Prima FRESH

Cena 49 Kč 2,29 €

MILUJEME DOBRÉ JÍDLO / PRIMA-FRESH.CZ

70+ RECEPTŮ

24x dary přírody na talíři

Barevné chutě podzimu

ISSN 2336-4874

GASTROJÍZDA KOLEM SKANDINÁVIE ▮ NEJLEPŠÍ GULÁŠE NA ZAHŘÁTÍ

OŘECHOVÁ KOUZLA V KUCHYNI ▮ TRADIČNÍ I NEZNÁMÉ RECEPTY Z KRKONOŠ

TEĎ VAŘÍ: MÁMA PEČE DOMA • PETR KLÍMA • JÍME ZDRAVĚ

PRIMA FRESH PODZIM 2021

Respektujme přírodu...
začněme u sebe!

FINO GREEN LIFE

EKOLOGICKY PŘÍVĚTIVÁ ŘADA POMOCNÍKŮ DO DOMÁCNOSTI

- recyklovaný polyester
- bambusová viskóza
- přírodní vlákna - sisal
- drť skořápek vlašských ořechů
- recyklovaný polyethylen

Další tipy najdete na FINO CZ/SK

Milé čtenářky, milí čtenáři,

jsem dítě podzimu, možná proto je mi tohle období roku nejmilejší. Nemluvím o sychravých dnech pozdního podzimu, kdy by ani psa nevyhnal, ale o krásných prosluněných dnech babího léta. Příroda se odívá do barevného hávu a vydává své plody. Na zahradách a polích dozrává výborná zelenina a ovoce, v lesích rostou houby a ostružiny, zkrátka nastává období hojnosti.

Ani my jsme nemohli vynechat sezonní suroviny a připravili jsme pro vás recepty, díky kterým si vychutnáte podzim na talíři. Přivítejte ve své kuchyni křupavou kapustu, čerstvé brambory, houby nebo dýni v zajímavých jídlech, která vám rozšíří kuchařské obzory. Nechybí ani tip na víkendový projekt – připravte si s námi domácí kysané zelí, které vám zajistí vitaminy na celou zimu. A nemůže scházet sladká tečka! Tentokrát jsme si pohráli s různými druhy ořechů a nabízíme krásné nové moučníky.

Vydali jsme se prozkoumat další světovou kuchyni a zamířili jsme přímo na sever. Objevili jsme tam spoustu zajímavých skandinávských receptů, ve kterých nechybí ryby, luštěniny, zelenina, ale i voňavé sladké pokušení. Pro milovníky mafiánské ságy Kmotr máme několik ryze italských domáckých jídel z rodinné kuchařky Dona Corleona. A pokud má ve vašem srdci místo také sofistikovaná francouzská kuchyně, oceníte ultimátní recept i příběh klasického slaného koláče Quiche Lorraine.

Nemohli jsme ale opomenout naši milovanou českou kuchyni. I tady jsme zamířili na sever a přinášíme tradiční recepty na krkonošská jídla, která by byla škoda neoprášit. Jsou totiž skvělá! A pro masomilce máme také pět úžasných receptů na guláše z různých koutů Evropy, ale vévodí jim samozřejmě ten náš milovaný, český, hospodský...

To pořád zdaleka není vše, v novém čísle časopisu Prima FRESH totiž najdete více než 70 nových receptů!

Zpříjemněte si podzim výborným jídlem a užijte si barevné babí léto s námi!

Vaše Klára Michalová

FOTO SHUTTERSTOCK • FOTO NA TITULNÍ STRANĚ MAREK KUČERA

OBSAH

Víc než 70 receptů, víc než důvodů, proč milovat jídlo!

Podzimní sezona

TÉMA

10
Ořechy v mnoha podobách
30
Ovesné vločky přes noc, ideální snídaně
32
Nejkrásnější plody podzimu na vašem talíři
76
Víkendový projekt – kysané zelí!
98
Boršč. Nic vás lépe nezahřeje...

Doma v kuchyni

VYCHUTNEJTE SI POCTIVÁ JÍDLA

16
Rychlé a skvělé polévky podle Jíme zdravě
24
Tajemství mafiánské kuchyně prozrazuje Don Corleone
40
Quiche Lorraine, křehký kulinární poklad s příběhem
42
Máma peče doma – prostě skvěle!

50
Dokonalá skandinávská kuchyně se představuje
62
Tradiční i nezvyklé obiloviny v nápaditých jídlech
70
Guláš je tu navždy i v proměnách času a přípravy
80
Domácí bílý jogurt i recepty z něj
90
Krásná tradiční znovuobjevená krkonošská kuchyně

Servis

TIPY, TRIKY, INFORMACE

22
Čerstvé zprávy z trhu
46
Výběr těch nejzajímavějších vietnamských restaurací
86
Cyklotoulky po vinařských stezkách
97
Inspirativní čtení nejen o vaření

Perla BIO

VYZKOUŠEJTE JEDINEČNOU CHUŤ KÁVY PERLA NA NAŠICH PRODEJNÁCH

Ve vybraných prodejnách Albert.

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Index receptů

Předkrmy, chuťovky, malá jídla

28 Špenát s drobenkou pangrattato
34 Křupavé kapustičky s tahini dresinkem
37 Bramborový salát s hořčičnou omáčkou
41 Slaný koláč lotrinský
48 Smažené závitky Nem rán
53 Nakládaný losos s hořčičnou omáčkou
55 Pyttipanna
58 Zapečené zelí s černou čočkou a uzeným sýrem
62 Špalda se zeleninou a praženou slunečnicí
63 Houbový bulgur s pečenou dýní
65 Pečená polenta s hráškem a sušenými rajčaty
66 Čirok s medovou mrkvičkou, kešu a tahini dresinkem
78 Kysané zelí
81 Plnotučný bílý jogurt
90 Škvarková pomazánka
92 Sejkory

Polévky

16 Zelňačka s uzeným tofu
17 Hedvábná česneková polévka
18 Rychlá cibulačka
18 Brokolicová polévka
19 Čočková polévka s cizrnou
20 Jemný mrkvový krém
52 Severská hrachovka
64 Hlívová smetanová polévka s jáhlovými vločkami
68 Italská polévka s mořskými plody
95 Krkonošské kyselo
98 Ukrajinský boršč

Hlavní jídla

8 Dušené vepřové maso po bakoňsku s houbami
24 Orecchiette s brokolicí a klobáskami
25 Ďábelské krevety
26 Kuřecí piccata
27 Pasta e fagioli
32 Květák na mléce
33 Gratinovaná kapusta
35 Houby na česneku s polentou
38 Kuře s ořechovo-švestkovou nádivkou
54 Švédské karbanátky
64 Plněné paprikové lusky
70 Houbový guláš
71 Guláš belgický aneb Carbonnade flamande
72 Kotlíkový guláš po maďarsku
73 Sikulského (Székelyho) guláš
74 Guláš český, pražský
91 Krkonošské kuře
94 Krkonošské houbové karbanátky

Sladké, nápoje

10 Nigellin ořechovo-čokoládový dort
11 Ořechovo-dýňové řezy
12 Belgické mandlové sušenky
13 Cheesecake s pekanovým griliášem
14 Dožínkový koláč
15 Oříškový dort s tvarohovým krémem
29 Koláč s olivovým olejem a pomeranči
29 Affogato
30 Ovesné vločky arašídové
30 Ovesné vločky vanilkové
30 Ovesné vločky čokoládové
31 Ovesné vločky mrkvové
31 Ovesné vločky tropické
31 Ovesné vločky třešňové s mandlovými lupínky
36 Moldavské placky plněné dýní
42 Banánový chlebíček s karamelem
43 Čokoládová pěna
44 Kynutý věnec s čokoládou
45 Jablkový koláč s drobenkou
56 Koláč ke kávě
57 Kardamomová hnízdečka
69 Pečený čaj z rakytníku a tropického ovoce
80 Chlebíček s cukrovou polevou
82 Muffiny s mákem
83 Pistáciový dort s vůní pomerančových květů
84 Malinová roláda
93 Klevela
95 Rozcuchaná nevěsta

FISKARS®

Vášeň pro vaření
100 % Radosti

- ✓ Pro pohodlné každodenní vaření
- ✓ Odolné čepele z japonské nerezové oceli
- ✓ Ergonomicky tvarovaná rukojeť

Nože Functional Form
fiskars.com

Pod pokličkou

I když jsou restaurace otevřené, některé návyky z doby covidové přetrvávají – pokud jste si také zvykli čas od času objednávat jídlo domů, máme pro vás skvělý tip! V rámci naší spolupráce s Dáme jídlo na jejich webu i v aplikaci najdete novou sekci Dáme FRESH restaurace, kde pro vás osobně vybíráme ty nejzajímavější restaurace a bistra, které stojí za vyzkoušení. A na našem webu najdete v sekci Restaurace podrobné recenze vybraných podniků, které jsme prověřili na vlastní jazýček.
Vaše recepty, nápady a postřehy čekáme na e-mailu: fresh@iprima.cz.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Při listování časopisem často narazíte na toto razítko s QR kódem. Pokud se tak stane, znamená to, že daný materiál má přesah na našem webu **prima-fresh.cz**. Najdete tam více receptů k tématu nebo od určitého autora. Objevíte tam i více fotek k receptu nebo podrobnější informace.

podle @sklarouvkuchyni

DUŠENÉ VEPŘOVÉ MASO PO BAKOŇSKU S HOUBAMI

Bakonyi je oblast v Maďarsku a to samo už předpokládá, že úprava po bakoňsku bude obsahovat mletou papriku. Pokud k tomu přidáte i houby a smetanu, vznikne výrazná omáčka, která je takovou dospělejší verzí naší oblíbené klasiky na paprice. Nebojte se přidat i trochu pálivé papriky, chutná to s ní vážně báječně!

4 PORCE
PŘÍPRAVA: DO 90 MINUT

- 600 g vepřové plece nebo krkovice
- 2 lžíce rostlinného oleje | 3 cibule
- 100 g anglické slaniny
- 1 velká mrkev
- 200 g lesních hub
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžíce mleté uzené papriky
- ½ lžičky mleté pálivé papriky (nemusí být)
- 3 lžíce hladké mouky | 500 ml vývaru
- 2 lžíce sójové omáčky
- 80 ml smetany ke šlehání
- 1 hrst nasekané hladkolisté petržele
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Vepřové maso nakrájejte na menší kostky, cca 3 × 3 cm, osolte a opepřete a na rozpáleném oleji v pánvi osmažte dozlatova. Poté je děrovanou lžící vyndejte a nechte zatím stranou.

2 Do pánve vhoďte cibule nakrájené nahrubo a slaninu na malé kostičky a společně orestujte dozlatova. Pak přidejte mrkev nakrájenou na půlkolečka a houby na silnější plátky a 2 minuty restujte.

3 Přisypte mletý kmín, uzenou papriku, případně pálivou papriku a nakonec hladkou mouku. Krátce zarestujte, aby se koření rozvonělo, ale nesmí se připálit (paprika by zhořkla). Zalijte studeným vývarem a metličkou rozšlehejte dohladka.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ

4 Do omáčky vraťte maso, osolte, opepřete a přilijte sójovou omáčku. Přiklopte poklicí a na mírném ohni duste 1 hodinu, až bude maso úplně měkké, občas zamíchejte.

5 Nakonec do omáčky vmíchejte šlehačku a nasekanou petržel.

Jako příloha se hodí rýže, tarhoňa nebo krátké těstoviny.

PRIMA TIP

SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU!
facebook.com/PrimaFresh.cz & instagram.com/primafresh

@_recipes_by_kate_

@vareni_zdrave_zivena

@varim_s_tynou

PODZIM S @PRIMAFRESH NA INSTAGRAMU
Připojte se do naší galerie na Instagramu! Uvařili jste si něco podle našeho časopisu, kuchařky nebo webu? Podělte se o to s ostatními! Stačí přidat oficiální hashtag #primafresh. Tři nejlepší fotky uveřejníme v příštím čísle!

PRIMA FRESH

VYDÁVÁ
FTV Prima, spol. s r. o.
Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice
IČ: 48115908
Společnost je zapsaná v obchodním rejstříku u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 16778
POWERED by SOLOTIONS
PUBLISHER
Aleš Pýcha
ADRESA REDAKCE
Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice
REDAKCE
Klára Michalová (klara.michalova@iprima.cz), Jitka Rákosníková, Kristina Zábrodská, Milan Matoušek, Karolina Voňková
POSTPRODUKCE
Sevenart, s. r. o.

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE
Alena Hrbková, Marek Kučera, Klára Zíková, Petra Frýdlová
MARKETING
Aleš Pýcha, Petra Hanzelková (petra.hanzelkova@iprima.cz)
INZERCE
Věra Dudová (vera.dudova@solootions.cz, 774 999 439)
MEDIA CLUB, s. r. o., Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice
DISTRIBUCE
Petra Hanzelková
DISTRIBUCI PRO ČR ZAJIŠŤUJE:
PNS a. s., Pacerická 1/2773, 193 00 Praha 9 – Horní Počernice

DISTRIBUCI PRO SLOVENSKO ZAJIŠŤUJE:
Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a. s., Stará Vajnorská 9, 831 04 Bratislava, www.mediakapa.sk
TISK
TRIANGL, a.s., Beranových 65, 199 02 Praha 9
PŘEDPLATNÉ
Objednávky předplatného pro ČR zajišťuje: SEND předplatné, spol. s r. o., Ve Žlíbku 1800/77, 193 00 Praha 9, tel.: 225 985 225, 777 333 370, primafresh@send.cz, www.send.cz
Objednávky předplatného pro Slovensko zajišťuje: Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a. s., Stará Vajnorská 9, P. O. BOX 183, 830 00 Bratislava, tel: 02/498 935 66, 02/498 93 563, 0800 188 826, objednavky@ipredplatne.sk, www.ipredplatne.sk
Časopis vychází čtvrtletně, povoleno MK ČR E 21791
ISSN 2336-4874
Přetisk a jakékoliv šíření povoleno pouze se souhlasem vydavatele.

Surf

TESTEM POTVRZENÉ

ODSTRANĚNÍ 99 NEJBĚŽNĚJŠÍCH SKVRN

DERMATOLOGICKY TESTOVÁNO

Pro veverky

KŘUPAVÉ DEZERTY

OŘECHY, OŘÍŠKY A MANDLE PATŘÍ K NEJLEPŠÍM PLODŮM PODZIMU. TĚŠIT SE Z NICH BUDEME JEŠTĚ CELÝ PŘÍŠTÍ ROK, ALE V TĚCHTO TÝDNECH VYNIKAJÍ VLASTNOSTÍ NADE VŠE, TOTIŽ ČERSTVOSTÍ, KTERÁ K JEJICH SKVĚLÉ CHUTI PŘIDÁ JEŠTĚ JEMNĚ SLADKÝ AKCENT. TAK JEN AŤ TO KŘUPE!

Nigellin ořechovo-čokoládový dort

Klasický kousek jak z vídeňské cukrárny minulého století zpopularizovala britská superhvězda Nigella Lawson do té míry, že její příznivci jím oslavují každou sváteční příležitost. Ona sama ho totiž pekla už od dětství podle receptu své babičky sestrám k narozeninám. Učiňte také tak – a nejen sestrám!

CCA 8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 50 g vlašských ořechů
- 225 g krupicového cukru
- 225 g změklého másla + na vymazání
- 200 g hladké mouky
- 4 lžičky granulí instantního espresa
- 2½ lžičky kypřicího prášku
- ½ lžičky jedlé sody (bikarbony)
- 4 velké vejce
- 1–2 lžíce mléka

MÁSLOVÝ KRÉM

- 350 g moučkového cukru
- 175 g změklého másla
- 2½ lžičky granulí espresa rozpuštěného v 1 lžíci vroucí vody
- vlašské ořechy na ozdobu

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Máslem vymažte dvě koláčové formy o průměru 20 cm a dna vyložte pečicím papírem.

2 Ořechy s krupicovým cukrem rozmixujte v robotu na prášek. Přidejte máslo, mouku, granule espresa, prášek do pečiva, sodu a vejce. Vyšlehejte hladké těsto. Za běhu motoru vlijte mléko, aby těsto trochu zřídlo. Pokud zpracováváte těsto ručně, nejprve promíchejte mleté ořechy s cukrem a suchými přísadami, pak utřete máslo s cukrem a po částech střídavě k němu přidejte suchou směs, rozšlehaná vejce a nakonec mléko.

3 Těsto rozdělte do připravených forem a pečte 25 minut nebo dokud korpusy nevyběhnou a nebudou na dotek pružné. Nechte je pak 10 minut chladnout ve formách, pak je vyklopte na mřížku k vychladnutí a sloupněte pečicí papír.

4 Na krém promixujte moučkový cukr, aby v něm nebyly hrudky, pak přidejte máslo a šlehejte dál, až vznikne hladký krém (nebo ručně). Vešlehejte horké espreso.

5 Na pracovní plochu položte jeden korpus vrškem dolů, potřete asi polovinou krému a přiložte druhý korpus vrškem nahoru. (Tj. dort bude spojený rovnými plochami.) Dort potřete zbylým krémem – nemusí to vypadat nijak dokonale, naopak. Celý dort pak ozdobte půlkami vlašských ořechů.

Prima tip

Jednotlivé složky dortu můžete připravit den předem. Vychladlé korpusy pevně zabalte do fólie a uložte do vzduchotěsné nádoby, krém ponechte v ledničce přikrytý a před sestavováním dortu ho nechte asi 1 hodinu povolit a pak zlehka prošlehejte.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO L. A. CREATIVE FOOD • FOODSTYLING KLÁRA ZÍKOVÁ

Ořechovo-dýňové řezy

Hned dvě ideální podzimní plodiny se spojily do lahodné náplně v jednoduchém koláči, který budete od první chvíle milovat. Jak pro snadnou přípravu, tak pro chuť a v neposlední řadě i pro ten nápad.

CCA 8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 80 MINUT

- 180 g hladké mouky
- 65 g bílého krupicového cukru
- 60 g přírodního krupicového cukru
- 225 g studeného másla
- 150 g nasekaných nebo mletých vlašských ořechů
- 2 velká vejce pokojové teploty
- 425 g konzervovaného dýňového pyré (nebo domácího, viz Prima tip)
- 420 g slazeného kondenzovaného mléka
- 1 lžička mleté skořice
- ½ lžičky soli
- ½ lžičky mletého nového koření
- případně moučkový cukr na poprášení

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Promíchejte mouku s oběma druhy cukru a zapracujte máslo nakrájené na kostičky, až vznikne drobenka. Vmíchejte do ní ořechy.

2 Jednu třetinu těsta nechte stranou na posypání, zbytek vymačkejte do formy nebo na plech a vytvořte nízké okraje.

3 Ve velké míse prošlehejte vejce, dýňové pyré, mléko, skořici, sůl a nové koření dohladka. Směs rozetřete na těsto a posypte rozdrobeným zbytkem těsta.

4 Pečte dozlatova, 50 až 55 minut, pak nechte trochu vychladnout na drátěné mřížce. Podávejte nakrájené na řezy, teplé nebo vychlazené, případně poprášené moučkovým cukrem.

Prima tip

Řezy nezapřou americký původ – je to vlastně proslulý dýňový koláč v jiné podobě, ovšem ořechy mu dodávají další chuťový rozměr a s chutí dýně vytvářejí dokonalé spojenectví. V Americe běžné konzervované dýňové pyré se u nás zatím moc neujalo, což je škoda, ale není problém nejlépe upéct dýni (jen kousky dužiny) doměkka a pak ji rozmixovat nebo rozmělnit.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Belgické mandlové sušenky

Připravují se trochu jinak než běžné sušenky a Belgičané jsou také na svůj Pain d´amande velmi hrdí. Pomalým pečením sušenky úžasně zkřupaví a získají medovou barvu a unikátní „připečenou" chuť. Už z názvu vyplývá, že do nich patří mandle, ale mohou je nahradit i lískové oříšky. Sušenky jsou návykové, jdou na dračku, proto se obvykle pečou ve velkém množství!

80–90 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 115 g másla
- 300 g hrubého přírodního cukru
- ½ lžičky mleté skořice
- 80 ml vody
- 325 g hladké mouky
- ¼ lžičky jedlé sody (bikarbony)
- 85 g plátků mandlí (mohou být i neloupané)

1. Máslo nakrájejte na kostičky a nechte rozpustit v kastrolu při mírné teplotě s cukrem, skořicí a vodou, ale jen velmi krátce – krystaly cukru by se rozpustit neměly, sušenky by pak nebyly křupavé.
2. Mimo plotýnku vmíchejte prosátou mouku, sodu a plátky mandlí a rychle spojte, těsto ale nijak nepropracovávejte.
3. Formu na chlebíček (23 cm) vyložte potravinářskou fólií a těsto do ní upěchujte, povrch uhlaďte. Dejte do ledničky vychladit, až těsto zpevní.
4. Troubu předehřejte na 160 °C. Ztuhlé těsto vyklopte pomocí fólie a velmi ostrým nožem ho nakrájejte na co nejtenčí plátky – čím tenčí budou, tím budou sušenky po upečení i křupavější. Rozložte je na plech vyložený pečicím papírem a ponechte mezi nimi mezery.
5. Vložte do trouby a pečte 10 až 15 minut, sušenky mají mít tmavě zlatohnědou barvu. Doba pečení závisí na síle těsta. Po upečení je nechte zcela vychladnout.

prima tip

Belgický mandlový chlebíček, jak zní přesný překlad, uchováte ve vzduchotěsné nádobě několik dní. Těsto také, můžete tedy péct vícekrát. Zmrazit můžete těsto až na dva měsíce.

Cheesecake s pekanovým griliášem

Podzimní verze (s jemně perníkovou vůní a šťavnatými karotkami) svěžího tvarohového koláče v americkém stylu využívá hned dvou oříškovatých zástupců – šťavnaté mandle v těstě a křupavé tečky v podání bratranců vlašských ořechů, tedy ořechů pekanových. Tenhle dezert je vlastně křížencem mezi cheesecakem a mrkvovým koláčem – je velmi svěží, šťavnatý, zdravý, ale především mimořádně dobrý!

8–10 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY + CHLADNUTÍ

TĚSTO
- 90 g mletých mandlí
- 55 g jemného krupicového cukru
- 1½ lžičky kypřicího prášku
- 1 lžička perníkového koření
- ½ lžičky mletého zázvoru
- 2 vejce
- 140 g řeckého jogurtu
- 60 ml jemného olivového oleje
- 2 malé mrkve
- 140 g špaldové mouky
- 20 g strouhaného kokosu

GRILIÁŠ
- 90 g pekanových ořechů
- 2 lžíce medu

NÁPLŇ
- 350 g měkkého tvarohu nebo cottage sýra
- 210 g řeckého jogurtu
- 2 vejce
- 1 lžička vanilkového extraktu nebo pasty
- 55 g jemného krupicového cukru

1. Troubu předehřejte na 160 °C. Nejprve připravte griliáš. Ořechy a med dejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut, až začne med bublat. Nechte stranou asi 5 minut vychladnout, pak dejte do ledničky, aby směs úplně ztuhla.
2. Na korpus promíchejte ve velké míse mleté mandle, cukr, prášek do pečiva, koření, vejce, jogurt, olej, najemno nastrouhanou mrkev, mouku a strouhaný kokos.
3. Těsto přesuňte do vymazané 20cm formy s odepínacími boky, jejíž dno jste vyložili kolečkem pečicího papíru. Povrch uhlaďte a korpus pečte asi 40 minut. Vyzkoušejte špejlí, jestli je těsto propečené.
4. Na náplň prošlehejte nejlépe v robotu tvaroh nebo cottage, jogurt, vejce, vanilku a cukr dohladka. Nalijte na upečený korpus, vraťte do trouby a pečte 35 až 40 minut, až se náplň usadí. Pak nechte koláč ve vypnuté troubě ještě 30 minut, aby zvolna vychladl a nepopraskal. Poté ho ještě dejte dochladnout do ledničky.
5. Ztvrdlý griliáš nalámejte na kousky nebo nadrťte (třeba paličkou na maso) a posypte jím vychladlý koláč.

tip

Pekany, plody ořechovce pekanového, blízkého příbuzného vlašských ořechů, zdomácněly hlavně v jižnějších částech USA, odkud se k nám také dovážejí a kde jsou běžnější než ořechy vlašské. Mají sladší, poněkud karamelovou chuť a jsou velmi křehké. V receptech je samozřejmě můžete vyměnit za vlašáky.

Aby se suché ořechy na koláči nepálily, namočte je asi 1 hodinu předem do mléka.

Dožínkový koláč

Kdysi velká tradice, dnes spíš vzácnost. Oslava toho nejlepšího, co se urodilo, poděkování přírodě i zakončení polních prací. Krásný zvyk, který stojí za oživení, i když už třeba na polích nepracujeme. Zvlášť v takto lahodné podobě, v níž excelují karamelizované ořechy!

12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 90 MINUT + CHLAZENÍ TĚSTA

TĚSTO
- 300 g hladké mouky + na poprášení
- 100 g moučkového cukru | špetka soli
- 1 vejce | 200 g studeného másla

NÁPLŇ
- 120 g přírodního krupicového cukru
- 100 g nasekaných vlašských ořechů nebo umletých + cca 50 g jader na ozdobu
- 1 kg pevnějších jablek | 1 kg zralých hrušek
- 6 lžic citronové šťávy | 100 g krupicového cukru
- 1 lžička mletého nového koření
- 60 g sladkých drobků (rozdrobené nebo umleté sušenky nebo suchary)

DOKONČENÍ
- 1 žloutek na potření | moučkový cukr na posypání

1 Mouku s cukrem a solí zpracujte s vejcem a na kostičky nakrájeným máslem do hladkého těsta. Zabalte ho do potravinářské fólie a uložte na 2 hodiny do ledničky.

2 V pánvi nechte zkaramelizovat přírodní cukr, vmíchejte ořechy, směs rozetřete na pečicí papír a nechte vychladnout.

3 Jablka a hrušky oloupejte, zbavte jaderníků a nakrájejte na 5mm plátky. Promíchejte je s citronovou šťávou. Krupicový cukr promíchejte s mletým kořením.

4 Koláčovou formu o průměru 24 cm vymažte máslem a vysypte moukou. Přebytek oklepejte. Vychlazené těsto rozdělte na dvě poloviny. Jednu rozválejte na pomoučněné ploše na placku o něco větší, než je forma. Vyložte jím formu a vytvořte okraje. Troubu předehřejte na 190 °C.

5 Na dno korpusu rozestřete sladké drobky. Plátky ovoce promíchejte s ochuceným cukrem, rozložte do korpusu a posypte zkaramelizovanými ořechy. Zbylé těsto rozválejte a vykrájejte z něj různé tvary – hvězdičky apod. Dejte je na 10 minut do ledničky, aby zpevnily, pak je ozdobně rozložte na koláč. Do mezer rozdělte celá nebo nasekaná ořechová jádra. Žloutek rozmíchejte se 2 lžícemi vody a koláč potřete.

6 Vložte do trouby a pečte 45 až 50 minut, až vše zezlátne. Koláč pak nechte vychladnout a podávejte ho poprášený moučkovým cukrem.

Oříškový dort s tvarohovým krémem

Využijte úrodu lískových oříšků, spojení jemného oříškového piškotového těsta a šťavnaté tvarohové náplně, v níž si zahrála roli i vůně pomerančů, je zcela neodolatelné. A moc se ani nenapečete, korpusy jsou za čtvrt hodinky hotové a zbytek práce vykoná lednička.

6–8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

TĚSTO
- 140 g opražených lískových oříšků zbavených slupky
- 50 g hladké mouky
- 3 vejce
- 110 g krupicového cukru
- 40 g rozpuštěného másla

NÁPLŇ
- 800 g odkapané ricotty
- 220 g krupicového cukru
- 2 lžíce najemno nastrouhané pomerančové kůry
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 250 ml smetany ke šlehání
- moučkový cukr na poprášení
- sezonní ovoce k podávání

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Dvě otevírací formy o průměru 22 cm vyložte pečicím papírem. Oříšky rozmixujte s moukou najemno.

2 Vejce s cukrem šlehejte šlehačem asi 6 minut, až ztrojnásobí svůj objem. Ve třech dávkách k nim lžící zatřete mleté oříšky, nakonec vmíchejte rozpuštěné máslo. Směs rozdělte do připravených forem a povrch uhlaďte. Pečte 15 minut, až budou na dotek suché. Nechte 15 minut chladnout ve formách, pak vyjměte.

3 Zatímco korpusy chladnou, vyšlehejte ricottu, cukr, pomerančovou kůru a vanilku při vysoké rychlosti 4 minuty nebo dokud nebude směs hladká. Zatřete k ní dopolotuha ušlehanou smetanu a dejte stranou.

4 Jednu čistou otevírací formu vyložte po dně a po stěnách pečicím papírem. Na dno položte jeden korpus, naneste na něj krém, uhlaďte ho, přiklopte druhým korpusem a lehce ho přitiskněte. Dejte na 1 hodinu do mrazáku, až náplň zpevní. Před podáváním lehce poprašte moučkovým cukrem, podávejte s čerstvým ovocem.

Ricotta je sladší než běžný tvaroh či čerstvý sýr, ale klidně jimi můžete ricottu nahradit. Je ale lepší je předem nechat vykapat v cedníku vyloženém namočenou a vyždímanou utěrkou nebo gázou. Tvaroh použijte polotučný nebo tučný, netučný bývá drolivý.

Prima tip

Chvála polévkám

ZDRAVÉ A SYTÉ

DŘÍVE SE POLÉVKY PŘIPRAVOVALY Z VÝVARU Z VAŘENÉHO MASA NEBO JAKO CHUDÝ OBĚD, ALE NEKONEČNÁ PALETA SUROVIN PROMĚNILA V DNEŠNÍ DOBĚ POLÉVKU V PRVNÍ POMOC PŘI HLADU, CHLADU A NEPOLADU DUŠE. SILNÝ VÝVAR, HEDVÁBNÝ KRÉM NEBO HUSTÁ LUŠTĚNINOVÁ DODAJÍ ENERGII I DOBROU NÁLADU A S TROCHOU PLÁNOVÁNÍ JSOU PŘIPRAVENÉ DO TŘICETI MINUT!

