdete na to, že s těmi rybami to zase tak zlé není.

Rybí salát, který jsem tak trochu okoukla v polské kuchyni, je skvělá večere, a to jak pro velké, tak i skromnější jedlíky. Základním předpokladem je, že mají rádi ryby.

Poláci rádi přidávají do salátů červenou řepu a kopr. Myslím, že i tento salát by podobnou obměnu snesl.

Potřebujeme

500 g vařených oloupaných brambor
300 g stříbrných sledů ve sladkokyselém nálevu (nikoliv zavináče)
1 střední cibule, můžeme použít i cibuli z marinády
1/2 konzervy sterilovaného hrášku
3 velké vařené mrkve, případně i kousek vařeného celeru nebo petržele (můžeme zaměnit za vařenou červenou řípu)
3 stonky řapíkatého celeru nebo kopr
1 červená kapie
několik cherry rajčátek překrojených na poloviny
1/2 menší salátové okurky nakrájené na nudličky
přiměřeně majolky nebo kysané smetany
nakonec můžeme dochutit pepřem a solí, případně trochou nálevu z ryb

Příprava

Brambory nakrájíme, stejně jako veškerou zeleninu, na poměrně drobné kousky, asi jako do bramborového salátu. Čerstvou cibuli přepůlíme a nakrájíme na tenká kolečka. Pokud použijeme cibuli z rybiho nálevu, nemusíme dávat čerstvou.

Plátky sledřových filátek rozkrájíme na silnější nudličky. Dochutíme řapíkatým celerem nebo koprem. Brambory smícháme se zeleninou a rybami, přidáme majolku nebo kysanou smetanu. Můžeme i zakapat olejem, ale tím já šetřím.

Salát necháme uležet alespoň půl dne. Servírujeme ho na lehce pokrájené a osolené listy čínského zelí. Můžeme ozdobit nějakou výraznou zeleninou nebo vajíčky natvrdo.

K salátu nemusíme podávat pečivo, je vydatný, a dokonce i zdravý.

A když zbyde?

Zítřka může dobře posloužit na obložené chlebičky ozdobené vejci natvrdo!

Poznámka

Zelí z případných zavináčů do tohoto salátu vhodné není. Pokud byste ale chtěli použít do salátu zavináče místo sledřových řezů, vynechte veškerou zeleninu a zvolte variantu s červenou řípou a koprem.

D.N.

Salátomazánka z tofu

Můj ošetřující údržbář mě již několikrát zcela netaktně upozornil na zvýšený cholesterol v mém organismu. Třebaže vím, jak ošemetná je léčba, a že moje genetická výbava s cholesterolem počítá, občas podlehnu zdravým návykům a zakoupím si v obchodě se zdravou výživou např. tofu, což je sójový sýr bez vlastní chuti, avšak bohatý na bílkoviny a chudý na cholesterol. A pak s tímto produktem provádím všelijaké experimenty, které jsou překvapivě chutné. Třeba salátomazánka...

Potřebujeme

balíček tofu

1/3 salátové okurky nebo 2 ks nenaložených nakládaček

cibulovou nať nebo řapíkatý celer

2 PL pikantní hořčice

zakysaná smetana nebo tatarská omáčka (můžeme použít i sojanézu)

pojidlo pro pomazánku (Rama, žervé, Lučina apod.)

pepř

ochucovadlo nebo špetku soli

pro labužníky doporučuji pár rozmačkaných stroužků česneku nebo nakrájené feferonky

citrónová šťáva

červená paprika na ozdobení

Příprava

Tofu a okurku nahrubo nastrouháme a smícháme se všemi doporučenými ingrediencemi. Podle okolností, zda chceme mít k večeři salát nebo pomazánku, vmícháme potřebné množství kysané smetany nebo tatarské omáčky. Sojanéza je také vhodná, ale někomu způsobuje nadýmání. Zvolíme-li pomazánkovou variantu, smícháme vše se zvoleným pomazánkovým pojidlem. Ideálně necháme pár hodin odležet v chladu. Nakonec ozdobíme červenou kapií. K salátu se hodí jakékoliv pečivo, k pomazánce nejlépe rozpečené půlky housek nebo toasty. Před namazáním je nechte maličko vychladnout.

D.N.

