Prima FRESH

Cena 49 Kč 2,29 €

MILUJEME DOBRÉ JÍDLO / PRIMA-FRESH.CZ

75+ RECEPTŮ

ISSN 2336-4874

15x vejce v hlavní roli

Jarní probuzení

SVĚŽÍ SEZONNÍ MENU ▮ KULINÁRNÍ VÝLET NA STŘEDNÍ VÝCHOD
SLADKÉ HRÁTKY S MAZANCEM ▮ JEDNODUCHÉ RYCHLÉ VEČEŘE

TEĎ VAŘÍ: ZDENĚK POHLREICH • PG FOODIES • MIRKA VAN GILS SLAVÍKOVÁ

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**

Milé čtenářky, milí čtenáři,

nevím, jak pro vás, ale pro mě byla tahle zima pocitově hrozně dlouhá. Už jsem se nemohla dočkat sluníčka, které aspoň trochu hřeje, a vítala jsem každou minutu, o kterou se prodloužilo denní světlo. Doba je zkrátka náročná a je potřeba se radovat i z těch nejmenších zážitků. A jaro jich přináší mnoho! My jsme si ho v redakci užívali už v době, kdy celá země byla zavalená závějemi sněhu, a radovali jsme se ze záplavy barev, které vám v tomto jarním čísle přinášíme.

Hlavní ingrediencí, která provází celé vydání, je jeho veličenstvo vejce. Z vajíček jsme připravili lákavé recepty, které užijete nejen v období Velikonoc. Nechybí ani nápadité omelety vhodné k snídani, jako rychlé večeře i zdravé svačiny po sportovním výkonu.

Protože život je potřeba si trochu osladit, máme pro vás spoustu nových nápadů na sladké pečení. K Velikonocům patří klasický mazanec: nabízíme hned dva recepty a k tomu i spoustu praktických tipů, jak ho využít v dalších pokrmech! Petra Burianová se s námi podělila o krásné a tradiční české moučníky a Mirka van Gils Slavíková nás nechá nahlédnout do tajemných koutů vysoké cukrařiny.

Pustili jsme se i do probádání pro nás trochu exotické kuchyně Středního východu, která je neuvěřitelně bohatá na zajímavé chutě a vůně. Nevšední kombinace celkem běžných surovin doplněných o výrazné koření dokážou překvapit a určitě stojí za vyzkoušení.

V jarním čísle toho ale najdete mnohem víc! Spoustu tipů na jednoduché a zdravé večeře od Zdeňka Pohlreicha nebo nejmilejších foodblogerů PG foodies, kteří před rokem otevřeli v Karlíně bistro Etapa. Umíte si představit, jaké tohle načasování přineslo komplikace, ale zvládli to dobře a podělili se s námi o svůj příběh.

Jaro je časem znovuzrození a já nám všem přeji, ať je i počátkem návratu k normálu. Užijte si nejbarevnější jarní dny s novým číslem časopisu Prima FRESH a více než 75 svěžími recepty!

Vaše Klára Michalová

FOTO SHUTTERSTOCK • FOTO NA TITULNÍ STRANĚ MAREK KUČERA

OBSAH

Víc než 75 receptů, víc než důvodů, proč milovat jídlo!

Jarní sezona

SVĚŽÍ VELIKONOCE

10
Vejce v mnoha proměnách
34
Klasika: mazanec, ale i co s jeho přebytky!
46
Lehké, plné barev a chutí, to je jarní menu
90
Nevšední omelety k snídani i k večeři
98
Tradice odjinud, kyperský velikonoční cop

Doma v kuchyni

VYCHUTNEJTE SI POCTIVÁ JÍDLA

52
Silný pečený vývar se čtyřmi lahůdkovými zavářkami
54
Nádherná kuchyně Středního východu vás uchvátí
70
Pork pie, šťavnatý vepřový koláč s překvapením
72
Garden & Kitchen, láskyplné domácí recepty
78
Adéla (Elbel) ještě nevečeřela, Ondřej Slanina to napravil!
84
Country kuchařka pro trampy, chataře i chalupáře

Teď vaří chef

INSPIRACE OD PROFÍKŮ

16
Petra Burianová, cesta z těsta do destinace česká klasika
26
Zdeněk Pohlreich tentokrát Super jednoduše
40
PG foodies, příběh a recepty z oblíbeného bistra Etapa
64
Mirka van Gils Slavíková je prostě Famózní....

Servis

TIPY, TRIKY, INFORMACE

22
Čerstvé zprávy z trhu
32
Rozkvetlý dekor nejen pro slavnostní tabuli
97
Kuchařky i špičkové příručky pro zapálené foodies

freeFROM

Všichni by měli mít možnost dopřát si jídlo, které mají rádi. Proto pro vás máme široký výběr produktů bez lepku a bez laktózy. To vše pod naší značkou Tesco Free From.

www.itesco.cz

Exkluzivně v TESCO

Index receptů

Předkrmy, chuťovky, malá jídla

8 Vajíčková pomazánka s brynzou a medvědím česnekem
10 Pestrobarevný vaječný nákyp
12 Skvělá vaječná tlačenka
28 Focaccia se sušenými rajčaty a oreganem
41 Veganská fazolová pomazánka à la chorizo
46 Zelený chřest po katalánsku
57 Kuku sabzi, bylinková omeleta s pórkem
58 Plněné sýrové taštičky
60 Mrkvový salát
76 Placky se sýrovou náplní
77 Quiche se špenátem
84 Šmirkas
85 Placky s tvarohem
88 Palačinky se špenátem a sýrem
90 Hrášková omeleta s kozím sýrem
91 Bílková omeleta s chřestem a ricottou
92 Omeleta s tvarohem a uzeným lososem
93 Nadýchaná sýrová omeleta s pažitkou a koprem
94 Tofu omeleta s brokolicí

Polévky

15 Čínská rajčatová polévka s vejci
29 Krupicová polévka s pažitkou
49 Kedlubnová polévka s ředkvičkami
52 Svítek
52 Vaječná sedlina
53 Základní vývar
53 Domácí nudle
53 Drožďové knedlíčky
73 Chřestová polévka
82 Krémová rybí polévka
89 Rajčatová polévka s pečeným česnekem

Hlavní jídla

11 Vejce v hořčičné omáčce
13 Hovězí po kantonsku s vejci
14 Dušené fazole s pošírovaným vejcem a fetou
26 Rybí karbanátky
27 Dušená vepřová krkovice se zeleninou
30 Sytý salát s vejci a sardinkami
31 Špagety s paprikovým pestem
42 Těstoviny se sýrovým dipem a lososem
44 Rajčatová miska s cizrnou a paprikou
47 Candát s jarním salátem na holandské omáčce
48 Telecí ragú s karotkou na pomerančích
50 Vepřové medailonky s mrkví na kmíně a květákovým pyré
56 Fesenjoon, dušené kuře v ořechové omáčce po perském způsobu
61 Tahdig, křupavá šafránová rýže & labneh
62 Kuřecí šavarma
71 Klasický pork pie
72 Pečená pražma na zelenině
74 Pečený králík
78 Čočkové rizoto s kořenovou zeleninou
79 Krůtí stripsy v panko strouhance
80 Kotlety na šlehačce
86 Kuře z remosky
87 Uzené s lepenicí