Zelňačka s uzeným tofu

Působivá ukázka vývoje tradiční české kuchyně v moderní pokrm respektující všechny současné trendy – vegetariánství, veganství, prolínání různých světových kuchyní, důraz na lokální suroviny i cit pro národní dědictví. A vše ochutnáte už v prvním soustu této hutné hřejivé polévky s důvěrně známou vůní.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 200 g brambor (varný typ B)
- 180 g uzeného tofu
- 1 menší bílá cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička celého kmínu
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžíce mleté sladké papriky
- 800 ml zeleninového vývaru (lze nahradit vodou)
- 300 g sterilovaného bílého zelí
- 2 bobkové listy
- 100 ml sójové smetany (lze nahradit 12% smetanou na vaření)
- sůl a čerstvě mletý pepř
- zakysaná smetana, pažitka a klíčky řeřichy k podávání

1. Brambory oloupejte a společně s tofu nakrájejte na menší kostky o hraně 1 cm. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.
2. Ve větším hrnci rozehřejte olej, vsypte cibuli a opékejte ji na středním stupni 2–3 minuty. Pak přidejte tofu, brambory a kmín a vše opékejte další 2–3 minuty.
3. Vmíchejte rajčatový protlak a sladkou papriku, zalijte vývarem, přidejte zelí, bobkový list, sůl a pepř. Přiklopte a vařte na středním stupni 12–15 minut, až brambory změknou.
4. Snižte teplotu, přilijte smetanu a vše povařte 3 minuty.
5. Podávejte s nokem ze zakysané smetany (vykrojte ho z kelímku lžičkou) a najemno nasekanou pažitkou nebo klíčky řeřichy.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

PŘIPRAVILY: KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Jíme zdravě do 30 minut

FITRECEPTY

Předsevzetí zdravě jíst a denně si vařit často končí po prvním týdnu, když nám stále chybí nějaké suroviny a zároveň lednice přetéká a jídlo vyhazujeme nebo když zjistíme, že většinu času trávíme v kuchyni. Petr Novák, Barbora Lundgren a Barbora Hlubučková, autoři populárního blogu Fitrecepty i zdravých kuchařek, se na problém podívali se svou typickou důkladností a připravili 70 receptů, které uvaříte do půl hodiny. Doplnili je praktickými tipy na organizaci nákupu, vaření i jídelníčku, třeba jak z 15 surovin připravit pestré menu na celý týden. Chystání krabiček se tak stane zábavnou rutinou. A pokud si na vaření stále netroufáte, zapište se do online kurzu vaření, který k nákupu kuchařky v předprodeji dostanete zdarma.
Jimezdrave.cz

Hedvábná česneková polévka

Česnek a brambory tvoří základ naší národní kuchyně, léčivé účinky česneku pomáhaly našim předkům přežít dlouhé zimy i chladná jara. Spojení s vinným octem, sušeným tymiánem a nasládlou bílou cibulí dodá česneku eleganci a výsledkem je lahodný krém pro vytříbené jazýčky, který není skoro vůbec cítit po štiplavém chřipkobijci.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 400 g brambor
- 1 střední bílá cibule
- 6 stroužků česneku
- 1 lžíce másla
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce sušeného tymiánu
- 700 ml zeleninového vývaru (lze nahradit vodou)
- 100 ml smetany na vaření
- 1 lžička bílého vinného octa
- krutony a čerstvý tymián k podávání

1. Brambory oloupejte a nakrájejte na menší kostky. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno, stroužky česneku jen vyloupněte.
2. V hrnci rozehřejte máslo s olejem na středním stupni a opečte cibuli a česnek dozlatova, trvá to 3–4 minuty. Přisypte sušený tymián, přidejte nakrájené brambory a zalijte vývarem. Přiklopte a vařte na středním stupni 13–15 minut.
3. Snižte teplotu, přilijte smetanu a vinný ocet a směs povařte ještě 1–2 minuty. Rozmixujte tyčovým mixérem dohladka.
4. Polévku podávejte s krutony z kváskového chleba. Každou porci můžete také posypat najemno nakrájeným čerstvým tymiánem.

Brokolicová polévka

Brokolice takové úspěchy jako mrkev neslaví, ale pokud ji rozmixujete, nikdo si na ni ani nevzpomene. S její lehce zemitou chutí ladí aromatický muškátový oříšek a mírní ji smetana. Záruka, že tenhle krém dnes nevaříte naposledy.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 1 menší brokolice (400 g)
- 1 větší bílá cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 800 ml zeleninového vývaru (lze nahradit vodou)
- 1 lžička mletého muškátového oříšku
- 80 ml smetany na vaření
- 100 g smetanového sýra (maximálně 20 % tuku v sušině)
- sůl a čerstvě namletý pepř
- krutony, sójová smetana, klíčky řeřichy a slunečnicová semínka k podávání

1 Brokolici očistěte a rozkrájejte na malé růžičky. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.

2 Ve větším hrnci rozehřejte olej na středním stupni, přisypte cibuli a restujte ji 2–3 minuty. Přidejte brokolici a opékejte další 2–3 minuty. Vlijte vývar, ochuťte muškátovým oříškem, solí a pepřem, přiklopte a vařte na mírném stupni 10–12 minut, až brokolice změkne.

3 Vmíchejte smetanu a povařte ještě 3–5 minut. Přidejte smetanový sýr a rozmixujte tyčovým mixérem dohladka.

4 Polévku můžete podávat s nasucho opečenými krutony z kváskového chleba, zakápnout ji smetanou a posypat klíčky řeřichy a slunečnicovými semínky.

Rychlá cibulačka

Vyvážená karamelovo-zemitá chuť cibulačky tkví v pozvolném hodinovém restování cibule do správného odstínu zlatavé a nasládle pikantní. V tomto případě postačí osm minut, a než se polévka uvaří, připravíte si (sýrové) toustíky, které na cibulačce stejně všichni milují nejvíc, ať se vaří 2 hodiny, nebo 20 minut. A pokud se sýru chcete vyhnout, ozvláštněte polévku v prvním kroku proužky sušené šunky.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

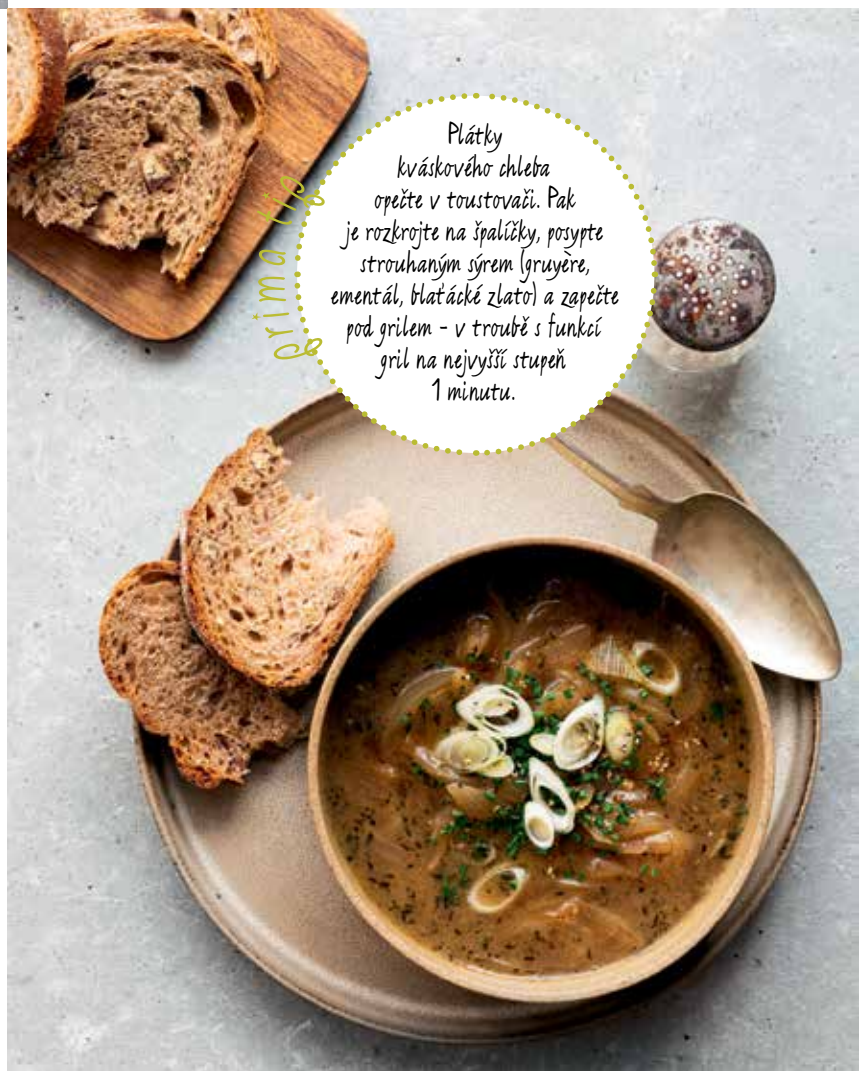
- 450 g bílé cibule
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 větší lžíce másla
- 1 lžička dijonské hořčice
- 2 lžičky sušeného tymiánu
- 2 lžičky třtinového cukru
- 1 lžíce bílého vinného octa
- 900 ml zeleninového vývaru (lze nahradit vodou)
- sůl a čerstvě namletý pepř
- pažitka a topinky se sýrem k podávání (viz Prima tip)

1 Cibuli oloupejte, rozpulte a nakrájejte na tenké plátky. Ve větším hrnci rozehřejte na středním stupni olivový olej. Vsypte do něj cibuli a opékejte ji za občasného míchání dozlatova, postačí 6–8 minut.

2 K zlatavé cibuli přimíchejte máslo, hořčici, tymián, cukr a vinný ocet a vše opékejte ještě 2–3 minuty na středním stupni.

3 Zalijte vývarem, osolte, opepřete, přiklopte a vařte 13–15 minut.

4 Rozdělte do talířů a podávejte posypané najemno nasekanou jarní cibulkou a s topinkou z kváskového chleba, případně se sýrem.



prima tip

Plátky kváskového chleba opečte v toustovači. Pak je rozkrojte na špalíčky, posypte strouhaným sýrem (gruyère, ementál, blaťácké zlato) a zapečte pod grilem – v troubě s funkcí gril na nejvyšší stupeň 1 minutu.

Čočková polévka s cizrnou

Luštěniny si spolu rozuměj a do party rády přiberou i kořenovou nebo zimní listovou zeleninu a aromatické koření. Černá čočka se uvaří do 20 minut a její barva skvěle kontrastuje s cizrnou, kterou použijte konzervovanou a rázem ušetříte 14 hodin máčení a vaření této zdravé luštěniny s jemně oříškovou chutí. Tymián, oregano a dýně ji ještě podpoří.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 70 g černé čočky
- 1 větší mrkev (120 g)
- 1 menší petržel (100 g)
- 2 řapíky celeru (80 g)
- 150 g máslové dýně
- 1 střední bílá cibule
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce másla
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžička mleté uzené sladké papriky
- 240 g konzervované cizrny
- 700 ml kuřecího vývaru
- 1 lžíce bílého vinného octa
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 lžička sušeného oregana
- 2 bobkové listy
- 400 g konzervovaných rajčat
- sůl a čerstvě namletý pepř
- kváskové pečivo k podávání

1 V menším hrnci uvařte černou čočku podle návodu na obalu akorát na skus. Pak ji slijte a propláchněte.

2 Mrkev a petržel oloupejte a spolu s celerem a dýní nakrájejte na kostičky. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.

3 Ve větším hrnci rozehřejte na středním stupni olej, vsypte cibuli, mrkev, celer, petržel a máslo a restujte za občasného míchání 3–4 minuty. Vmíchejte protlak a opékejte ještě 30 vteřin. Pak přidejte papriku, scezenou cizrnu, vývar, vinný ocet, tymián, oregano, bobkové listy, pokrájená rajčata, sůl a pepř. Snižte teplotu, hrnec přiklopte a vařte polévku 17–20 minut.

4 Uvařenou černou čočku přidejte do polévky, promíchejte a podávejte s kváskovým pečivem.

Záchrana z mrazáku

Polévka je ideální jídlo k zamražení, protože v mrazáku dlouho vydrží a rozmrzne do původní podoby. Po uvaření nechte polévku vychladnout alespoň na pokojovou teplotu. Pak ji rozdělte do plastových nádob, ideálně podle počtu porcí, které chcete rozmrazovat najednou, a uzavřete víčkem. Na něj napište název a datum. V mrazáku může polévka zůstat 6–7 měsíců.
Po rozmrazení ji povařte na středním stupni 8–10 minut, aby se prohřála.
Jinou možností je spařit všechny pevné složky, které polévka obsahuje, vroucí vodou, nechat je zchladnout a pak rozdělit do uzavíratelných plastových sáčků. Pak jen vsypete obsah sáčku do hrnce, přidáte drcená rajčata, vývar a koření a povaříte 15–17 minut.

Jemný mrkvový krém

Pro její zářivou barvu a nasládlou chuť milují mrkvičkovou polévku děti i dospělí. Mrkev je přirozeně sladká, ale třtinový cukr ještě zvýrazní její karamelové tóny, které se začnou rozvíjet společným restováním s cibulí. Řecký jogurt polévku zahustí a zjemní. Ideální volba pro rychlou večeři ve všední den.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 1 střední bílá cibule
- 4 mrkve (400 g)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce třtinového cukru
- špetka mletého chilli
- 2 lžíce citronové šťávy
- 800 ml zeleninového vývaru
- 100 g řeckého jogurtu
- sůl a čerstvě namletý pepř
- zakysaná smetana, pažitka a chilli vločky k podávání

1. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Mrkev omyjte a i se slupkou nakrájejte na menší kousky.
2. Ve větším hrnci rozehřejte olej na středním stupni. Vsypte do něj cibuli a mrkev a restujte za občasného míchání dozlatova, trvá to 6–7 minut. Posypte třtinovým cukrem, nechte 30 vteřin zkaramelizovat, přidejte špetku mletého chilli, citronovou šťávu, sůl a pepř a zalijte vývarem. Vařte pod pokličkou na středním stupni 13–15 minut.
3. Snižte teplotu, do polévky vmíchejte řecký jogurt a povařte ještě 3–4 minuty. Odstavte a rozmixujte tyčovým mixérem na hladký krém.
4. Polévku podávejte samotnou nebo se zakysanou smetanou, najemno nasekanou pažitkou a chilli vločkami.

Váš perfektní pomocník pro perfektní chuť

Čerstvé

Sezona grilování zdaleka nekončí

Letošní teplé léto přálo vaření venku, ale ani s chladnějším počasím se ho nemusíte vzdát. Kontaktní gril Philco PHGR 7000 přenese vaši venkovní kuchyni dovnitř a zajistí vám stejný zážitek, ať už budete opékat maso, zeleninu, nebo ovoce. Vyniká výkonem i skladností – má 16,5 × 36 × 31,5 cm. Větší plochu získáte kompletním rozložením do polohy BBQ. Každá deska má nezávislé ovládání teploty, a proto můžete na jedné straně grilovat napřímo a na druhé nepřímo a jídlo jen přihřívat nebo připravovat na každé desce jiný pokrm.
Za 3999 Kč na www.philco.cz

Víno, chleba, whisky

Víte, co je spojuje? Jsou to nové příchuti čokolády z brněnské čokoládovny Ajala. Víno voní po višních a kromě ovoce možná rozpoznáte v čokoládě i lehký nádech alkoholu zahalený do smetanového hávu. Tajemství výroby tkví v dlouhé maceraci kakaových bobů v naturálním víně Dominus z vinařství Domin & Kušický. Chléb kombinuje kakaové boby se sušeným žitným chlebem, lahůdkovým droždím, solí a špetkou kmínu. A je nejen chutný, ale i křupavý! Whisky nepřekvapí jen svou kouřovou vůní, ale i ovocnými tóny a sladkou smetanovou chutí.
45g tabulka za 115–125 Kč na www.ajala.cz

Dnes vaří italský šéfkuchař

Těstoviny s omáčkou patří mezi nejoblíbenější večeři ve všední den. Chcete-li ji povznést ještě o kousek výš do gurmánského nebe, vsaďte na Panzani prémiové vaječné těstoviny Selezione di Chef. Těstoviny jsou nadýchanější a vláčnější a chutnají téměř stejně jako čerstvě připravené. Vybrat si můžete drobné collerette, motýlky farfalle a širší nudle tagliatelle. Ke všem se hodí omáčka, smetanová či rajčatová. Tu Panzani rozšířilo o tři nové druhy – houbovou s rajčaty, lilkovou s ricottou a cuketovou s kozím sýrem. Plnou rajskou chuť dávají omáčkám rajčata dozrálá na slunci na italských plantážích. **400 g těstovin za 60 Kč, 400 g omáčky za 70 Kč, www.panzani.cz**

Vůně Orientu

Dovolenou, dálky, odpočinek a omamnou vůni přivolá arabské a indické koření. České ghíčko, přepuštěné máslo oplývající máslovou chutí, dlouhou trvanlivostí, vyšším kouřovým bodem a blahodárnými účinky na zdraví, má novou příchuť kurkuma, která vysloveně rozzáří každý pokrm, slaný i sladký. Ghí s kurkumou se báječně hodí na brambory, rýži, těstoviny, k drůbežímu masu, fazolím i vejcím, ale také do jablečného koláče. Pro lepší vstřebatelnost kurkuminu, který podporuje trávení, je do ghí přidán i pepř.
220 ml za 155 Kč na www.ceskeghicko.cz

Stará láska v novém

Kdo by nemiloval Pribináčka? Zdraví z Posázaví zpopularizované duem Svěrák + Uhlíř si rádi dají děti i dospělí. Novinkou je Pribináček Tvarrrrohový, který obsahuje 85 % tvarohu a o 30 % méně cukru oproti tradičnímu Pribináčkovi. Vybrat si můžete vanilkovou a borůvkou příchuť a naplno si užít svěží chuť a zdravou dávku energie.
125 g za 24 Kč, www.pribinacek.cz

Jedna rukojeť, mnoho možností

Se sadou ručního nářadí for_q Multiclick můžete provádět mnoho zahradních prací pohodlně a velmi snadno! Lopatku, kultivátor nebo vějířové hrábě stačí jednoduše nasadit na sofistikovanou vyměnitelnou rukojeť a v případě potřeby zase hravě vyměnit. Kompatibilní a pogumovaný nástavec z kvalitního plastu se k mimořádně odolnému nářadí z karbonové oceli disponující dlouhou životností navíc skvěle hodí. **Záruka 10 let, 479 Kč, www.hornbach.cz.**

PŘIPRAVILY KRISTINA ZÁBRODSKÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

zprávy

Z moře přímo na váš stůl

Čerstvé ryby si můžete nově objednat i v online supermarketu Rohlik.cz. Poznáte je podle certifikace Fjoru, garantující doručení k zákazníkovi do 48 hodin po vylovení. Základem jsou pečlivě vybraní rybáři a dodavatelé ryb, které ryby ihned po výlevu expedují do pražské zpracovatelny a filetárny. Vybrat si tak můžete z 30 celých i precizně opracovaných a naporcovaných druhů mořských a sladkovodních ryb. Certifikace také zaručuje bio původ surovin a šetrný rybolov. I v srdci Evropy si tak můžete užít zdravé mořské ryby. **www.rohlik.cz**

Gin z české louky

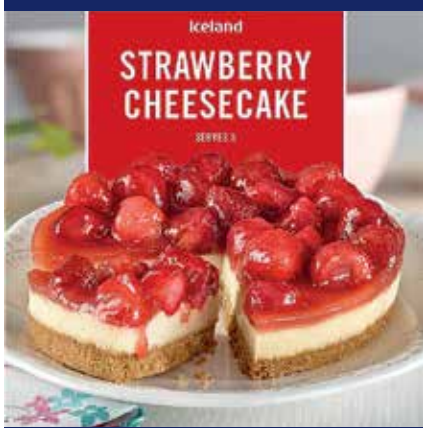
Vzpomínky na léto rychle blednou a vám se začíná stýskat? Přivolejte si je květinovým ginem od Martina Žufánka. Vytvořil jej pro značku Premier Wines & Spirits a už jeho samotný název Bohemian Gin napovídá, že se jedná o bohémskou záležitost inspirovanou krásami naší vlasti. Ve vůni rozpoznáte pampelišku a meduňku, v chuti brusinky, ostružiny, černý jalovec... Pečlivě vybrané bylinky a lesní plody se macerují s kořením 36 hodin zastudena, pak se dvakrát destilují a míchají s lihem z lihovaru v Kojetíně a demineralizovanou vodou z Boršic, aby měl gin 45 % alkoholu. Už samotná lahev oslavuje život a českou krajinu, nejspíš si ji také necháte na okrasu.
Za 995 Kč na www.1er.cz

Stylové vaření

Šéfkuchaři se v kuchyni neobejdou bez rondonu nebo zástěry, za kterou si mohou zavěsit utěrku a která je hlavně chrání před prskajícím olejem, bublajícími omáčkami či šťávou z krájení zeleniny. Pořiďte si hezký kousek a hned budete vařit s větší radostí. Retro zástěra s vyšitým logem seriálu Slunečná je vyrobená z tmavě modré džínoviny a eko kůže, takže je velmi pohodlná a přitom odolná. Praním získá krásnou patinu.
Za 990 Kč na www.kulina.cz

Dorty jako z cukrárny

Pokud máte před pečením dortů respekt, ale čekáte návštěvu nebo milujete sladké, spolehněte se na mražené dorty z britského supermarketu Iceland. Své dodavatele a výrobce potravin pečlivě vybírá tak, aby produkty byly nejen dobré, ale i zdravé a ohleduplné k planetě. Kvalitní potraviny i předpřipravené čerstvé či mražené pokrmy můžete vybírat z kuchyní z celého světa, nejen z Británie. Rozhodování při nákupu vám ulehčí náš časopis Prima FRESH, který si tu můžete exkluzivně koupit.
www.iceland.cz



Iceland
POTRAVINY NA KAŽDÝ DEN

Na co máte chuť?

Kuchyně z celého světa najdete na jednom místě na webu Dámejídlo.cz. Rozvážková služba vám přiveze oblíbený burger, pizzu, ale i prvotřídní pokrmy z vybrané restaurace. Spolupracuje s bistry, restauracemi, hospodami i finediningovými podniky. Každý měsíc vám s radostí doporučíme naše oblíbené restaurace i pokrmy. Podrobné recenze si můžete přečíst na webu Prima FRESH a pak si rovnou objednat, na co máte chuť.
www.damejidlo.cz, www.fresh.iprima.cz/restaurace

S Kmotrem u stolu

ITALSKÁ HOSTINA

JSTE FANOUŠKY KULTOVNÍ AMERICKÉ FILMOVÉ SÁGY KMOTR, NEBO VÁS ITALSKÁ MAFIE NECHÁVÁ CHLADNÉ? SRDCE VŠECH MAFIÁNŮ BIJE PRO RODINU, KDE VLÁDNE MAMMA, KTERÁ FANTASTICKY VAŘÍ A UDRŽUJE CHOD RODINY PŘEDEVŠÍM PRAVIDELNÝM SETKÁVÁNÍM U STOLU. ZKUSTE TO TAKÉ, TYHLE ITALSKÉ DOBROTY, NA KTERÝCH SI POCHUTNÁVAL I LEGENDÁRNÍ DON CORLEONE, PŘÍMO VYBÍZEJÍ KE SDÍLENÍ.

Orecchiette s brokolicí a klobáskami

Orecchiette jsou drobné kulaté těstoviny, které svým tvarem připomínají ouško. A přesně to znamená jejich italský název. A do ucha Joeya Zasa se ve filmu zakousl horkokrevný Sicilan Vincent Mancini. Zakousnout se do těstovinových oušek s voňavou klobáskou a křupavou brokolicí je však rozhodně chutnější!

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 5 lžic olivového oleje
- 500 g italské klobásky
- 500 g těstovin orecchiette
- 2 stroužky česneku
- 1 brokolice (500 g)
- ½ lžičky sušených chilli vloček
- sůl a čerstvě namletý pepř
- nastrouhaný parmazán k podávání

1. Do pánve vlijte 2 lžíce oleje a zahřejte ho na vyšším stupni. Klobásku vymáčkněte ze střívka na olej, rozdrobte ji zadní stranou lžíce a opečte dohněda.
2. Mezitím uvařte těstoviny ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu téměř na skus. Česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno.
3. Brokolici rozdělte na růžičky, přidejte ji k téměř vařeným těstovinám a povařte 1 minutu doměkka. Sceďte je a 60 ml vody ponechte.
4. Do pánve s klobáskami přilijte 1 lžíci oleje, promíchejte a vsypte těstoviny a brokolici. Přidejte česnek a chilli a 1 minutu míchejte při středně vysoké teplotě. Jestliže směs působí suše, přilijte ponechanou vodu z vaření těstovin.
5. Zastříkněte olivovým olejem, promíchejte a podávejte s nastrouhaným parmazánem.

primo tip

Růžičky brokolice můžete nahradit jinou zeleninou, třeba špenátem nebo kapustou: listy nemusíte přidávat do hrnce s těstovinami, vhoďte je rovnou na pánev, když zhnědne klobáska, a jakmile zavadnou, přidejte uvařené těstoviny.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Ďábelské krevety

Krásný příklad prolínání italské a americké kuchyně v USA. Ďábelské krevety se objevily na menu italských restaurací v zámoří a okamžitě slavily úspěch kontrastem ostré chuti omáčky, jemného masa krevet a luxusním dojmem za pár dolarů. Tohle jídlo si klidně mohli objednat Kay s Michaelem při poslední společné večeři před Michaelovým odjezdem na Sicílii.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 7 lžic olivového oleje
- 500 g loupaných krevet
- 4 stroužky česneku
- 2 filety ančoviček naložených v oleji
- 1 lžička červených chilli vloček + k podávání
- 120 ml suchého bílého vína
- 800 g konzervovaných drcených rajčat
- 500 g těstovin
- 1 hrst lístků hladkolisté petržele
- sůl

1 Do velké pánve vlijte 2 lžíce olivového oleje a zahřejte ho na středním až silném stupni. V několika dávkách tak, aby krevety byly v jedné vrstvě, je opečte dorůžova – z každé strany asi 1 minutu. Odkládejte je stranou na talíř. Mezitím oloupejte česnek a nasekejte ho nadrobno.

2 Do pánve přidejte 4 lžíce oleje a plátky ančoviček. Za stálého míchání při střední teplotě je nechte úplně rozpustit. Přimíchejte česnek a chilli a opékejte další minutu nebo až česnek zezlátne.

3 Přilijte víno, promíchejte a nechte 1 minutu probublávat. Přidejte rajčata, špetku soli a přiveďte k varu. Snižte teplotu a vařte mírným varem 15 minut.

4 Mezitím uvařte ve vroucí osolené vodě těstoviny podle návodu na obalu akorát na skus. Slijte je, asi 60 ml vody ponechte, kdyby omáčka byla příliš hustá.

5 Těstoviny přesuňte do pánve s omáčkou a promíchejte. Přidejte nadrobno nasekanou petrželku a opečené krevety a při nízké až střední teplotě je v pánvi za občasného prohození nechte prohřát. Pokud je směs suchá, přilijte trochu vody z těstovin a ještě pár sekund prohřívejte.

6 Zakápněte trochou olivového oleje a podávejte s chilli vločkami pro ty, kteří to rádi ostřejší.

prima tip

Krevety se snažte koupit čerstvé, tj. šedé a průhledné. Prodávají se buď zmražené, nebo chlazené, které ale jen rozmrzly v obchodě, je proto lepší koupit krevety zmražené nebo vakuově balené a chlazené. S vyloupanými krevetami budete mít méně práce, stačí je jen prohlédnout a případně odstranit z hřbetu tmavé střívko (připomíná nitku a vyškrábnete ho nožem nebo nehtem), neloupané doporučujeme vyloupat předem, aby se chutné krevetí maso obalilo pikantní omáčkou.

Kuřecí piccata

Piccata znamená v italštině naštvaná, ale tohle jídlo rozhodně veškerý vztek rozpustí. Schválně ho uvařte pro rodinu, svěřte se jim, co vás trápí a třeba společně najdete rozumné řešení. Jak říká rodina Corleonů: „Nikdy neříkej nikomu mimo rodinu, co si myslíš."

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 40 MINUT

| 600 g kuřecích prsou nebo 4 kusy | 75 g hladké mouky | 3 lžíce nastrouhaného parmazánu | 160 ml olivového oleje | 175 g másla | 120 ml kuřecího vývaru | šťáva ze 2 citronů | 3 lžíce kaparů | 1 malá hrst čerstvé hladkolisté petržele | sůl a čerstvě namletý pepř

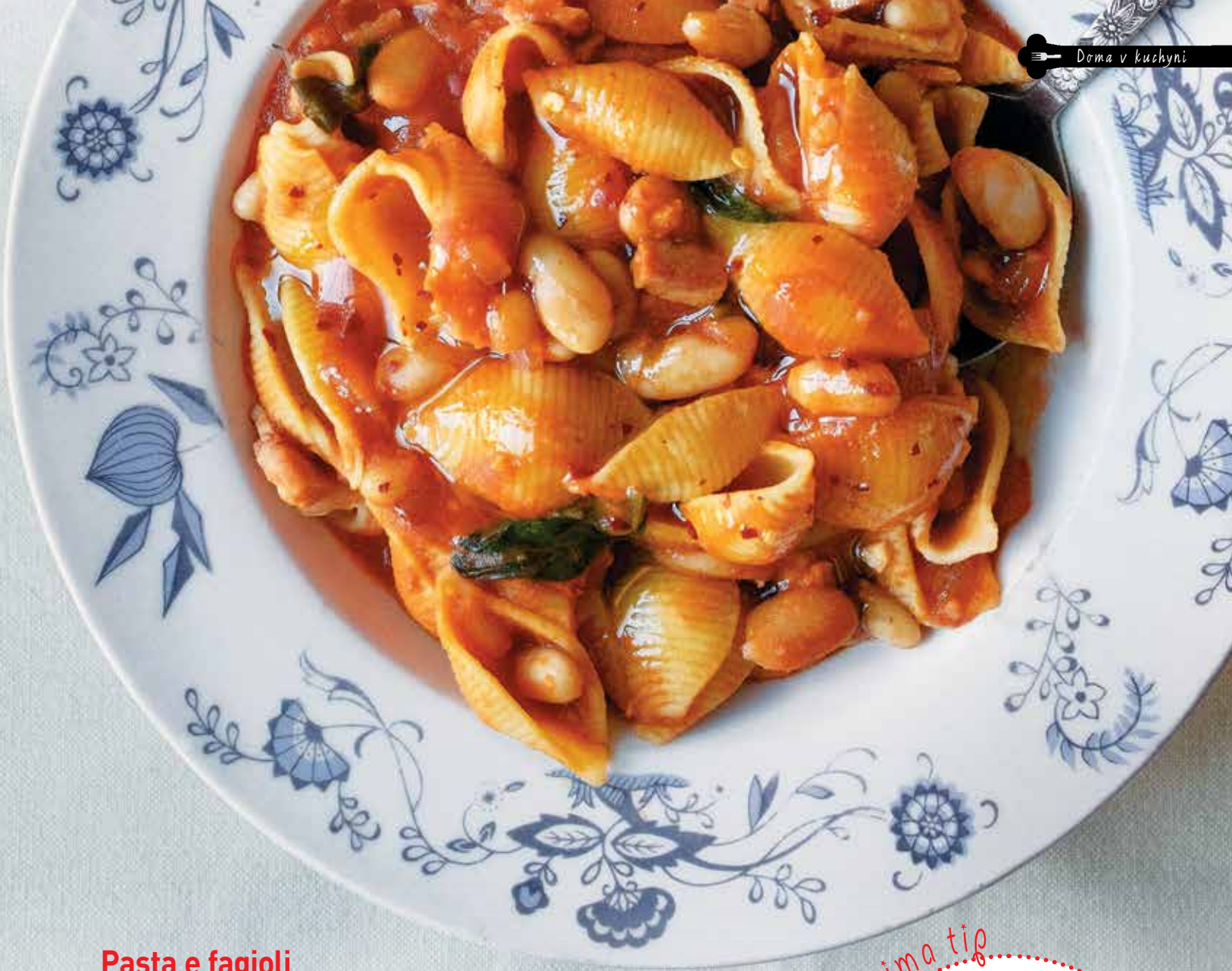
1 Kuřecí prsa podélně rozřízněte na polovinu, získáte tak 8 kusů. Mírně je osolte a opepřete. Mouku a parmazán promíchejte ve středně velké míse a ve směsi obalte kuřecí plátky.

2 Pánev s nepřilnavým povrchem rozehřejte na středním stupni. Přidejte polovinu olivového oleje a 4 lžíce másla. Jakmile se máslo rozpustí, vložte do pánve 4 kusy kuřete. Opečte je dohněda, trvá to asi 3 minuty z každé strany. Kuře vyjměte, odložte stranou a zopakujte se zbývajícím olivovým olejem, dalšími 4 lžícemi másla a zbylým kuřetem.

3 Připravte omáčku: Do pánve vlijte kuřecí vývar, přidejte citronovou šťávu a kapary. Za stálého míchání přiveďte k varu. Přidejte špetku soli a pepře. Do pánve vraťte všechno kuře a obraťte ho v omáčce. Snižte teplotu a mírným varem vařte 3 minuty. Čas od času kuře v omáčce obraťte.