Segedínská krůta

V Americe na Den díkůvzdání věnují mnoho hodin k upečení krocana. V amerických filmech můžeme často sledovat epizody, kdy se takto vybraná tradiční pochoutka nepovedla. Osobně k pečení krocana nemám odvahu, čas a možná ani chuť. Nicméně, krůtí dobroty mám moc ráda. O jednu se s vámi podělím – tedy alespoň o recept, který jsem sama vymyslela. Můžete si ji na Den díkůvzdání udělat bez větší námahy. Nedá moc práce, a navíc si ji určitě oblíbíte.

Potřebujeme

1 kg vykostěného tmavého krůtího masa

1/2 kg nakrájené cibule, lepší je červená

3 vrchovaté lžíce sádla

1 sáček červeného zelí (nedoporučuji zelí ze sklenice)

1/2 sáčku sladké červené papriky

15 dkg krůtí klobásy

1/4 l zakysané smetany

mouku na zaprášení

trochu vegety a mletého pepře, případně kmín
1 dl červeného vína (nepovinně)
zelené bylinky nebo naťovou cibuli

Příprava

Krůtí maso nakrájené na gulášové kousky necháme několik hodin uležet v marinádě z části zelné šťávy, ve které jsme rozmíchali červenou sladkou papriku.

Na sádle orestujeme okapané maso společně s cibulí. Přidáme pepř, sůl nebo vegetu, kmín (pokud již není v zelí). Vše pečlivě promícháme a dusíme, dokud maso nezměkne a nevyvaří se skoro všechna tekutina. Já s oblibou používám pomalý hrnec.

Když je maso měkké, promíchám je se vším zelím a se zbytkem zelné šťávy, přidám nakrájenou klobásu. Jakmile pokrm dosáhne potřebné teploty (tvoří se bublinky), zapráším vše moukou, je-li to potřeba. Pokud ne, přidám červené víno a vše nechám chvíli podusit, aby se chutě promísily. Úplně nakonec vmíchám zakysanou smetanu. Na talíři posypu bylinkami.

Zakysanku nemusíme dávat do pokrmu, ale můžeme jí jídlo na talíři ozdobit.

Kdo má raději pikantnější jídla, může dochutit pálivou paprikovou omáčkou případně dát pálivou papriku už do základu před dušením.

Vychytávky

Pokrm je možno mírně osladit karamellem nebo cukrem ve fázi, než přidáte víno a klobásu.

K zahuštění můžete použít také nastrouhaný chleba nebo škrobovou moučku rozpuštěnou v malém množství vody. Někdo je zvyklý zahušťovat strouhaným bramborem, ale u tohoto jídla jsem to nevyzkoušela.

Milovníkům červené řepy doporučuji, aby ve fázi restování přidali 250 g oloupané, nastrouhané, syrové červené řepy. Po spojení s nakyslými chutěmi zelí a vína dojde k výborné variantě.

Jako příloha se mi nejvíc osvědčily bramborové noky, ale segedínská krůta kamarádí s jakýmkoliv knedlíkem i s chlebem.

D.N.

Skořicové placky aneb také vám občas zbyde pár brambor?

Čekali jsme návštěvu, ale přišla jen její část, a tu se stalo, že mi zbylo šest brambor. Je neděle odpoledne, a ty chudinky se válejí v misce a nikdo je nechce, nikdo s nimi už nepočítá. A k tomu výčitka ze strany mého životního partnera: „To se snědly všechny ty moučníky? To mi k snídani nezbyla ani jedna buchtička?“ A tak vzniká nápad, který jsem hned realizovala: Placky! Ale ne ledajaké!

Potřebujeme

6 středních vychladlých brambor vařených ve slupce, samozřejmě oloupaných
1/2 sáčku mleté skořice
3 PL cukru
2 celá vejce
250 - 300 g polohrubé mouky
1 dl oleje nebo rozpuštěného sádla
2 PL mletých ořechů nebo dýňová loupaná semínka
špetka soli

nepovinně můžeme přidat hrstičku hrozinek nebo hrubě nastrouhané jablko
1 prášek do pečiva nebo 1 PL jedlé sody
pečicí papír a tuk na jeho omaštění

Příprava

Nejprve pěkně zahřejeme troubu, před pečením stáhneme na 180 stupňů.

Brambory nastrouháme najemno, přidáme ostatní ingredience, mimo kypřícího prášku.

Těstu prospěje, když je necháme odpočinout. Možná se stane, že trochu zřídne, ale to nevadí. Přidáte polohrubou mouku, samozřejmě přiměřeně.