Sladké

16 Jidáše s medem
17 Kakaová roláda bez mouky
18 Haferáky s perníkem a borůvkami
19 Makovec s citronovou polevou
20 Křehké vanilkové sušenky
34 Základní recept na jednoduché kynuté těsto na mazanec
35 Tvarohový mazanec
36 Kořeněná žemlovka
37 Tvarohová šarlota ze zbylého mazance
38 Ubrouskové knedlíky s karamelem a sorbetem
39 Zapečené chlebíčky z mazance
43 Cuketový chlebíček s batátovým krémem
59 Mandlové sušenky kurabíja
64 Rebarborová svačinka
65 Sváteční kynutá bábovka
66 Švýcarský mrkvový dort s mandarinkovou marmeládou
67 Andělský dort s borůvkami
68 Krém karamel
69 Rýžové koblížky s fazolovou náplní
75 Mrkvové rohlíčky
81 Rýžový pudink s meruňkami
98 Řecký velikonoční cop

Surf

inspired by nature

OBLEČENÍ NIKDY NEVONĚLO TAK SKVĚLE

Dermatologicky testováno

S esenciálními oleji

Pod pokličkou

Pod hlavičkou Prima FRESH si přečtete nejen časopis, ale také web nabitý spoustou inspirace. Na stránce prima-fresh.cz najdete tisíce receptů a stovky zajímavých článků o gastronomii. Chystáte se pokořit nové výzvy v kuchyni? U nás najdete návody na pečení kváskového pečiva, fermentování i cukrářské skvosty. Na své si přijdou masožravci i vegani, přinášíme tipy na jídla pro děti i rodinné oslavy. Užijte si svěží vítr ve vaší kuchyni a vařte s námi!

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. 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. Můžete tam objevit více fotek k receptu nebo podrobnější informace.

podle @sklarouvkuchyni

VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA S BRYNZOU A MEDVĚDÍM ČESNEKEM

Receptů na pomazánky není nikdy dost a tahle je celá z ryze jarních surovin. Čerstvá vajíčka, výrazná brynza a štiplavý medvědí česnek tvoří dohromady báječnou kombinaci.

4 PORCE
PŘÍPRAVA:
DO 15 MINUT

- 4 vejce
- 150 g cottage sýra
- 125 g měkkého tvarohu
- 1 lžíce majonézy
- 75 g ovčí brynzy
- sůl a čerstvě namletý pepř
- 1 hrst nasekaného medvědího česneku
- dobrý kváskový chléb k podávání

1 Vejce uvařte natvrdo, trvá to zhruba 8 minut od bodu varu. Prudce je zchlaďte studenou vodou a oloupejte.

2 Do mísy dejte sýr cottage, měkký tvaroh, majonézu a brynzu. Osolte a opepřete (se solí opatrně, brynza je slaná), vmíchejte nasekaný medvědí česnek, a nakonec jemně přimíchejte na kostičky nakrájená vejce.

3 Podávejte s dobrým kváskovým chlebem.

Prima tip:
Místo medvědího česneku můžete použít i česnek podivný, pažitku nebo řeřichu.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ

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

JARO 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!

@Vymazej II

@moje_menicko

@dreamy_dortiky

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., Paceřická 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.

DELLINGER
damascus steel vg10

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ PRIMA FRESH S DÁRKEM

ROČNÍ PŘEDPLATNÉ JEN ZA **249 Kč**

DÁREK = nůž Dellinger CLASSIC Sandal Wood v hodnotě 399 Kč

Nůž na ovoce a zeleninu, který je vhodný rovněž ke špikování a krájení masa. Je vyrobený z německé oceli s rukojetí ze santalového dřeva a s délkou čepele 125 mm. Působivý design v kombinaci s nejvyšší kvalitou je užitečnou alternativou velkého šéfkuchařského nože v okamžiku, kdy potřebujete přesné řezy (například při krájení zelených fazolí nebo jiné menší zeleniny a ovoce, ale také masa). Zaoblené ostří umožňuje mírné kývání při řezu. Jeho ostrost je ideální pro přípravu sendvičů všeho druhu. Rukojeť západního typu se třemi nýty poskytuje tu nejlepší kontrolu při řezání a krájení.

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.

Prima FRESH

Pod skořápkou

ŽLUTOBÍLÁ LÁSKA

AŤ UŽ BYLO DŘÍV VEJCE, NEBO SLEPICE, JSME VDĚČNÍ, ŽE TADY TA VAJÍČKA MÁME. SUPERPOTRAVINA NEKONEČNÝCH MOŽNOSTÍ, JAK DOKAZUJÍ NÁSLEDUJÍCÍ RECEPTY. ROZHODNĚ SI JE NEŠETŘETE JEN NA VELIKONOCE!

Pestrobarevný vaječný nákyp

Rychlý, snadný, plný dobrot a za chvíli hotový – prostě celé krásné jídlo za pár minut.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 150 g nastrouhaného tvrdého sýra
- 6 ušlehaných vajec
- 100 g anglické slaniny nebo uzeného bůčku nakrájeného na kostičky
- 2 krajíce chleba nakrájeného na kostičky
- ¼ červené papriky nakrájené na kostičky
- 2 nakrájené jarní cibulky
- 3 lžíce mléka
- 1 rozetřený stroužek česneku
- sůl a čerstvě namletý pepř
- máslo na vymazání formy

1. Troubu předehřejte na 175 °C. Zapékací formu vymažte máslem.
2. V míse promíchejte nastrouhaný sýr, vejce, slaninu, kostky chleba a papriky, cibulku, mléko, česnek, sůl a pepř.
3. Vlijte do formy a pečte 20 až 25 minut, až vejce zpevní. Nechte chvíli stát ve formě, pak krájejte na řezy a ihned podávejte.

Prima tip

K tomuto nákypu se skvěle hodí salát z rajčat, případně čerstvé pečivo typu bagety.

VEJCE V ČÍSLECH

Všichni víme, že pod skořápkou ukrývá vejce bílek a žloutek a také že patří k vysoce prospěšným potravinám. Obsahuje totiž ve **100 g váhy** například **12,5 g bílkovin**, **57 mg vápníku**, **1,91 mg vitaminu E**, vitaminy skupiny B a stopově ještě řadu dalších důležitých látek včetně vitaminu D, což je vzácné. Jednu dobu se na vejce hledělo kvůli obsahu cholesterolu nevlídně, nyní ale studie ukazují, že díky přítomnosti lecitinu nedochází k usazování cholesterolu tak, jak se myslelo. Samozřejmě čím je vejce kvalitnější, tím je i prospěšnější. Poohlédněte se tedy po těch od slepic z volného výběhu nebo v biokvalitě. Stojí za to.