4 Vyjměte kuře z pánve na servírovací talíř. Do omáčky v pánvi vešlehejte zbývající máslo. Kuře přelijte omáčkou, posypte nadrobno nasekanou petrželkou a okamžitě podávejte.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ



Pasta e fagioli

Typické chudé jídlo z italského venkova, které zasytí kombinací pár surovin. Malé těstoviny se perfektně obalí omáčkou a drobné fazole s nimi překvapivě dobře souzní. Vaří ho Carmela v druhém dílu, když s Vitem začali žít ve skromném bytě na 10. avenue v New Yorku. Vito pracuje v obchodě Genca Abbandanda a má pořád hluboko do kapsy. Pancettu by proto Carmela nejspíš nepoužila, ale jídlu dodá slanou chuť, která ho pozvedne na vyšší úroveň.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 50 MINUT

- 200 g pancetty nebo prorostlé slaniny
- ½ cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 680 g rajčatového pyré (passaty)
- ½ lžičky sušených chilli vloček
- 2 konzervy fazolí cannellini (900 g)
- 1 malá hrst lístků bazalky
- 300 g krátkých těstovin (např. mušličky, macaroni, penne)
- sůl a čerstvě namletý pepř
- nastrouhaný parmazán podle chuti

1 Pancettu nebo slaninu a oloupanou cibuli nakrájejte nadrobno. Česnek oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. V hrnci rozehřejte 1 lžíci oleje, přidejte pancettu a cibuli a opékejte je za stálého míchání na středním stupni zhruba 5 minut, až cibule změkne a slanina začne pouštět tuk. Přidejte česnek a 1 minutu opékejte.

2 Zvyšte teplotu a přidejte rajčatové pyré, 250 ml vody, řádnou špetku soli, pepře a chilli vločky. Promíchejte a přiveďte k varu.

3 Fazole slijte, propláchněte a vsypte do vroucí rajčatové omáčky. Přiklopte, snižte teplotu a vařte 30 minut, až omáčka zhoustne. Vmíchejte bazalku a povařte 3 minuty. Podle chuti osolte a opepřete.

4 Mezitím uvařte ve velkém hrnci alespoň 2 l osolené vody. Do vroucí vody vsypte těstoviny a promíchejte je. Vařte je podle návodu na obalu akorát na skus. Sceďte je a okamžitě vmíchejte do omáčky.

5 Těstoviny s omáčkou rozdělte na talíře, zakápněte trochou oleje a podávejte s nastrouhaným parmazánem podle chuti.

prima tip

Passata je tradiční italská rajčatová omáčka, která vzniká povařením rajčat se zeleninou a kořením a jejich následným propasírováním. Hladké pyré plné chuti léta ji pak dodá jakémukoliv pokrmu. Passatu koupíte už hotovou pod tímto názvem nebo jako rajčatové pyré. Použít můžete i konzervovaná rajčata, pak je nejprve rozmixujte dohladka se stroužkem česneku a špetkou soli, pepře a cukru.

prima tip

Pokud vám pangrattato zbyde, uložte ho v uzavřené nádobě do chladničky a použijte na těstoviny, míchaná vejce nebo rizoto.

Špenát s drobenkou pangrattato

Sicilská kuchyně patřila odjakživa k těm nejskromnějším v Itálii, ale na chuti byste to nepoznali. Umění zužitkovat každou potravinu a sebemenší zbytek se tu dědí stejně jako horká hlava, hluboké vášně a věčný úsměv. Pangrattato lze přeložit jako strouhanka, která svou texturou nahrazovala drahý parmazán na těstovinách i na zelenině, ke které se báječně hodí její křupavost a olivová vůně.

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

PANGRATTATO
- 3 krajíce staršího chleba
- 1 velký stroužek česneku
- 3 lžíce olivového oleje

ŠPENÁT
- 750 g lístků špenátu
- 2 stroužky česneku
- 3 lžíce olivového oleje
- šťáva z ½ citronu
- sůl a čerstvě namletý pepř

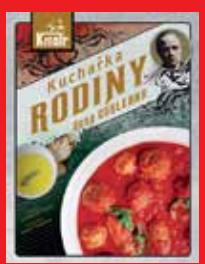
1 Do nádoby mixéru na smoothie natrhejte chléb a přidejte oloupaný a nadrobno nakrájený česnek. Několika pulzy rozmixujte na strouhanku.

2 V pánvi na středním stupni zahřejte olivový olej, vsypte chlebovou směs a za stálého míchání ji opékejte dozlatova.

3 Špenát propláchněte a nechte okapat v cedníku. Pak ho nasekejte nahrubo. Česnek oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Ve velké pánvi zahřejte olej a opékejte v něm 1 minutu plátky česneku dozlatova. Přidejte špenát a za častého míchání ho restujte do zavadnutí. Dochuťte citronovou šťávou, solí a pepřem. Dobře promíchejte.

4 Stáhněte špenát z ohně a posypte opečenou strouhankou.

Kuchařka rodiny Dona Corleona



První díl trilogie Kmotr se stal kasovním trhákem ihned po premiéře v roce 1972. Režisér Francis Ford Coppola ho natočil podle románu Kmotr italsko-amerického autora Maria Puza a věrně na plátno převedl mafiánskou rodinu v New Yorku a spletité vztahy v italské a americko-italské kultuře. Jídlo patří ke stěžejním motivům, objevuje se zpravidla ve chvílích, kdy se rodiny scházejí. Tato nevšední kuchařka pečlivě popisuje autentické italské a italsko-americké pokrmy, které klan Corleonů s oblibou jí a objevují se ve filmu. Záleží jen na vás, jestli se budete nejdříve dívat, nebo vařit, obojí rozhodně stojí za to.

Vydalo nakladatelství Slovart.

Koláč s olivovým olejem a pomeranči

Tento koláč obsahuje dvě suroviny, které se v kmotrovské trilogii objevují nejčastěji: olivový olej a pomeranče. Použití olivového oleje namísto másla je v Itálii naprosto běžné, v tomto receptu však zapomeňte na extra panenský, koláči by dodal příliš silné olivové aroma. Opečené mandle se postarají o skvělý první dojem – na pohled i na chuť, vždyť křupnutí ve spojení se sladkým nadýchaným těstem s citrusovou vůní zcela splňuje představu o svěžím italském dezertu.

1 KOLÁČ (O PRŮMĚRU 22 CM)

PŘÍPRAVA: 90 MINUT

- 2 chemicky neošetřené pomeranče
- 80 ml olivového oleje
- 120 g hladké mouky
- 120 g mandlové mouky
- 1½ lžičky kypřicího prášku
- 45 g plátků mandlí
- 4 vejce
- 200 g krupicového cukru
- olivový olej na vymazání formy
- moučkový cukr na poprášení

1 Celé pomeranče (včetně kůry) nasekejte nahrubo a vložte do nádoby mixéru na smoothie. Několika pulzy je rozmixujte na pyré. Přilijte olivový olej a dále mixujte, aby se vše spojilo.

2 Ve velké míse smíchejte mouku, mandlovou moučku a prášek do pečiva. Dobře vmíchejte pomerančové pyré.

3 Troubu předehřejte na 180 °C. Plátky mandlí vsypte na plech a opečte je v rozehřívající se troubě zhruba 7 minut dozlatova, občas je zkontrolujte, ať se nespálí. Dortovou rozevírací formu vymažte olejem a vyložte pečicím papírem.

4 V misce ušlehejte vejce do světlé pěny. Za stálého šlehání postupně přisypávejte cukr a šlehejte do zhoustnutí, trvá to zhruba 15 minut. Nadvakrát pěnu zlehka zapracujte do pomerančové směsi.

5 Těsto vlijte do připravené formy a pečte 50 minut v předehřáté troubě. Propečenost vyzkoušejte špejlí – zapíchněte ji do těsta a vytáhněte, je-li suchá a čistá, koláč je upečený.

6 Nechte koláč chladnout 10 minut ve formě, poté ho vyjměte, položte na mřížku a posypte opečenými mandlovými lupínky. Po vychladnutí koláč štědře poprašte moučkovým cukrem.

Affogato

Klasický italský dezert se skvěle hodí k zakončení dobrého jídla. Není nic jednoduššího než káva se zmrzlinou. Likér není nutný, ale obé harmonicky spojí. Co znamená affogato? Utopený. Zmrzlina utopená v kávě. Hořkosladký konec.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 5 MINUT

- 12 kopečků vanilkové zmrzliny (cca 400 ml)
- 6 lžic Frangelica, Amaretta nebo jiného italského likéru (lze vynechat)
- 360 ml horké silné kávy (espresa)

1 Do 6 šálků, sklenic nebo misek dejte po dvou kopečcích zmrzliny.

2 Každou porci pokapejte 1 lžící likéru a přelijte 60 ml kávy. Ihned podávejte.

prima tip

Frangelico je signifikantní lískooříškový likér z italského města Canale, kde se vyrábí od roku 1978. Recept ale prý vymyslel františkánský mnich Fra Angelico v 17. století, podle kterého je likér pojmenovaný. Likér Amaretto je hořčí a vyrábí se z mandlí.

Krásné ráno

VLOČKY PŘES NOC

SPOUSTA VLÁKNINY, BÍLKOVIN, HOŘČÍKU I OMEGA-3. A HLAVNĚ SPOUSTA LAHODNÉ, OŘÍŠKOVÉ CHUTI. ANO, TO JSOU OVESNÉ VLOČKY, SNÍDANĚ ŠAMPIONŮ. V NEJNOVĚJŠÍ, NEJZDRAVĚJŠÍ A NEJJEDNODUŠŠÍ PODOBĚ, KTERÁ VŠECHNY JEJICH KOUZELNÉ VLASTNOSTI DOKONALE ROZVINE, SE JIM ŘÍKÁ „OVERNIGHT OATS". PROSTĚ TY, KTERÉ PŘENOCOVALY (NEBO STRÁVILY ALESPOŇ 4 HODINY) V LEDNIČCE, KDY JE RÁNO ZA PÁR MINUT JEN DOCHUTÍTE (A TADY JE POLE NEKONEČNÝCH MOŽNOSTÍ), SNÍTE A MŮŽETE PLNI ENERGIE A DOBRÉ NÁLADY VYRAZIT VSTŘÍC NOVÉMU DNI. TAK PŘIPRAVIT, POZÓÓÓR, TEĎ!

ZÁKLADNÍ KOMBINACE

Vzhledem k jednoduššímu odměřování použijte hrnek, odměrný nebo obyčejný, tady jde o poměry, ne o přesnou váhu. Poměr vloček, mléka a jogurtu by měl být 1 : 1 : ½ hrnku. Spolu s touto směsí můžete máčet ještě třeba chia nebo jiná semínka, například mák, asi 1 lžíci, případně další dochucovadla. Slaďte medem nebo rostlinným sladidlem, případně rostlinnými sirupy, budete potřebovat cca 1 lžíci.

- 1 hrnek klasických vloček, co nejkvalitnějších
- 1 hrnek mléka – může být běžné polo- nebo plnotučné, nebo neslazené rostlinné mléko, například mandlové
- ½ hrnku bílého jogurtu řeckého typu

Všechny přísady promíchejte v míse, přesuňte do velké sklenice a nechte zakryté přes noc v chladu. Spolu se základem můžete chladit i další přísady nebo je přidejte až před podáváním.

ARAŠÍDOVÉ VLOČKY

- 1 dávka základní směsi
- 1 lžíce chia semínek nebo ½ lžíce mletého lněného semínka
- 2 lžíce arašídového másla v bio kvalitě
- 2 lžíce kvalitního kakaa holandského typu
- špetka soli
- med nebo rostlinný sirup na oslazení
- případně nasekaná arašídová tyčinka v karamelu na ozdobení

Vše spolu promíchejte a nechte v uzavřené nádobě přes noc v ledničce. Před podáváním případně ozdobte arašídy v karamelu.

VANILKOVÉ VLOČKY

- 1 dávka základní směsi
- 1 lžíce chia semínek nebo ½ lžíce mletého lněného semínka
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- špetka soli
- čerstvé ovoce, například borůvky, na ozdobu

Vše spolu promíchejte a dejte přes noc do ledničky. Při podávání ozdobte borůvkami a můžete zakápnout medem nebo rostlinným sirupem. P. S.: Místo vanilkové varianty můžete vytvořit svěží citronovou – v tom případě nahraďte vanilkový extrakt trochou nastrouhané kůry a šťávy z bio citronu.

ČOKOLÁDOVÉ VLOČKY

- 1 dávka základní směsi
- 1 lžíce chia semínek nebo ½ lžíce mletého lněného semínka
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- špetka soli
- ½ zralého banánu rozmělněného vidličkou
- 2 lžíce kvalitních čokoládových peciček nebo nastrouhané čokolády + na ozdobu
- med nebo rostlinný sirup na oslazení

Vše spolu promíchejte a nechte v uzavřené nádobě přes noc v ledničce. Před podáváním ozdobte čokoládovými pecičkami.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

Myšlenka namáčet vločky před konzumací není tak docela nová, původně to vlastně bylo docela nutné, vločky se dokonce nechávaly i mírně zkvasit. Oves totiž obsahuje v syrovém stavu poměrně velké množství hůře stravitelné kyseliny fytové. Ta je důležitým antioxidantem, ale pouze tehdy, je-li dobře strávená. I když moderní zpracovatelské metody činí vločky stravitelnějšími, dlouhé namočení, respektive rozležení je k tomu ideální. Pro zažívání jsou skvělé i vločky fermentované, v tom případě je ponechte 8 až 12 hodin v pokojové teplotě.

Tím, jak vločky nasáknou tekutinu z mléka a jogurtu, krásně změknou a zvláční. Jejich konzistence se změní na krémovitou – často zjistíte, že po nich mlsně pokukují i zapřisáhlí odpůrci vločkové kaše…

Díky vysokému obsahu vlákniny a dalších cenných látek a díky namočení se vločky tráví pomalu a také pomalu uvolňují energii. To znamená delší pocit sytosti (velmi se sníží potřeba mlsání) a stabilní hladinu uvolněné energie. Také proto ten přídomek Snídaně šampionů!

Chcete-li mléčné výrobky úplně vypustit, můžete zaexperimentovat jen s ovocnými šťávami. Chuť i konzistence vloček se sice té mléčně krémové podobat nebude, ale větší stravitelnost zůstává.

MRKVOVÉ VLOČKY

- 1 dávka základní směsi
- 1 lžíce chia semínek nebo ½ lžíce mletého lněného semínka
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- špetka soli
- 1 velká nastrouhaná karotka
- 2 lžíce krémového sýra (žervé)
- 2 lžíce rozinek
- ½ lžičky mleté skořice
- med nebo javorový sirup podle chuti

Vše spolu promíchejte a nechte v uzavřené nádobě přes noc v ledničce.

TROPICKÉ VLOČKY

- 1 dávka základní směsi, použijte ale plnotučné kokosové mléko z plechovky
- 1 lžíce chia semínek nebo ½ lžíce mletého lněného semínka
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- po několika lžících drobně nakrájeného čerstvého ovoce, jako je ananas a mango, případně konzervovaný ananas
- ½ zralého banánu rozmačkaného vidličkou
- 2 lžíce kokosových lupínků + na ozdobení
- med nebo rostlinný sirup na oslazení

Vše spolu promíchejte a nechte v uzavřené nádobě přes noc v ledničce. Před podáváním ozdobte kokosovými lupínky.

TŘEŠŇOVÉ S MANDLOVÝMI LUPÍNKY

- 1 dávka základní směsi
- 1 hrst opražených mandlových lupínků + na ozdobu
- 1 hrst sušených višní
- 1 lžíce chia semínek
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- ¼ lžičky mandlového extraktu
- špetka soli
- med nebo javorový sirup na oslazení
- čerstvé nebo zavařené třešně nebo višně na ozdobu

Vše spolu promíchejte a nechte v uzavřené nádobě přes noc v ledničce. Před podáváním ozdobte mandlovými lupínky, třešněmi anebo višněmi.
P. S.: Pro zvýraznění chuti použijte do základní směsi mandlové mléko.

Okouzleni podzimem

— VYUŽIJTE ÚRODU —

PRO MILOVNÍKY DARŮ PŘÍRODY V NAŠICH ZEMĚPISNÝCH ŠÍŘKÁCH JE PODZIM ZASLÍBENÝM OBDOBÍM. DO TÉ NEJLAHODNĚJŠÍ PODOBY DOZRÁVÁ CELÁ ŘADA PLODIN, Z NICHŽ MNOHÉ JEŠTĚ VYTVOŘÍ I SOLIDNÍ ZIMNÍ ZÁSOBY. TEĎ JE ALE ČAS SI JE VYCHUTNAT ZAČERSTVA A KOCHAT SE NEJEN JEJICH SKVĚLOU CHUTÍ, ALE I KRÁSOU BAREV A PESTROSTÍ TVARŮ. VEZMEME VÁS NA VELKOU KULINÁRNÍ VÝPRAVU!

KVĚTÁK NA MLÉCE

Kučeravou bílou hlavu květáku, oné výjimečné kytky mezi zeleninou, má naše kuchyně v oblibě odnepaměti. Kromě polévky bývá miláčkem zejména květák smažený, ale jeho kulinární možnosti jsou vážně nepřeberné, jak dokazuje tenhle starodávný italský recept.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 1 velký květák zbavený zavadlých listů a tvrdého košťálu
- 1 lžíce piniových jadérek (nebo na nudličky nakrájených mandlí)
- 45 g másla
- špetka čerstvě nastrouhaného muškátového oříšku
- 250 ml mléka
- 1 hrst čerstvě nastrouhaného parmazánu
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Ve velkém hrnci uveďte do varu osolenou vodu. Vložte do ní květák a vařte ho 3 minuty, sceďte a nechte vychladnout.

2 Na plechu v troubě pod grilem nebo na suché nepřilnavé pánvi opražte piniová jadérka nebo nakrájené mandle dozlatova – dávejte pozor, rády se pálí.

3 Květák rozdělte na růžičky. Velkou nepřilnavou pánev rozehřejte při střední teplotě, rozpusťte v ní máslo, vsypte růžičky květáku, osolte, opepřete, poprašte muškátovým oříškem a dobře promíchejte. Zalijte mlékem a při nízké teplotě zvolna vařte asi 10 minut.

4 Květák posypte parmazánem a piniovými jadérky a podávejte ho horký.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO L. A. CREATIVE FOOD • FOODSTYLING KLÁRA ŽÍKOVÁ

GRATINOVANÁ KAPUSTA

Kapusta je v nabídce obchodů i farmářů v několika podobách. Klasickou hlávkovou kapustu lze zaměnit s listovými variantami, jako je kadeřávek nebo toskánská kapusta Cavolo nero. Pro své nutriční vlastnosti je tato zelenina miláčkem příznivců zdravé stravy, pro ty chuťové ho milují i vybíraví labužníci. V této podobě je opravdu luxusní pochoutkou.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 90 MINUT

- 1 cibule, nejlépe bílá
- 5 stroužků česneku
- 500 ml smetany ke šlehání
- pár lístků rozmarýnu
- cca 1 kg kapusty nebo kadeřávku
- 1 citron
- 150 g vyzrálého polotvrdého sýra typu čedar
- 1 hrst čerstvé strouhanky
- 1 lžíce extra panenského olivového oleje
- sůl, pepř, chilli vločky

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Oloupanou cibuli rozkrojte na čtvrtky, 4 oloupané stroužky česneku trochu rozmáčkněte plochou stranou nože. Dejte je do silnostěnného kastrolu, vlijte smetanu, přidejte rozmarýn, osolte a opepřete.

2 Směs uveďte pozvolna do mírného varu a za občasného promíchání pomalu vařte 15 až 20 minut, až budou cibule a česnek úplně měkké.

3 Zatímco se vaří smetanový krém, zbavte listy kapusty tuhých žeber. Listy pak natrhejte na kousky a propláchněte je.

4 Až bude krém uvařený, odstraňte z něj lístky rozmarýnu, nastrouhejte do něj kůru z ½ citronu a dochuťte chilli vločkami.

5 Co největší nepřilnavou pánev, která se dá dát do trouby, rozehřejte při střední teplotě. Vsypte asi čtvrtinu propláchnutých natrhaných listů kapusty, pánev přikryjte a nechte je zavadnout, trvá to 3 až 4 minuty. Odsuňte je k jedné straně pánve a přidejte druhou čtvrtinu listů, nechte zavadnout. Sundejte z plotýnky a pánev postavte na plech s okrajem.

6 Sýr nakrájejte na plátky, strouhanku v misce promíchejte s nastrouhanou kůrou z druhé půlky citronu a zbylým rozetřeným stroužkem česneku. Vmíchejte trochu oleje, osolte, opepřete.

7 Do pánve se zavadlou kapustou navrstvěte zbylé listy, vše zalijte ochuceným smetanovým krémem, posypte kousky sýra a pak strouhankovou směsí. Vložte do trouby a pečte asi 50 minut dozlatova.

KŘUPAVÉ KAPUSTIČKY S TAHINI DRESINKEM

Růžičkovou kapustu si obvykle s křupavostí nespojujeme – a možná je tenhle recept způsobem, jak této skvělé zelenince vrátit pověst pošramocenou školními vzpomínkami. Kapustičky jsou totiž naprosto skvělé, v téhle podobě jim nemůže odolat ani jejich největší odpůrce!

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 60 MINUT

- 1 kg růžičkové kapusty
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 lžička římského kmínu
- sezamová semínka na posypání

DRESINK

- 125 ml pasty tahini
- 1 hrst lístků čerstvé bazalky
- 2–3 lžíce čerstvé citronové šťávy
- 75 ml vody
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce extra panenského olivového oleje
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Ve velkém hrnci uveďte do varu osolenou vodu. Mezitím odkrojte tuhé konce košťálků kapustiček a odstraňte poškozené listy.

2 Jakmile voda začne vřít, vsypte do ní kapustičky a vařte 10 až 15 minut, až budou vláčné. Sceďte je a propláchněte ve studené vodě, aby neztratily barvu. Troubu předehřejte na 200 °C.

3 Růžičky rozložte na utěrku, přikryjte druhou utěrkou a rukama je hezky rozmáčkněte, ale tak, aby zůstaly v celku a byly vysoké něco přes centimetr.

4 Rozložte je na plech vyložený pečicím papírem, zakapejte olejem, poprašte římským kmínem, solí a pepřem.

5 Kapustičky pečte asi 30 minut, až začnou u okrajů hnědnout, jednou je během pečení obraťte.

6 Zatímco se kapustičky pečou, připravte si zálivku prošleháním všech uvedených přísad v mixéru. Je-li směs příliš hustá, přidejte víc vody. Zálivku podle chuti osolte a opepřete a zakapejte jí upečené kapustičky. Posypte je sezamovými semínky.

Prima tip

Tahini je sezamová pasta, mimořádně oblíbená v kuchyních Blízkého a Středního východu. Pokud ji nemáte po ruce nebo vám chuť sezamu tolik neučarovala, použijte běžně dostupné burákové máslo. Římský kmín je příbuzný našeho kmínu, ale jeho chuť a vůně se dost výrazně liší – dejte mu prostor, stojí to za to.

Tohle jednoduché venkovské jídlo je v Itálii stejně běžné jako u nás třeba smaženice. Kromě polenty jsou houby na česneku skvělé třeba s těstovinami (vynikající jsou v takovém případě pravé ryzce, které si s česnekem báječně rozumějí).

HOUBY NA ČESNEKU S POLENTOU

Radit našincům, co mají udělat s houbami, je trochu jako nosit dříví do lesa… Ale zkuste třeba méně obvyklou přípravu podle italského způsobu, určitě obohatí váš repertoár. Polenta je zajímavou, byť v Itálii běžnou kamarádkou hub a při letošní úrodě si opravdu můžete dovolit zaexperimentovat.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

POLENTA

- 500 ml mléka (může být i mandlové)
- 250 ml vody
- 125 g polenty
- 50 g nastrouhaného parmazánu
- sůl a pepř podle chuti

HOUBY

- 2 lžíce másla
- 4 rozetřené stroužky česneku
- 1 kg očištěných lesních hub nakrájených na plátky
- 1 hrst petrželky nakrájené nadrobno

1. Na polentu uveďte ve velkém kastrolu do varu mléko a vodu. Vsypte polentu a snižte příkon. Za stálého promíchávání vařečkou nebo metlou vařte, až kaše zhoustne, ale zůstane krémovitá. Obvykle to trvá jen pár minut. Nakonec vmíchejte nastrouhaný parmazán a kaši podle chuti osolte a opepřete.
2. V pánvi rozehřejte na středním stupni máslo. Vsypte česnek a minutu smažte, až se rozvoní, pak přidejte h ouby, petrželku, osolte a opepřete. Restujte asi 5 minut dokřupava.
3. Na hlubší talíř rozestřete polentu a na ni dejte kopeček hub. Ozdobte bylinkami.

MOLDAVSKÉ PLACKY PLNĚNÉ DÝNÍ

Dýně u nás už zdomácněla, respektive se rychle přesunula z pozice ztvrdlé ozdoby parapetů do funkce tvůrkyně skvělých polévek, omáček na těstoviny nebo náplní do koláče. Ale takhle ji asi neznáte. Je sice nasladko, ale vytváří vlastně hlavní jídlo – asi jako ovocné knedlíky – a je to podoba opravdu výtečná. Také volá po zdomácnění!

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

TĚSTO

- 250 g kefíru
- ½ lžíce slunečnicového oleje
- ½ lžíce bílého vinného octa
- ½ lžíce krupicového cukru
- ½ lžičky soli
- 350 g hladké mouky + na poprášení
- 1 necelá lžička jedlé sody (bikarbony)
- slunečnicový olej na smažení nebo potírání
- řecký jogurt k podávání

NÁPLŇ

- 500 g nahrubo nastrouhané dužiny dýně
- 250 g přírodního krupicového cukru

1 Do velké mísy dejte kefír, olej, ocet, cukr a sůl a vše promíchejte vidličkou. Mouku prosejte se sodou a pak ještě jednou prosejte do mísy k ostatnímu. Promíchejte, až vznikne měkké těsto.

2 Pokud se těsto lepí, poprašte pracovní plochu hodně moukou a těsto prohněťte. Lepit by se nemělo, ale mělo by zůstat dost měkké.

3 Dýni a cukr promíchejte v míse a nechte chvíli stát.

4 Těsto rozdělte na 4 díly a na silně pomoučněné pracovní ploše je rozválejte na placky o průměru 20 cm.

5 Na každou placku naneste dýňovou náplň. Nyní začněte placky včetně náplně skládat od okrajů směrem ke středu – vzniknou vám záhyby, kterých by mělo být sedm (aby byla náplň dobře uzavřená). Konce skladů dobře přitiskněte, placku poprašte moukou a zlehka a rovnoměrně přes ni přejeďte válečkem, aby se záhyby spojily.

6 Placky buď potřete olejem a pečte v troubě pod grilem, až zezlátnou a naskáčou na nich puchýřky, nebo je osmažte na rozehřátém oleji v pánvi. Podávejte krájené na řezy, s jogurtem, který se postará o krásný kontrast chutí.

Rychlé, lehké a vláčné kefírové placky si rozhodně zamilujete. Můžete je péct, smažit nebo používat k plnění vším možným, fungují jako skvělá příloha třeba ke grilovanému masu. Tyhle konkrétně pocházejí z receptářů moldavských babiček (na zadělávání se často používala syrovátka vykapaná při přípravě domácího tvarohu), ale jsou stejně všestranně použitelné jako řecké pity, arabský chléb, indický naan...

Prima tip

BRAMBOROVÝ SALÁT S HOŘČIČNOU OMÁČKOU

Ano, my víme, že v našich poměrech je bramborový salát ustálenou veličinou, neoddělitelně propojenou zejména s Vánocemi. Do těch je ale ještě daleko, takže vyzkoušejte úplně jinou verzi ve francouzském stylu, kde ze země právě vykopané brambůrky hrají hvězdnou roli.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + CHLADNUTÍ

- 500 g malých drobných čerstvých brambor ve slupce, pečlivě omytých kartáčkem
- 2 lžíce jablečného octa
- 2 lžíce hladké dijonské hořčice
- 2 lžíce hrubozrnné dijonské hořčice
- 2 malé kyselé okurky + 1 lžíce láku
- 2 lžíce najemno nakrájeného kopru podle chuti
- 2 hrsti očištěné řeřichy potočnice nebo polníčku
- olivový olej k zakapání
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Brambory v hrnci zalijte studenou vodou přidejte sůl a uveďte do varu. Snižte teplotu a brambory vařte, až změknou, ale nebudou se rozpadat. Sceďte je a nechte trochu vychladnout.

2 V misce promíchejte ocet, oba druhy hořčice, nadrobno nakrájené okurky, lák a kopr.

3 Ještě teplé brambory rozkrojte napůl a v míse zalijte zálivkou, osolte, opepřete a promíchejte. Nechte vychladnout.

4 Vsypte řeřichu a opět promíchejte. Před podáváním posypte dalším koprem, zakapejte olejem a poprašte pepřem.

KUŘE S OŘECHOVO-ŠVESTKOVOU NÁDIVKOU

Úžasná varianta pečeného kuřete s nádivkou pochází z kuchyně Ázerbájdžánu – nám málo známé, což je škoda, protože se tu vaří skvěle a povětšinou z úžasných místních surovin.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 menší, co nejlepší kuře
- 1 lžíce mletého sumacu (škumpy), případně citronové šťávy
- 100 g vypeckovaných sušených švestek
- nastrouhaná kůra a šťáva z 1 citronu
- 200 g opražených vlašských ořechů a nasekaných nahrubo
- 1 červená nastrouhaná cibule
- sůl a čerstvě namletý pepř

1. Troubu předehřejte na 180 °C. Kuře celé potřete olejem a posypte sumacem nebo promíchejte olej s citronovou šťávou a pak kuře potřete.
2. Nadrobno nakrájené švestky promíchejte s citronovou kůrou, šťávou, ořechy a cibulí a touto směsí kuře nadijte. Otvor můžete zajistit párátkem.
3. Vložte do trouby a pečte asi 1 hodinu nebo až bude kuře propečené a zlatohnědé.

Prima tip

Sumac (sumach) je prášek nakyslé chuti z plodů škumpy koželužské a používá se hojně jako koření v Turecku, Libanonu, Zakavkazí. Dá se dnes relativně snadno sehnat, pokud se vám to nepovede, můžete ho nahradit (bio) citronem. Nechcete-li péct celé kuře, vsuňte část nádivky pod kůži jednotlivých porcí, zbylou nádivku můžete vytvarovat třeba do kuliček a péct je spolu s kuřetem.

Na houby?
Ne, na hřiby.

tescoma.cz

Sušička potravin PRESIDENT

Elektrická sušička PRESIDENT opravdu není jen na houby. Se středovým horkovzdušným ventilátorem **hravě zvládne hříbky všeho druhu, ovoce, bylinky a dokonce i maso**.

5 sušicích roštů nabízí velkorysý prostor 3500 cm², **teplotu si můžete sami regulovat od 40 do 70 °C** podle potřeby. **Nastavitelný čas od 1 do 48 hodin** a tichý chod zajistí, že houbařskou úrodu či své oblíbené křížaly můžete sušit ve dne v noci. Nasušte si vitamíny na zimu!

tescoma®

česká značka s nápady

Slaný koláč lotrinský

KLASIKA JAK MÁ BÝT

ANO, LA QUICHE LORRAINE SE SVÝM VZHLEDEM I TÍM, ŽE JE Z TĚSTA A S NÁPLNÍ ŘADÍ KE KOLÁČŮM, ALE JEN V ČEŠTINĚ, PROTOŽE VE SVÉ FRANCOUZSKÉ VLASTI JE „LA QUICHE" SAMOSTATNOU KATEGORIÍ A STRIKTNĚ SE VYDĚLUJE OD DALŠÍCH SLANÝCH KOLÁČŮ, JEŽ SE JIŽ NAZÝVAJÍ „TARTE" PODOBNĚ JAKO JEJICH SLADKÉ VERZE. A CO ŽE JE NA TÉTO SPECIALITĚ TAK SPECIÁLNÍHO?

Quiche patří k pokrmům vpravdě historickým a už z toho důvodu jí přísluší ve francouzské gastronomii čestné místo. První stopy po ní můžeme najít kolem roku 1590, kdy se připravovala v kuchyních vévody lotrinského. Tenhle francouzský region má za sebou turbulentní historii, a jak známo, má velmi blízko k Německu, které si jej ostatně čas od času nárokovalo. Stopy soužití jsou patrné dodnes a nikde nejsou výraznější – a také bezkonfliktnější – než právě v gastronomii. Ostatně sám název quiche bezprostředně odkazuje k německému Kuchen, tedy koláči…

Družka chleba

Quiche se evidentně kdysi připravovala v komunálních pecích v den, kdy se pekl chleba – ze zbylého těsta se rychle udělala placka, navrch se posypala něčím, co bylo po ruce, dopekla se zbytkovým teplem a často konzumovala společně na závěr dlouhého dne. Náplň tvořila rozšlehaná vejce se zakysanou smetanou a těsně před pečením se placka posypala kousky másla, které se navrch hezky zapekly. Z nouze ctnost se zrodila lahůdka.