Těsto před pečením zpracujeme rukama na vále, nakonec přidáme prášek do pečiva. Vyválíme šišku, z které ukrajujeme silná kolečka, jako třeba plátek knedlíku. Kolečka vytvarujeme a jedno za druhým sázíme na dobře omaštěný papír. Tuk na papíře by měl být tekutý.

Když jsme všechna kolečka naložili na plech, opatrně je obrátíme, aby byla omaštěná z obou stran.

Plech dáme do horké trouby a pečeme na 180 stupňů asi 15 minut, dokud placky nemají křupavé okraje. To zjistíme opatrně prstíkem. Pak troubu vypneme, všechny placky pomocí plochého nože znovu obrátíme a necháme v horké troubě dojit.

Původní plán, že placky budou na zítřek, se naplnil jen z poloviny. Brali jsme si je z trouby ještě vlažné, až jsem udělala pomyslnou tlustou čáru a troubu rezolutně zavřela.

K snídani jsme si placky vylepšili jogurtem, povidly, marmeládou a tvarohem. Můj šikovný vnuk si jednu hezky olepil medem a přesvědčoval nás, že takhle je to nejlepší!

Ale varuji vás – možná jsou placky s medem jen nejlepším důvodem proč důkladně uklidit oblepenou kuchyň.

D.N.

Sýrové brambory s hlívou

Zase ty akce! Manžel se vrátil z nákupu s plnou taškou a cihlou skvělého uzeného eidamu. Někdy je s tou svou nakupovací mánií na zabití, ale nakonec se smírím. Nějak potrestat si ale zaslouží, aby příště nepřivedl třeba živou dojnici v akci a nenutil mě vyrábět sýr.

Vymyslela jsem následující delikatesu a myslela si, že manžel bude hlasitě reklamovat absenci masa. Nic nereklamoval, pochutnal si a s nadřazeností úspěšného lovce pravil: „Vidíš, a ty jsi frflala kvůli sýru...“

Potřebujeme

400 g syrových brambor

300 g hlívy ústřední

100 g anglické slaniny

3 větší stroužky česneku

250 g bílé ředkve

250 g sýra (mohou být i 3 druhy, např. balkán, eidam, čedar)

3 vejce

sůl, pepř,

naťová cibulka na posypání

4 PL sádla

Příprava

Brambory nakrájíme na plátky, hlívu na malé kousky ředkev na tenké plátky, slaninu na kostičky.

Brambory naklademe na dno vymaštěného pekáčku. Směs hlívy a zeleniny orestujeme na tuku do poloměkka.

Orestovanou směsí poklademe brambory a zasypeme polovinou nastrohaného sýra. Podle chuti opepříme, přidáme plátky česneku, můžeme dosolit, ale opatrně.

Z druhé poloviny brambor naklademe poslední vrstvu, vše zalijeme rozšlehanými vejci. Pečeme pod pokličkou cca půl hodiny na 170 stupňů. Pak pokličku sundáme a vše zasypeme zbytkem sýra. Ještě chvíli zapékáme odkryté, vypneme troubu a můžeme nechat dopéct v chladnoucí troubě.

Naťovou cibulku (nebo třeba naťový celer nebo petrželku) nakrájíme na drobné kousky, kterými ozdobíme porce na talíři.

Varianta pro vegetariány

Místo anglické slaniny orestujeme uzené tofu, ale hlívu a zeleninu restujeme doměkka úplně zvlášť. Pro tuto variantu doporučuji použít brambory uvařené ve slupce, naplátkované, které poklademe opečeným tofu a zeleninou s hlívou. Ostatní postup je stejný. Doba pečení je kratší, jen co ztuhnou vejce a rozteče se horní sýrová pokrývka.

Jako příloha se hodí nakládaná okurka nebo okurkový salát.

D.N.

Kouzlo v hrsti aneb šustovy šátečky

Strýc Šusta sušil švestky na sušiči. zopakujte pětkrát bez chyby a pak můžeme začít kouzlit!
Mám ráda skvělou delikatesu ze židovské kuchyně, která se jmenuje Charoset. Připravuji ji pokaždé před Velikonocemi a léty jsem ji vymazlila k dokonalosti. Nikdy nezbyvá, ale letos mi zbylo sušené ovoce a ořechy, které jsou její nenahraditelnou součástí. Zpojila jsem inspiraci i mlsný jazýček a z toho vznikla další delikatesa:

Šustovy šátečky

Potřebujeme

1 dávka univerzálního těsta (1 díl Hery+1 díl tvarohu z balíčku+1 hrnek hladké mouky+ špetka soli)