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

Vejce v hořčičné omáčce

Polozapomenutý recept typický pro středoevropskou kuchyni, německy fortelný, ale s jistým francouzským půvabem (však si také Francouzi nárokují sametový bešamel) si rozhodně zaslouží renesanci.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 8 velkých vajec nebo 16 křepelčích
- 2 lžíce másla
- 30 g hladké mouky (cca 2 lžíce)
- 800 ml zeleninového vývaru
- 100 ml smetany na vaření (12%)
- 2 lžíce dijonské hořčice
- 1 lžíce čerstvé citronové šťávy
- 2 špetky cukru | sůl
- 4 lžíce nasekaného kopru (čerstvého nebo zmraženého)

1 Vejce dejte do většího kastrolu a zalijte je studenou vodou. Uveďte do varu, pak kastrol sundejte z plotýnky a vejce nechte přikrytá stát 12 minut. Pak je v cedníku propláchněte studenou vodou, nechte trochu vychladnout, oloupejte je a rozpulte.

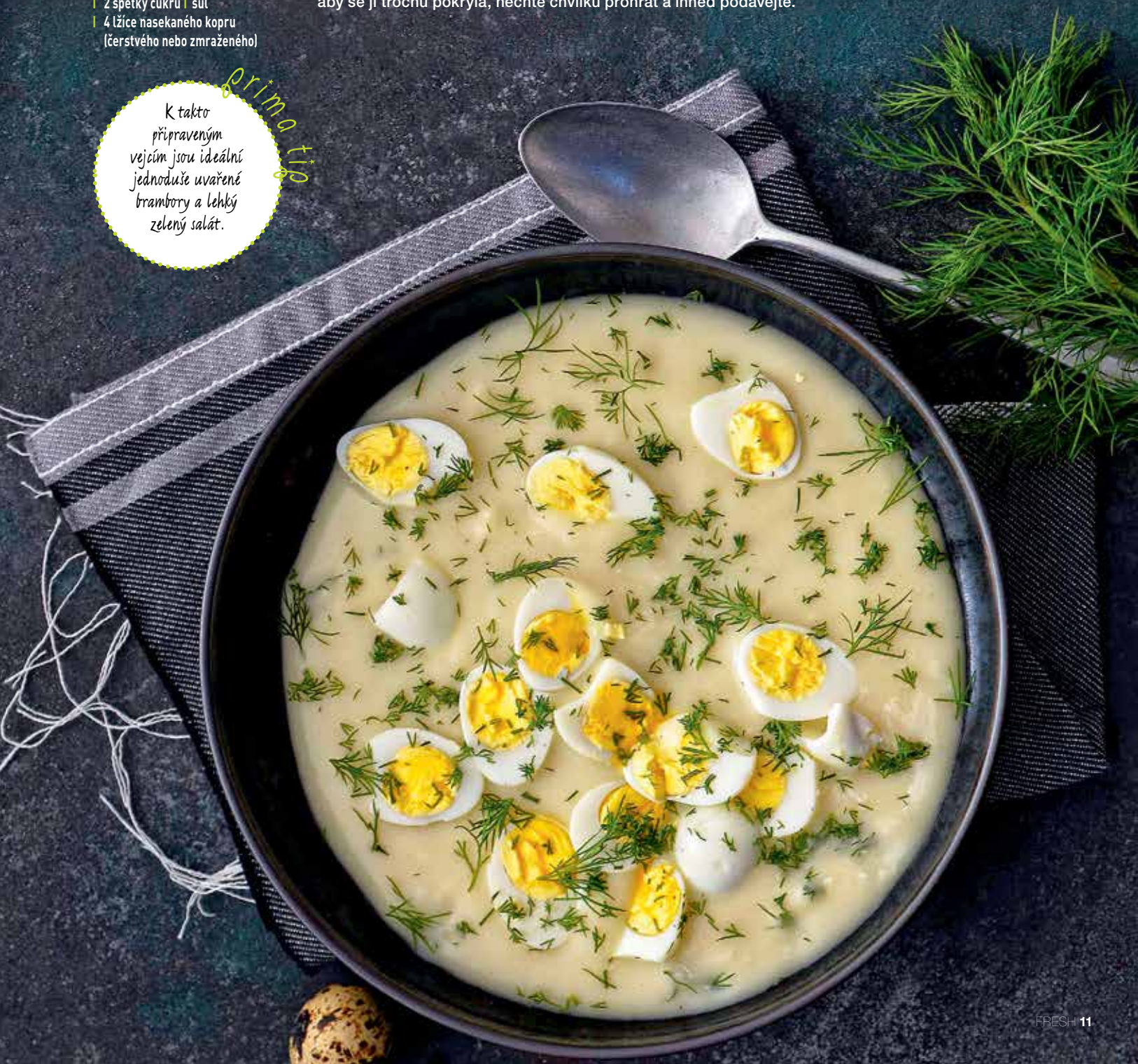
2 Máslo rozehřejte ve vyšší velké pánvi (aby se do ní vešla vejce). Až se rozpustí, poprašte ho moukou a 1 až 2 minuty promíchávejte, aby se mouka trochu opražila. Za stálého promíchávání – aby se netvořily žmolky – postupně přilévejte studený vývar.

3 Až bude jíška hladká, vmíchejte do ní smetanu, uveďte do varu a za častého promíchávání uvařte hladký hustý bešamel, trvá to 5 až 8 minut.

4 Vmíchejte do něj hořčici, citronovou šťávu, cukr a kopr a dobře promíchejte. Podle chuti osolte, opepřete, případně zakápněte citronovou šťávou. Vejce vložte do omáčky, zlehka promíchejte, aby se jí trochu pokryla, nechte chvilku prohřát a ihned podávejte.

prima tip

K takto připraveným vejcím jsou ideální jednoduše uvařené brambory a lehký zelený salát.



Skvělá vaječná tlačenka

Od první republiky po poválečná léta se slavnostní tabule bez vaječné tlačenky neobešla. Pak tak nějak upadla v zapomnění – až si ji uděláte, také se budete ptát, proč se tak stalo. A už to znovu nedopustíte. Se zeleným salátem a čerstvým pečivem je to krásný a lehký jarní oběd a jako pohoštění na párty udělá také velký dojem.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + CCA 3 HODINY CHLAZENÍ

| 75 ml majonézy | 35 ml smetany ke šlehání | šťáva z 1 citronu | 2 plátky želatiny | 35 g šunkového salámu | 6 čerstvých vajec uvařených do poloměkka | 150–200 g sterilované zeleniny (hotový výrobek) | 1 cibule | 1 kyselá okurka | čerstvé bylinky | sůl a čerstvě namletý pepř

1 Formu na srnčí hřbet nebo formu chlebíčkovou vyložte potravinářskou fólií. Majonézu rozšlehejte se smetanou, osolte ji, opepřete a dochuťte citronovou šťávou.

2 Želatinu nechte máčet ve studené vodě, až nabobtná, pak ji mírně zahřejte, až se zcela rozpustí. Nechte zchladnout a pak zašlehejte k majonéze. Nakrájejte tři vejce, zbylá nechte v celku.

3 Na dno formy rozložte polovinu nakrájených vajec, scezené zeleniny, nakrájeného salámu, cibule a okurky a případně nakrájené bylinky. Zalijte polovinou majonézy se želatinou.

4 Doprostřed vyskládejte celá vejce, přidejte zbytek ostatních surovin a zalijte zbylou směsí. Formu nechte v ledničce chladit asi 3 hodiny, pak tlačenku opatrně vyklopte a podávejte ji nakrájenou na plátky.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Hovězí po kantonsku s vejci

Rychlé čínské jídlo, které si okamžitě zamilujete – a se stejnou rychlostí ho i uvaříte.