Z venkovské pece do světa

Popularita placky ze zbylého chlebového těsta se z Lotrinska (respektive z tamního vévodského dvora) začala šířit po celé Francii a přípravy se začali ujímat různí šéfkuchaři. Namísto obyčejného chlebového těsta se začalo objevovat zjemnělé křehké těsto, pâte brisée (na formu o průměru 20 cm potřebujete 250 g hladké mouky, 125 g másla, 1 žloutek, 20 ml vody a špetku soli: nejprve zpracujte mouku s máslem, pak zapracujte žloutek, sůl a vodu, rychle vytvořte kouli a nechte ji zabalenou 1 hodinu chladit), hutná náplň z vajec a smetany byla různě vylehčována a pro chuť si do ní našly cestu (někdy v průběhu 19. století) i kousky slaniny.

Se sýrem, nebo bez?

Jako každé slavné, kodifikované jídlo má i quiche lorraine svá specifika i variace, které jejich příznivci zuřivě brání pod praporcem originality. Nejčastějším jablkem sváru mezi francouzskými gurmety je u quiche lorraine přítomnost, nebo absence sýru. V původní receptuře ovšem sýr není. Puristé jsou nesmlouvaví: křehké těsto, (zakysaná) smetana, slanina, vejce – a dost! Pokud přidáte nastrouhaný sýr, posunete quiche z Lotrinska do Vogéz, s cibulkou v náplni se dostáváte do Alsaska, a když trváte na náhradě slaniny žampiony či tofu, pak mluvíte o quiche vegetariánské. Tu ovšem na dvoře lotrinského vévody neznali stejně jako verze vycházející vstříc různým potravinovým alergiím či intolerancím – i ve Francii se dnes tedy můžete setkat s quiche s rostlinnou smetanou a těstem z rýžové či quinoové mouky. Je ovšem dobré vědět, že ač se Francouzi hrdě hlásí k heslu liberté-égalité-fraternité, v případě quiche jsou nesmlouvaví a trvají na tom, podobné verze patří do kategorie tartes salées, slaných koláčů, jež jsou quiche zkrátka podřízené – prostě quiche sice je slaným koláčem, ale ne každý slaný koláč je quiche.

Těsto je základ

Podobně jako trvají na správném názvosloví, vědí francouzští labužníci i to, že základem pravé a nejlepší quiche je domácí křehké těsto. Dnes často používané těsto listové se na quiche příliš nehodí, protože se drolí a kazí kompaktnost pravé quiche, oné krásky, která s jednoduchým zeleným salátem funguje jako perfektní lehká večeře, jí se teplá, vlahá i studená, na kousky nakrájená jako součást předkrmů, zobání k vínu nebo rychlé občerstvení. A mají i pár praktických tipů: pro větší křupavost těsta používejte nerezové formy, těsto před přepečením nezapomeňte propíchat vidličkou, aby se nevyboulovalo, a předpečení rozhodně nevynechávejte.

Náplň na jedničku

Pokud souhlasíme s tím, že správná náplň do lotrinské quiche je tvořena pouze kousky (anglické) slaniny, vejci a smetanou, měli bychom také vědět, že tady máme přece jenom trochu volnosti. Zatímco jedni dávají přednost zakysané smetaně (35%), jiní tučné (30% a více) nezakysané, opět další míchají smetanu s mlékem pro vylehčenější výsledek. Kromě vůně slaniny, vajec a smetany je přípustná ještě parfemace čerstvě mletým pepřem anebo postrouhnutím muškátového oříšku.

Vzorový recept

Troubu předehřejte na 180 °C. Odpočaté těsto rozválejte, vyložte jím formu, vytvořte okraje, dno těsta propíchejte vidličkou a těsto předpékejte 10 minut. Mezitím si v míse rozšlehejte 5 vajec s 300 ml smetany, případně postrouhněte muškátovým oříškem a lehce osolte a opepřete. Na předpečené těsto rozložte 250 g proužků anglické slaniny (nebo uzeného bůčku), zalijte vaječnou směsí, vložte do trouby a pečte asi 45 minut, až náplň zpevní a okraje těsta zezlátnou.

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING KLÁRA ŽÍKOVÁ

Lahodné návraty domů

SLADKÁ SVAČINA

DOKUD PODZIM UKAZUJE SVOJI SYMPATICKOU TVÁŘ, VYBÍZÍ NÁS K VÝLETŮM A POSLEDNÍMU ŘÁDĚNÍ VENKU. OČ RADOSTNĚJŠÍ JSOU NÁVRATY DOMŮ, KDYŽ NÁS ČEKÁ NEJEN HORKÝ ČAJ, ALE HLAVNĚ SLADKÝ DEZERT. TUHLE ČTVEŘICI DOPORUČUJE BLOGERKA MÁMA PEČE DOMA.

Banánový chlebíček s karamelem

Sladký chlebíček z přezrálých banánů už v naší kuchyni zdomácněl natolik, že nikoho nepřekvapí. Příjemně překvapí ale jeho spojení s ořechy a přelivem ze slaného karamelu. Pokud vás slaný karamel neoslovil, potřete chlebíček sladkým karamelem nebo rozpuštěným javorovým sirupem.

1 CHLEBÍČEK

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT + CHLADNUTÍ

TĚSTO
- 150 g másla
- 2 vejce
- 250 g třtinového cukru
- 2 změklé banány
- 300 g hladké mouky
- 3 g kypřicího prášku
- 3 g jedlé sody
- 3 g mleté skořice
- 1 hrst ořechů

DOKONČENÍ
- 1 banán
- 30 g třtinového cukru
- 100 ml slaného karamelu (viz Prima tip)

1. Máslo rozehřejte a nechte zchladnout, vejce vytáhněte z lednice. Suroviny by měly mít stejnou teplotu, aby se těsto nesrazilo. Chlebíčkovou formu vyložte pečicím papírem.
2. Vejce vyšlehejte s cukrem do hladké nadýchané pěny, trvá to zhruba 15 minut. Troubu předehřejte na 170 °C.
3. Banán oloupejte, nakrájejte na plátky do vaječné pěny a rozmačkejte vidličkou na kaši. Přidejte prosátou mouku, kypřicí prášek, jedlou sodu, skořici a rozpuštěné máslo a promíchejte. Ořechy nasekejte nahrubo a vmíchejte do těsta.
4. Těsto vlijte do připravené formy. Navrch položte podélně rozříznutý banán a posypte cukrem. Pečte v předehřáté troubě 35–40 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.
5. Upečený chlebíček nechte zchladnout ve formě. Pak ho vyklopte a přelijte karamelem.

Prima tip

Slaný karamel koupíte v oddělení delikates, mívají ho i v Marks and Spencer nebo ho vyrábí česká značka Big Boy. Snadno ho připravíte i doma. Rozehřejte cukr na středním stupni v pánvi (200 g), až začne zlátnout. Vmíchejte do něj metličkou kostičky másla (100 g), až vznikne hladký krém. Za stálého šlehání přilévejte smetanu ke šlehání (125 ml) a povařte 1 minutu. Osolte, promíchejte, odstavte a nechte zchladnout. Pokud ho hned nezpracujete, vlijte ho do čistých sklenic, zavřete a nechte zchladnout. V lednici vydrží 2 měsíce.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Čokoládová pěna

Co je lepší než čokoláda? Dvě čokolády a se šlehačkou a ovocem a pusinkou a kytičkou... A tohle všechno si můžete podle libosti zkombinovat v tomto famózním dezertu do skla, který by se stal hitem v každé michelinské restauraci.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 40 MINUT + CHLAZENÍ 4 HODINY

PĚNA

| 125 g mléčné čokolády | 100 g hořké čokolády (alespoň 52%) | 20 g másla | 3 vejce | 150 ml smetany ke šlehání (ideálně 40%) | špetka vanilky (nemusí být)

K PODÁVÁNÍ

| čerstvé ovoce | jedlé květy | upečené pusinky z bílků | nastrouhaná čokoláda | vyšlehaná šlehačka

1 Obě čokolády nalámejte do misky, postavte ji na hrnec s vroucí vodou a čokoládu rozehřejte ve vodní lázni. Rozpouštějte ji zvolna, zcela dohladka. Pak ji odstavte a vmíchejte do ní máslo.

2 Zašlehejte do ní postupně po jednom žloutky. V jiné míse ušlehejte smetanu se špetkou vanilky na šlehačku a pomocí špachtle ji po třetinách zapracujte do čokolády.

3 Bílky vyšlehejte na tuhý sníh a po částech ho vmíchejte do čokolády se šlehačkou. Pěnu rozdělte do misek či sklenic a uložte alespoň na 4 hodiny do lednice, ideálně přes noc.

4 Čokoládovou pěnu ozdobte čerstvým ovocem, jedlými květy, upečenými pusinkami, nastrouhanou čokoládou nebo vyšlehanou šlehačkou.

Sladce

MÁMA PEČE DOMA

Blogerka Bára Gorecká pečuje v práci o pacienty a doma o dva syny a manžela. Rozmazluje je především dezerty, moučníky a dorty všeho druhu, které od roku 2016 zveřejňuje na svém blogu Máma peče doma. Po kuchařce Moje nejsladší vzpomínky vytvořila další knihu plnou laskomin – Sladce. Sladké recepty ze všech koutů světa rozdělila do sedmi kapitol a neomezuje se pouze na pečené dobroty. Najdete tu i hity poslední doby jako citronový krém, dulce de leche, domácí nutellu či slaný karamel. Z nabídky 83 pochoutek si vybere opravdu každý, ale pustit se na sladkou jízdu kolem světa s průvodkyní Bárou už chce pořádnou chuť na sladké.

Mamapecedoma.com

Kynutý věnec s čokoládou

Kynuté těsto vzbuzuje obavy, jestli správně vykyne a nějaká nepředvídatelnost nezhatí hodinové přípravy. Pokud mu však dopřejete klid, teplo, čas a pozornost, odmění se vám hebkostí, tvárností a kyprostí. A právě tvárnost je při splétání různých tvarů klíčovou vlastností kynutého těsta, pro kterou se ho vyplatí zkusit. Čokoládová náplň je už jen příjemnou odměnou za odvahu.

1 VĚNEC

PŘÍPRAVA: 2½ HODINY

TĚSTO

- 380 g hladké mouky
- 160 ml vlažného mléka
- 15 g čerstvého droždí
- 50 g krupicového cukru
- 2 vejce
- špetka soli
- 60 g rozpuštěného másla
- hladká mouka na pomoučení
- moučkový cukr na poprášení

NÁPLŇ

- 50 g rozpuštěného másla
- 60 g krupicového cukru
- 1 lžička mleté skořice
- 10 g perníkového koření
- 100 g mléčné čokolády

1 Do mísy prosejte mouku, udělejte v ní důlek, vlijte do něj vlažné mléko, rozdrobte do něj droždí, přidejte 1 lžíci cukru a zlehka zahrňte trochou mouky. Promíchejte, až vznikne těstíčko, a nechte 10 minut vzejít kvásek.

2 Pak promíchejte se zbylou moukou, přidejte vejce, zbylý cukr a sůl a prohněťte vařečkou či hnětacím hákem v robotu. Po 1 minutě přilijte rozpuštěné vlahé máslo a hněťte ještě 8–10 minut. Těsto by se mělo odlepovat od stěn mísy.

3 Mísu zakryjte čistou utěrkou a nechte těsto 60–80 minut kynout, až zdvojnásobí svůj objem.

4 Vykynuté těsto vyklopte na zlehka pomoučený vál a vyválejte ho na obdélník 30 × 50 cm. Potřete ho vlahým máslem, posypte cukrem, skořicí a perníkovým kořením. Čokoládu nasekejte nadrobno a rovnoměrně nasypte na těsto. Zaviňte ho jako roládu a podélně rozkrojte v polovině.

5 Z obou polovin spleťte cop, oba konce spojte tak, aby vznikl kruh, a položte ho na plech vyložený pečicím papírem. Nechte ho 20 minut kynout. Troubu předehřejte na 185 °C.

6 Věnec pečte v předehřáté troubě 30–35 minut dozlatova. Vyjměte ho, nechte zchladnout a před podáváním poprašte moučkovým cukrem.

prima tip

Všechny suroviny vytáhněte z lednice alespoň 1 hodinu před začátkem přípravy, aby získaly stejnou teplotu. Lépe se spolu spojí. Těsto hněťte vařečkou nebo v robotu s nástavcem hnětací hák do momentu, kdy se přestane lepit na stěny a na vařečku či hák, začne být lesklé a kompaktní. Nehněťte ho zbytečně moc, bylo by tuhé. Pak ho zlehka poprašte moukou, zakryjte mísu čistou utěrkou a postavte ji na teplé místo stranou průvanu. Správně vykynuté těsto poznáte tak, že zdvojnásobí svůj objem a když do něj máčknete prstem, důlek se pozvolna vyrovná. Pokud se vyrovná rychle, těsto potřebuje ještě kynout, pokud se nevyrovná, těsto překynulo a pomůže ho znovu prohníst a nechat znovu vykynout, zpravidla už kratší dobu. Spletené tvary vkládejte do vyhřáté trouby – tepelný náraz pomůže k nadzdvihnutí těsta. Propečenost vyzkoušejte špejlí – zapíchněte ji do nejvyšší části a vytáhněte. Je-li suchá, těsto je upečené, ulpívají-li na ní vlhké drobky, těsto potřebuje dopéct.

prima tip

Koláč chutná skvěle vlahý i studený s vyšlehanou šlehačkou nebo kopečkem zmrzliny. Pokud milujete kombinaci jablečného štrúdlu s vanilkovou omáčkou, připravte ji i k tomuto koláči.

Jablkový koláč s drobenkou

Jablko je v našich podmínkách přirozenějším symbolem podzimu než dýně a upéct si alespoň jednou od začátku školy jablkový koláč patří k příjemné povinnosti. Drobenkový vychází z vtipného nápadu použít korpus zároveň jako ozdobu a nadrobit ho na náplň. Krátkým provařením jablka nezmáčí při pečení korpus a výsledkem je křupavý koláč s voňavým měkkým středem.

1 KOLÁČ (O PRŮMĚRU 24 CM)

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

TĚSTO

- 400 g hladké mouky
- 200 g studeného másla
- 3 g kypřicího prášku
- 100 g moučkového cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1 vejce

NÁPLŇ

- 1 kg jablek
- 2 lžičky mleté skořice
- špetka mletého kardamomu
- 75 g krupicového cukru

1 Troubu předehřejte na 180 °C a dortovou formu vyložte pečicím papírem.

2 Mouku prosejte do mísy, rozkrájejte nebo nastrouhejte do ní máslo a promíchejte nožem do konzistence drobenky. Přidejte kypřicí prášek, moučkový cukr, vanilkový cukr a vejce a rychle vypracujte kompaktní těsto, pořád by mělo mít konzistenci drobenky.

3 Dvě třetiny těsta vsypte do formy a prsty nebo dnem skleničky ho natlačte na dno, aby ho zcela vyplnilo. Propíchejte ho na mnoha místech vidličkou a pečte v předehřáté troubě 20 minut. Zbylé těsto uložte do lednice.

4 Jablka oloupejte, zbavte jádřince a nakrájejte na kostičky. Vsypte je do hrnce, přidejte skořici, kardamom a cukr a za občasného promíchání je povařte 10 minut doměkka, tekutina by se měla vypařit.

5 Jablka rozprostřete na upečený korpus, rozdrobte na ně zbylé těsto a dopečte v troubě 40 minut dozlatova.

6 Upečený koláč vytáhněte, nechte zchladnout a pak ho opatrně vyjměte z formy.

Dáme FRESH restaurace

Ochutnejte Vietnam v Česku

FENOMÉN DOVÁŽKOVÝCH SLUŽEB SE V POSLEDNÍ DOBĚ STAL NORMÁLNÍ SOUČÁSTÍ NAŠICH ŽIVOTŮ. I KDYŽ UŽ SITUACE UMOŽŇUJE ZAJÍT DO RESTAURACÍ NA OBĚD ČI VEČEŘI, NĚKDY JE ZKRÁTKA PŘÍJEMNÉ NECHAT SI JÍDLO DOVÉZT DOMŮ NEBO DO PRÁCE A UŠETŘIT ČAS. A NEJDE JEN O RYCHLÉ JÍDLO, KDYŽ NECHCETE NEBO NEMŮŽETE VAŘIT. V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ SI MŮŽETE VYCHUTNAT OPRAVDOVOU HOSTINU!

Abychom vám trochu ulehčili výběr ve velké nabídce, spojili jsme se s největší českou dovážkovou službou Dáme jídlo. V současnosti spolupracuje s více než 6000 partnery ve 170 obcích v celé republice, v nabídce jsou nejen restaurace, bistra, kavárny či cukrárny, ale i obchody s potravinami, drogerie nebo květinářství. V jejich aplikaci nebo na webu objevíte nově sekci Dáme FRESH restaurace, v které najdete námi vybraná místa, která můžeme doporučit a kde máte záruku skvělého gastronomického zážitku. Na našem webu pak v sekci Restaurace připravujeme podrobné recenze z restaurací a bister, kde jsme si pochutnali. Vybrat si z tak široké nabídky teď bude mnohem jednodušší…

Cesta kolem Vietnamu v pohodlí domova

Mezi nejvíce objednávaná jídla na Dáme jídlo patří kromě pizzy, burgerů a české kuchyně právě kuchyně asijská. To je ovšem velmi široký pojem… Není ale žádným velkým objevem, že mezi Čechy nejvíce frčí kuchyně Vietnamu. Vůbec se tomu nedivíme, díky silné vietnamské komunitě se jejich kuchyně rychle rozšířila a vietnamská bistra rostou jako houby po dešti. Pro české zákazníky jsou vietnamská jídla první volbou především proto, že jsou lehká, čerstvá, plná bylinek, většinou bezlepková a nepálivá. Vietnamci také často vaří z vepřového masa, které je zde velmi populární. A máme dokonce i společnou zálibu v kaprovi... Pojmy jako je Pho, Bun bo Nam Bo nebo Bun cha se už staly běžnou součástí našich slovníků. Pokud chcete vyzkoušet opravdu autentické vietnamské pokrmy v perfektním provedení, máme pro vás pár tipů, kam zajít nebo kde si objednat přes Dáme jídlo a kde si vychutnáte opravdu báječnou vietnamskou hostinu.

Cà Phê Có

Kouzelná kavárna Cà Phê Có vznikla v roce 2019 v Brně, inspirací pro ni byly uličky starého města v Hanoji, kde si lidé rádi vychutnávají šálek voňavé vietnamské kávy. Kromě typické Ca phe phin připravené překapáváním v typickém finu, najdete v nabídce i oblíbená street food jídla, jako jsou bagety Banh mi, nadýchané plněné knedlíčky Bao, ale i oblíbené nudlové či rýžové pokrmy nebo závitky. Z bohatého menu si vyberou i vegani, ve Vietnamu totiž velmi často připravují zajímavá jídla s tofu.

Pokud rádi ochutnáváte něco nového, určitě vyzkoušejte speciální kávu Ca phe trung s našlehaným žloutkem. Tento zvláštní nápoj vznikl v době, kdy ve Vietnamu bylo téměř nedostupné mléko. V klasickém cappuccinu tak nahradili mléčnou pěnu žloutkem, který je s cukrem našlehaný do pevné pěny. Zní to možná zvláštně, ale chutná to naprosto báječně! I v Hanoji už tuhle specialitu najdete jen těžko, její příprava je totiž celkem zdlouhavá, proto neváhejte a zajděte si do Cà Phê Có na šálek.

Kromě brněnské pobočky najdete tuhle sympatickou kavárnu nově i v Praze na Korunní. Otevřeli koncem roku 2020, ale po 14 dnech museli kvůli covidu zavřít. Od letošního června už ale fungují naplno a těší se na zákazníky, kteří ocení příjemnou atmosféru a výborné drinky i jídlo.

CÀ PHÊ CÓ
Jezuitská 6/1, Brno
Korunní 810/104, Praha 2
capheco.cz

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

Cà Phê District

V srdci Olomouce najdete skvělé místo Cà Phê District, které na vás dýchne příjemnou atmosférou hned od dveří. Ale opravdu překvapeni budete při vstupu do kouzelného vnitrobloku, kterému vévodí starý platan. Kromě výběrové i vietnamské kávy najdete v nabídce autentické vietnamské pokrmy. Určitě vyzkoušejte oblíbené Bun cha, rýžové nudle s bůčkem, který zde grilují na otevřeném ohni stejně jako v Hanoji. Za vyzkoušení určitě stojí i vyhlášené Bun bo Nam Bo s plátky šťavnatého hovězího masa od pana Kloudy.
Místní specialitou je nabídka originálních narozeninových dortů připravených z nesmažených závitků. Tím zaručeně potěšíte všechny, kteří preferují slané před sladkým a ocení originalitu. V Olomouci je to každopádně trhák! Ale pokud přece jen potřebujete sladkou tečku po obědě, vyzkoušejte domácí dorty z exotického ovoce nebo výborné domácí limonády. Novinkou jsou sobotní brunche a v plánu jsou i kurzy vaření, přednášky o vietnamské kultuře, stolování, cestování a také o vietnamské kávě a čaji. Prozatím si ale můžete vychutnat opravdu skvělé jídlo v příjemném prostředí, co víc si přát?

CÀ PHÊ DISTRICT
Uhelná 11, Olomouc
www.facebook.com/caphe.district/

BANH—MI—BA
Bistro Jindřišská, Panská 9, Praha 1
Bistro Rybná, Rybná 26, Praha 1
Bistro Křižíkova, Thámova 19, Praha 8
Bistro Arkády, Na Pankráci 86, Praha 4
www.banhmiba.cz

banh—mi—ba

První bistro banh—mi—ba otevřelo své brány už v roce 2015 v Rybné ulici, a od té doby se oblíbená síť bister rozšířila na 4 pobočky v Praze. Již podle názvu je zřejmé, že hlavní položkou na menu jsou plněné bagety Banh mi, jejichž původ spadá do doby francouzské kolonizace. Typické francouzské pečivo Vietnamci naplnili místními ingrediencemi a na svět přišlo skvělé jídlo do ruky, které je dodnes velmi populární.
V bistru banh—mi—ba jsou v nabídce bagety s hovězím masem, krkovicí, s tradiční vietnamskou paštikou, s tofu nebo s trhaným kuřecím masem. Kromě baget je v nabídce i klasická sestava oblíbených jídel, jako je Bun bo Nam Bo, Bun cha. Rozhodně doporučujeme vyzkoušet i místní signature dish Mien ga tom, což je nudlový pokrm pokrm skládající se ze skleněných nudlí, kuřecího masa a krevet se zeleninou a čerstvými bylinkami. Majitel bistra pochází z Hanoje a vyrůstal v rodině, která se zabývala gastrem, dědeček napsal dokonce několik kuchařek, zatímco maminka vlastnila cukrárnu s francouzskými zákusky a dorty. Celoživotní láska k jídlu se promítla i do současného podnikání v Česku. Bistra banh—mi—ba nabízejí dotaženou kuchyni severního Vietnamu, ale i proslulou pohostinnost a důraz na čerstvé a kvalitní ingredience domácí výroby.

OLD HANOI
Štefánikova 218/3, Praha 5
www.oldhanoi.cz

Old Hanoi

Restaurace Old Hanoi byla otevřena v květnu 2021 a i přes nepřízeň aktuální situace si dokázala bleskově zařídit přízeň zákazníků. Na pražském Andělu můžete zažít atmosféru autentické vietnamské restaurace s originálním interiérem, v kterém se budete cítit jako na druhém konci světa. A to nejen díky působivým dekoracím, ale hlavně díky jídlu!

V nabídce je hlavně kuchyně severního Vietnamu s velkým výběrem nudlových polévek i restovaných nudlí s masem i bez. Rozhodně doporučujeme ochutnat místní specialitu Pho To da, což je klasický silný vývar ovoněný kořením podávaný v nažhavené žulové misce s rýžovými nudlemi, hromadou bylinek a tenkými plátky syrového hovězího masa, které se servírují zvlášť a které si ve vroucí polévce sami uvaříte.
V nabídce ale nechybí kromě klasických pokrmů i oblíbené plněné knedlíčky nebo křupavá kachna či restované krevety se speciální omáčkou. Na závěr si vychutnejte výtečnou vietnamskou kávu a nevšední dezerty se základem v domácím jogurtu, například s černou lepkavou rýží.

Năm - Viet Kitchen

Oáza v samém srdci Prahy – to je restaurace Năm ve Vodičkově ulici, která funguje od srpna 2020. Nezvyklý název znamená ve vietnamštině číslovku 5, která odkazuje na spojení pěti elementárních chutí – kyselost, hořkost, sladkost, ostrost a slanost, které by měly společně vytvořit dokonalou harmonii. A přesně taková je vietnamská kuchyně.

V půvabném interiéru si nejlépe vychutnáte výborná jídla ze severního Vietnamu v perfektním provedení a podle receptů vietnamských babiček. Místním signature dish je ale pikantní polévka Bun bo Hue – tradiční recept z města Hue ve středním Vietnamu. A pokud toužíte po něčem lehčím, důrazně doporučujeme salát s mangem, kedlubnou, arašídy a smaženými krevetami Tom chien xu.

V okolí Václavského náměstí bývá často oříšek najít místo, kde se opravdu dobře najíte za rozumnou cenu. V restauraci Năm se ale zaručeně nespletete, tady vaří opravdu poctivě a v překrásném interiéru na chvíli snadno zapomenete, že jste v centru rušného velkoměsta.

NĂM - VIET KITCHEN
Vodičkova 8, Praha 1
www.namviet.cz

Gó Brno - Pravá vietnamská kuchyně

V roce 2016 otevřela v centru Brna vietnamská restaurace Gó Brno. Ve vzdušném světlém interiéru s otevřenou kuchyní najdete oázu se skvělým jídlem. V nabídce je hlavně kuchyně severního Vietnamu (Pho, Bun bo Nam Bo, Bun cha atd.), ale ochutnáte zde i typické jídlo ze středního Vietnamu – pikantní polévku Bun bo Hue se 3 druhy masa nebo výtečnou Bun tom – polévku s krevetami a citronovou trávou.

V žádné vietnamské restauraci nemůžou chybět závitky. Zde mají v nabídce smažené Nem ran i nesmažené Nem cuon, v obou provedeních najdete na menu masovou i vegetariánskou verzi.

Vyzkoušejte doma smažené závitky Nem ran podle Gó Brno

10 KUSŮ
PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 100 g mletého vepřového masa
- 100 g nadrobno nakrájených syrových krevet
- 50 g nastrouhané kedlubny | 50 g nastrouhané mrkve
- 10 g sušených hub shiitake namočených v horké vodě a nakrájených na malé kousky
- 10 g sušených hub jidášovo ucho namočených v horké vodě a nakrájených na malé kousky
- 25 g skleněných nudlí namočených ve vodě cca 10 minut
- 1 cibule nakrájená najemno | 200 g mungo klíčků
- 3 stroužky prolisovaného česneku
- 1 lžička rybí omáčky | 1 vejce
- sůl a čerstvě namletý pepř | 10 ks rýžových papírů
- pivo k namáčení rýžového papíru
- rostlinný olej na smažení

GÓ BRNO - PRAVÁ VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ
Běhounská 115/4, 602 00 Brno
www.brnogo.cz

1. V míse smíchejte mleté vepřové maso a nasekané krevety. Dochuťte rybí omáčkou, solí a pepřem.
2. Dále přidejte cibuli, česnek, nastrouhanou zeleninu, houby a skleněné nudle a vše důkladně promíchejte. Vmíchejte vejce a směs dejte na 10 minut odležet.
3. Změkčete rýžový papír vlhkým hadříkem namočeným v pivu. Poté naberte lžíci náplně, dejte ji na okraj papíru a zabalte závitek (s přeloženými okraji dovnitř).
4. V pánvi na středním stupni rozehřejte vyšší vrstvu oleje. Smažte jarní závitky, dokud nebudou zlatohnědé a křupavé.
5. Jarní závitky podávejte s jemně pikantní omáčkou Nuóc chãm, kterou připravíte z rybí omáčky, vody, cukru, limetové šťávy, česneku a čerstvé chilli papričky.

Dáme FRESH restaurace
Objednejte si z těchto restaurací na Dáme jídlo a užijte si vietnamskou hostinu v pohodlí domova.

Dáme jídlo.

času
chutí

Porce života navíc.

radosti
zábavy

Sleva 150 Kč pro nové zákazníky

Slevový kód: **FRESH150**

Unikátní kod je platný do 31. 12. 2021. Kód uplatníte v posledním kroku objednávky v sekci "Máte kupón" při platbě online a získáte tak slevu 150 Kč z ceny jídla nebo nákupu. Kódy nelze sčítat a každý kód může být využit pouze jednou.

Stáhnout v App Store

NYNÍ NA Google Play

www.damejidlo.cz

Hřejivá kouzla chladného severu

SKANDINÁVSKÁ KUCHYNĚ

EVROPSKÝ SEVER JSME SI ZVYKLI NAZÝVAT SKANDINÁVIÍ PODLE DÁVNÉHO VÝRAZU SCANDIA. STRIKTNĚ VZATO PATŘÍ PŘEDEVŠÍM ŠVÉDSKU, NORSKU A DÁNSKU, NEMAJÍ SEM OVŠEM DALEKO ANI FINOVÉ, ISLANĎANÉ A OBYVATELÉ GRÓNSKA ČI FAERSKÝCH OSTROVŮ. NÁS OVŠEM ANI TAK NEZAJÍMÁ POLITICKÉ DĚLENÍ A VZTAHY, ALE TAMNÍ KUCHYNĚ, JEJÍŽ PŮVABY BYLY PO STALETÍ ZAHALENY TMOU PODOBNOU TÉ, JAKÁ SE NA TENTO KUS SVĚTA SNÁŠÍ V ZIMĚ. KDY A JAK SE ZVEDLA?

Když v roce 2003 otevřel René Redzepi, syn švédské matky, makedonského otce a odchovanec mytických restaurací El Bulli a French Laundry v kodaňském přístavu ve starém skladišti restauraci Noma, začaly se dít věci. Redzepi totiž, a možná nevědomky, položil prst na pulz doby.

Z lesa a louky až ke hvězdám

Svou lásku ke všemu, co se dá nasbírat a natrhat v lesích a na polích a vypěstovat v domácích podmínkách (a tím naplnit pojmy lokální, domácí, udržitelný, ekologický), které jsou srdcím Skandinávců tak blízké, přetavil v pokrmy stejně jednoduché jako nevšední přesně ve chvíli, kdy na ně počal slyšet celý svět – a to tak razantně, že je začal jak obdivovat, tak napodobovat. Spolu s dalšími šéfkuchaři pak Redzepi vytvořil přímo Manifest nové skandinávské kuchyně. Jeho jádrem je zjištění, že i ty nejjednodušší věci se mohou stát základem toho nejúžasnějšího jídla. Za to, že se mu podařilo podpořit pěstování, využívání a prodej lokální produkce – a pochopitelně za úroveň svých jídel – získal Redzepi dva roky po otevření Nomy první michelinskou hvězdu. „Je osvěžující jíst v restauraci, která vidí příležitosti tam, kde jiní doposud viděli jen omezení," píše The Guardian. Kluk, který s tátou běhával po makedonských i dánských lesích sbírat houby, dostává tou dobou měsíčně sto tisíc žádostí o rezervaci…

Noma prošla mnohými peripetiemi včetně těch nerozlučně spojených s náhlým globálním úspěchem. Dnes najdeme ve Skandinávii i ve světě nejméně tucet restaurací, které vaří podle zásad Manifestu. Pro vznik nové skandinávské kuchyně respektive jejího posunu na výsluní (včetně dnes tak ceněných hodnot, jako jsou domáckost, útulnost, pohoda – zkrátka hygge) byla ovšem Noma klíčová.