Nádivka

2 hrsti sušeného ovoce nasekaného nebo pomletého

1 hrst vloček nebo rozdrčených piškotů

1 hrst nasekaných ořechů nebo mandlí

1 dl rumu

1 dl ovocného nebo javorového sirupu

2 PL skořice

2 PL nakrájené pomerančové kůry

2 PL škrobu

nepovinně můžete přidat tlučený badyán a hřebíček nebo perníkové koření

Příprava

Všechny ingredience do náplně jsme smíchali a nechali nasáknout. Pokud se náplň příliš drolí, přidáme trošku vlažné vody a ještě chvíli ji necháme vsakovat.

Univerzální těsto, které jsme nechali nejméně dvě hodiny odležet v lednici, rozválíme tak, abychom z něj mohli vykrájet čtverečky na šátečky nebo obdélníky na kapsičky.

Šátečky plníme tak, aby se daly snadno zavřít, spojíme prsty nebo vidličkou. Kapsičky naplníme v dolní polovině a horní proděravíme rádílkem, poté spojíme obvyklým způsobem. Potom je naskládáme na plech, můžeme použít navlhčený pečicí papír. Nepovinně potřeujeme rozšlehaným vajíčkem.

Dáme péct do vyhřáté trouby na 180 stupňů, po deseti minutách teplotu snížíme na 150 stupňů a ještě alespoň dvacet minut dopékáme. Zkusíme prstem nebo vidličkou, povrch by měl být lehce dokřupava. Vypneme troubu a necháme dojít.

Poznámka

Taštičky necukruji, jsou sladké až až. Kdo je chce méně sladké, místo sirupu může použít citronovou nebo pomerančovou šťávu nebo trochu ovocné limonády. Doporučuji do náplně i nastrohaný zázvor, ale ten každý rád nemá.

Pokud chcete naplnit taštičky charošetem, najdete ho podle abecedy v obsahu na stránkách této knihy.

D.N.

Ulítlí holubi

Máte rádi zelné závitky, kterým se také říká holubce nebo i golubce? Toto jídlo pochází ze židovské tradiční kuchyně, ale mnohé národy od Bratislavy na východ si holubce přisvojily a také vylepšily, jak libo. Osobně mám ráda zelné závitky v restauraci Řek Zorba v Praze, ale jsou tam děsivě drahé a porce je maličká, takže se spíš podobá holoubátku než dospělému hřivnáči.

Bažení po holubcích u mne vytanulo s prodejem mladého bílého zelí na farmářském trhu. Koupila jsem hlávkku, mleté maso i žampiony, uvařila rýži a vše připravila, jak to najdete třeba v internetových kuchařkách.

Co tam ale nikde nepíší, že potřebujete režné nitě, slušné vidění a ruce, který nejsou volšový. Tedy potřebujeme být zručné. A to já nejsem.

Holubce jsem sice nakonec udusila, tedy rozumějte mi správně – v dobré omáčce, kterou jsem musela trochu upravit, aby nepřipomínala polévku. Přidala jsem do ní rozmíchaný bramborový škrob, trochu kečupu a zakysanou smetanu. Toť rada pro ty, kteří to chtějí risknout.

V závěru jsem měla plný kastrol holubců, půl kastrolu omáčky se zelím a žampiony a strašně zapráskanou kuchyň, kterou teď budu muset uklidit. Kromě toho kastrolu mám holubce, vlastně jejich rezidua –po celé kuchyni. Byli totiž příliš pohybliví...

Ulítlí holubi podle Delicie

Potřebujeme

½/2 kg hlávkového zelí nadrobno nožem nakrájeného, nikoliv nastrohaného

1 velká cibule

1 polní paprika

½ kg mletého masa – mix, krůta nebo jen vepřové

3 stroužky česneku

drcený kmín, pepř, čubrica

bazalka, tymián, rozmarýn (když není čubrica)

2 dl rajského protlaku

čerstvé houby, žampiony nebo namočené sušené houby

1 PL Solamylu rozmíchaného v troše studené vody

sůl

sádlo nebo olej

slanina nebo špek podle chuti

Příprava

Zpěníme cibuli, můžeme přidat proužky slaniny nebo kostičky špeku, když je sklovitá, přidáme nakrájenou papriku, mleté maso a stále je mícháme, aby neudělalo velké hroudy. Po chvílce, přidáme houby a dohromady vše restujeme s kořením. Nakonec přidáme nakrájené zelí a také restujeme a stále mícháme.