5 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

OMÁČKA

- 450 ml masového vývaru
- 2 lžíce ústřicové omáčky
- 2 lžíce rýžového vína
- 2 lžíce sójové omáčky
- čerstvě namletý bílý pepř

MASO

- 1 lžíce rostlinného oleje, například arašídového
- 450 g mletého hovězího masa
- 1 cibule nakrájená nadrobno
- 2 lžičky nadrobno nakrájeného nebo prolisovaného čerstvého zázvoru
- 2 lžíce maizeny (kukuřičného škrobu)
- 1 hrst zmrazeného hrášku
- případně 1 lžička sezamového oleje
- 5 velkých vajec
- sůl a čerstvě namletý pepř
- uvařená rýže k podávání

1 Suroviny na omáčku promíchejte v misce.

2 Ve velké nepřilnavé pánvi rozehřejte olej. Vsypte maso a rozestřete ho plochou vařečkou. Nechte bez míchání opékat, až bude zespodu hnědé. Pak ho vařečkou rozdělte na menší kousky.

3 Přidejte cibuli a zázvor. Za občasného promíchávání opékejte, až cibule začne měknout, trvá to asi 5 minut.

4 Vlijte omáčku a dobře vše promíchejte. Přikryté vařte asi 10 minut. V pánvi by mělo být trochu omáčky, ale jen tak, aby bylo maso vláčné. Je-li třeba, přidejte trochu vody nebo vývaru.

5 Škrob promíchejte se 4 lžícemi studené vody. K masu přidejte hrášek, škrob ještě jednou promíchejte a polovinu vlijte k masu. Šťáva by měla hezky zhoustnout. Je-li třeba, přidejte další rozmíchaný škrob.

6 Do masa vyklepněte vejce a pánev na 2 až 3 minuty přikryjte, aby bílky ztuhly a žloutky zůstaly ještě trochu tekuté. Nenechte ale směs vařit, šťáva by zřídla – případně pánev na chvíli sejměte z plotýnky. Podávejte v miskách na vařené rýži.

Dušené fazole s pošírovaným vejcem a fetou

Krásné bezmasé jídlo, ovšem úplně nabité blahodárnými látkami. Kombinace s fetou mu dodává famózní švih, ale hvězdou jsou tu samozřejmě vláčně se rozplývající pošírovaná vejce.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 5 lžic olivového oleje
- 1 šalotka nakrájená nadrobno
- 1 rozetřený stroužek česneku
- 400 g konzervovaných bílých fazolí
- po ½ lžičce drceného římského kmínu, tymiánu, mletého koriandru
- 120 ml zeleninového vývaru
- 1 lžička citronové šťávy
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 2 vejce
- 200 g rozdrobené fety
- sůl a čerstvě namletý pepř
- pažitka, chilli vločky a nasucho opečené krajíce chleba k podávání

1 Ve vyšší pánvi nebo nízkém kastrolu rozehřejte olej a osmažte na něm šalotku a česnek, až zvláční. Přidejte slité fazole, římský kmín, tymián a koriandr. Osolte, opepřete a za občasného promíchání vařte 2 až 3 minuty. Pak vlijte vývar, citronovou šťávu, přidejte petrželku a na velmi mírném stupni vařte asi 10 minut. Je-li třeba, osolte a opepřete.

2 V kastrůlku uveďte do varu vodu. Do malého hrnečku dejte kus potravinové fólie tak, aby se dala zavázat, nebo mikrotenový sáček. Opatrně do něj vyklepněte vejce, zavažte, vložte do vroucí vody a vařte na velmi mírném stupni asi 4 minuty.

3 Při podávání dejte fazole do hlubokého talíře, navrch posaďte vejce, posypte rozdrobenou fetou, pažitkou, chilli a přidejte krajíc dokřupava opečeného chleba.

Čínská rajčatová polévka s vejci

Plná nudliček – jak těch těstovinových, tak rovnou vaječných. Tahle polévka patří k nejoblíbenějším položkám repertoáru čínské kuchyně jak v místě původu, tak v mnoha dalších zemích. A také k těm, které se dají snadno připravit v každé kuchyni.

1 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 1 balíček vaječných nudlí (60 g)
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1 rozetřený stroužek česneku
- 1 jarní cibulka nakrájená nadrobno
- 2 větší rajčata nakrájená nadrobno
- 500 ml hovězího nebo zeleninového vývaru
- 1 lžička sójové omáčky
- 1 vejce
- sůl, čerstvě namletý bílý pepř a případně sezamový olej na dochucení

1 Nudle uvařte podle návodu na obalu ve vroucí osolené vodě a dejte je do polévkové mísy. Promíchejte je s pár kapkami oleje, aby se neslepily.

2 Ve woku nebo hlubší pánvi rozehřejte zbylý olej. Přidejte česnek a bílou část jarní cibulky a smažte půl minuty. Pak vsypte nakrájená rajčata a smažte ještě několik minut, až pustí šťávu a začnou měknout.

3 Přidejte vývar, sójovou omáčku, pepř, sezamový olej a podle chuti osolte. Přikryjte a při střední teplotě vařte asi 3 minuty. Mezitím si připravte vejce, rozšlehejte ho v malé misce nebo hrníčku.

4 Nádobu odkryjte, zvyšte trochu teplotu a do polévky pomalu vmíchávejte vejce, aby se vytvořily nitky. Horkou polévku vlijte do mísy na nudle a posypte ji zelenou částí jarní cibulky. Ihned podávejte.

Sladké radosti

LAHODNÉ MOUČNÍKY

NA JARO SE LIDÉ PO STALETÍ TĚŠILI JAKO NA ZÁCHRANU Z CHLADNÉ ZIMY. PŘÍRODA OŽÍVÁ, DNY SE PRODLUŽUJÍ, SLUNÍČKO HŘEJE A OBJEVUJÍ SE PRVNÍ BYLINKY A DROBNÉ OVOCE. A TAKÉ SE SLAVÍ VELIKONOCE, PO VÁNOCÍCH NEJSLADŠÍ SVÁTKY ROKU. POSLEDNÍ ZÁSOBY ZE SPÍŽE SE PROMĚNÍ V LAHODNÉ PEČIVO A VYKOUZLÍ OKAMŽIKY ŠTĚSTÍ. VÍTĚZKA SOUTĚŽE PEČE CELÉ ČESKO PETRA BURIANOVÁ VÁM UKÁŽE SVÉ RODINNÉ POKLADY.

Jidáše s medem

Jidášky jsou s Velikonocemi neodmyslitelně spjaty. Jejich stočený tvar symbolizuje provaz, na kterém se Jidáš oběsil po zradě Ježíše. Smotat ho můžete do různých podob, velmi dekorativně vypadají třeba šneci nebo bochánky s vejcem uprostřed. Jidáše se tradičně pečou na Zelený čtvrtek, protože se věřilo, že kdo je sní za svítání, bude se celý rok těšit pevnému zdraví.