Zpátky ke kořenům

Skandinávci sami přičítají dlouhé období, kdy se o jejich kuchyni nic nevědělo, právě její prostotě. Zatímco dnes je to přesně to, čeho si svět cení a co objevuje, oni se za ni spíš styděli. Ještě před pár desetiletími v jaké-

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRYDLOVÁ

koliv severské metropoli znamenalo dobré jídlo zajít si do francouzské nebo italské restaurace. Ty místní prostě nic nenabízely. Skandinávie se industrializovala a tím vynořila z venkovské chudoby poměrně pozdě, a tak nikoho ani nenapadlo, že by se prosté lokální produkty a pokrmy mohly postavit na roveň těch celosvětově známých.

Co tu máme

Přitom ale Skandinávci opravdu mají z čeho vařit – báječné ryby a mořské plody, výtečné vepřové (standardy chovu doznaly mnohonásobné zvýšení úrovně) a mléčné výrobky, skvělá zelenina: brambory, různé druhy řepy, okurky, křen, úžasná jablka, bylinky, zejména kopr a petržel a k tomu všechny ty báječné úlovky z lesa. Nejenom zvěřina, ale i houby, lesní plody včetně jinde nevídaných morušek. Ano, výběr je v tomhle přírodním supermarketu možná omezený, ale je to právě to spojení s místní přírodou a hospodářstvím, které dodávají severské kuchyni onu specifickou čistotu a svěžest. Také dnešní recepty pak často čerpají z těch předávaných v rodinách z generace na generaci, často jen ústně. Tradice jako by byly prostě dalším prvkem, který tamním jídlům dodává těžko zachytitelnou, ale opravdu lahodnou příchuť.

Jako z bájí i pohádek

Seveřané přírodu milují a jsou s ní velmi bytostně spjatí. V drsných severských podmínkách je toto propojení obzvlášť zřetelné. Dlouhé zimy pochopitelně ovlivňují i kuchyni – vše co jde, je zapotřebí rychle zpracovat a uchovat. Proto jsou Skandinávci také mistry v zavařování, nakládání, sušení, fermentování. To, co bylo dřív naprostou nutností, je dnes přidanou hodnotu skandinávské kuchyně. Láska k přírodě a sepětí s ní se také projevuje v mnoha detailech, ať už je to stálá přítomnost přírodnin ve výzdobě restaurací i domácností, jednoduchost a svěžest barev, dekoru, péče o krásu stolu, na kterém se bude jíst. Ona čistá estetika, jakou dobře známe ze severského dekoru, módy, interiérů, architektury, i kvalita a vzhled strojírenských výrobků je znakem i tamní kuchyně a cílenou protiváhou k někdy až děsivé temnotě severských zim. Důležitá je také sociální stránka věci, přítomnost přátel a dalších lidí je proti osamění důležitá – snad proto se také vžil pojem švédské stoly s jejich hojností nejrůznějších jídel.

Drsné dědictví i sladké sny

Svou roli hraje v kuchyni i drsná vikingská minulost, Vikingové prokazatelně chovali slepice i husy, ale samozřejmě byli i skvělými lovci. Byli i mistry v nakládání, sušení a uzení, protože trvanlivost takto zpracovaných potravin byla pro jejich dlouhé výpravy na moře zásadní. To vše se dědí, Skandinávci umějí zacházet se zvěřinou a plody moře velmi razantně. Zároveň ale milují kávu a hlavně vše sladké – v té nejlahodnější, nejkrásnější podobě. Podívejte se třeba na nějaký ten letní dort plný lesních plodů a našlehané smetany a ozdobený květy – jako by ho pekly víly. Inu, pojďme ochutnat.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

tip

Chcete-li, posypte polévku ještě najemno nakrájeným koprem.

SEVERSKÁ HRACHOVKA

V Dánsku, Norsku i Švédsku je hrachová polévka mýtus. Vždy ve čtvrtek se podává v tamních školních jídelnách i kantýnách a nerozlučně k ní patří jako další chod v troubě pečené suflované palačinky se šlehačkou a džemem. Polévka je prý jednou z nejmocnějších zbraní proti zimním splínům...

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 4 lžíce olivového oleje
- 2 středně velké cibule nakrájené nadrobno + 2 další nakrájené na plátky
- 2 středně velké nakrájené řapíky celeru
- 2 středně velké nakrájené mrkve
- nakrájené ¼ bulvy celeruo
- 1,2 l zeleninového vývaru
- 400 g zeleného nebo žlutého půleného loupaného hrachu předem namočeného a propláchnutého
- 1 snítka čerstvého tymiánu
- sůl a pepř

1 Ve velkém hrnci na polévku rozehřejte 2 lžíce oleje na středně vysokém stupni. Vsypte nadrobno nakrájenou cibuli a asi 15 minut smažte, až zezlátne. Pak přidejte všechny další přísady kromě plátků cibule, soli a pepře.

2 Uveďte do varu, snižte teplotu a na mírném stupni vařte 45 minut až 1 hodinu, až bude hrách úplně měkký.

3 Na plátky nakrájenou cibuli osmažte na oleji, až bude zlatá a křupavá. Dávejte pozor, aby se nespálila. Dejte stranou.

4 Po uvaření polévku podle chuti osolte a opepřete. Podávejte posypanou dokřupava osmaženou cibulkou.

NAKLÁDANÝ LOSOS S HOŘČIČNOU OMÁČKOU

Gravlax či gravadlax je naprosto ikonickým severským pokrmem, souputníkem uzeného lososa. Maso této ryby z tamních divokých vod má zcela bezkonkurenční chuť, která se díky naložení do různého koření a bylin promění v manu. Typická je i hořčičná omáčka, ve skandinávské kuchyni neobyčejně oblíbená.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT
+ 2–3 DNY NALOŽENÍ

NA RYBU
- 1 lžička kuliček bílého pepře
- 1 lžička kuliček černého pepře
- 1 lžička semínek koriandru
- 2 lžíce mořské soli
- 2 lžičky cukru
- 500 g filet lososa s kůží
- 1 hrst najemno nakrájeného kopru

OMÁČKA
- 2 lžíce medové hořčice
- 1 lžíce běžného octa nebo podle chuti
- 3 lžíce jemného rostlinného oleje
- 2 lžíce nakrájeného čerstvého kopru
- sůl

1 Kuličky pepře a koriandr zahřívejte na suché pánvi na středně vysokém stupni, až se rozvoní a začnou po pánvi poskakovat. Pánví potřásejte a koření pražte asi 2 minuty. Pak ho rozdrťte v hmoždíři (nebo zabalte do utěrky a na prkýnku roztlučte paličkou na maso).

2 Rozdrcené koření promíchejte v misce se solí a cukrem.

3 Do kůže lososa udělejte špičkou malého ostrého nože asi 12 malých otvorů. Kůži potřete asi třetinou kořenicí směsi. Na dno skleněné ploché zapékací formy nasypte trochu nakrájeného kopru a lososa do ní vložte kůží dolů. Posypte zbylou směsí koření a koprem a dobře je přitiskněte.

4 Na lososa přitiskněte fólii a položte na ni třeba další o něco menší formu nebo talíř. Zatižte například konzervami. Nechte v ledničce marinovat 2 až 3 dny.

5 Na omáčku promíchejte v misce hořčici s octem a postupně zašlehávejte olej. Vmíchejte kopr a podle chuti osolte a opepřete. Přikryté dejte do ledničky vychladit.

6 Před podáváním seškrábněte z lososa co nejvíc koření. Nožem s dlouhou tenkou čepelí pak odkrajujte pod úhlem 45° šikmé tenké plátky z masité strany směrem ke kůži. Podávejte s hořčičnou omáčkou.

prima tip

Lososa podávejte na jakémkoliv pečivu, zvlášť typický je žitný chléb, ničím se už nenatírá, protože losos je tučná ryba. Ozdobte snítkou kopru a podávejte s pikantní omáčkou k zakapání. Nejrůzněji obložené chleby patří k dalším nekonečně populárním „Scandi" jídlům, často se podávají jako lehký oběd a jsou známy jako Smörgasbörd, kterýžto název se přenáší i na bufetový stůl s různými dobrotami – tedy to, čemu říkáme stůl švédský.

ŠVÉDSKÉ KARBANÁTKY

Příbuzní masových kuliček, ale se zajímavou oblohou a přílohou, omáčkou a milovaným rybízovým želé. Jeho kombinaci s masem si určitě oblíbíte, pikantní navinulost rybízu senzačně obohatí slaná jídla.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 6 mrkví
- 600 g brambor
- 1 cibule
- 1 svazek petržele
- 2 lžíce oleje
- 200 ml mléka
- 2 plátky toustového chleba nebo 1 rohlík
- 500 g mletého hovězího masa
- 1 lžička mletého muškátového oříšku
- 1 lžíce kořenicí směsi na mleté maso (viz Prima tip)
- 2 lžíce mouky
- olej na smažení
- 6 lžic másla
- 1 bujonová kostka
- 4 lžíce rybízového želé
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 180 °C a mřížku umístěte do středu trouby. Zeleninu omyjte a očistěte. Mrkve nakrájejte na plátky, brambory na kostičky. Oloupanou cibuli nakrájejte nadrobno stejně jako petržel.

2 Na plechu promíchejte mrkev s olejem, osolte ji a opepřete. Vložte do trouby a pečte asi 15 minut.

3 Brambory mezitím uvařte doměkka v osolené vodě. Sceďte je a vraťte do hrnce.

4 Ve velké míse promíchejte natrhané pečivo s asi 6 lžícemi mléka. Rozemněte ho do kašovité směsi a důkladně promíchejte s mletým masem, polovinou nakrájené cibule, polovinou petrželky, trochou muškátového oříšku, kořenicí směsí, solí a pepřem.

5 Ze směsi vytvarujte podlouhlé plošší karbanátky. Smažte je na rozehřátém oleji asi 3 minuty z každé strany, pak je přidejte na plech k mrkvím a vše pečte ještě dalších 15 minut.

6 Připravte omáčku. V pánvi rozehřejte 2 lžíce másla, osmažte na něm zbytek nakrájené cibule, asi 2 minuty, promíchávejte. Zaprašte moukou, pak vmíchejte asi 200 ml vody, přidejte rozdrobenou kostku bujonu a 120 ml mléka. Uveďte do varu a pak za stálého promíchávání povařte asi 2 až 3 minuty do zhoustnutí. Osolte, opepřete, poprašte trochou muškátového oříšku.

7 Brambory rozmačkejte se zbylým máslem a mlékem, osolte a opepřete. Karbanátky podávejte s bramborovým pyré, zakápnuté omáčkou, obložené pečenými mrkvičkami, posypané petrželkou a s kopečkem rybízového želé.

Prima tip

Směs na mletá masa můžete koupit hotovou, můžete také použít jakékoliv koření, které máte rádi, nebo si umíchejte vlastní směsku, například: 1 lžička hořčičného prášku, 2 lžičky sladké papriky, 1/2 lžičky rozemnutého tymiánu, 1 lžička sušené bazalky, 1 lžička mletého černého pepře, 1 lžička granulovaného česneku, 1 lžička granulované cibule.

PYTTIPANNA

Rychlý pokrm populární po celé Skandinávii funguje jako vydatná snídaně, zejména po veselé noci, ale i jako oběd i večeře. Zužitkovávají se do něj kousky zbylé pečeně, zejména hovězí a vepřové, je to takové pondělní jídlo. Ale pozor – nikdo z místních se na něj nedívá jako na druhou jakost, spíš naopak! Nakládaná řepa mu dodá navinulou říznost, fazolka svěží švih.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 500 g uvařených pevných malých lojovitých brambor ve slupce
- 300 g zbylého pečeného masa, hovězího anebo vepřového nakrájeného na cca 1cm kousky
- 200 g cibule
- 75 g slaniny nakrájené na proužky
- 25 g másla
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce nadrobno nakrájené zelené petržele
- 4–8 vajec (při větším hladu)
- 1 hrst zelených fazolek oblanšírovaných ve vroucí vodě
- nakládaná červená řepa nakrájená na plátky
- sůl, pepř, případně střik worcesterské nebo sójové omáčky

1 Brambory nakrájejte na zhruba stejné kousky jako maso. Cibuli nakrájejte nadrobno.

2 Ve velké silnostěnné pánvi rozehřejte máslo a 2 lžíce oleje. Až se rozehřeje, vsypte brambory a opečte je dozlatova. Vyndejte je děrovanou naběračkou.

3 Do pánve přidejte 1 lžíci oleje, vsypte cibuli a slaninu a opékejte, až cibule zezlátne a slanina pustí tuk. Přidejte maso, nechte ho prohřát a pak opatrně vmíchejte brambory, případně ve dvou dávkách, aby se nerozpadly.

4 Osolte, opepřete a nechte v mírně rozehřáté troubě, aby směs zůstala teplá. V jiné pánvi osmažte na zbylém oleji vejce (nebo připravte vyšší omeletu).

5 Na každou porci brambor s masem případně položte vejce, vše osolte, opepřete, chcete-li, zastříkněte omáčkou, přidejte pár fazolek a plátků řepy a podávejte.

KOLÁČ KE KÁVĚ

Úžasný kousek, který se jen rozplývá. Aby ne, je plný másla… ale má ještě jedno tajemství – je totiž ze dvou druhů těsta, křehkého a odpalovaného, poskytne tedy dvojí smyslový zážitek, jelikož jedno těsto křupe a druhé je hedvábně hladké!

1 KOLÁČ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 240 g hladké mouky
- 110 g studeného másla nakrájeného na kostičky
- 2 lžíce studené vody
- 250 ml vody
- 110 g másla pokojové teploty
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 3 vejce pokojové teploty
- 125 g moučkového cukru
- 2 lžíce bílého jogurtu
- 1 lžička vanilkového extraktu
- opražené mandlové lupínky nebo kokosové vločky na posypání

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Plech vyložte pečicím papírem. Do mísy vsypte 120 g mouky. Prsty nebo vidličkou k ní zapracujte studené máslo, až bude směs připomínat drobenku. Rychle spojte do těsta, které drží pohromadě.

2 Přesuňte na plech a vymačkejte na placku o průměru 25 cm. Dejte stranou.

3 Ve velkém kastrolu promíchejte vodu s máslem pokojové teploty a uveďte do prudkého varu, až se máslo rozpustí.

4 Sundejte z plotýnky a vmíchejte vanilku. Vsypte zbylou mouku a promíchejte na stejnorodou směs.

5 Vraťte kastrol na plotýnku, zahřívejte a důkladně promíchávejte, až vznikne hladké lesklé těsto. Sundejte z plotýnky a nechte stát 5 minut.

6 Přesuňte do robotu a po jednom zapracovávejte vejce – další přidejte, až bude předchozí beze stopy zapracované. Míchejte, až bude těsto hladké, lesklé a soudržné.

7 Přesuňte ho do připraveného korpusu a rozetřete. Vložte do trouby a pečte 30 minut, nebo až lehce zezlátne.

8 Mezitím připravte polevu, promíchejte moučkový cukr s bílým jogurtem a vanilkou. Polevou potřete koláč, ozdobte opraženými lupínky mandlí nebo kokosu.

KARDAMOMOVÁ HNÍZDEČKA

Seveřané milují teplá exotická koření a na špičce obliby je kardamom a skořice. Jedno, druhé či oboje voní snad z každého tamního moučníku. Stejné oblibě se těší i marcipán, bez něhož se neobejde celá řada dezertů a dortů. A v neposlední řadě se odtud do světa rozletěl zvyk umného stáčení různých houstiček, žemliček a bochánků. Vypadá to krásně a chce to jen trochu zručnosti. Tak do toho!

16 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT + KYNUTÍ

- 13 g sušeného nebo 25 g čerstvého droždí
- 250 ml zahřátého plnotučného mléka
- 80 g rozpuštěného a trochu vychladlého másla
- 40 g krupicového cukru
- 400–500 g pšeničné hladké chlebové mouky
- 2 lžičky mletého kardamomu
- 1 lžička soli
- 1 rozšlehané vejce
- mandlové plátky na ozdobu

NÁPLŇ

- 100 g másla pokojové teploty
- 50 g cukru
- 1–2 lžičky vanilkového cukru nebo extraktu
- 1 lžička mletého kardamomu
- 80 g nakrájeného marcipánu (mandlové hmoty)

SIRUP

- 3 lžíce kukuřičného sirupu zahřátého se 6 lžícemi vody

1 Čerstvé droždí rozmíchejte v teplém mléce a přikryté nechte stát, až zpění, asi 15 minut. Vlijte do mísy nebo do nádoby robotu s hnětacím hákem. Vlijte máslo a promíchejte, v robotu asi 1 minutu.

2 Do jiné mísy odvažte 400 g mouky a promíchejte ji s kardamomem a solí (a sušeným droždím). Po částech začněte zapracovávat mouku do mléka s máslem, přidejte polovinu rozšlehaného vejce a propracovávejte 5 minut. Případně přidejte mouku. Těsto by mělo být trochu lepkavé, ale nemělo by se vám lepit na prsty.

3 Těsto v míse přikryjte a nechte kynout, až zdvojnásobí objem, nejméně půl hodiny.

4 Pracovní plochu poprašte moukou a těsto na ni vyklopte. Rukama ho důkladně prohněťte, případně přidejte trochu mouky. Těsto pak rozválejte na obdélník 40 × 50 cm.

5 Na náplň v misce promíchejte máslo, cukr, vanilku a kardamom. Směs naneste stěrkou na těsto, pokládejte kousky marcipánu a pak po délce těsto přeložte napůl, takže budete mít obdélník 20 x 50 cm.

6 Ostrým nožem nebo kráječem na pizzu rozkrájejte těsto napříč na 16 pruhů. Každý pruh pak opatrně několikrát zakruťte a pak smotejte do jakéhosi uzlíku tak, aby volné konce byly stočené uvnitř nebo naspodu.

7 Stočená hnízda klaďte na plech a nechte je pak pod utěrkou ještě 30 minut kynout.

8 Troubu mezitím předehřejte na 200 °C. Vykynutá hnízda potřete zbylým rozšlehaným vejcem, vložte do trouby a pečte 10 až 12 minut. Dávejte pozor, pečou se velmi rychle! Pokud se pečou nestejnoměrně, na plechu je přesuňte.

9 Jakmile zezlátnou, vyndejte plech z trouby a hnízda ihned přikryjte namočenou vyždímanou utěrkou, aby neoschla. Zlehka je potřete ohřátým sirupem a ozdobte mandlovými lupínky.

ZAPEČENÉ ZELÍ S ČERNOU ČOČKOU A UZENÝM SÝREM

Drobná černá čočka působí na pohled jako kaviár, zelí získá zapečením neobyčejně lahodnou sladkou chuť. Opravdu nevšední recept, který uchvátí jak milovníky prosté stravy, tak inovativní kuchaře okouzlené novou skandinávskou kuchyní. Je to zajímavé bezmasé hlavní jídlo, ale zafunguje i jako příloha. Jediné, co musíte sehnat, je špičaté zelí (hispi), které je křehké a sladké. Další rozměr dodá sýr.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 3 jalovčinky | 1 lžička soli | 2 lžíce rostlinného oleje
- 600 g špičatého zelí rozkrájeného na čtvrtiny

ČOČKA

- 200 g propláchnuté drobné černé čočky (beluga)
- 1 lžička soli | 1 lžíce extra panenského olivového oleje
- 3 šalotky nakrájené nadrobno
- 2 lžíce kvalitního octa balsamico nebo malinového octa

OMÁČKA

- 1 lžíce másla | 1 lžíce hladké mouky | 500 ml mléka
- 100 g uzeného sýra, například uzené goudy

1 Troubu předehřejte na 200 °C. Jalovčinky rozdrťte se solí v hmoždíři. Kusy zelí rozložte na plech, potřete je olejem a posypte jalovčinkovou směsí. Zelí pečte asi 30 minut, občas otočte, aby se opékalo stejnoměrně.

2 Zatímco se zelí peče, uvařte čočku v osolené vodě, asi 20 minut – to bude pevnější na skus, ale chcete-li, uvařte ji víc doměkka. Sceďte a vraťte zpátky do hrnce, promíchejte s olejem, šalotkami a octem a přikryté udržujte na teple.

3 V silnostěnné pánvi rozehřejte máslo, poprašte moukou, vlijte mléko a za stálého promíchávání uvařte hustý bešamel. Vmíchejte nastrouhaný sýr a dejte stranou.

4 Po 30 minutách pečení vytáhněte plech se zelím z trouby, zelí zakapejte sýrovou omáčkou, vraťte do trouby a nechte krátce zapéct, asi 10 minut.

5 Zelí naaranžujte na podávací talíř, přidejte kopečky ochucené čočky. Zbylou čočku a omáčku podávejte zvlášť.

ROČNÍ PŘEDPLATNÉ ČASOPISU PRIMA FRESH S DÁRKEM OD FISKARS

Roční předplatné jen za **299 Kč**

Objednejte magazín Prima FRESH ještě dnes a získejte nůž od Fiskars v hodnotě 534 Kč.

Santoku nůž z řady Functional Form™ s délkou čepele 17 cm

Všestranný nůž v asijském stylu má široce tvarovanou pevnou čepel z nerezové oceli. Je ideální pro přípravu masa, ryb a zeleniny. Ergonomická rukojeť je opatřena měkkým povrchem SoftGrip™. Má hluboký chránič prstů pro pohodlné a bezpečné držení. Navrženo pro kuchaře, kteří oceňují elegantně důmyslné kuchyňské nádobí se snadnou údržbou. Díky tenkému profilu se nůž snadno skladuje.

Jak objednat?

Časopis pro doručení po ČR objednávejte telefonicky na číslech **225 985 225, 777 333 370** nebo e-mailem na **primafresh@send.cz**. Předplatit si můžete časopis i na webu **www.send.cz**.

Více informací najdete na **www.prima-fresh.cz**. Nabídka platí do vyčerpání zásob.

SEZNAMOVACÍ SHOW PRVNÍ VEČEŘE

NAHLÉDNĚTE DO ZÁKULISÍ TELEVIZNÍ SEZNAMKY

Láska prochází žaludkem. Toto staré přísloví potvrdí i nová seznamovací show televize Prima První večeře. V ní se nezadaní lidé naslepo seznámí u první večeře, za přítomnosti kamer. Hostit je bude ve své restauraci Divinis oblíbený šéfkuchař Zdeněk Pohlreich.

Princip nové seznamky je velmi jednoduchý – nezadaní lidé se potkají naslepo, společně povečeří a na konci rande je čeká rozhodnutí, jestli se chtějí potkat ještě jednou. Zdeněk Pohlreich romantická setkání okoření svým typickým humorem. „Mou úlohou je, aby se lidé v naší restauraci cítili dobře a atmosféra u stolu byla co nejuvolněnější. Za běžného provozu vidíme setkávání lidí nad dobrým jídlem dnes a denně. Restaurace je místo, kde se seznamují, rozcházejí, dostávají výpovědi. My se o ně musíme vždy perfektně postarat a být naprosto profesionální," říká Zdeněk Pohlreich, který byl při natáčení překvapený obsahem rozhovorů některých párů. „Uvidíte velmi zajímavé věci. Myslím, že produkce pořadu vybrala neskutečně pestrou směsici lidí. S otevřenou pusou jsem koukal, když se u stolu začaly probírat sexuální zážitky nebo preference. Za mých mladých let se tyto řeči nevedly," směje se šéfkuchař. „Já sám bych odvahu na rande naslepo neměl, proto všechny, kteří do toho jdou, obdivuju. A přeju jim, aby ten neznámý protějšek byl pro ně co nejpřijatelnější a aby si vzniklé sympatie odnesli s sebou."

Zájemci se do pořadu přihlásili, aby dali šanci novému seznámení prostřednictvím netypické seznamky. V celkem osmi dílech se diváci seznámí s dvaatřiceti páry. Své štěstí zkusí najít lidé z celé České republiky i všech věkových kategorií. Jak zvládne své úplně první rande v životě třiadvacetiletý introvert Zdeněk, který nikdy s žádnou slečnou nechodil? Najde v novém pořadu lásku osmašedesátiletá Blanka, která nemá ráda slovo „tolerance" a vadí jí, když muži mlaskají a srkají? Jak dopadne první setkání pro kosmetičku Dianu, která je v intimním životě velmi náruživá a touží po erotických zážitcích na veřejnosti? A potká svou spřízněnou duši rozvedený Marián, pro kterého je na prvním místě pes Šimon?

Režisér pořadu Jiří Mádle prozradil, jakým způsobem a podle čeho dávali tvůrci páry dohromady. „Neměli jsme žádný tým psychologů, žádné genetické testy, žádné odborné metody. Nechali jsme volnost lidským osudům a základním parametrům lidských příběhů. Naším cílem nebylo garantovat, že po prvním seznámení dojde ke vztahům na celý život. Naším cílem bylo vytvořit podmínky pro seznámení a dát možnost lidem se společnými zájmy, zkušenostmi, zážitky, hodnotami a pohledy na svět se najít, mít možnost se znovu potkat a svůj vztah prohloubit. To, jestli to tak dopadne, nebo ne, bylo a je na účastnících samotných."

ZAJÍMAVOSTI ZE ZÁKULISÍ POŘADU

Show se natáčela přibližně týden v půlce května v restauraci Divinis v centru Prahy za přísných koronavirových opatření.

V show se představí nejen šéfkuchař Zdeněk Pohlreich, ale také personál restaurace Divinis. Číšníci a barmani pořad doplní svými vtipnými bonmoty a komentáři.

Šéfkuchař Zdeněk Pohlreich připravil pro potřeby natáčení pořadu menu, které vychází ze standardní nabídky restaurace Divinis. Účastníci První večeře si mohli objednat například ústřice, pěnu z kozího sýra a lanýžového medu s marinovanou řepou, šafránové rizoto s lískovými oříšky, tagliolini se srnčím ragú a pecorinem, jelení hřbet v parmazánové krustě, kachní prso s lanýžovým medem nebo telecí filet s restovaným foie gras.

Na závěr rande se šéfkuchař Zdeněk Pohlreich každé dvojice zeptal, jestli společně zajdou i na další schůzku. V některých případech zaznělo „Zkusíme to, šéfe!" – v jiných se ale lidé už vidět znovu nechtěli.

Show režíroval Jiří Mádle, který pracoval také na projektech televize Prima Tlouštíci, Na houpačce nebo Superšéf: 24 hodin do pekla a zpět.

První večeře vychází z licencované show nazvané v originále First Dates. Poprvé se pořad vysílal na obrazovkách britské televize Channel 4 v roce 2013 a okamžitě si získal přízeň milionů diváků. Pořad se ve Velké Británii vysílá dodnes, včetně různých obměn a speciálů s celebritami nebo prvním setkáním v hotelu. Formát úspěšně adaptovaly desítky zemí po celém světě.

PRVNÍ VEČEŘE V ČÍSLECH

500
přihlášených zájemců

64
vybraných účastníků

32
párů a rande naslepo

8
epizod

MENU PRVNÍ VEČEŘE

Restaurace Divinis představuje italské jídlo v té nejlepší podobě a právem patří mezi špičky v Praze. Přestože v ní nepracuje žádný Ital, je italskou restaurací se vším všudy – jednoduché suroviny mění v něco velkolepého.

Předkrmy/Antipasti
Pěna z kozího sýra a lanýžového medu s marinovanou červenou řepou a piniovými oříšky
Cacciucco alla livornese s mořskými plody a kořenovou zeleninou
Vitello tonnato
Těstoviny/Primi Piatti
Spaghetti al pomodoro s burratou
Šafránové risotto s lískovými oříšky a rajčatovým concassé
Tagliolini se srnčím ragú a pecorinem
Hlavní chody/Secondi Piatti
Jelení hřbet v parmazánové krustě s bramborovou brioche
Kachní prso s lanýžovým medem a toastem z kachních drůbků
Telecí filet Rossini s restovanými foie gras a listovým špenátem
Dezertní menu
Biscotti al Piemonte s lískooříškovým praliné
Delicé z tmavé čokolády s malinovou zmrzlinou
Pistáciová panna cotta s domácím borůvkovým kompotem

Dobře ukrytý poklad

ZDRAVÉ VEČEŘE

JE TO BAREVNÉ, DROBNÉ I VELKÉ, LEHKÉ I TĚŽKÉ, NABITÉ ZDRAVÍM, LEHCE STRAVITELNÉ, LEVNÉ A DOSTUPNÉ, A PŘESTO SI TO MÁLOKDO PUSTÍ DO KUCHYNĚ. CO JE TO? ZAPOMENUTÉ OBILOVINY VÁM PŘEDSTAVÍ PETR KLÍMA, MILOVNÍK BEZMASÝCH POKRMŮ, ZKUŠENÝ ŠÉFKUCHAŘ A NADŠENÝ EXPERIMENTÁTOR.

ŠPALDA SE ZELENINOU A PRAŽENOU SLUNEČNICÍ

Dejte zrnu šanci! Je syté, díky slupce krásně křupavé a hlavně velice výživné a zdraví prospěšné. Je třeba ho namočit den předem, aby změklo a nabobtnalo, pak ho stačí povařit jen tři čtvrtě hodiny. Zeleninu variujte podle sezony a nezapomeňte na křupavou tečku v podobě opražených semínek.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + NAMOČENÍ 12 HODIN

- 150 g zrna pšenice špaldy
- 1 lžička mořské soli
- 2 hrstky slunečnicových semínek
- 4 lžíce olivového oleje
- 3 jarní cibulky
- 1 větší mrkev
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička kari koření
- 1 lžička drceného kmínu
- 2 hrsti listů špenátu
- 1 hrst hrášku
- 1 malý svazek petrželky

1 Špaldu propláchněte a namočte den předem do dostatečného množství vody. Druhý den ji propláchněte, zalijte čistou vodou, osolte a uvařte na středním stupni pod pokličkou doměkka, zhruba 45 minut. Nechte ji přiklopenou dojít.

2 Slunečnicová semínka opražte nasucho na pánvi, až se rozvoní a začnou tmavnout. Pozor, ať se nepřipálí, zhořkla by. Přesypte je do misky.

3 Do stejné pánve vlijte olej a nechte ho rozehřát. Z cibulek nakrájejte na tenké plátky jen bílou část, mrkev oloupejte a nakrájejte na plátky. Zeleninu opékejte za občasného promíchání na oleji dozlatova. Česnek oloupejte a utřete se solí. Po 5 minutách ho přidejte k zelenině spolu s kořením a zlehka osolte. Mírně podlijte vodou a duste doměkka.

4 Špenát omyjte, vytřepte z něj přebytečnou vodu a nasekejte ho nahrubo. Zelené části cibulek nasekejte nadrobno. Přidejte i s hráškem k mrkvi a restujte 3 minuty.

5 Přisypte slitou špaldu, opražená semínka a nadrobno nakrájenou petrželku. Promíchejte, osolte podle chuti a podávejte.

Zeleninu obměňujte podle sezony, na podzim se skvěle hodí na nudličky nastrouhaná červená řepa, kolečka mrkve a petržele, nasládlá pečená dýně, pastinák, červená cibule nebo mražený hrášek.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

HOUBOVÝ BULGUR S PEČENOU DÝNÍ

Bulgur je předvařená rozlámaná pšenice, ale je mnohem zdravější než třeba krajíc chleba nebo rýže. Jeho výhodou je i expresní příprava a obrovská variabilita. Vykouzlíte z něj sytou přílohu à la rizoto, nevšední salát i dezert se sušeným ovocem. V tomto případě hrají prim houby a dýně, vizuálně i chuťově atraktivní kombinace plodin, které posbíráte při procházce.

4–5 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- ½ malé dýně hokaido (asi 400 g)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 140 g pšeničného bulguru
- 2 menší cibule
- 200 g čerstvých hřibů nebo jiných hub
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička drceného kmínu
- 100 ml suchého bílého vína
- 1 lžička sypkého zeleninového bujonu
- 1 malý svazek čerstvé petrželky
- sůl a čerstvě namletý barevný pepř

1 Troubu předehřejte na 170 °C. Dýni i se slupkou nakrájejte na kostičky, rozložte je na plech, zastříkněte olejem, posypte bylinkami, osolte, promíchejte a pečte asi 25 minut dozlatova a doměkka.