Směs potom podlijeme vývarem nebo vodou tak, aby byla ve vodě do půlky ponořená. Zakryjeme a dusíme v troubě při 180 stupních 15 minut. Je to lepší než dusit na sporáku.

Kastrol opět postavíme na sporák, přidáme kečup, rozmačkaný česnek a promícháme. Pokud se nám směs zdá příliš řídká, přidáme Solamyl a prohřejeme do mírného varu, po 5 minutách odstavíme.

Hotové jídlo můžeme smíchat s vařenou rýží, pohankou případně s těstovinami. Nechcete-li mít vše společně v jednom hrnci, můžete podávat přílohu zvlášť.

Na talíři ozdobíme čerstvou bazalkou nebo petrželkou.

D.N.

Tarhoňa je moje láska

Kdo to neví, tak alespoň základní informace.

Tarhoňa je drobná těstovina, ale ne tak drobná jako kuskus. Je možné ji přidat jako přílohu k obvyklým jídlům, ke kterým běžné těstoviny patří. Je dobře stravitelná a možno ji použít i k zapékání s masem nebo zeleninou či „na sladko“ – s tvarohem nebo mákem. Já si ale z tarhoni připravila skvělý salát. Je tu i pro vás – ve variantě masožravé i vegetariánské.

Salát z tarhoni

Potřebujeme

200 g nevařené tarhoni

1 menší cibule nebo cibulová nať

1 paprika nebo menší kapie Může být nakládána)

pár zelených oliv nebo dvě lžice sterilizovaného hrášku nebo kukuřice (nekombinovat!)

kousek řapíkatého celeru

1 kyselá okurka

trochu oleje

sůl

bazalka

pepř

vegeta

citronová šťáva

100g šunky, pršutu, studeného kuřete

nebo malá konzerva tuňáka nebo 1 balíček krabích tyčinek

Vegetariánská varianta

místo masného nebo rybího výrobku použijte 150g nivy nebo uzeného tofu

Dresink jednoduše připravíme smícháním majolky a stejného dílu bílého jogurtu. Přidáme trochu vegety, pepře a pár kapek citronové šťávy, lehce osolíme.

Vegetariáni mohou použít sojanézu a sojový jogurt. Je to také dobré.

Příprava

Tarhoňu uvaříme v lehce slané vodě s kapkou oleje a špetkou vegety. Doporučuji po 8 minutách vypnout sporák a další dvě minuty nechat v horké vodě dojít. Tarhoňu scedíme, můžeme ale nemusíme propláchnout studenou vodou.

Cibuli nakrájíme na tenoučká kolečka, pokud je drobná, použijeme více kusů cibulek. Ideální je i zelená cibulová nať.

Papriku nakrájíme na drobné kostičky. Olivy překrojíme na půlky. Řapíkatý celer přidáme podle vlastní chuti nakrájený nadrobno. Bazalku přidávám až po ochutnání úplně nakonec, protože někdy už je tam těch chutí moc. Je to na každém, do jaké chuti chce salát zbarvit.

Samozřejmě salát dosolíme – ale pozor. Používáte-li jako další přísadu nivu nebo slanější druh šunky, buďte se solí opatrní!

Kyselá okurka patří také k těm nepovinným chutím. Máme-li naložené kapie, je okurka skoro zbytečná a raději tam přidám čerstvou salátovou nakrájenou na tenké proužky.

Nakonec přidám masné nebo rybí výrobky uvedené v seznamu přísad. Olej z tuňáka mohu do salátu vylít bez obav, ale v tom případě bych dressing udělala velmi light, možná zcela bez majolky, jen jogurt nebo kysanou smetanu.

Vegetariáni si mohou pochutnat na sýru nebo tofu, tahle varianta je stejně dobrá jako masožroutská. Když je v salátu všechno, co tam chci mít, smíchám jej s připraveným dresinkem. Salát je vhodný jako večeře nebo předkrm. Je-li k obědu dobrá polévka, jím salát místo hlavního jídla. Porce rozdělte do misek a pak je můžete něčím přizdobit, aby to nevypadalo, že už to někdo jedl. To je oblíbený bonmot mého manžela. Zdobit můžete nastrouhaným sýrem, parmazánem nebo nějakou barevnou zeleninkou. Stačí měsíček rajčete nebo ředkvička nakrájená na plátky.