ASI 20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + KYNUTÍ 1¼ HODINY

TĚSTO

| 100 ml mléka | 100 g medu | 30 g čerstvého droždí
| 300 g hladké mouky | 250 g polohrubé mouky | 4 g soli
| strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
| 150 ml smetany ke šlehání (33%) | 1 žloutek
| 2 lžíce rumu | 60 g změklého sádla
| 60 g změklého másla

NA POTŘENÍ

| 1 vejce | 2 lžíce medu | 1 lžíce másla

1 Mléko s medem ohřejte, aby bylo vlahé. Rozdrobte do něj droždí a nechte 10 minut vzejít kvásek. Mezitím do mísy prosejte obě mouky, zlehka osolte, přidejte citronovou kůru a promíchejte.

2 Kvásek rozmíchejte se smetanou, žloutkem a rumem a vlijte k mouce. Přidejte sádlo a máslo a vypracujte hladké nelepivé těsto. Ručně to trvá okolo 20 minut, v robotu s nástavcem hnětací hák zhruba 10 minut. Hotové těsto zakryjte čistou utěrkou a nechte kynout na teplém místě 1 hodinu, až zdvojnásobí svůj objem.

3 Z vykynutého těsta odkrajujte lžící kousky o váze 50 g. Z každého vyválejte váleček silný 1 cm a stočte ho do libovolného tvaru. Spletené těsto skládejte na plech vyložený pečicím papírem v dostatečných rozestupech. Nechte ho ještě 15 minut kynout.

4 Troubu předehřejte na 180 °C. Vykynuté jidášky potřete prošlehaným vejcem a pečte 20 minut dozlatova.

5 Med a máslo rozehřejte, promíchejte a horké jidáše směsí potírejte. Nechte zcela zchladnout.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Kakaová roláda bez mouky

Roláda lehounká jako dech! Nadýchané těsto s hedvábnou šlehačkou vás pohladí v každém soustu. Dokonalého efektu docílíte, když se těsto propeče, ale zároveň ještě pruží na dotek, tak zůstane roláda kyprá a zároveň hebká. Ozdobte ji jedlými květy a servírujte skvost.

1 ROLÁDA / ASI 15 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT + CHLADNUTÍ

TĚSTO

- 6 vajec
- špetka soli
- 100 g krupicového cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 3 lžíce kakaa holandského typu
- moučkový cukr na poprášení

NÁPLŇ

- 250 ml smetany ke šlehání (40%)

1 Plech vyložte pečicím papírem. Žloutky oddělte od bílků. Z bílků se špetkou soli vyšlehejte tuhý sníh.

2 Troubu předehřejte na 190 °C. Žloutky ušlehejte s oběma cukry do husté pěny. Zašlehejte kakao a opatrně spojte s bílkovým sněhem. Ihned rozetřete na připravený plech a pečte v předehřáté troubě asi 10 minut, až těsto zpevní, ale zůstane ještě pružné na dotek.

3 Upečenou roládu vytáhněte, pocukrujte moučkovým cukrem, zakryjte pečicím papírem, obraťte ji a papír, na kterém se pekla, opatrně sloupněte. Těsto zarolujte do válečku s čistým pocukrovaným pečicím papírem a nechte vychladnout.

4 Smetanu ušlehejte na tuhou šlehačku. Vychladlou roládu rozbalte, potřete šlehačkou a znovu zarolujte. Ihned podávejte.

Prima tip

Roládě sluší fialky v cukru. Bílek prošlehejte vidličkou a štětečkem ho zlehka naneste ze všech stran na květ. Obalte ho v moučkovém cukru nebo ho pocukrujte přes sítko a nechte usušit. Roládu můžete posypat i fialkovým cukrem – rozmixujte krupicový cukr s květy fialek (bez zelených částí) v poměru 1:1, rozložte na papír a nechte přes noc usušit.

Haferáky s perníkem a borůvkami

Víte, co jsou hafery? Na Valašsku a Lašsku se tak říká borůvkám, a proto tu kynutý koláč s tímhle modrým pokladem najdete pod názvem haferák. Strouhaný perník ovoní a ochutí náplň, pokud ho nemáte, klidně využijte zbylé vánoční perníčky. Ačkoliv se jedná o kynuté těsto, stačí mu kynout jen 15 minut, takže si haferáky můžete upéct kdykoliv na ně dostanete chuť. Mimo sezonu můžete borůvky nahradit švestkovými či hruškovými povidly.

3 VELKÉ KOLÁČE NEBO 20 MENŠÍCH

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

TĚSTO
| 250 ml mléka | 500 g hladké mouky | 42 g čerstvého droždí | 115 g másla | 2 žloutky | 75 g krupicového cukru | špetka soli | máslo na vymazání | nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu

NÁPLŇ
| 250 g strouhaného perníku | 500 g borůvek

DROBENKA
| 50 g másla | 100 g hrubé mouky | 100 g krupicového cukru

NA POTŘENÍ
| 1 vejce | 4 lžíce másla | 4 lžíce rumu

1 Mléko ohřejte, aby bylo vlažné. Do mísy prosejte mouku. Uprostřed vytvořte důlek a vlijte do něj vlažné mléko. Rozdrobte do něj droždí a vidličkou promíchejte s trochou mouky na hustou kašičku. Nechte vzejít 10–15 minut kvásek a mezitím rozehřejte máslo, aby bylo rozpuštěné a vlahé.

2 K mouce s kváskem přilijte máslo, přidejte žloutky, cukr, špetku soli a citronovou kůru a vypracujte hladké nelepivé těsto. Ručně to trvá zhruba 20 minut, v robotu s nástavcem hnětací hák asi 10 minut. Nechte těsto 15 minut odpočinout.

3 Tři pečicí plechy vymažte pečlivě máslem. Z těsta oddělujte kousky a tvarujte z nich koláče – buď velké přes celý plech, nebo menší. Ponechte zvýšený 1cm okraj a potřete ho rozšlehaným vejcem. Střed koláčů posypte strouhaným perníkem a pak borůvkami.

4 Troubu předehřejte na 180 °C. Z másla, mouky a cukru vypracujte v prstech drobenku a posypte jí koláče. Pečte v předehřáté troubě asi 25 minut dozlatova.

5 Upečené horké koláče potřete podle libosti rozpuštěným máslem s rumem.

Makovec s citronovou polevou

Buchta plná máku, která ho ukazuje v celé kráse. Skutečné národní dědictví, které si ve světě nikde nedáte. Kdo má rád křupavé, nechť čtvrtinu máku nemele a použije celá semena. Spojení s citronem je fantasticky šťavnaté a neodolatelně vynikající. Jemný vláčný makovec vydrží čerstvý několik dní.

prima tip

Vláčné makové těsto se perfektně hodí i na dort. Promažte ho svěžím citronovým krémem z tvarohu, másla nebo mascarpone.

1 KOLÁČ (25 × 35 CM)

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

TĚSTO
- 300 ml mléka
- 60 g másla
- 180 g krupicového cukru
- 1 vejce
- 200 g hladké mouky
- 200 g mletého máku
- 1 sáček prášku do pečiva
- máslo na vymazání
- hrubá mouka na vysypání

POLEVA
- 240 g moučkového cukru
- šťáva z 1–2 citronů (zhruba 50 ml)

1. Troubu předehřejte na 170 °C. Hlubší plech vymažte máslem a vysypte moukou nebo vyložte pečicím papírem. Mléko ohřejte, aby bylo vlažné.
2. Změklé máslo vyšlehejte s cukrem do husté pěny a zašlehejte vejce. V míse promíchejte mouku s mákem a kypřicím práškem. K máslové pěně střídavě zapracujte mouku a mléko.
3. Hladké těsto vlijte do připraveného plechu a pečte v předehřáté troubě zhruba 30 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.
4. Upečený makovec vytáhněte z trouby a nechte mírně zchladnout. Mezitím prosejte moučkový cukr do misky a promíchejte ho dohladka s citronovou šťávou na polevu. Přelijte ji přes vlahý makovec a nechte zchladnout.