2 Mezitím vsypte bulgur do menšího hrnce, zalijte ho vroucí vodou, lehce osolte, přiklopte a nechte změknout.

3 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Houby očistěte a pokrájejte nahrubo, česnek oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. V pánvi rozehřejte zbylý olej a opečte na něm nejprve cibuli dosklovita, pak přisypte houby, česnek a kmín a restujte doměkka, zhruba 5 minut. Přilijte víno a 200 ml vody, vmíchejte bujon, podle chuti osolte a duste 10 minut, až se tekutina téměř vyvaří.

4 Bulgur sceďte, vsypte k houbám, opepřete a 1 minutu prohřejte. Přimíchejte dýni a nadrobno nasekanou petrželku a podávejte.

prima tip

Druhou polovinu dýně rovnou také upečte a rozmixujte druhý den na dýňovou polévku nebo na pomazánku se slunečnicovými semínky. Pokud nenajdete houby, zaměňte je za sušené (a namočené 1 hodinu předem), žampiony nebo hlívu. Zdravý, bio bujon koupíte třeba v dm, v Marks and Spencer nebo na Rohlik.cz.

Prima tip

Lahůdkové droždí je deaktivované droždí vyrobené z kvasinek, které obzvlášť milují cukr. Nezpůsobuje kynutí, ale pokrmy dochutí. Používá se především ve vegetariánské a veganské kuchyni k zvýraznění chuti. Prodává se sušené v prodejnách se zdravou výživou nebo v drogerii dm.

HLÍVOVÁ SMETANOVÁ POLÉVKA S JÁHLOVÝMI VLOČKAMI

Polévka z hlívy ústřičné na způsob drštkové se v posledních letech stala velice populární. Vyzkoušejte tuto smetanovou variantu, kterou zahušťují jahelné vločky. Méně obvyklá příloha funguje skvěle a chutná úžasně. Lahůdkové droždí se postará o pikantní tón.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 35 MINUT

- 1 cibule
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 vrchovatá lžička sušeného tymiánu
- 1 menší lžička kmínu
- 1 kostka zeleninového bujonu nebo 1,4 l zeleninového vývaru
- 300 g hlívy ústřičné
- 1 mrkev | 2 brambory
- 1 lžička oranžově himálajské soli
- 5 lžic jahelných vloček
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 150 ml sójové smetany dle chuti
- jarní cibulka nebo petrželka k podávání

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Ve středním hrnci rozehřejte olej, vsypte cibuli a opékejte ji na středním stupni za občasného míchání dozlatova.

2 Česnek oloupejte, nakrájejte na tenké plátky nebo prolisujte k cibuli. Přidejte tymián a kmín restujte 30 vteřin. Zalijte 1,4 l vody, vmíchejte bujon (nebo zalijte vývarem) a zahřívejte k varu. Hlívu operte a nakrájejte na nudličky. Mrkev a brambory oloupejte a pokrájejte. Přidejte vše do polévky, osolte a povařte 15 minut, až mrkev a brambory změknou.

3 Přisypte do polévky vločky a droždí, vařte 5 minut, přiklopte pokličkou a nechte polévku dojít, trochu zhoustne.

4 Zjemněte smetanou a podávejte ozdobené nadrobno nasekanou jarní cibulkou nebo petrželkou.

PLNĚNÉ PAPRIKOVÉ LUSKY

Rýže natural a uzený tempeh představují skvělou alternativu náplně z mletého masa. Právě natural rýže vytvoří výbornou lepivou konzistenci, která vám usnadní při plnění práci. Menší papriky zaujmou jako nevšední párty občerstvení.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 80 g basmati rýže natural
- 6 větších zelených či žlutých paprik
- 1 větší cibule
- 1 mrkev
- ½ celeru (100 g)
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sypkého zeleninového bujonu
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 3 lžíce sójové omáčky tamari
- 1 lžíce majoránky
- 1 hrst nasekané petrželky
- 100 g uzeného tempehu
- mořská sůl

1 Rýži propláchněte, zalijte 2,5násobným množstvím vody, osolte a zahřívejte k varu. Snižte teplotu a vařte na mírném stupni zhruba 30 minut doměkka. Odstavte a nechte pod pokličkou dojít. Pak ji přesypte do mísy, aby zchladla, občas promíchejte.

2 Z paprik odkrojte asi 1cm část od stopky jako víčko a opatrně odstraňte jádřinec. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Mrkev a celer oloupejte a nastrouhejte nahrubo. V pánvi rozehřejte olej, vsypte cibuli a opékejte ji dosklovita. Přidejte mrkev a celer, restujte 1 minutu, podlijte 100 ml vody, přidejte bujon a za občasného míchání poduste 5 minut.

3 Zeleninovou směs přidejte k rýži spolu s česnekem, droždím, sójovou omáčkou a bylinkami. Rozdrobte navrch tempeh a důkladně promíchejte. Směs prohněťte prsty, aby se k sobě lepila. Podle chuti osolte.

4 Troubu předehřejte na 170 °C. Papriky naplňte připravenou směsí, uzavřete stopkou jako víčkem a naskládejte do pekáče. Podlijte trochou vody se solí, pekáč zakryjte alobalem nebo jiným pekáčem a pečte v předehřáté troubě asi 40 minut. Pak odkryjte a dopečte ještě 15–20 minut dozlatova a doměkka. Během dopékání můžete papriky zlehka potřít olejem.

PEČENÁ POLENTA S HRÁŠKEM A SUŠENÝMI RAJČATY

Kukuřičná kaše poslouží jako vydatná příloha, ať už vařená, nebo pečená, jako vložka do polévky nebo ozvláštnění salátů. Hodí se především do pokrmů, do kterých byste běžně použili těstoviny. Italské přísady jí zkrátka sluší. Zapečte ji se sušenými rajčaty a oblíbenou zeleninou a překvapte své hosty nevšední večeří z jednoho pekáče.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT + CHLADNUTÍ

- 1 lžička provensálského koření
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička mořské soli
- 250 g instantní kukuřičné polenty
- 50 g mraženého hrášku
- 1 hrst nakládaných sušených rajčat
- 2 lžičky sušeného česneku
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- rajčatová omáčka nebo pikantní salsa k podávání

1 Do hrnce vlijte 700 ml vody, přidejte provensálské koření, 1 lžíci oleje, osolte a zahřejte k varu. Vsypte polentu, ztlumte teplotu a za stálého míchání povařte do zhoustnutí. Trvá to zhruba 5 minut, ale pozor, polenta hodně prská, ať se nepopálíte.

2 Pekáč vyložte pečicím papírem. Hrášek spařte v cedníku vroucí vodou. Rajčata nakrájejte na nudličky. Vmíchejte obojí do polenty a přelijte ji do připraveného pekáče. Namočenou lžící ve vodě uhlaďte povrch.

3 Nechte zchladnout a pak uložte alespoň na 2 hodiny do lednice, aby polenta ztuhla.

4 Troubu předehřejte na 180 °C. Vychlazenou polentu vyklopte z pekáče, nakrájejte na kostičky, vraťte zpět do pekáče vyloženého pečicím papírem, posypte česnekem a droždím, zlehka osolte a zakápněte olejem. Promíchejte a pečte v předehřáté troubě zhruba 20 minut dokřupava.

5 Podávejte s rajčatovou omáčkou nebo oblíbenou pikantní salsou.

Obilovinová kuchařka

PETR KLÍMA

Šéfkuchař oblíbené vegetariánské restaurace Country Life v pražských Dejvicích rád nakupuje na farmářských trzích, jezdí na české farmy, fotí proměnu semínka v rostlinu i pokrm, miluje experimentování v kuchyni a objevování nových chuťových kombinací. O všechna svá zjištění se dělí na blogu Greenwayfood.cz a v kuchařkách. Po Zeleninové z farmy přímo na váš stůl a Luštěninové se spoustou zeleniny představuje třetí – Obilovinou od polévek po dezerty. Kdo znáte Petra Klímu, už tušíte, že tohle není kniha o pečení, ale o nevšedním použití zdravých obilovin v jejich původní podobě a plných zdraví prospěšných látek. Rychle zjistíte, kolik lákavých pokrmů vykouzlíte z ječmene, jahel, pohanky, amarantu, špaldy, červené pšenice nebo různých druhů rýže. A kolik z těchto (pseudo)obilovin je vlastně bezlepkových. **Vydalo nakladatelství Smart Press.**

ČIROK S MEDOVOU MRKVIČKOU, KEŠU A TAHINI DRESINKEM

Čirok je tajuplná potravina, kterou často jedli indiáni v románech z Divokého západu. Jedná se o vitaminy, minerály, antioxidanty, vlákninou a bílkovinami nabitou obilninu, která je navíc přirozeně bezlepková. V posledních letech z ní Pro-bio mele mouku, ale použít můžete i zrna jako superzdravou přílohu. Dávejte si však pozor na zemi původu, většina obchodů prodává čirok z Indie a Číny, ale existují i čeští výrobci. K zemitému čiroku se výborně hodí sladká glazovaná mrkev a nakládaná cibule. Aby byla dobře rozleželá, měkká a stravitelná, je třeba ji naložit den předem.

2–3 PORCE

PŘÍPRAVA: 90 MINUT
+ ODLEŽENÍ 12 HODIN

- 150 g loupaného čiroku
- 4 větší mrkve
- 1 lžička celého římského kmínu
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 2 lžíce oleje (nejlépe sezamového)
- 2 lžíce medu | mořská sůl
- 1 velká hrst kešu ořechů
- 4 lžíce nasekané pažitky

NAKLÁDANÁ CIBULKA

- 100 ml jablečného octa
- špetka soli
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 2 menší červené cibule

DRESINK

- 2 lžíce bílé sezamové pasty tahini
- 2 lžíce citronové šťávy
- mořská sůl

1 Den předem namočte čirok do vody a naložte cibulky. V míse prošlehejte ocet, 200 ml vroucí vody, cukr, tymián a špetku soli, až se cukr rozpustí. Cibule oloupejte, nakrájejte na tenké plátky a vložte do nálevu. Promíchejte a přesuňte do sklenice s víčkem. Zavřete a nechte do druhého dne marinovat v lednici.

2 Namočený čirok zlehka osolte a vařte 45 minut na středním stupni, případně přilijte vodu. Nechte ho alespoň 20 minut dojít pod pokličkou a uchovávejte ho teplý.

3 Troubu předehřejte na 190 °C s funkcí horní gril. Mrkev oloupejte, nakrájejte na 5mm plátky a promíchejte v misce s kmínem, tymiánem, olejem a medem. Zlehka osolte. Pekáč vyložte pečicím papírem, přesuňte do něj mrkve a pečte dozlatova a doměkka, zhruba 15–20 minut. Občas promíchejte, aby se mrkev obalila v medu.

4 Na dresink prošlehejte sezamovou pastu s citronovou šťávou a 4 lžícemi horké vody. Osolte.

5 K mrkvi přidejte ořechy a pečte ještě 5 minut. Čirok sceďte, promíchejte s mrkví, přelijte polovinou dresinku, přidejte pažitku a promíchejte. Rozdělte na talíře, přelijte zbylým dresinkem a ozdobte naloženou cibulkou.

Primo tip

Marinovanou cibulku využijte do burgerů, na salát, na maso, k sýrům... Čím déle ji máte v lednici, tím je měkčí a chuťově výraznější.

Je čas ochutnat naše...

TOPKY

TŘEBA RYCHLOU VEČEŘI I S DEZERTEM

Nejsme pouze obchod s mraženým zbožím, nabízíme kompletní sortiment, s velkým důrazem na kvalitu. Naše produkty jsou ve Velké Británii vítězi mnoha srovnávacích testů.

WWW.ICELAND.CZ

Iceland
POTRAVINY NA KAŽDÝ DEN

Podzimní hojnost s Iceland

PODZIM JE CHVÍLE, KDY PŘÍRODA VYDÁVÁ SVÉ PLODY A JE RADOST Z NICH VAŘIT. DÍKY ZÁSOBÁM V MRAZÁKU SI ALE TUHLE ŠTĚDROU SEZONU MŮŽETE PRODLOUŽIT NEOMEZENĚ DLOUHO. S TÍM VÁM SNADNO POMŮŽE BRITSKÝ OBCHOD ICELAND, KTERÝ DO ČESKA DOVÁŽÍ KVALITNÍ POTRAVINY NEJEN Z VELKÉ BRITÁNIE.

V kamenných obchodech i na e-shopu vás mile překvapí bohatý výběr ryb, masových produktů, ovoce i zeleniny, ale i sladké pokušení, takže hravě připravíte kompletní menu. V nabídce najdete čerstvé i trvanlivé potraviny, ale hlavní důraz je kladený na mražené potraviny od základních surovin až po hotová jídla.

prima tip

Pokud máte rádi mořské plody, nemusíte váhat a klidně použijte ty mražené. Jsou šetrně a hluboce zmrazené hned po výlovu, proto jsou kvalitou srovnatelné s čerstvými, které jsou v našich „středozemních" podmínkách těžko k sehnání.

Italská polévka s mořskými plody

Připomeňte si letní dovolenou u moře a připravte si doma autentickou polévku s mušlemi a krevetami. Díky hluboce zamrazeným mořským plodům si ji můžete dopřát, kdykoliv vám bude chybět teplo a slunce. Tahle polévka vás totiž zahřeje nejen na těle, ale i na duši.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 45 MINUT

- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 balení mražených mušlí slávek
- 1 balení mražených škeblí srdcovek (vongole)
- 1 balení mražených krevet
- 1 červená chilli paprička
- 400 g cherry rajčat
- 150 ml bílého vína Vermentino Terre Sicily
- 1 lžička rajčatového protlaku
- 1 velká hrst hladkolisté petržele + na ozdobu
- sůl
- čerstvé bílé pečivo

1 Na olivovém oleji orestujte nasekanou cibuli s česnekem. Vhoďte slávky a po minutce i srdcovky (vongole) a krevety.

2 Krátce povařte a přihoďte nasekanou chilli papričku, pokrájená cherry rajčátka a zalijte bílým vínem.

3 Jakmile se alkohol vyvaří, přidejte lžičku rajčatového protlaku, který dodá omáčce krásnou červenou barvu. Ještě vhoďte nasekanou petržel a nechte pod pokličkou vařit asi 15 minut. Podle chuti dosolte.

4 Na dno talíře položte nasucho opečený plátek pečiva, zalijte šťávou (vývarem) z pánve a naservírujte směs mořských plodů. Ozdobte nasekanou petrželí a můžete podávat.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

Pečený čaj z rakytníku a tropického ovoce

Pečený čaj je takové konzervované léto ve skleničce, které během nevlídných podzimních dnů zaručeně oceníte. Až vás studený vítr trochu pocuchá, stačí si připravit šálek voňavého čaje plného chuti a vitaminů a rázem bude zase dobře!

3 SKLENICE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

| 3 jablka | 500 g mraženého rakytníku Iceland
| 500 g mraženého ovoce Tropico mix | 500 g cukru
| ½ lžičky mleté skořice | 6 hřebíčků | 1 hvězdička badyánu

1 Předehřejte troubu na 220 °C a připravte předem vysterilizované sklenice.

2 Do hlubokého pekáčku nebo zapékací nádoby vsypte ovoce. Zasypte cukrem a přidejte koření.

3 Pekáček přikryjte víkem nebo alobalem a dejte péct na 30 minut. Poté nádobu odkryjte a pečte ještě dalších 15 minut.

4 Ještě horkou ovocnou směs opatrně přelijte do připravených skleniček. Zavřete a otočte dnem vzhůru. Vychladlé skleničky pak otočte dnem dolů a uchovávejte v temnu a chladu. Vydrží vám celou zimu.

5 Čaj z nich připravíte tak, že do čtvrtlitrového hrníčku dáte 3–4 lžičky pečené směsi, zalijete horkou vodou a louhujete. Pak je jen na vás, zda čaj přecedíte, nebo voňavé ovoce sníte.

prima tip

Rakytník je přímo dokonalá zásobárna vitaminu C a právem patří mezi superpotraviny. Denní potřebu „céčka" pokryjí už dvě bobulky, proto se během nadcházející sezony vyplatí mít zásobu rakytníku v mrazáku. Přidávejte ho po troškách třeba do smoothie nebo do koláčů.

Objevte osvěžující svět Iceland na www.iceland.cz.

Iceland
POTRAVINY NA KAŽDÝ DEN

Klasika na pět

GULÁŠ ZNÁMÝ I NEZNÁMÝ

JE TO CIZÍ SLOVO, PŘESTO SE STALO GENERICKÝM POJMEM, OPATŘENÝM PŘÍSLUŠNOU DIAKRITIKOU, I V ČEŠTINĚ. JE TO NÁZEV POKRMU, KTERÝ POVAŽUJEME TAKŘKA ZA NÁŠ NÁRODNÍ, PŘESTOŽE U NÁS TAK ÚPLNĚ NEVZNIKL. ANO, MLUVÍME O GULÁŠI. TRADIČNÍ MAĎARSKÉ JÍDLO TAMNÍCH PASTEVCŮ, GULYÁSŮ, JSME SI UPRAVILI A PŘIZPŮSOBILI, STEJNĚ JAKO V DALŠÍCH ZEMÍCH EVROPY, A DNES JÍM – NA ROZDÍL OD MAĎARŮ – OZNAČUJEME I VĚTŠINU JÍDEL Z DUŠENÉHO MASA. TAK KÖSZÖNÖM, DÍKY, MAĎAŘI!

Houbový guláš

V téhle verzi nahrazuje „maso lesa“ maso skutečné. Možná je to trochu kacířské, ale neuvěřitelně dobré, a navíc to konečně bere na milost vegetariány. Jen pozor na to, že jako každý pokrm z hub ani tento nenecháváme rozležet a nepodáváme ohřívaný.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 1–1,5 kg tvrdších lesních hub, ideálně hřibovitých
- 2 cibule
- 2 lžíce sádla nebo oleje na osmažení
- 1–2 lžíce mleté sladké papriky
- 2 lžičky drceného kmínu
- vývar na podlití (cca 1 l)
- po špetce mletého nového koření a pepře
- 2 stroužky česneku
- 1–2 lžíce hladké mouky
- sůl
- 1 lžíce sušené majoránky + případně čerstvá na ozdobu

1 Očištěné houby nakrájejte na silnější plátky nebo kousky, oloupanou cibuli nadrobno. V silnostěnném kastrolu nebo ve velké pánvi rozehřejte olej a osmažte na něm cibuli, až začne zlátnout (dobré osmažení je důležité pro výslednou barvu i chuť guláše).

2 Pak vsypte houby a ze všech stran je orestujte. Poprašte paprikou a kmínem, promíchejte a zalijte vývarem. Přikryté duste na mírném stupni, až budou houby zcela měkké, trvá to asi 30 minut.

3 Ke konci dušení poprašte novým kořením, pepřem a vmíchejte česnek. Nechte odpařit šťávu, zaprašte moukou, promíchejte, zalijte trochou studeného vývaru a krátce povařte, až šťáva zhoustne. Nakonec poprašte majoránkou, kterou rozemněte v dlaních, a už dál nevařte.

prima tip

Houbový guláš chutná výborně s celozrnným anebo žitným chlebem, ale i s jakýmkoliv jiným čerstvým nebo opečeným pečivem. Ovšem podávat k němu můžete i brambory, drobné těstoviny nebo rýži. A někdo ho rád s knedlíkem, stejně jako guláš masový.

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

Guláš belgický aneb Carbonnade flamande

Dušené hovězí na pivě, to by byl zjednodušující, byť korektní popis této národní vlámské lahůdky plné vůní koření, jakou se vyznačují i tamní piva. Razantní přímočarost guláše tady doznává rafinované úpravy, která celkem elegantně doplňuje jeho vrozenou bytelnost, tvořící s pivem ideální pár.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2½ HODINY + MARINOVÁNÍ

- 1,2 kg hovězí kližky nebo krku, nakrájeného na cca 4 cm kostky
- 400 ml belgického trapistického piva, jako je Leffe nebo Chimay nebo jiného tmavého piva
- 3 lehce podrcené stroužky česneku
- 2 bobkové listy
- 3 lžíce hladké mouky promíchané se solí a pepřem
- 2–3 lžíce rostlinného oleje
- 250 g anglické slaniny, pancetty nebo uzeného bůčku nakrájeného na kostičky
- 2 mrkve nakrájené na kolečka
- 2 cibule nakrájené na plátky
- 1 pórek nakrájený na kolečka
- 1 lžíce rajčatového pyré
- 350 ml hovězího vývaru
- několik snítek bylinek (tymián, petržel, bobkový list) + několik kuliček pepře, zavázaných do kousku gázy
- sůl a pepř
- 1 hrst nakrájené petržele

1 Maso ponechte přes noc naložené v pivu se stroužky česneku a bobkovými listy. Druhý den maso sceďte a marinádu uchovejte. Maso osušte papírovými utěrkami a obalte ho v ochucené mouce. Přebytek mouky oklepejte.

2 Ve velkém silnostěnném kastrolu rozehřejte olej a po částech na něm na vyšším stupni osmažte maso ze všech stran, trvá to asi 5 minut, až bude zlatohnědé. Olej podle potřeby přidávejte. Osmažené maso vyndávejte děrovanou naběračkou a nechte stranou.

3 Snižte teplotu a v kastrolu osmažte slaninu, trvá to 6 až 8 minut za občasného promíchání, až bude křupavá. Také ji vyndejte děrovanou naběračkou a dejte k masu. Troubu předehřejte na 140 °C.

4 Do kastrolu vsypte mrkev, cibuli a pórek a smažte za občasného promíchání, až začne chytat barvu, 10 až 12 minut. Přidejte rajčatové pyré a asi 2 minuty promíchávejte.

5 Do kastrolu vsypte maso se slaninou a šťávou, kterou pustily. Vlijte uchovanou marinádu a uveďte do mírného varu, stále přitom odškrabujte přípečky ze dna kastrolu. Vlijte vývar, přidejte balíček s bylinkami a pepřem (pro chuť karbonády je velmi důležitý!), osolte, opepřete, uveďte do varu a pak celý kastrol přesuňte do předehřáté trouby.

6 Nechte zvolna dusit asi 2 hodiny, v polovině doby promíchejte. Ochutnejte, není-li třeba dochutit. Podávejte posypané petrželkou, nejlépe s bramborovou kaší nebo pečenými bramborami a listovou zeleninou (kapustou, zelím) dušenou na másle.

Kotlíkový guláš po maďarsku

Originál, kterému dodnes patří vrcholné místo na maďarském (a slovenském) jídelním Olympu, se také dodnes často připravuje v kotlíku a nad ohněm. Ve výsledku má řidší konzistenci a doplňuje se už jen (bílým) chlebem, pár sušenými pálivými papričkami na dochucení a samozřejmě výtečným tamním červeným vínem.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 3 lžíce rostlinného oleje nebo sádla
- 1 velká cibule, nakrájená nadrobno
- ½ lžičky kmínu
- 1 rozetřený stroužek česneku
- 600 g hovězího krku nebo ramínka nakrájeného na větší kousky
- sladká paprika podle chuti (ale nešetřete)
- 1 středně velká mrkev
- 1 středně velká petržel
- 2 (zelené) papriky
- 1 středně velké rajče
- 2 řapíky celeru
- 400 g brambor
- 1 hrst těstovin, delší nalámejte
- sůl

1. V kotlíku (má mít objem cca 3 litry a pokličku) nad ohněm nebo v silnostěnném kastrolu rozehřejte tuk a vsypte do něj cibuli. Smažte ji až zprůsvitní.
2. Vsypte kmín a česnek, krátce osmažte. Mimo oheň přidejte maso, hojně posypte paprikou a osolte.
3. Přikryté vařte na mírném plameni, případně trochu podlévejte vodou. Až bude maso asi z poloviny uvařené, přidejte drobně nakrájenou kořenovou zeleninu, proužky papriky, nakrájené rajče a celer. Zalijte 1,5 litrem vody a zlehka vařte ještě 15 až 20 minut.
4. Nakonec přidejte oloupané a na kousky nakrájené brambory a těstoviny a vše uvařte doměkka. Podávejte v hlubokých talířích, aby se do nich vešel dostatek voňavé šťávy.

prima tip

Jak v Maďarsku, tak na Slovensku může mít guláš pochopitelně drobné odlišnosti, ale mnoho jich není. Bez paprik, papriky, brambor a pochopitelně šťavnatého masa to prostě nejde. Paprika se do Evropy dostala až po Kolumbových výpravách a do Maďarska ji nejspíš přivezli Turci, kteří zemi okupovali. Bohatí turečtí velmožové ji pěstovali jako vzácnost ve svých zahradách, ale později se rozšířila po celé zemi, nejprve pod názvem „turecký pepř". Centry pěstování jsou města Szeged a Kalocsa, jež dodnes soupeří o titul paprikových metropolí. Plody se suší, především na slunci, a pak melou, původně ve větrných nebo vodních mlýnech. Podle typu paprik a způsobu mletí se rozlišuje několik druhů maďarské mleté papriky, pokládané za nejlepší na světě. Většinou mají jemnou, nasládlou chuť, ale existují i ostřejší typy a také paprikové pasty. Mletou papriku nepřidáváme do jídla, pokud je zrovna na vyšším žáru, protože by se kvůli vysokému obsahu éterických olejů mohla rychle spálit. Kastrol odsuneme z plotýnky nebo papriku zlehka osmažíme zvlášť a pak přidáme do pokrmu.

Sikulského (Székelyho) guláš

U nás zvaný segedínský. Zdá se, že k omylu (který dodnes baví nebo rozčiluje roduvěrné Maďary) došlo prostě záměnou názvu známého města se jménem archiváře Józsefa Székelyho, který jako pozdní host v jedné budapešťské hospodě požádal obsluhu, aby mu spojila zbytek dušeného vepřového perkeltu s kysaným zelím, které jim také zbylo. Došlo ke kulinárnímu objevu, který dobyl přinejmenším střed Evropy, byť se jeho název i původ cestou někde ztratil...

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 600 g vepřového ramínka nebo plecka
- 150 g slaniny (anglické nebo uzeného bůčku) + několik silnějších plátků na ozdobení
- 1 velká cibule nakrájená nadrobno
- 1 vrchovatá lžička mleté sladké papriky
- 1 kg kysaného zelí
- 3 lžíce hladké mouky
- 250 ml zakysané smetany

1. Maso nakrájejte na cca 2cm kostky, slaninu nadrobno. Vsypte ji do silnostěnného kastrolu a smažte, až pustí tuk. Slaninu vyberte děrovanou naběračkou a dejte stranou.
2. Do tuku vsypte cibuli a osmažte ji, až zesklovatí. Mimo plotýnku pak do kastrolu vsypte papriku a maso, promíchejte, vraťte na plotýnku, kastrol přikryjte a maso opékejte asi půl hodiny.
3. K masu přidejte propláchnuté zelí a zalijte vodou tak, aby bylo maso se zelím tak akorát pokryté. Uveďte do varu a pak na mírném stupni vařte, až bude maso měkké. Hlídejte, aby bylo dost šťávy a maso se nevysušilo.
4. Mouku rozmíchejte v troše vody na kašičku a pak do ní vmíchejte většinu smetany. Směs vlijte do guláše, promíchejte a krátce zlehka povařte.
5. Guláš servírujte v nahřátých talířích nebo miskách, ozdobte „hřebínky“ slaniny, osmažené dokřupava a zbytkem smetany.

prima tip

Zatímco u nás je „segedín“ nemyslitelný bez knedlíků, v Maďarsku byste k němu dostali nejspíš noky nebo těstoviny. Mimochodem, ani sami Maďaři dnes historii tohoto pokrmu tak dobře neznají a obecně ho připisují národnostní skupině Székelů (Sikulů) z oblasti Transylvánie... A někdy se do něj přidává i nějaká ta pikantní, na kolečka nakrájená klobása nebo uzené maso. A jelikož změn je celá řada a život jde dál, vyzkoušejte třeba namísto vepřového lehčí maso krůtí. Ovšem slaninu, papriku ani zelí vynechat nemůžete, to už by nebyl Sikulského/Székelyho/sikulský/segedínský ani náhodou... Po přidání zelí můžete také celý pokrm připravit v troubě, v silnostěnném kastrolu s dobře těsnící pokličkou.

Guláš český, pražský

Anebo také vídeňský. Do Vídně a posléze rychle do Prahy se guláš přesunul v dobách rakousko-uherského mocnářství, kdy už se v samotném Maďarsku stal módním pokrmem vyšších vrstev a začal se různě upravovat a zušlechťovat. Původní kotlíkový guláš zůstal na tamním i našem repertoáru spíš jako gulášová polévka a guláš v novém pojetí se proměnil v dušené maso v husté, pikantní omáčce typické rudohnědé barvy, které, na rozdíl od kotlíkového guláše (a navzdory hygienickým nařízením), velmi získá aspoň jednodenním rozležením. A v němž kromě cibule nehraje zelenina prakticky žádnou roli. Takzvaná brněnská varianta je k ní vstřícnější, přidává totiž do guláše hrášek, mrkvičku a někdy i fazole. (A když přihodíte ještě kukuřici, leckde vám ho podají jako guláš mexický, byť by se v Mexiku asi dost divili.)

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 2 lžíce rostlinného oleje nebo lépe sádla
- 500 g cibule nakrájené nahrubo nebo na půlměsíčky
- 1 lžíce rajčatového pyré (nebo 1 velké měkké rajče)
- cca 1 lžička mleté papriky (i víc, podle chuti), sladké i pikantní, podle chuti
- 1 kg hovězího masa z kližky
- trocha hladké mouky na zaprášení
- sůl, pepř, případně worcesterská nebo sójová omáčka na dochucení

1 V silnostěnném kastrolu rozehřejte tuk, vsypte cibuli a smažte ji do zlatohněda, až bude trochu křupavá. Vmíchejte rajčatové pyré nebo rajče, papriku a hned trochu podlijte.

2 Až se začne základ vařit, vsypte maso, promíchejte, osolte, přikryjte a na mírném stupni duste 1 hodinu až hodinu a půl, až bude maso téměř měkké. Kontrolujte, zda není třeba podlít.

3 Ke konci ochutnejte a případně dochuťte. Kastrol odkryjte, aby se šťáva trochu vydusila, zaprašte ji moukou, promíchejte, nechte trochu osmahnout, podle potřeby podlijte a na mírném stupni pod pokličkou ještě poduste, až bude maso zcela měkké, šťáva zlatohnědá a počne z ní vystupovat tuk.

4 Před podáváním můžete guláš ozdobit kolečky čerstvé cibule. Hodí se k němu klasický chléb, ale stejně tak dobře i knedlíky, rýže nebo brambory.

prima tip

Základní recept, který ctí pravidlo, že masa má být v „našem" guláši stejně jako cibule - ale pozor, správně jde o množství objemové, nikoliv váhové! To znamená, že hromádka masa by měla být stejně velká jako hromádka cibule - váhově to vychází na cibuli zhruba polovina váhy masa. K základnímu receptu můžete přidat třeba 1 papriku, dát víc rajčat, dochutit i špetkou majoránky nebo česneku, pohrát si s ostrostí pomocí papriky nebo chilli, zahustit nastrouhaným chlebem... variací je mnoho. Cílem ovšem zůstává typická výrazná chuť, decentní pikantnost, šťavnaté maso, které se téměř, ale ne úplně rozpadá, a hustá rudohnědá omáčka. Guláši vždycky prospěje, když je podléván dobrým vývarem, k čerstvé cibuli můžete na začátku přihodit i předsmaženou cibulku, ale pozor, rychle se pálí. Chuť ale dodá úžasnou. Worcester či sójová omáčka je novodobá berlička, pár kapek ale guláši rozhodně neuškodí a prohloubí jeho chuť i barvu.

Ten *pravý* **nůž.** Hned **od začátku.**

WMF

WMF nože s technologií Performance Cut – pro výjimečnou a dlouhodobou ostrost.