Na něco jsem zapomněla?
Jasně! Salát nechte alespoň 4 hodiny uležet, než jej začnete konzumovat. A pak si opravdu nechte chutnat!

D.N.

Vegetariánské mleté variace

Už se vám také stalo, že na rodinnou oslavu nebo ke Štědrovečernímu stolu přisedl vegetarián? Já už to beru jako událost, která může kdykoliv nastat, a proto jsem připravená. Když ty mleté dobrůtky zbudou, nic se neděje, ráda je konzumuji, když si následně po masohodech dopřeju bezmasý den. A protože přízeň hostů přeje připraveným, mívám vždy po ruce nějaké tofu, kukuřičnou mouku, strouhanku, lupínky, vločky a další kdysi netradiční suroviny.

A mezi námi – povšimli jste si, jak drahé bývají mleté polotovary v obchodech se zdravou výživou? A tak tomu bývalo i před inflací!

Kukukarbanátek (4-5 kusů)

Potřebujeme

- 1 balíček přírodního tofu nastrouhaného nahrubo
- 2 vejce rozšlehaná s kořením a přísadami
- 100 g nastrouhaného syrového celeru
- 1 PL škrobu
- 2 PL hrubé mouky
- větší hrst kukuřičných lupínků
- koření, přísady podle chuti
- větší hrst nasekané zelené cibulky
- 2 PL sójové omáčky
- olej na smažení
- kukuřičná strouhanka na obalení

Příprava

Všechny ingredience smícháme. Hmota, která takto vznikne by měla být svou strukturou i konzistencí co nejvíce podobná běžné směsi z mletého masa, když připravujeme karbanátky. Pokud je řidší, můžeme přisypat trochu mouky, naopak příliš hustou naředíme trochou mléka nebo vody. Kukuřičné lupínky vmícháme nakonec, aby úplně nezmečly. Vše necháme v chladnu odležet alespoň 1 hodinu. Důležité jsou přísady a koření. Můžeme zvolit prakticky cokoli, třeba i houby nebo česnek, indické koření nebo českou klasiku. Důležité je, aby ho nebylo přes míru, abychom nepotlačili aroma celeru. Než karbanátky obalíme ve strouhance, rozpálíme si na pánvi nebo v horkovzdušné fritéze olej. Karbanátky osmažíme po obou stranách.

Jako přílohu doporučuji tmavý chléb, bramborovou kaši a zeleninový salát. Můžeme je ozdobit i trochou tatarské omáčky.

Řízek s kukuřičnými lupínky (4-5 ks)

Potřebujeme

1 střední syrový brambor
1 střední vařená červená řepa
1 vejce
1/2 balíčku tempehu
ochucovadlo, pepř, sůl, příp. grilovací koření
hrst kukuřičných lupínků (cornflakes)
hrst dětské krupičky
2 PL oleje nebo sádla na osmažení
vejce, kukuřičná strouhanka a hladká mouka na trojobal

Příprava

Do mísy nahrubo nastrouháme syrový brambor, vařenou červenou řepu a tempech. Směs okořeníme podle chuti a promícháme. Přidáme rozšlehané vejce a olej nebo rozpuštěné sádlo, po dalším důkladném promíchání nasypeme kukuřičné lupínky a krupičku. Opět pořádně promícháme a necháme 10 minut odležet.

Hmota by měla mít konzistenci jako mleté řízky nebo karbanátky. Pokud je těsto řídké, přidáme krupičku nebo hrubou mouku.

Můžeme použít i kukuřičnou mouku, případně rýžovou, jestliže šetříme lepkem.

Vytvarujeme řízky, rychle obalíme v trojobalu a po obou stranách je pečeme v horkovzdušné fritéze nebo na pečícím papíře. Po pěti minutách pečení (v troubě 180 stupňů) řízky obrátíme a znovu pečeme dalších pět minut.

Podáváme se salátem a přílohami, na které zrovna máme chuť.

Pikantní kuličky k vínu I.

Potřebujeme

1 šálek vařené cizrny
1 vejce
1/2 šálku namočených vloček
česnek podle chuti
sezamová semínka
1 dl sezamového oleje
mletý nebo rozdrcený kardamon - 5 semínek
pepř
nepovinně strouhanka na zahuštění
olej na smažení

Příprava

Všechny ingredience smíchané s vajíčkou rozmixujeme na hustou kaši. Necháme v lednici nejméně 2 hodiny. Nakonec přidáme strouhanku, abychom mohli tvarovat kuličky.