Cesta z těsta

PETRA BURIANOVÁ

Vítězka soutěže Peče celé Česko připravila svou kuchařku jako sladkého průvodce po českých tradicích. V nich se zrcadlí sezonnost i lokální suroviny, z kterých autorka při svém pečení nejraději vychází. Osvědčené rodinné recepty prověřily mlsné jazýčky jejích pěti dětí, které vychovává s manželem na statku na Vysočině. Zde se také věnuje mnoha lidovým řemeslům, které i učí. Představuje je i v jednotlivých kapitolách, které kopírují střídání ročních období.

Vydalo Nakladatelství CPress.

Křehké vanilkové sušenky

Nejjednodušší sušenky, které zvládnou upéct i děti, pokud už rozeznají čísla. A pokud ne, suroviny jim odvažte do mísy a nechte je uplácat těsto a pak z něj vyválet kuličky a zdobit je. Teď nastává ideální příležitost pro embosovaný váleček se vzorem, razítka na sušenky nebo klidně i ta obyčejná na inkoust, jen je předem dobře umyjte. Stejnou zábavu jako při pečení si užijete i při svačině, tyhle sušenky se totiž přímo rozplývají na jazyku. Můžete je jíst samotné nebo slepit domácí zavařeninou, čokoládovou pomazánkou či ovocným krémem.

ASI 60 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 340 g hladké mouky
- 3 sáčky vanilkového pudinku
- 120 g moučkového cukru
- špetka soli
- pár kapek vanilkové esence
- 340 g změklého másla

1 Mouku prosejte do mísy, přidejte pudink, cukr, špetku soli a vanilku. Rozkrájejte navrch máslo a vypracujte hladké těsto.

2 Odkrajujte z něj lžící kousky (zhruba o váze 12 g), vytvarujte z nich kuličky a skládejte je v rozestupech na plech vyložený pečicím papírem.

3 Troubu předehřejte na 160 °C. Kuličky rozválejte válečkem nebo rozmáčkněte sklenicí a ozdobte je podle libosti – ozdobným válečkem, razítkem, hroty vidličky…

4 Sušenky pečte v předehřáté troubě 15–18 minut, až lehce zrůžoví.

Prima tip

Místo vanilkové esence můžete použít dřeň vyškrábnutou z vanilkové tobolky, ale v těstě zůstanou hnědé tečky. Stejného efektu docílíte i rozmixováním malého kousku prázdné vanilkové tobolky. Sušenky skladujte v uzavřené nádobě, aby nezvlhly.

Váš důvod
K ÚSMĚVU

Velikonoční jidášky s levandulovým medem

budete potřebovat:

na jidášky
- 30 g čerstvého droždí
- 1 lžíce moučkového cukru
- 250 g polohrubé mouky
- 250 ml vlažného mléka
- 100 g rozpuštěného másla
- 250 g hladké mouky
- 3 žloutky
- špetka soli
- špetka mleté skořice
- 3 lžíce medu
- 1 lžička strouhané citronové kůry
- 1 bílek

na potření
- 2 lžíce másla
- 2 lžíce medu
- hrst sušených kvítků levandule

na bezstarostnou přípravu
- Fino pečicí papír v arších

Fino pečicí papír v arších

Oboustranně posilikonovaná vrstva a předpřipravené archy urychlují vaše kouzlení v kuchyni i následný úklid

Nejprve si v kastrůlku rozpusťte máslo s medem a vmíchejte do něj levandulové květy. Zatímco budete připravovat jidášky, levandulová vůně a chuť se promísí s máslem a medem.

Droždí rozdrobte do mísy, posypte ho moučkovým cukrem, promíchejte a počkejte, než se droždí působením cukru rozpustí. Přidejte 100 g polohrubé mouky a vlažné mléko, umíchejte těstíčko, zakryjte ho utěrkou a nechte stát, dokud vám nevzejde kvásek (necelou půlhodinu).

K vykynutému kvásku přidejte rozpuštěné vlažné máslo, žloutky, obě zbývající mouky, sůl, skořici, med a citronovou kůru. Dobře propracujte (klidně v robotu) na hladké těsto. Posypte ho lehce hladkou moukou, zakryjte utěrkou a nechte kynout v teple asi hodinu.

Troubu si předehřejte na 190 °C. Z vykynutého těsta oddělujte kousky zhruba velikosti vejce, vyválejte z nich válečky silné 1–2 cm a zaplétejte je v různé tvary: uzlíky, spirály, smyčky, šneky, esíčka či ptáčky. Dělejte je drobné, počítejte s tím, že ještě nakynou. Klaďte je na plech s pečicím papírem. Potřete je rozšlehaným bílkem a pečte je asi 15 min. do zlatova.

Mezitím si rozehřejte máslo s medem a levandulí (je-li to potřeba) a přeceďte do misky — květy levandule vám zbydou v sítku. Před podáváním jidášky touto směsí potřete, nejlépe ještě vlažné. Pokud vám nevadí suché kvítky levandule, můžete je jimi dozdobit.

Čerstvé

Prázdniny ve Středomoří

Balkánská pomazánka z paprik a lilků ajvar je nabitá sluncem, pod kterým zelenina zrála. Perfektně se hodí jako studená omáčka k pečenému masu nebo jako dip k nakrájené syrové zelenině. Dodá jemnou či pikantní chuť leču, krémovým polévkám, omáčce na těstoviny, ale poslouží i jako pomazánka na pečivo nebo náplň do zapékaných toustů. Jakmile ajvar ochutnáte, hned vás napadne, kde by mu to slušelo. Ajvar od Podravky obsahuje pečlivě vybranou zeleninu, žádná éčka a jeho koupí přispěte dětem z Klokánku na prázdniny u moře.
350 g za 54,90 Kč, www.podravka.cz

Legendární burgery jsou zpět

Před deseti lety obrátila restaurace Bejzment pozornost všech gurmánů k burgerům. Přestaly být prefabrikovanou nouzovkou z fast foodu, ale plnohodnotným pokrmem z prvotřídních surovin, které mají šmrnc a různorodou chuť! Teď se přestěhovala do nových prostor, rozšířila se do dvou pater a nabídku oblíbených burgerů obohatila o americké menu plné specialit z americké, italské a mexické kuchyně, jak ji ochutnáte na Manhattanu. S pokrmy a drinky výborně ladí interiér ve stylu amerického diska z 60.–80. let s popartovými obrazy a komiksy. Výjimečný zážitek slibuje stůl Chef Table v horním patře Sugar Daddy by Bejzment, u kterého se střídají tuzemští i zahraniční šéfkuchaři na zvláštních akcích a věnují se pouze hostům, kteří si stůl rezervují. Třeba právě vám!
Na Bělidle 31, Praha, www.bejzment.cz