/ Čepele nožů vyrobené ze speciální oceli
/ Extrémní a dlouhotrvající ostrost díky technologii Performance Cut
/ Kinetický ergonomický design
/ Perfektní rovnováha mezi rukojetí a čepelí
/ Vyrobeno v Německu – prémiová kvalita

wmf.cz

VYROBENO V NĚMECKU

ZNÁTE Z TV

kulina

Nože WMF Kineo zakoupíte v internetovém obchodě **www.kulina.cz**

Zelí s diplomem

ČESKÁ TRADICE

KDO KDY PŘIŠEL NA TO, ŽE SE POKRÁJENÉ A UPĚCHOVANÉ ZELÍ ZMĚNÍ ZA NĚKOLIK TÝDNŮ BEZ PŘÍSTUPU VZDUCHU V NAVINULOU LAHŮDKU S TAKOVÝM POČTEM BENEFITŮ PRO LIDSKÉ ZDRAVÍ, ŽE SE BUDE ŘADIT K LÉČIVÝM PŘÍPRAVKŮM? NEJSPÍŠ ČÍŇANÉ – ZDÁ SE, ŽE UŽ PŘED 2000 LETY PŘI STAVBĚ VELKÉ ČÍNSKÉ ZDI FERMENTOVÁNÍ ZELÍ ZNALI A VĚDĚLI, JAK DOKÁŽE POVZBUDIT DĚLNÍKY A OCHRÁNIT JE PŘED INFEKCEMI.

Přesto je však dnes pravověrné kysané zelí spíše doménou středu Evropy a ve světě je často spojováno s německou kuchyní – pojem Sauerkraut je používán i v anglicky mluvících zemích a Němcům bylo za obou světových válek jejich americkými protivníky uděleno hanlivé označení Krauti… Dnes se v Německu zpracuje ročně 200 000 tun zelí na to kvašené. Nutno ovšem podotknout, že za jakýchkoli válek, půtek a tažení včetně světových konfliktů hrálo kysané zelí ve výživě vojska opravdu dost důležitou roli. Vozila ho s sebou v sudech i zatavených plechovkách (k tomuto objevu došlo roku 1804) i Napoleonova Velká armáda. Zajímavé také je, že dnes se v USA a třeba i Francii zkonzumuje víc kysaného zelí než v samotném Německu.

Kyselé nájezdy

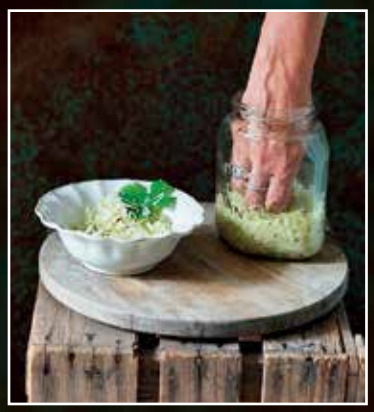
Zhruba do našich krajů se způsob mléčného kvašení zeleniny, především různých druhů zelí, postupně dostal s nájezdníky z Východu. Jelikož zelí patří v našich zeměpisných podmínkách k nejstabilnějším plodinám, není divu, že se způsob jeho uchovávání nakládáním velice rychle nejen ujal, ale i velmi zdokonalil. A na fermentaci zeleniny rozhodně nezapomněli ani potomci dávných nájezdníků v asijských dálavách, stačí jen vyslovit slůvko kimči.

Jednoduchá chemie

Důkladným pomačkáním nakrájeného zelí, ať už rukama, nohama, nebo pomocí tlouku dojde k rozbití buněčných stěn a postupnému vyloužení šťávy. Tomu napomůže i trocha soli. Při manipulaci a z ovzduší se přitom do zelí dostane dostatek bakterií k tomu, aby mohlo nastartovat takzvané mléčné kvašení – tedy za předpokladu, že zelí bude pod vzduchotěsnou vrstvou šťávy a zakryté, aby se do něj nedostaly jiné bakterie a plísně, jež by čistý proces mléčného kvašení překazily. Ten jinak trvá při ideální teplotě (10 až 12 °C) něco mezi čtyřmi a šesti týdny. Během této doby vyloužená šťáva zkvasí a získá charakter ne nepodobný octu. Vlastní zelí přitom nádherně zkřehne, zprůsvitní, zvláční a nasákne jemně pikantní chutí láku. Samozřejmě, takhle to nefunguje jenom se zelím, podobně se zachová třeba ředkev, různé druhy tuřínů, vodnic apod. Metoda mléčného kvašení je opravdu prastará a je zajímavé, že o benefitech takto připravovaných potravin věděl už starověk.

Správně zkvašené = zdravé

Přestože se fermentace potravin zrodila nejspíš náhodou a zcela určitě nejprve jako způsob uchování, brzy se zjistilo, že pro zdraví lidí má příznivé důsledky. Tehdy se samozřejmě nevědělo proč, my už to víme. Během fermentace rozkládají mikroorganismy (např. bakterie) organické sloučeniny, jako jsou cukry a škroby, na alkohol či kyseliny – u zeleniny je to kyselina mléčná, s výrazně navinulou a příjemnou chutí. Funguje jako přírodní konzervační látka. Přeměna, respektive štěpení cukrů a škrobů povzbuzuje tvorbu lidskému zdraví prospěšných bakterií v potravinách. Tyhle „dobré“ bakterie jsou známy jako probiotika a výrazně napomáhají zdravé činnosti našeho zažívání a vytváření příznivého prostředí v našem zažívacím systému. Již moudrý Říman Plinius Secundus si všiml, že „kysané zelí dává kojícím matkám hodně mléka, povzbuzuje unavený zrak, uklidňuje bo-



lesti hlavy a pomáhá po nadměrném pití.“ Za abatyše Hildegardy ve 12. století již bylo kysané zelí uznávaným léčebným prostředkem a během objevitelských námořních plaveb zachránilo mnohé životy nebo alespoň ochránilo před strašákem jménem kurděje, onemocnění z nedostatku vitaminu C. Kysané zelí ho má totiž velmi výrazné množství, ve 100 g skoro 15 miligramů, a navíc jeho dlouhá životnost snadno přestála i nekonečné výpravy do neznáma. Zkrátka – „pilní pojídači kysaného zelí se dožívají nejdelšího věku“ poznamenal si Sebastian Kneipp, který ho ordinoval v kombinaci s vodoléčbou a cvičením na obtíže s trávením, zácpou i cukrovkou. Věděl také, že má příznivé účinky na žaludeční vředy, posiluje nervy a krvetvorbu.

Domácí zázrak

Když vezmeme v úvahu ekonomickou výhodnost zelí, prajednoduchou přípravu, úžasný výsledek v hojném množství i spousta možností, jak s ním ve studené i teplé kuchyni naložit, zbývá jen jediné:
PUSTIT SE DO TOHO.

PRIMA TIPY

1 Při odebírání vykvašeného zelí z nádoby používejte čistou dřevěnou vidličku nebo kleště, povrch zbylého zelí pak lehce nakypřete a uhlaďte.

2 Kvasící zelí občas kontrolujte, pokud nad ním není dostatek šťávy, doplňte ji převařenou osolenou vychladlou vodou (20 g soli na 1 litr vody).

3 Zelí musí být neustále potopené, kvašení probíhá bez přístupu vzduchu.

4 Zkvašené zelí se dá i zmrazit, ale pak ho můžete použít už jen tepelně upravené.

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO L. A. CREATIVE FOOD • FOODSTYLING KLÁRA ZÍKOVÁ

Nakládat, nakládat, nakládat!

PODZIM SE SVOU VELEÚRODOU FAMÓZNÍ MÍSTNÍ ZELENINY JE ODNEPAMĚTI OBDOBÍM, KDY BYLO TAKÉ TŘEBA JI UCHOVAT. JEDNÍM Z NEJZDRAVĚJŠÍCH A ZÁROVEŇ NEJLAHODNĚJŠÍCH ZPŮSOBŮ, JAK TOHO DOCÍLIT, JE KVAŠENÍ. A BEZESPORU NEJÚŽASNĚJŠÍ PLODINOU, KTERÁ SE K TOMU U NÁS POUŽÍVÁ, JE ZELÍ. NA TO LETNÍ ZAPOMEŇTE A POČKEJTE SI AŽ NA TO PEVNÉ PODZIMNÍ, ZVANÉ TÉŽ KRUHÁRENSKÉ. A KDYŽ UŽ JEHO KRÁSNÉ HLÁVKY VÍTĚZNĚ NESETE DOMŮ, ZOPAKUJTE SI POSTUP.

Kysané zelí

Množství se nedá přesně určit, proto se udávají spíš poměry – je na vás, jak velké množství chcete nakládat a jaké máte pracovní možnosti a nádoby.

- pevné polopozdní nebo pozdní zelí očištěné od potrhaných a nehezkých listů
- sůl (na 10 kg nakrouhaného zelí 40 g, na 1 kg zelí tedy 4 g)
- koření, nejčastěji a nejvíc kmín, případně hořčičné semínko, špetka anýzu, trocha kopru nebo koriandru – dle chuti a zvyklostí
- případně cibule, jablko – na 1 hlávku zelí po 1 kusu
- případně zelné, křenové nebo vinné listy na vyložení kvasné nádoby

1 Zelí velmi jemně nakrouhejte, tradičně se k tomu používá kruhadlo, v menším množství můžete použít krouhací nástavec robotu, v nouzi můžete zelí i velmi jemně nakrájet. Krouhejte ideálně do kameninové nádoby, tzv. zeláku, pokud vyrábíte větší množství, pak třeba do vaničky nebo většího škopku.

2 Nakrouhané zelí posolte, vsypte koření, případně vmíchejte nakrouhanou cibuli anebo jablka a zelí pak začněte pěchovat rukama (ve větším množství šlapejte nohama), aby začalo pouštět šťávu. Nakonec musí být nad zelím několik centimetrů šťávy. Mačkání, šlapání, zkrátka pěchování má jeden důležitý smysl – vytlačit ze zelí vzduch, aby pak mohlo dobře kvasit. Pokud zelí zpracováváte ve větší nádobě, teď ho přesuňte do kvasné nádoby nebo nádob. Můžete je případně vyložit zelnými, křenovými nebo vinnými listy. Na práci je ideální teplota okolo 20 °C.

3 Teď už za vás práci obstarají bakterie mléčného kvašení. Na poslední vrstvu krouhanky položte těžké, důkladně omyté a vyvařené prkýnko, velký talíř apod. a ještě vše zatižte vyvařeným velkým kamenem (osvědčuje se žulová dlažební kostka). Nádobu uzavřete víkem, pokud máte klasický kvašák, nalijte do žlábku okolo víka vodu, čímž bude nádoba vzduchotěsná.

4 Na teplém místě (ideální je teplota 12–15 °C) nechte zelí kvasit po dobu 4 až 6 týdnů. Vykvašené zelí dejte pak do chladné místnosti, kde ho zhruba každé 3 týdny kontrolujte, zda k němu nemůže vzduch a nekazí se. Případně ho rozdělte do sklenic a sterilujte, pak vám vydrží až do příští sezony.

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

PŘÍSPĚVEK NA LÁZEŇSKÉ PROCEDURY

I vy můžete mít až 2 000 Kč na léčebné lázeňské procedury!

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!
MÁTE ČAS DO KONCE ZÁŘÍ

CZECH Superbrands AWARD 2021

WWW.CHCIDOOZP.CZ

SLUNEČNÁ

Limitovaná edice originálních zástěr Slunečná je právě v prodeji!

Originální dárek zakoupíte exkluzivně pouze na e-shopu Kulina.cz.

Retro zástěra s vyšitým logem seriálu Slunečná, vyrobená z tmavě modrého denimu a eko kůže, je odolná, a přitom velmi pohodlná. Časté praní jí jen přidá typickou patinu. Popruh z koženky kolem krku kotví robustní mosazné očko a délku si regulujete pevnými cvočky. Do prostorné přední kapsy se dle potřeby vejde kasírka nebo grilovací náčiní. Zdobí a zpevňují ji klasické nýty na džínovinu a stylový emblém.

Cena 990 Kč vč. DPH

Prima

Na zdraví!

DOMÁCÍ JOGURT

IMUNITU PODPOŘÍ KYSANÉ VÝROBKY, AŤ UŽ ZELÍ, FERMENTOVANÉ KIMČI, KOMBUCHA, NEBO JOGURT. PŘIROZENĚ PROKYSANÝ ZDRAVÍ PROSPĚŠNÝMI BAKTERIEMI, KTERÉ ZPŮSOBUJÍ FERMENTACI MLÉKA A NÁSLEDNĚ NAKYSLOU JOGURTOVOU CHUŤ, VÁM SKVĚLE VYLADÍ ZAŽÍVÁNÍ I POSÍLÍ IMUNITU. JOGURT SI MŮŽETE PŘIPRAVIT I DOMA A JEN ZE DVOU SUROVIN! PERFEKTNĚ SE HODÍ I DO OBLÍBENÝCH DEZERTŮ.

Chlebíček s cukrovou polevou

Báječný dezert na výlety, sladká svačina do školy nebo rychlá snídaně pro všechny mlsaly, chlebíček vítězí ve všech kategoriích. Kypré těsto ozvláštněte podle chuti lesními plody, čokoládou, citronovou kůrou nebo sušeným ovocem. Jogurtová poleva posune „obyčejný" chlebíček na slavnostní dezert, je hustší a bělejší než cukrová poleva z vody a lahodně nakyslá.

1 CHLEBÍČEK

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT + CHLADNUTÍ

TĚSTO

- 3 vejce
- 150 g krupicového cukru
- 190 g plnotučného bílého jogurtu
- 5 lžic slunečnicového oleje
- 220 g hladké mouky
- 80 g celozrnné mouky
- 1 sáček kypřicího prášku
- špetka soli

POLEVA

- 200 g moučkového cukru
- 30–40 g plnotučného bílého jogurtu

1 Vejce vyšlehejte s cukrem do husté pěny. Přimíchejte jogurt s olejem a ještě 3 minuty šlehejte.

2 Troubu předehřejte na 180 °C a formu na chlebíček vyložte pečicím papírem.

3 K jogurtové směsi prosejte mouku, promíchejte ji s kypřicím práškem a stěrkou zapracujte, až vznikne hladké těsto. Na závěr vmíchejte sůl a těsto vlijte do připravené formy.

4 Pečte ho v předehřáté troubě zhruba 45 minut, až se těsto přestane lepit na špejli.

5 Upečený chlebíček vytáhněte, po 5 minutách ho vyklopte z formy a nechte vychladnout na mřížce.

6 Na polevu vmíchejte po částech cukr do jogurtu tak, aby se zcela rozpustil a poleva byla hladká a nepříliš tekutá. Rozetřete ji na chlebíček a nechte ztuhnout.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Plnotučný bílý jogurt

Přírodní bílý jogurt je základem vyvážené životosprávy. Vzniká fermentací mléka, což způsobují speciální bakterie, tzv. živý ferment. Koupit je můžete samostatně, ale mnohem snazší je přidat pár lžic čistého bílého jogurtu bez přidaného škrobu a dalších látek do mléka. Čím kvalitnější mléko použijete, tím chutnější jogurt vyrobíte, biokvalita se v tomto případě rozhodně vyplatí u mléka i kupovaného jogurtu.

1 KG JOGURTU

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + ODLEŽENÍ 6–9 HODIN

- 1 l plnotučného (ideálně bio) mléka
- 125 ml plnotučného (ideálně bio) bílého jogurtu s živými fermenty

1 Mléko zahřejte k varu, pak snižte teplotu a nechte ho za občasného míchání ještě 10 minut jemně probublávat.

2 Odstavte a nechte mléko zchladnout na teplotu 40–45 °C. V závislosti na teplotě okolního prostředí to potrvá 30 až 40 minut. Pokud nemáte teploměr, můžete teplotu mléka prověřit tak, že do něj ponoříte prst. Měli byste je vnímat jako teplé, ale nemělo by vás pálit – pokud je tedy vnímáte jako mírně teplé, ale zároveň vás nepálí, znamená to, že má správnou teplotu.

3 Odstraňte škraloup, který se vytvořil na povrchu mléka. Vmíchejte do mléka jogurt dohladka, aby se zcela rozpustil.

4 Směs mléka a jogurtu rozlijte do čistých sklenic, uzavřete je a naskládejte do krabice, pekáče či jogurtovače. Krabici nebo pekáč zakryjte peřinou tak, aby byl jogurt stále v teple, jogurtovač zapněte. Jogurt nechte fermentovat zhruba 6 hodin a se sklenicemi nehýbejte, aby se nepřerušil fermentační proces.

5 Hotový jogurt uložte do lednice a nechte ještě chvíli zchladnout.

Praktické tipy:

1 Čistota je základem úspěchu. Používejte čisté pomůcky a nádoby, aby nedošlo ke množení nežádoucích bakterií.

2 Napoprvé si vyberte kvalitní startovací kulturu s rezervou před doporučeným datem spotřeby, aby obsahovala dostatek látek potřebných pro fermentaci. Pokud nevznikne hustý krémový jogurt, startovací kultura obsahovala málo bakterií a je třeba změnit značku jogurtu.

3 Příště už můžete jako startovací kulturu použít vlastní jogurt, proto si ho trochu odložte stranou.

4 Mléko musí nejprve projít teplotou přes 95 °C a pak zchladnout na 40–45 °C, aby byl jogurt hustý a homogenní. Příliš nízká, nebo naopak vysoká teplota má na jogurtové bakterie negativní vliv.

5 Po 6 hodinách získá jogurt hutnou konzistenci a lehkou nakyslost. Pokud dáváte přednost kyselejšímu jogurtu, můžete ho nechat fermentovat o 2 až 3 hodiny déle.

6 Domácí jogurt vydrží až 2 týdny, avšak prospěšné bakterie, které obsahuje, postupem času pomalu odumírají.

7 Pokud je hotový jogurt tekutější, použijte ho při přípravě koktejlů a smoothie, do dezertů místo mléka nebo jako jogurt na pití.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Muffiny s mákem

Miniaturní dortíky pro každého připravíte během chvíle a vyřádit se můžete s jejich nazdobením. Jogurt přidává těstu příjemně nakyslou chuť a zároveň zaručuje jeho vláčnost. Pokud nemáte rádi mák, zaměňte jej za mleté mandle, nasekané oříšky, strouhanou čokoládu nebo kokos.

12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 200 g hladké mouky
- 100 g celozrnné mouky
- 120 g krupicového cukru
- 3 lžíce máku
- 1 sáček kypřicího prášku
- 150 g plnotučného bílého jogurtu
- strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného jogurtu
- 3 vejce
- 90 g slunečnicového oleje
- mouka na vysypání formiček
- máslo na vymazání formiček

1. Troubu předehřejte na 190 °C a formu na muffiny pečlivě vymažte máslem a vysypte případně moukou nebo vyložte papírovými košíčky.
2. Ve velké míse smíchejte oba druhy mouky s cukrem, mákem, práškem do pečiva a citronovou kůrou.
3. V jiné míse vyšlehejte jogurt s vejci a olejem. Přidejte k nim suché přísady a promíchejte lžící. Těsto nezpracovávejte příliš dlouho, aby muffiny nebyly tuhé.
4. Těsto naplňte do košíčků či formy, vložte ji do předehřáté trouby a pečte zhruba 25 minut. Zda jsou muffiny dobře upečené, poznáte tak, že se těsto nelepí na špejli, kterou do nich zapíchnete. Muffiny vytáhněte z trouby a před podáváním je nechte vychladnout.

Prima tip

Muffiny můžete zmrazit na později. Před podáváním je nechte rozmrazit několik minut v horké troubě.

Pistáciový dort s vůní pomerančových květů

Pozdrav ze Sicílie, kde rostou ty nejsladší a nejvoňavější pomeranče v Evropě. Horké slunce v nich koncentruje chuť a tato esence léta je uchována ve vodě s vůní pomerančových květů. Hustý jogurt s mascarpone ukrývá těsto zelené díky pistáciím, které si výborně rozumí se sladkou kyselostí pomerančů. Pokud pistácie nemáte rádi, nahraďte je loupanými mandlemi.

1 DORT (O PRŮMĚRU 18 CM)

PŘÍPRAVA: 90 MINUT + ODLEŽENÍ

TĚSTO
- 100 g vyloupaných pistácií
- 150 g krupicového cukru
- 3 vejce
- 40 g slunečnicového oleje
- 120 g hladké mouky
- 1 sáček kypřicího prášku
- máslo na vymazání formy
- mouka na vysypání formy

KRÉM
- 300 g hustého jogurtu řeckého typu
- 250 g mascarpone
- 150 g moučkového cukru
- 2 lžíce vody z pomerančových květů
- plátky kandovaného pomeranče na ozdobu
- vyloupané pistácie na ozdobu

1 Dortovou rozevírací formu vymažte máslem a vysypte moukou. V mixéru typu kutr rozmixujte pistácie s 50 g cukru. V míse ušlehejte sníh z bílků.

2 Troubu předehřejte na 180 °C. Žloutky ušlehejte se zbylým cukrem do husté hladké hmoty, za stálého šlehání přidávejte olej. Stěrkou vmíchejte prosátou mouku smíchanou s práškem do pečiva, potom najemno posekané pistácie s cukrem a nakonec ušlehaný sníh z bílků.

3 Těsto nalejte do připravené dortové formy a pečte asi 45 minut, dokud se na špejli, kterou zapíchnete doprostřed moučníku, nepřestane lepit těsto.

4 Vytáhněte dort z trouby a nechte úplně vychladnout. Mezitím připravte náplň. Jogurt vyšlehejte s mascarpone, cukrem a vodou z pomerančových květů dohladka. Misku překryjte potravinářskou fólií a uložte do ledničky.

5 Vychladlý dort prořízněte na dva pláty. Spodní část potřete částí jogurtového krému. Přiklopte druhou polovinou korpusu a pomocí stěrky natřete krém nahoru na dort i na boky. Povrch moučníku ozdobte kandovaným pomerančem a pistáciemi. Dort uchovávejte v ledničce a spotřebujte do 2 až 3 dnů.

prima tip

Voda z pomerančových květů se vyrábí destilací jejich pupenů. Intenzita chutě a vůně závisí na způsobu její přípravy, ale je vždy výrazná. Přidávejte ji proto do náplně po lžičkách a krém ochutnávejte, aby byl vyvážený, jemně voňavý.

Malinová roláda

Díky jogurtové náplni je tato roláda lahodnější než klasická verze s džemem či šlehačkou. Maliny můžete nahradit libovolným ovocem, pokud však chcete použít jablka nebo hrušky, poduste je s trochou cukru (a případně i se špetkou skořice), aby nezhnědly.

1 ROLÁDA / 6–8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 50 MINUT + CHLADNUTÍ

| 2 vejce | 40 g třtinového cukru | 50 g kukuřičného škrobu | 500 g hustého jogurtu řeckého typu | 4–5 lžic moučkového cukru | 400 g malin

1 Troubu předehřejte na 180 °C a dno plechu o rozměrech 30 × 20 cm vyložte pečicím papírem. Z bílků a krupicového cukru ušlehejte tuhý sníh. Pokračujte ve šlehání a přidejte žloutky, potom i prosátý škrob a opatrně promíchejte. Rozetřete směs na pečicí papír, opatrně ji uhlaďte a pečte asi 15 minut do mírného zhnědnutí.

2 Upečený piškot vytáhněte z trouby a po několika minutách na něj položte navlhčenou čistou utěrku, obraťte ho, sloupněte z něj pečicí papír a do utěrky ho stočte jako roládu. Nechte úplně vychladnout.

3 Jogurt smíchejte s moučkovým cukrem, přikryjte potravinářskou fólií a nechejte 30 minut odpočívat v ledničce. Maliny opláchněte a nechte osušit na papírové utěrce.

4 Piškot opatrně rozmotejte, potřete částí jogurtového krému a posypte téměř všemi malinami. Korpus znovu srolujte, přesuňte na talíř a potřete zbývajícím jogurtovým krémem. Vrchní část rolády ozdobte zbylými malinami a lehounce poprašte cukrem. Uchovávejte v ledničce.

Jogurtista

VIRGINIA REPETTO

Život bez jogurtu si neumíte ani představit? S touto půvabnou knížkou si ho dokážete vyrobit i doma a to z jakéhokoliv mléka! Foodstylistka, fotografka a autorka receptů Virginia Repetto vyzkoušela mnoho různých receptur a sepsala je podrobně tak, že dojdete ke stejným výsledkům jako na lákavých fotkách. Naučíte se nejen připravovat rozličné jogurty, ale i je používat ve sladkých i slaných pokrmech. Inspirace světovými kuchyněmi se zřetelem na evropskou sezonu a lokální potraviny činí z této knihy praktickou příručku, která nezůstane ležet na poličce.

Vydalo nakladatelství Anag.

Jablečný koktejl s Kefírovým mlékem

dle Mlékárny Valašské Meziříčí

Ingredience

500 g Kefírového mléka nízkotučného z Mlékárny Valašské Meziříčí
3 jablka
150 ml jablečného džusu
piškoty dle chuti
špetka mleté skořice
3-4 lžičky medu

Postup přípravy receptu

Jablka si nakrájíme a uvaříme s džusem jako na kompot do měkka. Přidáme skořici. Jakmile jsou jablka měkká umixujeme s piškoty a s medem.

Lijeme střídavě s Kefírovým mlékem z Mlékárny Valašské Meziříčí do sklenic.

Na kole mezi vinohrady

CYKLOVÝLETY

NEJKRÁSNĚJŠÍ POHLED NA SVĚT JE Z HŘBETU KONĚ A SEDLA KOLA. DÍKY VYŠŠÍMU POSEDU ZÍSKÁTE NOVOU PERSPEKTIVU A DÍVÁTE SE KRAJINĚ DOSLOVA TVÁŘÍ V TVÁŘ. V BABÍM LÉTĚ VYRAZTE MEZI VINICE. ZVLNĚNÁ KRAJINA ZELENÝCH ŘÁDKŮ S PROBLESKUJÍCÍMI MODRÝMI, ČERVENÝMI A ŽLUTÝMI HROZNY NÁDHERNĚ UKLIDŇUJE A ČISTÍ HLAVU. A NA KONCI VÝLETU VÁS ČEKÁ NEODOLATELNÁ ODMĚNA – MORAVSKÉ A ČESKÉ VÍNO.

Vinohrady se rozprostírají především na Moravě, ale narazíte na ně i v okolí Mělníka, Litoměřic i Mostu. Pokud si užíváte výjezdy i sjezdy a nebojíte se na kole zajet do lesa či jiného terénu, v Českém středohoří a Podřipsku si dáte skvěle do těla. Na své si ale přijdou i vyznavači pohodové jízdy po rovině podél vody. Ideálním výchozím bodem jsou Litoměřice, z kterých dojedete po Labské stezce do Píšťan, Malých a Velkých Žernosek, kde najdete několik rodinných vinařství, např. Vinařství Porta Bohemica, Žernosecké vinařství, Víno Hrabkovský, Rodinné vinařství Mikulenkovi. Délka výletu je 17,5 km a řeku překonáte přívozem. Litoměřická vinařská stezka vás seznámí s místními víny i krajinnými divy v 9 zastaveních na téměř 20 km, začíná v Litoměřicích a končí v Lovosicích. Z Litoměřic můžete pokračovat podél vody až do Roudnice nad Labem a do Mělníka a 80km úsek si rozdělit příjemnými zastávkami ve vinařstvích – sv. Tomáše, pod Radobýlem, Lobkowiczkém Zámeckém… Vinařská oblast Čechy patří k nejsevernějším vinařským oblastem v Evropě a na zdejším čedičovém a místy vápenatém podloží se daří zejména bílým vínům – ryzlinkům, rulandám a tramínu.

Chuťová mapa Moravy

Elegantní výrazná bílá vína, plná červená, svěží růžová i bílá nebo lehká červená vína najdete na Moravě. Většina vinohradů se rozkládá ve stejných lokalitách po desítky i stovky let, a skladba odrůd je proto velmi pestrá. Na Moravě leží 96 % všech tuzemských vinic, rozděleny jsou do čtyř vinařských podoblastí – Znojemské, Mi-

kulovské, Velkopavlovické a Slovácké. V každé najdete výjimečná vína s výrazným lokálním terroir, charakterem vycházejícím z polohy, klimatu i odrůdy. Poznáte ji podle označení VOC na lahvi. Jižní Moravu křižuje 1200 km vinařských stezek od Znojma po Uherské Hradiště, šplhajících do vrchů, lemujících Dyji nebo Jihlavu, neomylně vedoucích k zajímavým pamětihodnostem a krásným vyhlídkám a především mezi vinice a do vinařství. Na kamenitých půdách Znojemska se výborně daří svěžímu Ryzlinku rýnskému a Veltlínskému zelenému, na sprašových půdách i Sauvignonu s typickou vůní kopřiv. Ochutnáte tu i skvělé Rulandské, Pálavu a Müller Thurgau. Pálava je domovinou stejnojmenné odrůdy, ale i Ryzlinku vlašského, Rulandského bílého, Sauvignonu a květinového Chardonnay. Velkopavlovická oblast vyniká nejslunnějšími polohami, takže zde dozrávají i modré odrůdy jako Modrý Portugal, Frankovka a André. Kopcovité Slovácko svědčí Muškátu moravskému, v okolí Kyjova vzniká skvělý Müller Thurgau, Ryzlink rýnský a Rulandské bílé. Rozmyslete si, co chcete vidět, na kolik kilometrů se cítíte a jaké víno byste rádi ochutnali, a už si rezervujte ubytování. Víkend vám na tu všechnu krásu a zážitky rozhodně nebude stačit.

Sto nejlepších vín

Kolekci stovky nejlépe hodnocených moravských a českých vín za uplynulý rok najdete v Salonu vín v podzemí valtického zámku. Příjemný chládek a původní chodby jsou přímo stvořené pro pečlivou degustaci a poznávání charakteru jednotlivých vín. Podle oblíbených vzorků si můžete třeba naplánovat svou další trasu. Valticemi prochází Mikulovská vinařská stezka dlouhá 82 km. Podobu Mikulovska ovlivnili Lichtenštejnové a jejich stopy můžete skvěle sledovat ze sedla kola. Většina

Prima tip:

Alkohol na silnici nepatří a cyklisté nejsou výjimkou. Pokud jedete na kole pod vlivem, nepřijdete o řidičský průkaz, ale můžete dostat pokutu 2500–20 000 Kč. Víno proto jen ochutnávejte, a pokud vám zachutnalo, kupte si lahev domů.

Sezona burčáku je tu!

Perlení zkvašeného hroznového moštu ohlašuje vinobraní a nejpernější část roku na vinicích. Sklizeň vína a jeho zpracování odměňuje burčák. Nejlépe chutná pár hodin po prokvašení, čerstvý vydrží nanejvýš jeden až dva dny, a proto si ten nejlahodnější dáte přímo u zdroje, ve vinařství, ve sklepech či na vinobraní, např. ve Valticích (17.–18. 9.).
„Dobrý burčák by měl být světlý, mléčný, příjemné vůně a sladší v chuti. Neměl by mít nahnědlou barvu ani kvasinky usazené na dně lahve, nesmí z něj být cítit alkohol a nesmí být ani kyselý," vypočítává charakteristiky oblíbeného nápoje hlavní sommeliér Salonu vín Marek Babisz. Pokud je burčák již kalný, většina cukru je prokvašená, burčák není svěží a sladký, naopak už má hodně alkoholu (klidně 10 procent). Naopak burčák v nejlepší kondici má jen 3 až 6 procent alkoholu.

PŘIPRAVILA KRISTINA ZÁBRODSKÁ • FOTO ARCHIV FIREM A VINAŘSKÝ FOND

výletů má okolo 50 km, což ale v rovinatém terénu ujedete jako nic. Nejvýš vystoupáte na kolonádu u Rajstny s krásným výhledem a příjemným vinným občerstvením, zbytek cesty jedete podél rakouských hranic, Novomlýnských nádrží, pod Pálavou až do Lednicko-valtického areálu. V zámeckém parku se sice na kole jezdit nesmí, ale byla by škoda jeho procházku vynechat. Ve Valticích si prohlédněte unikátní Muzeum železné opony, která kousek odtud vedla. Do pedálů se pořádně opřete při stoupání na Dívčí hrady, zříceninu na Pavlovských vrších, odkud budete mít tuto nádhernou biosférickou rezervaci UNESCO jako na dlani i s nalezištěm Věstonické venuše. Při cestě dolů se zastavte v architektonicky zajímavém Archeoparku Pavlov, kde zažijete den s lovci mamutů. Naopak jako ve Středomoří si budete připadat na terase Vinařství Pavlov s výhledem na jezero a sklenkou výborného vína. Z Lednicko-valtického areálu můžete vyrazit i na opačnou stranu do Velkopavlovické oblasti a užít si především červená vína. Během 110 km navštívíte zajímavá vinařství, rozhledny ve Velkých Pavlovicích i v Bořeticích, větrný mlýn ve Vrbicích a muzeum lidových krojů a řemesel v Kobylí. Stezka vede mezi vinohrady i sklepy.