Kuličky rychle omatáme v hlubokém talíři s olejem na smažení, budou křupavé.

Kuličky osmažíme na omaštěném pečicím papíře nebo v horkovzdušné fritéze.

Pikantní kuličky II.

Potřebujeme

1 /2 šálku namočené pohanky
1 šálek vařené čočky, sójových bobů nebo fazolí
1 vejce
3 PL pikantního kečupu
3 stroužky česneku
bazalka nebo provensálské koření
2 chilli papričky
1 dl olivového oleje
1/2 balíčku uzeného tofu
malá hrstička lněných nebo slunečnicových semínek
strouhanka na dohuštění a osmažení
olej na smažení

Příprava

Všechny ingredience i s vejci bez skořápek rozmixujeme na hustou kaši, necháme odležet.

Vytvarujeme kuličky, obalíme ve strouhance a rychle omatáme v oleji.

Smažíme cca 15 min v horkovzdušné fritéze nebo na omaštěném pečicím papíře.

Poznámka

Kuličkám velmi prospěje, když do nich nastrouháte tvrdý sýr nebo přimícháte anglickou slaninu.

D.N.

Zelené šílenství na talíři

Máte rádi velké kulaté bílé ředkve, kterým se také říká vodnice? Všimli jste si někdy, jakou krásnou a křehkou nať mají? Riskla jsem to. Při těch cenách je mi líto vyhodit každý čerstvý zelený lístek. A tak jsem zkusila z té ředkvové natě udělat klasický špenát. Povedlo se, ale bylo ho málo. Dnes jsem si vzala na paškál spodní šuplík lednice, kde jsem kromě tří bílých ředkví se zelenou natí našla další úplně zelenou zeleninu. A také zcela červená rajčátka cherry. A už tady máme skvělou delikatesu pro labužníky, kteří se nevyhýbají zelenině v žádné roční době.

Zelené šílenství paní delicie

Potřebujeme

100 g anglické slaniny nebo pršutu
3 bílé ředkve nastrohané na tenké plátky
nať ze 3 ks bílých ředkví (lze nahradit nebo doplnit špenátem)
20 cm pórku, zejména zelenou část
3 stonky řapíkatého celeru
zelené části jarní cibulky – podle chuti
2 stroužky česneku
2 KL lžičky bazalkového pesta nebo čerstvou bazalku
olej
150g nivy nebo parmazánu
4 porce uvařených těstovin, doporučuji špecle, ale není to podmínka

Příprava

V hlubší pánvi zahřejeme olej a orestujeme na něm tenké proužky slaniny a plátky bílé ředkve. Po chvíli přidáme ředkvovou nať nakrájenou nadrobno a pórek. Mícháme nebo držíme pod pokličkou na mírném plameni, dokud ředkve nezkřehnou na kus

Pak přidáme řapíkatý celer, bazalkové pesto, rozmačkaný česnek a trochu vegety. Za stálého míchání prohřejeme nebo necháme pod pokličkou na mírném plameni nejvýš 5 minut.

Zeleninovou směs smícháme s horkými těstovinami a na talíři posypeme strouhanou nivou a zelenou cibulkou.

Abyste z té zeleně, která je tak zdravá na oči, nezešléli, ozdobte povrch i těmi cherry rajčaty. Zkrátka, aby byla rovnováha!

D.N.

Zelný koláč podle Delicie

Občas mi připadá, že se hlávkové zelí vyrábí moc velké. Občas mi připadá, že na internetu je málo receptů z hlávkového zelí, a pokud jsou, tak nudné nebo bezlepkové. Inu, řekly jsme si s kamarádkou, zelí si koupíme dohromady a hlávkou spravedlivě rozdělíme, pak kouknem na internet. Zakoupily, rozdělily, kookly. Vylepšením nudných, leč inspirativních receptů, vznikla následující delikatesa. Doporučuje se za tepla k obědu, ale studený mi chutná lépe a i moji hosté ho velmi dobře snáší.

Přiměřený zelný koláč

Potřebujeme

cca 750 g nastrouhaného hlávkového zelí

1/2 prášku do pečiva

1 vrchovatý hrnek polohrubé mouky

2 rozšlehaná vejce

sůl

pepř

1/2 hrnku rozpuštěného sádla nebo oleje

1/2 hrnku mléka

Koření podle chuti – doporučuje se gulášová paprika, pepř, ale můžeme nahradit provensálským kořením nebo majoránkou a česnekem.