Slané müsli

Zdravější slané mlsání představují müsli tyčinky naslano. Tvoří je bezlepkový oves, klíčená čočka a sýr. Dobře křupou, skvěle chutnají a díky vysokému obsahu vlákniny jsou i zdraví prospěšné. Sbalit je můžete na výlet nebo do školní svačiny. A pokud neholdujete zrovna sýrové příchuti, vyzkoušejte rajčatové s bazalkou.
55 g za 16 Kč, www.semix.cz

Nákup do půl hodiny

Rozvoz Dáme jídlo rozšiřuje svoji službu o rychlé doručování nákupů Dáme market. Z vlastních skladů vám dovezou nákup již do 30 minut od objednání. Minimální výše objednávky činí 99 Kč, takže si můžete objednat suroviny na večeři či oběd, než se pustíte do vaření. První sklad vznikl na Bohdalci v Praze 10 a nabízí zhruba 700 položek potravin a dalšího zboží. Dovážku lze tak uskutečnit jen v dojezdové vzdálenosti 30 minut odtud, do konce roku má však vzniknout šest skladů a sortiment se rozšířit na 5000 položek.
www.damemarket.cz

Sladký začátek dne bez výčitek

Milujete sladké snídaně, ale dopřáváte si je jen občas, o víkendu nebo když vás čeká těžký den? Česká značka müsli výrobků Emco vytvořila recepturu na křupavé müsli bez přidaného cukru. Super Mysli sladí přírodní sirup z kořene čekanky, která dodává i vlákninu a zároveň snižuje glykemický index. Za chvíli tak nebudete mít hlad ani se vám záhadně nezmenší oblečení. Vybírat můžete müsli s jahodami, čokoládou a kokosem a ořechy a mandlemi. Žádný přidaný cukr se nevyskytuje ani v ovesné Super kaši s příchutí Jablko a Meruňka.
500 g Super Mysli za 99,90 Kč, 182 g Super kaše za 49,90 Kč, www.emco.cz

PŘIPRAVILY KRISTINA ZÁBRODSKÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

zprávy

Bylinky v obýváku

Pokojový skleníček FloraSelf vytváří ideální podmínky pro předpěstování bylinek či rostlin v domácnosti. Miska z pevného a recyklovaného plastu s průhledným krytem nabízí skleníkové klima, díky kterému se rostlinám daří mnohem lépe vyklíčit. Balení obsahuje 24 rašelinových výsevních tablet, které po přidání vody nabobtnají a tím jsou připraveny k použití.
229 Kč, www.hornbach.cz

Osobní dortík

Nečekané překvapení po probuzení, soukromý narozeninový dortík po večeři či ke svačině v práci připravíte oslavenci během pár minut. Potřebujete jen hezký hrnek a kouzelný sáček Mug Cake od české firmy Nominal. Bezlepkový dortík upečte za 70–75 vteřin v mikrovlnce po pouhém promíchání dortové směsi s 30 ml mléka a 25 ml stolního oleje v hrnku. Hrníčkový dort se podává teplý a připomíná trochu piškot a trochu suflé, můžete ho servírovat přímo v hrnku nebo ho opatrně vyklopit na talíř a ozdobit ovocem, šlehačkou, čokoládovou polevou a lentilkami a hlavně svíčkou nebo prskavkou! Na výběr máte perníkový, čokoládový nebo s příchutí stracciatella.
60 g za 27,90 Kč, www.kosik.cz

Karibik na lžičce

Kokosové jogurty jsou nejnovějším přírůstkem řady veganských a vegetariánských produktů K-Take it veggie, privátní značky supermarketu Kaufland, která se zaměřuje na čistě rostlinné potraviny. Vznikla v roce 2016 a neustále rozšiřuje své portfolio. Většina produktů je v bio kvalitě, rostlinné jogurty Veggiegurt zvítězily v nezávislém hodnocení časopisu dTest. Kokosový jogurt má krémovou konzistenci a lahodnou kokosovou chuť díky vysokému podílu kokosového mléka. Vybrat si můžete bez příchutě nebo s mangem a maracujou.
400 g za 59,90 Kč, www.kaufland.cz

Výlet do Provance

Do Francie se nejspíš ještě pár měsíců nepodíváme, ale vůni Provance si můžete zařídit během chvilky. Levandulový sirup nádherně voní po ikonických fialových květech a slastnou vůni přenese do vašeho čaje, limonády, ranního latte nebo sušenek. Levandulový sirup z farmy Vesnické dobroty obsahuje jen cukr, kyselinu citronovou a levanduli z polí v Českém ráji a nejen krásně voní, ale i chutná.
300 ml za 90 Kč, www.zcech.cz

Nejočekávanější asijská restaurace

Šéfkuchař a majitel oblíbených restaurací Benjamin a Café Buddha Štěpán Návrat se rozhodl splnit si další sen a vařit asijskou kuchyni v pojetí fine diningu. Koketovat s touto myšlenkou začal už v Café Buddha, kde se učil od mistryně ve svém oboru šéfkuchařky Sofie Smith. Teď postoupil o další krok vpřed a v industriálních Holešovicích vytvořil magické místo plné chutí, vůní, přírody a přirozené pokory pramenící z víry ve správný běh světa. Co jiného si lze myslet, když luxusní restaurace PRU58 sousedí s Armádou spásy, hotová je od léta a kvůli pandemii ještě neotevřela? Až se opět bude moci do restaurací, v PRU58 si udělejte hned rezervaci. Na unikátní sezonní asijské pokrmy z lokálních surovin se všichni už těší, třeba na trhané hovězí bangkokské kari s kokosovým mlékem, krevetí bisque s raky, fenyklem a koriandrovým olejem nebo tofu s ředkví, žlutou řepou a ředkvičkami.
Tusarova 58, Pru58.cz

Na chřipku i splín zabere vývar

Slepičí vývar je považován za nejsilnější přírodní lék už od středověku, podával se ženám po porodu i při většině nemocí. A dokázal prý postavit na nohy i (skoro) mrtvého. Silný vývar obsahuje vitaminy a minerály z kořenové zeleniny, slepičího masa a koření. Patnáct hodin ho pozvolna táhnou v trutnovské společnosti Expres Menu, která ho jako jediná na trhu nabízí. Specializuje se na připravená jídla s dlouhou trvanlivostí, které si doma jednoduše ohřejete. Za tříletou trvanlivostí mimo lednici stojí unikátní způsob zpracování, konzervování podobné zavařování i balení. Samozřejmostí jsou kvalitní suroviny a žádná éčka. Slepičí vývar poslouží jako silná polévka, stačí do něj přidat knedlíčky a zeleninu, nebo jako základ omáček, rizota či zapečených těstovin. O jeho blahodárnosti svědčí to, že ho koupíte nejen v prodejnách zdravé výživy, ale i v lékárnách.
600 g za 99 Kč, www.expresmenu.cz