Památky zadarmo

Panenskou přírodu národního parku Podyjí, výšlapy na Českomoravskou vrchovinu, duchovní Rajhrad s benediktinským klášterem a vinařstvími i historické Znojmo s krásnými výhledy do okolí si užijete na Znojemské vinařské stezce dlouhé 165 km. Netvoří okruh, takže můžete paprskovitě vyrážet třeba ze Znojma, kde až do konce září běží program Znojmo Zadax. Za útratu v restauracích, kavárnách a ubytování dostanete voucher na památky, které pak můžete navštívit zdarma. Seznam podniků najdete na znojmozadax.cz. Jen 33 km měří stezka Sklepními uličkami jižního Znojemska, která začíná v Novém Šaldorfu, kde je nejdelší sklepní náměstí – 800 m – a celá plocha Modrých sklepů zabírá 9 ha. Co je třeba celý rok dělat na vinici, zjistíte na naučné stezce ve Vrbovci, zapít to pak můžete ve sklepní uličce. V Šatově okouzluje Malovaný sklep, kde se však víno nikdy neskladovalo. Nejkratší vinařská stezka je na Slovácku – 26 km se proplétá Kyjovskou pakorkatinou okolo Bzence a Vracova a užijete si tu plná bílá vína i nevšední památky. Napojit se pak můžete na Kyjovskou, Uherskohradišťskou a Strážnickou vinařskou stezku. A tak by se dalo pokračovat dál a dál…

Trasu výletu si naplánujte na **www.vinarske.stezky.cz**,
zajímavé akce, otevřená vinařství a sklepy najdete na **www.vinazmoravyvinazcech.cz**.

CHUTNÁ SVAČINA
PLNÁ PROTEINŮ

Ochutnejte proteinový toust v unikátním kulatém tvaru, který obsahuje 29 g bílkovin (ve 100 g výrobku). Je tak ideální svačinou po tréninku nebo ho můžete připravit dětem do školy.

WWW.PENAM.CZ

Krkonošské poklady

LOKÁLNÍ SPECIALITY

VEČERNÍČEK O TRAUTENBERKOVI A KRAKONOŠOVI JE SICE POPLATNÝ DOBĚ SVÉHO VZNIKU, ALE DOBROTY, KTERÉ ANČE JEMNOSTPÁNOVI PŘIPRAVOVALA, VĚRNĚ ODPOVÍDAJÍ MÍSTNÍ STRAVĚ, KTERÁ SE NEMĚNÍ UŽ STALETÍ. NA HORSKÝCH BOUDÁCH JI SEM TAM VYTLAČÍ SMAŽENÝ SÝR, ŠPEKOVÉ KNEDLÍKY NEBO SVÍČKOVÁ, ALE FORTELNÁ KRKONOŠSKÁ KUCHYNĚ SI SVÉ MÍSTO V KUCHYNI NENECHÁ VZÍT. JE TOTIŽ ZDRAVÁ, LOKÁLNÍ, DOMÁCKÁ A HLAVNĚ SE PŘI SHÁNĚNÍ SUROVIN KRÁSNĚ PROJDETE NA ČERSTVÉM VZDUCHU.

Škvarková pomazánka

Máslo bylo na horách vždy drahé, protože spíš než krávy spásaly louky ovce a kozy. Zato sádlo a škvarky představovaly oblíbený tuk s nesčetným využitím naslano i nasladko. Škvarková pomazánka zasytí i poslouží k namlsání chuťových pohárků. Tahle verze vyvažuje tučnost škvarků sladkokyselými houbami, které jí dodávají příjemný šmrnc.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 20 MINUT

- 1 vejce
- 125 g vepřových škvarků
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 80 g naložených sladkokyselých hub
- 40 g změklého másla
- 1 lžička hořčice
- 1 lžička kečupu
- sůl a čerstvě namletý pepř
- krajíce chleba k podávání

1 Vejce uvařte ve vodě natvrdo, od bodu varu to trvá 8 minut. Pak ho zchlaďte studenou vodou a oloupejte.

2 Mezitím umelte najemno škvarky. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. Houby pokrájejte na menší kousky.

3 Vejce nakrájejte na kostičky a promíchejte se škvarky, cibulí, česnekem, houbami, máslem, hořčicí a kečupem. Dochuťte solí a pepřem a natřete na chléb.

Krkonošské kuře

Zelí je s nejvyššími českými horami nerozlučně spjato. Ve Vysokém nad Jizerou se po staletí pěstovalo a stále pěstuje červené špičaté Vysocké zelí, bohatý zdroj vitaminu C a dalších cenných látek. Sklízí se v říjnu a naložené vydrží až do jara. Jemnému kuřeti dodá pikantní švih, který podpoří voňavá tučnější slanina. Vychlaďte pivo a servírujte nedělní oběd.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 1 sklenice sterilovaného červeného zelí (680 g)
- 250 g uzeného masa
- 120 g másla
- 1 kuře
- špetka soli
- 1 lžíce kmínu

1 Zelí slijte, nechte okapat a pokrájejte ho nadrobno. Uzené maso nakrájejte na kostičky.

2 V pánvi rozehřejte 2 lžíce másla, vsypte uzené maso a opékejte ho dokřupava. Přidejte zelí a restujte ještě 5 minut. Odstavte a nechte vychladnout.

3 Troubu předehřejte na 200 °C. Kuře omyjte, osolte zevnitř i vně a položte na prkénko. Břišní dutinu naplňte zelím, zbylé zelí vložte pod kůži – na stehnech a na prsou ji jemně nařízněte, prsty nadzdvihněte a vsuňte pod ní zelí. Břišní dutinu uzavřete párátkem. Kuře vložte do pekáče, posypte kmínem, zlehka podlijte vodou a obložte plátky zbylého másla.

4 Kuře pečte v předehřáté troubě zhruba 80–90 minut, až zezlátne a maso půjde snadno oddělit od kosti. Během pečení ho přelévejte vypečenou šťávou, podle potřeby podlijte vodou.

Sejkory

Druhý nejoblíbenější a nejrozšířenější pokrm v horských chalupách hned po kyselu. Jakmile v Krkonoších zdomácněly brambory, napadlo hospodyně nahradit jimi část mouky v plackách a vznikly sejkory – bramborové placky pečené nasucho na rozpálených kamnech pomazaných kůží od špeku. Nejčastěji se jedly pomazané rozpuštěným sádlem s česnekem či bylinkami, ale skvěle chutnají i mazané povidly (pak vynechte česnek, majoránku, kmín a pepř).

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 500 g brambor
- 1 vejce
- 2 lžíce mléka
- 2 stroužky česneku
- 80 g hladké mouky
- 1 lžička majoránky
- drcený kmín
- sůl a čerstvě namletý pepř
- sádlo nebo máslo na opékání a potření

1 Brambory oloupejte a nastrouhejte najemno. Zlehka z nich vymačkejte tekutinu a slijte ji.

2 Vejce prošlehejte s mlékem a přilijte k bramborám. Česnek utřete se solí a přidejte k bramborám. Posypte je moukou, majoránkou, kmínem a pepřem. Důkladně promíchejte a nechte těsto pár minut odpočinout.

3 Pánev rozehřejte na vyšším stupni a případně ji zlehka potřete tukem. Vlijte do ní menší naběračku těsta, rozetřete ho po pánvi a zprudka pečte z obou stran, až placky zezlátnou.

4 Před podáváním sejkory potřete sádlem nebo přepuštěným máslem.

Krkonošská kuchařka

DANKA ŠÁRKOVÁ

Posbírat recepty od krkonošských hospodyň, než upadnou v zapomnění, se rozhodla spisovatelka Danka Šárková. Z Prahy se odstěhovala do Horních Štěpanic v Krkonoších, kde její partner provozuje penzion. Hory si zamilovala tak silně, že chtěla jejich kouzla uchovat a předat dál. Z prostých, až chudých surovin, které v drsných podmínkách odjakživa rostou, představuje stovku zajímavých receptů, které jinde neochutnáte. Brambory, zelí, mouka, vejce, houby a jablka tvoří základ zdejšího jídelníčku a dokazují, jak mohou být pestré. Hodně receptů je vegetariánských, protože maso se dříve jedlo zřídka, suroviny jsou dostupné a levné. Prostě příjemné domácí vaření pro každého.

Vydalo nakladatelství Anahita.

Klevela

Připomíná povidla, ale její příprava je jednodušší a rychlejší, nemusí se hodiny odpařovat, aby zhoustla. Klevela se jídávala teplá, ale pokud ji zavaříte, vydrží i delší dobu ve spíži. Hodí se na různé sladké kaše, jako ovocný dezert nebo jako omáčka k tvarohovým knedíčkům.

3 SKLENIČKY

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 500 g švestek
- 100 g krupicového cukru
- nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
- 2 lžíce rumu podle chuti

1 Švestky omyjte, vypeckujte a nakrájejte do kastrolu. Zalijte vodou tak, aby byly z poloviny ponořené, přidejte cukr a proužky citronové kůry a rozvařte na kaši.

2 Dochuťte rumem a podávejte nebo rozlijte horké do sklenic, zavřete, obraťte dnem vzhůru a nechte zchladnout.

Krkonošské houbové karbanátky

Houby jsou masem chudých a v hustých lesích na horách to platí dvojnásob. Rostou od jara do zimy a chutnají skoro stejně čerstvé jako sušené, variabilita houbového menu tak záležela jen na invenci hospodyně a pilnosti sběračů. Houbové karbanátky voní lesem a ukazují vegetariánskou kuchyni v její kráse. Maso nikomu chybět nebude.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT + NAMOČENÍ HUB 1 HODINA

KARBANÁTKY
- 2 hrsti sušených hub nebo 4 hrsti čerstvých
- 1 cibule
- 30 g másla
- 1½ housky
- 100 ml mléka
- 1–2 stroužky česneku
- 2 vejce
- 150 g strouhanky
- sůl a čerstvě namletý pepř
- 4 lžíce rostlinného oleje na smažení

TROJOBAL
- 100 g hladké mouky
- 1 vejce
- 100 g strouhanky

K PODÁVÁNÍ
- bramborová kaše
- nakládané okurky

1 Sušené houby zalijte v rendlíku vodou a nechte alespoň 1 hodinu nabobtnat. Pak je pokrájejte na menší kousky. Čerstvé houby očistěte a nakrájejte na kostičky.

2 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. V pánvi rozehřejte máslo, vsypte cibuli a opékejte ji dozlatova. Přidejte houby, zlehka osolte a opepřete a poduste doměkka. Nerestujte je, ale duste ve vlastní šťávě. Nechte vychladnout.

3 Mezitím nakrájejte housku na kostičky, zalijte ji mlékem a nechte nasáknout.

4 Z housky vymačkejte přebytečné mléko a přidejte ji k houbám. Česnek oloupejte, prolisujte a přidejte k houbám s vejcem a strouhankou. Vypracujte kompaktní hmotu a tvořte z ní stejně velké karbanátky.

5 Obalte je v trojobalu – mouce, vidličkou prošlehaném vejci a strouhance.

6 Opékejte je na rozehřátém sádle dozlatova z obou stran, na středním stupni to trvá 5–8 minut z každé.

7 Podávejte s bramborovou kaší a nakládanou okurkou.

Rozcuchaná nevěsta

Vtipný název dostal pokrm prý podle brambor, které trčí z pekáče jako rozcuchané vlasy. Ale už jste někdy potkali neupravenou nevěstu? Pochybnosti o kombinaci jablek a brambor se rozplynou s prvním soustem, brambory zde poslouží jako kolébka pro voňavá jablka se skořicí a smetanou. Báječný sladký oběd nebo vydatná svačina.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

| 500 g brambor | 100 g hrubé mouky | 100 g másla | 500 g jablek
| 100 g krupicového cukru | 1 lžička mleté skořice
| 80 ml smetany na vaření nebo mléka | 4 vejce | moučkový cukr na posypání

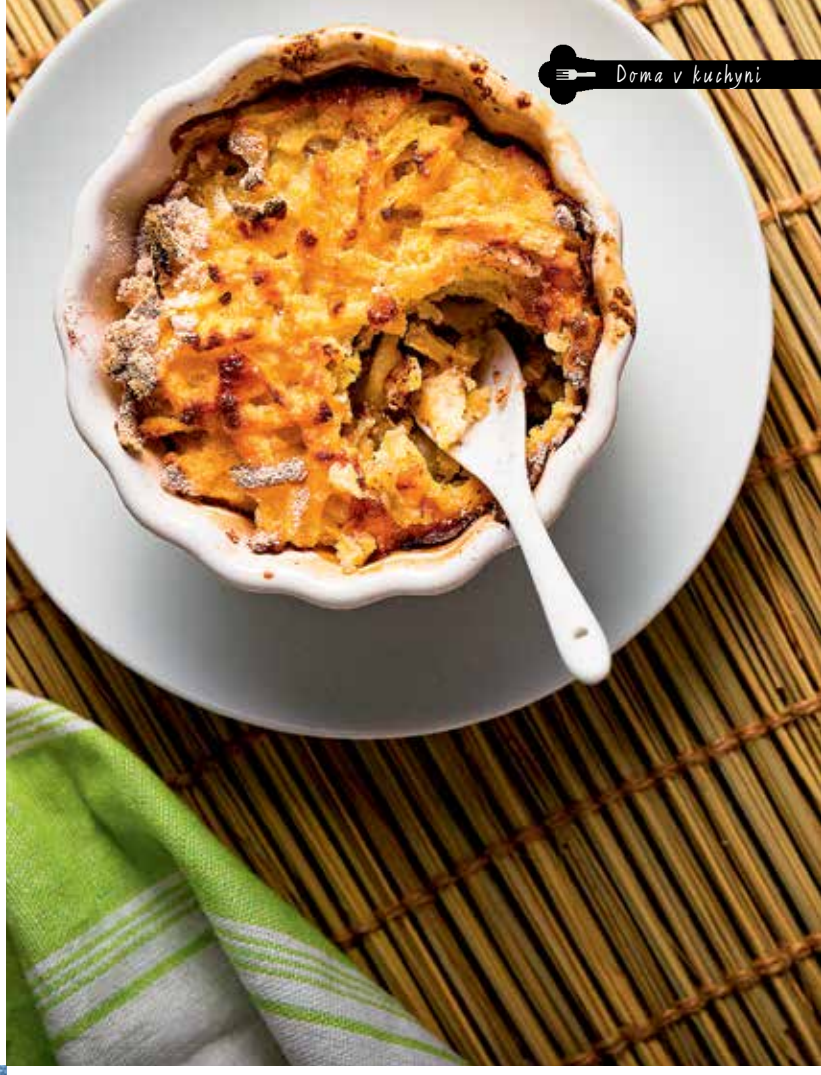
1 Brambory uvařte ve slupce doměkka a nechte je zchladnout. Pak je oloupejte.

2 Do mísy nasypte polovinu mouky, na ni nastrouhejte najemno brambory, zasypte je zbylou moukou a prohněťte rukama, až vznikne drobenka. Máslo rozehřejte.

3 Jablka oloupejte, zbavte jádřinců a nakrájejte je na tenké plátky. Posypte je cukrem a skořicí a promíchejte. Troubu předehřejte na 175 °C a pekáč vymažte máslem.

4 Do připraveného pekáče střídavě vrstvěte brambory a jablka. Poslední vrstvu tvoří brambory. Do rozpuštěného másla vlijte smetanu nebo mléko, přidejte vejce, prošlehejte vidličkou a vrstvu brambor jím zalijte.

5 Pečte v předehřáté troubě zhruba 30 minut, až povrch zezlátne. Teplý koláč pocukrujte a podávejte.



Krkonošské kyselo

Dřív stával i v té nejchudší světnici kameninový hrnec nebo díže na kvásek, z kterého hospodyně pekla chléb a vařila kyselo – polévku z kvásku a svařených hub s kmínem. Nejprostší jídlo však ohromuje svou komplexní chutí, nakyslý žitný kvásek s voňavými houbami ladí s nasládlými vejci. Nejlépe chutná rozležené druhý den.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT + ZRÁNÍ 12 HODIN

| 300 g žitného kvásku | 2 l vody | 500 g čerstvých nebo mražených hub
| 1 lžíce kmínu | špetka soli | 500 g brambor | 1 cibule | 2 lžíce sádla nebo másla
| 5 vajec | 100 ml smetany na vaření

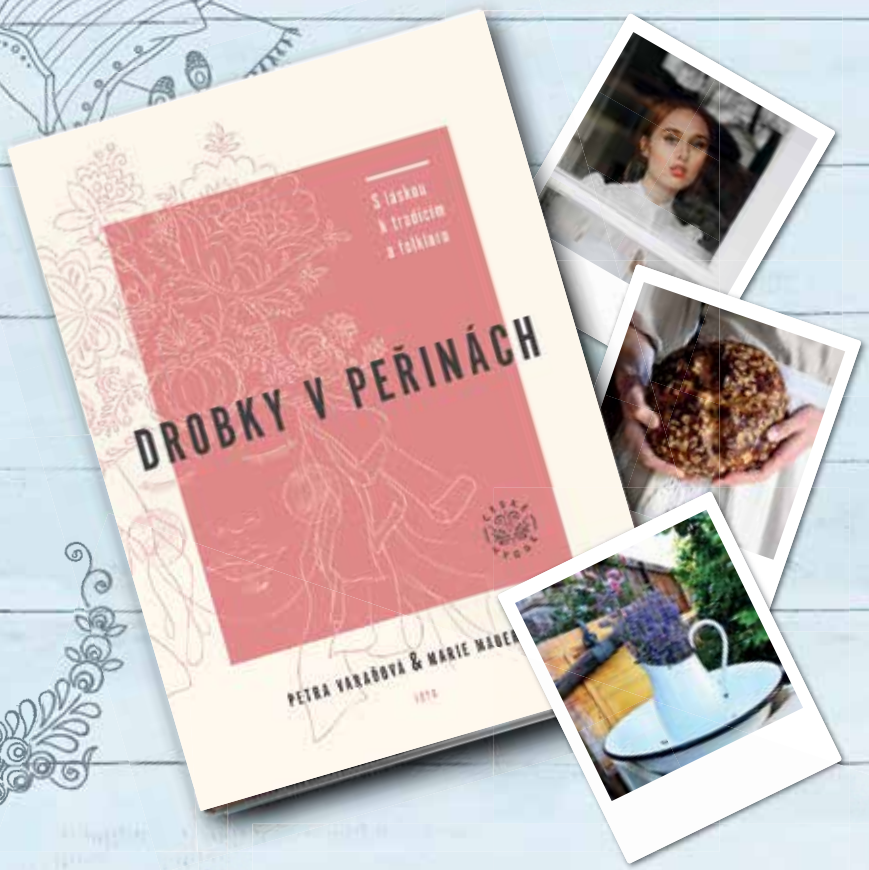
1 Den předem rozmíchejte kvásek v 500 ml vody a nechte ho zrát 12 hodin.

2 V hrnci svařte 1,5 l vody. Houby očistěte a pokrájejte na kousky. Ve vroucí vodě pečlivě rozmíchejte kvásek a houby. Přidejte kmín a sůl a vařte na středním stupni 30 minut.

3 Mezitím oloupejte brambory a nakrájejte je na kostičky. Vsypte je do hrnce s kváskem a uvařte doměkka.

4 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. V pánvi rozehřejte sádlo nebo máslo a cibuli orestujte dosklovita. Přidejte vejce a opékejte a míchejte, až vejce trochu zpevní.

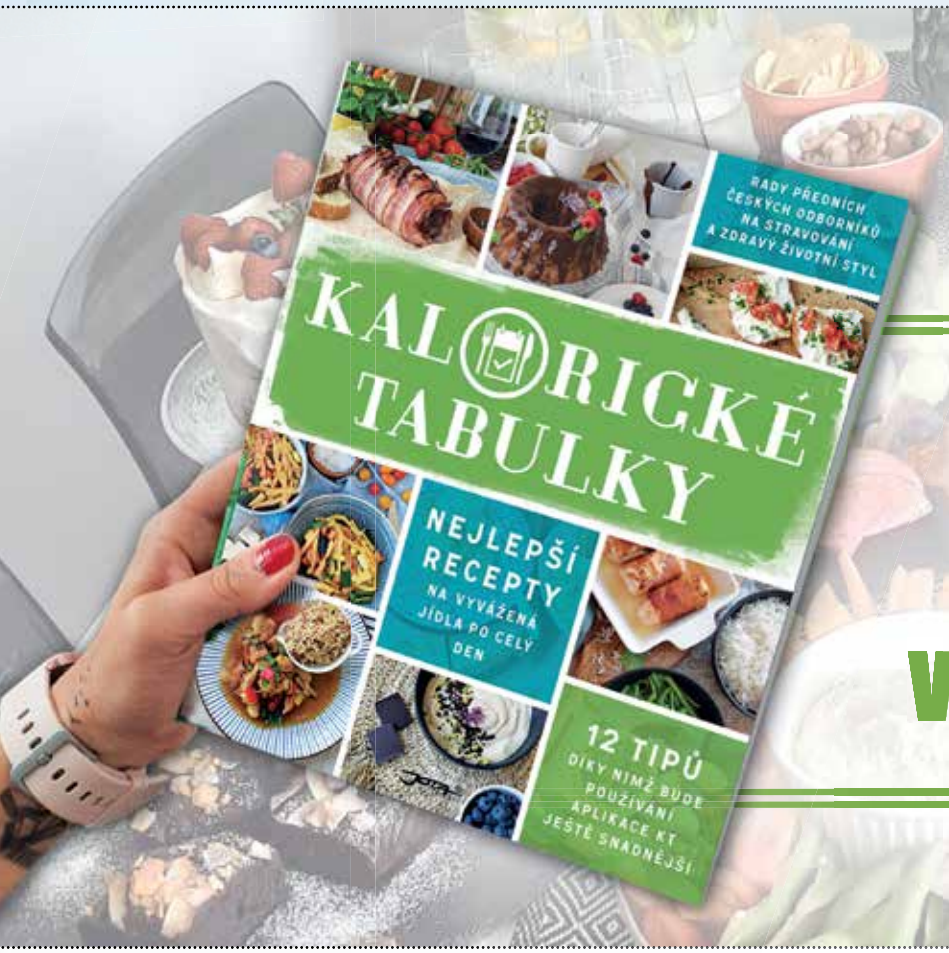
5 Vmíchejte je do houstnoucího kysela, zjemněte ho smetanou a podle chuti osolte.



ČESKÉ HYGGE

S LÁSKOU K TRADICÍM A FOLKLORU

INSPIRUJTE SE
BOHATĚ ILUSTROVANÝM
PRŮVODCEM PO ZVYCÍCH
NAŠICH PŘEDKŮ
OD TŘÍ KRÁLŮ DO VÁNOC



OBLÍBENÁ APLIKACE V KNIŽNÍ PODOBĚ

www.jota.cz

JOTA® NAKLADATELSTVÍ

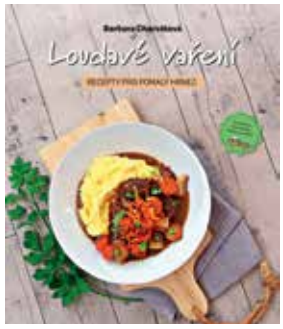
Nové přírůstky do knihovny

VÍCE NAJDETE NA ONLINE PRIMA-FRESH.CZ

Těstoviny

BARBORA ŘÍHOVÁ

Známá foodblogerka se tentokrát věnuje pouze těstovinám, a to velmi důkladně. Od jejich domácí přípravy až po nepřeberné možnosti využití v samostatných jídlech, polévkách či salátech. Celá kapitola navíc vychází vstříc i vegetariánům.



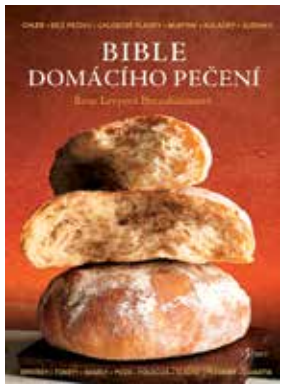
Loudavé vaření

BARBORA CHARVÁTOVÁ

Dáma, která se skrývá za spojením Máma v kuchyni, důkladně prověřila takzvané pomalé hrnce. Úspěšný, čas i námahu šetřící domácí pomocník navíc pracuje s jednoduchými recepty, ve výsledku z něj ovšem budete servírovat opravdové lahůdky – také díky úsilí a zkušenostem populární foodblogerky.

Emma a šéfkuchaři

Půvabná teenagerka, jejímž koníčkem je vaření, se nebála oslovit kulinární celebrity. Jan Punčochář a Marek Fichtner, Filip Sajler či průkopnice biopotravin Hana Zemanová pro ni rádi vymysleli báječná menu, která opravdu inspirují nejen chutí, ale i jednoduchostí a domácí proveniencí. Se zápalem mládí i zkušenostmi věci oddaných dospělých se vaří opravdu krásně!



Bible domácího pečení

ROSE LEVY BERENBAUM

Některé kuchařky a příručky jsou pro milovníky vaření a pečení opravdu zásadní. Obletěly celý svět a staly se trvalými obyvateli knihovniček a poliček s touto literaturou. Jsou totiž podrobné, vysvětlující, plné tipů a triků, doslova encyklopedické. To je i případ této bible – je prostě nepřekonatelná, a tak není divu, že v záslužném českém překladu vychází již potřetí.

Jíme zdravě – grilovací speciál

Skupina plodných autorů se zaměřila na nejoblíbenější hobby českých domácností a převedla je do podoby víc než šedesátky receptů – a pozor, zdaleka ne vždy masových! Navíc doplněných o saláty, zálivky, dipy a jednohubky a také tipy grilovacího mistra Roberta Lustiga. Dá se tedy s klidným svědomím říct, že s touhle příručkou budete žhnout nad uhlíky vášní nejen národní, ale i opravdu zdravou!

Udíme a grilujeme

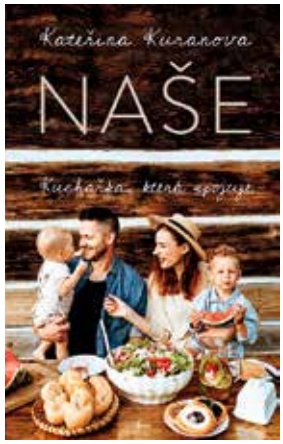
MARKUS KAUFER

Precizní příručka pro milovníky moderního grilování, uzení, barbecue. Ucelený přehled všech pomůcek, nástrojů a samotných grilů a udíren s pečlivým popisem a výčtem vlastností a výhod. A samozřejmě nechybí ani obsáhlá receptová část. Solidní pomocník pro všechny, kdo rádi přicházejí věcem na kloub.

Pečeme bez cukru

SUSANN KREIHE

Skvělé moučníky, jaké známe ze starých receptářů, vyladila autorka do moderní podoby, v níž nemá místo bílý cukr. Závin, drobenkové koláče, jemné krémy – to vše se povede i bez něj. Kniha pro ty, kdo milují sladké, ale jsou na sebe přísní, i pro ty, kdo to prostě občas chtějí vyzkoušet i jinak, ale v žádném případě se nemusejí vzdát potěšení, jaké má dobrý moučník v popisu práce.



Naše: kuchařka, která spojuje

KATEŘINA KURANOVA

Nejen výtečné jídlo od předkrmů po moučníky oslavuje tahle kuchařka známé foodblogerky. Jednu z hlavních rolí tady totiž hraje rodinná pospolitost a pohoda, jaké dobré jídlo umí navodit, a jenž na oplátku činí domácí pohoštění nezapomenutelnými okamžiky. Postará se o to na devadesát receptů, které s vámi mohou sdílet i ti nejmenší. Žaludek vám zahřejí okamžitě, ve vzpomínkách budou hřát ještě mnoho a mnoho let.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

Ukrajinský silák

BORŠČ PATŘÍ K NEJZNÁMĚJŠÍM POLÉVKÁM SVĚTA, A I KDYŽ SI HO POVŠECHNĚ SPOJUJEME S RUSKOU KUCHYNÍ, JEHO NEJKLASIČTĚJŠÍ VERZE ZE SILNÉHO HOVĚZÍHO VÝVARU A S ČERVENOU ŘEPOU MÁ DOMOV NA UKRAJINĚ. V SAMOTNÉM RUSKU JE PRÝ BĚŽNÉ PTÁT SE UKRAJINCŮ, ZDA DOOPRAVDY JEDÍ BORŠČ TŘIKRÁT DENNĚ. JE MOŽNÉ, ŽE AŽ SI HO UVAŘÍTE PODLE TAMNÍCH PRAVIDEL, BUDETE TO DĚLAT TAKÉ TAK.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: CCA 2 HODINY

VÝVAR
- 500 g hovězí oháňky nebo žebírek
- 1 oloupaná celá cibule
- 1 bobkový list
- 2,5 l vody

DOKONČENÍ
- 200 g oloupané čerstvé červené řepy nakrájené na sirky
- 200 g oloupaných brambor nakrájených na kousky
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce rajčatového pyré
- 1 oloupaná cibule nakrájená nadrobno
- 1 oškrábaná mrkev nastrouhaná nahrubo
- 1 červená paprika bez semeníku nakrájená na proužky
- 1 oloupané velké masité rajče nakrájené na kousky
- ½ hlávky malého bílého zelí nakrájeného na jemné proužky
- 400 g propláchnutých scezených konzervovaných červených fazolí
- sůl a čerstvě namletý černý pepř
- případně kousek uzeného bůčku nasekaného nadrobno s česnekem

K PODÁVÁNÍ
- 100 ml zakysané smetany
- ½ svazku čerstvého kopru nakrájeného najemno

1 Přísady na vývar dejte do velkého hrnce, lehce osolte, uveďte do varu a pak na mírném stupni vařte 1 hodinu. Čas od času seberte z povrchu pěnu.

2 Do hrnce přidejte řepu a brambory, dobře osolte a opepřete a na mírném stupni vařte 30 minut.

3 Mezitím rozehřejte v pánvi olej a na středním stupni za občasného promíchávání na něm osmažte cibuli a mrkev, trvá to asi 5 až 7 minut, až mrkev krásně změkne a začne karamelizovat. (Na Ukrajině se tomu říká „smaženija“ či „zažarka“.)

4 Do pánve k cibuli a mrkvi přidejte papriku a rajčatové pyré a smažte ještě asi 2 minuty, pak přidejte nastrouhané rajče, promíchejte a nechte trochu odpařit šťávu. Obsah pánve pak přesuňte do hrnce s polévkou.

5 Nakonec do polévky přidejte proužky zelí a fazole a vařte ještě asi 7 minut, aby se vše prohřálo. Tečkou pak může být kousek uzeného bůčku (nebo jeho ukrajinská obdoba, salo), najemno nasekaného s česnekem.

6 Každou porci zakončete lžící zakysané smetany a posypte koprem. Boršč se obvykle podává s pečivem, na Ukrajině jsou to domácí kynuté žemle, které se pečou jako naše buchty, ale potírají se olejem promíchaným s česnekem a petrželkou.

prima tip

I když se nikdy nezahušťuje jíškou, je boršč velmi vydatným pokrmem a s pečivem klidně vystačí na celé jídlo. Aby měl opravdu sílu, musí stát na pořádném domácím vývaru – sami Ukrajinci připouštějí, že to může být i vývar slepičí.

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

PRODEJ V TELEVIZNÍ AUKCI ZA NEJVYŠŠÍ CENU

M&M HOLDING REALITY®

www.prodejzanejvic.cz

Dvojí metr pro vás máme pouze, pokud si chcete koupit metr ve dvou provedeních.

Žádné triky. Zaručeně výhodně
Trvale nízké ceny HORNBACH

Ruku na to

HORNBACH

S námi to zvládnete.