Další zcela nepovinné doplňky:

Do těsta pórek nebo nat'ový celer, sterilovaná kukuřice, červená kapie nebo předvařená červená řepa, nudličky čerstvého fenyklu, nakrájené čerstvé houby, sušená rajčata, olivy, kapary. Fantazii se meze nekladou, jen toho nesmí být příliš. Je dobré se zamyslet, kudy nás vede cesta chuťových buněk!

Na povrch koláče můžeme rozložit drobně nakrájenou anglickou slaninu, škvarky, nakrájenou uzeninu. Pro odpůrce masných výrobků doporučuji třeba veganské párky, sójové d'obáčky, hrubě nastrouhané uzené tofu nebo jiný sýr, kolečka čerstvých rajčat.

Příprava

Nastrouhané zelí lehce prosolíme, můžeme nechat pustit vodu, ale nevylejeme ji. Přidáme rozšlehaná vejce, koření a další přísady, kterými chceme koláč obohatit. Vše důkladně promícháme, opatrně přidáme mléko, abychom dosáhli konzistence bramboráku. Nakonec vmícháme polohrubou mouku s práškem do pečiva.

Těsto rozložíme na nízký plech, který jsme vyložili pečícím papírem. Na povrch poklademe další pochutiny z nepovinných ingrediencí.

Plech dáme do předehřáté trouby, 10 minut pečeme na 180 stupňů, pak ubereme na 140 stupňů a pečeme přibližně dalších 25 minut. Koláč hlídáme, povrch má být pevný, ale pružný, barva krajů tmavší růžová. Lepší je si koláč pěkně ohlídat!

Hotový vychladlý koláč lze ohřát v mikrovlnce, bude chutnat také moc dobře.

D.N.

Zelný závin

Když někdy přemýšlím, co bych označila jako superpotravinu, naskočí mi několik produktů domácí provenience, s kterými bych si uměla představit i dlouhý pobyt na opuštěném místě. Superpotravinu, kterou každému doporučuji, je zelí ve všech jeho podobách. A já si vymyslela závin, nad kterým se sbíhají sliny už při psaní tohoto receptu

Potřebujeme

250 g nakrouhaného hlávkového zelí
250 g mletého masa nebo namočeného sójového granulátu
1 střední cibule
3 stroužky česneku
koření na šašlik nebo gyros, které je výrazné a příjemné
tuk
nepovinně trocha hub
větší balení listového těsta
vejce na potřetí
kečup, papriková pasta nebo olej
sůl

Příprava

Nakrouhané zelí promačkáme se solí a necháme odležet.

Mezitím v hlubší pánvi osmahneme cibuli, česnek, mleté maso, které musíme rozmíchávat. Pokud se vám srazí do kousků, podlijte trochou vody nebo rozemelte hrudky tyčovým mixérem. Když je směs lehce osmahnutá, přidejte koření, případně podušené čerstvé nebo uvažené sušené houby. Vše dobře promíchejte a nechte ještě pár minut dusit pod pokličkou.

Takto připravená směs musí pak úplně vychladnout.

Jste-li vegetariáni, použijte místo masa sójový granulát, který jste před tím namočili na chvíli do horkého zeleninového vývaru.

Balíček listového těsta rozkrájejte na čtyři stejné díly. Každý díl rozválejte na placku a pomažte kečupem, paprikovou pastou nebo jen olejem. Pokladte čerstvým nakrouhaným zelím.

Masovou směs také rozdělíme na čtyři díly. Klademe ji na zelnou vrstvu. Pak můžete placku se zelím a masovou směsí zavinout nebo jen přeložit. Máte-li raději pirohy, vyválejte placky čtvercové a přeložte na trojúhelník. Okraje zamačkejte vidličkou, aby pěkně držely.

Záviny nebo pirohy pečeme potřené vajíčkem obvyklým způsobem, tedy asi 30 minut při teplotě zprvu 210 stupňů, po deseti minutách ubereme na 160 stupňů.

Doporučení

Masovou směs můžete vylepšit olivami, kapary nebo bambusovými výhonky nebo kousky sýra. Důležité je to nepřehnat, pamatujte si, že hlavní je tady pořád to zelí!

D.N.

Poznámka na závěr

Na stránkách Delicie Nerkové najdete nejen první díl Delikates podle Delicie, ale v rubrice Delikatesy si můžete stáhnout i knižně nepublikované recepty.

www.jablkovýkšaft.cz