Bio i z ledničky

Německá značka Alnatura patří mezi průkopníky biopotravin nejen v Německu, ale i u nás. Pěstování a zpracování surovin šetrných k přírodě i k člověku se věnuje přes 35 let a pokrývá téměř celý sortiment potravin, včetně chlazených, mražených a mléčných produktů. Ty nově prodává v online supermarketu Rohlik.cz. Vybrat si můžete z téměř 400 výrobků této značky, všechny s certifikátem bio. Jíst zdravě, s respektem k přírodě i výrobcům a s dobrým pocitem nikdy nebylo snazší. Příznivé jsou totiž i ceny vybraných biopotravin. **www.rohlik.cz**

Hit letošních svateb

Korunou svatební tabule bývá svatební dort, ale proč si čekání na něj nezpříjemnit drobnými sladkostmi – plněnými koláčky, makronkami, cukrovím nebo muffiny a krémovými cupcaky? Ozdobte je veselými napichovátky, které rozproudí konverzaci a vykouzlí úsměv. Romantické motivy v bílé barvě se zlatými detaily ladí ke všem odstínům i dekoracím.
6 ks za 48 Kč, www.dortisimo.cz

Gin z jihu Čech

Karol se vyzná v bylinách, a tak založil značku Jedlé bylinky a čaje z Novohradských hor. Petr a Ondra rozumí bylinám a koření natolik, že z nich pálí limitované edice nápojů s příběhem ve své palírně Landcraft. Čtyři restaurace ctící jedinečnou přírodu jižních Čech a um místních farmářů a výrobců – Sůl a Řepa, Zájezdní hostinec U Jiskrů, Thir, Klika kitchen and coffee – se sdružily ve spolku Jíme Jih a rozhodly se společně vytvořit jedinečný gin Jíme Jih. Tekutý skvost s výraznou aromatikou má i nádherný obal – křišťálovou láhev s ručně malovanou bylinou. Ochutnáte ho ve všech čtyřech restauracích, kde si ho můžete koupit i s sebou, nebo v palírně Landcraft. **www.jimejih.cz**

Rozumné předsevzetí

Je takové, které dodržíte. A navíc ještě s radostí. Začít hubnout prvního ledna je o zdraví, když čerstvé ovoce a zelenina cestou přes půl světa poztrácejí polovinu vitaminů a každé ztracené kilo znamená vrstvu oblečení navíc. Smysluplnější je začít formovat svou postavu nebo životní návyky na jaře, kdy máme přirozeně větší chuť ke změně a akci. Navíc už z hlíny vykukují první bylinky, zelenina a ovoce a po zimě nám dodají tolik potřebné vitaminy a energii. Začněte den zdravím nabitým smoothie – rozmixovaným ovocem či zeleninou s bylinkami, kořením a (rostlinným) mlékem. Vysokorychlostní mixér InfinyMix+ od Tefalu vám tenhle elixír připraví dřív, než se protáhnete v pozdravu slunci. Výkonný motor s technologiemi nožů Powelix Life dosahuje až 35 000 otáček za minutu a rozmixuje dohladka téměř cokoliv. Inspirovat se můžete v kuchařce s více než 50 recepty nebo experimentujte s pěti automatickými programy. Samozřejmostí je i manuální nastavení. **6 999 Kč, www.homeandcook.cz**

První prodejna MARLENKA®
nově otevřena ve Frýdku-Místku

I přesto, že nám všem znepříjemňují život opatření, která se vztahují k epidemii covid-19, byla v lednu otevřena ve Frýdku-Místku **první originální prodejna MARLENKA a nové Návštěvnické centrum.** To je zatím, bohužel, vzhledem k současným opatřením zatím uzavřeno, ale prodejnu MARLENKA můžete určitě navštívit. Najdete ji v areálu společnosti MARLENKA, na okraji Frýdku-Místku. A čím je tato prodejna zajímavá? Už jenom svým interiérem, při jehož návrhu a realizaci se vycházelo z medové tématiky, protože měsíční spotřeba medu v MARLENCE je v současné době zhruba 13 tun. Je to vlastně takové medové království. Jak uvádí majitel společnosti, Gevorg Avetisjan, koncept této prodejny se bude v blízké budoucnosti šířit formou franšízy nejen po České republice, ale i v zahraničí. V interiéru se objevují prvky odkazující na tradiční včelařské řemeslo, protože kvalitní med je základem všech výrobků Marlenky.

Co je tedy pro zákazníky prodejny připraveno? V první řadě především kompletní sortiment medových dortů a dalších dezertů MARLENKA, které znáte z obchodních sítí. Ovšem v této prodejně je nakoupíte za zvýhodněnou cenu. A to není zdaleka všechno. V nabídce najdete také žhavé novinky, které prozatím v obchodních sítích nejsou – několik druhů kvalitního medu, ručně vyráběné zdobené medové dorty a dezerty, dorty s dětskými motivy a v neposlední řadě výrobky, které se vyrábí v licenci značky MARLENKA a které rozšiřují nabízený sortiment. Jedná se mimo jiné o ledový čaj s pomerančem a skořicí, který je slazen pouze medem, čisté ovocné limonády s kousky ovoce, pudinky a například i termizované medové dezerty ve formě svačinových kapsiček. A aby toho nebylo málo, doplňuje Gevorg Avetisjan, s odkazem na svůj arménský původ, jsou v nabídce i originální arménské speciality. Arménská kuchyně je vyhlášena svou pestrostí a výbornou chutí. Určitě Vás zaujmou typické arménské brandy Ararat nebo Noy, ovocná arménská vína, lahodné ovocné zavařeniny, přírodní šťávy a nebo speciality arménské kuchyně – plněné zeleninové závitky, lilkový kaviár či plněné vinné listy. Všechny tyto delikatesy Vám zcela určitě poškádlí chuťové buňky. **Takže neváhejte a přijďte se na vlastní oči přesvědčit a především ochutnat.**

Zázrak z medu

Marlenka®

PODLE STAROARMÉNSKÉ RODINNÉ RECEPTURY

Prodejna MARLENKA: sídlo společnosti MARLENKA international s.r.o., Valcířská 434, Frýdek-Místek.
Otevírací doba: Po-Pá od 9.00 do 17.00 hod a v sobotu od 9.00 do 13.00 hod.

Společně u stolu

TEPLÉ VEČEŘE

MOŽNÁ JSTE TOHO ZA UPLYNULÝ ROK TAKÉ UVAŘILI NEJVÍCE VE SVÉM ŽIVOTĚ A POČÁTEČNÍ NADŠENÍ SE ZMĚNILO V NERADOSTNOU RUTINU. ŠÉFKUCHAŘ ZDENĚK POHLREICH VÁM VE SVÉ NOVÉ KNIZE SUPER JEDNODUŠE VRÁTÍ ELÁN A HLAVNĚ CHUŤ VAŘIT. SPOLEČNÉ JÍDLO JE PŘÍJEMNÝM ZASTAVENÍM BĚHEM DNE A ČASEM PRO POVÍDÁNÍ I DOPLNĚNÍ ENERGIE. INSPIRUJTE SE ZDRAVÝMI, LEHKÝMI, HŘEJIVÝMI A LAHODNÝMI JÍDLY, KTERÉ VYKOUZLÍTE Z PÁR SUROVIN.

RYBÍ KARBANÁTKY

Mražené filé upadlo v posledních letech v nemilost jakožto neidentifikovatelné zmrzlé kostky plné vody a rybích odřezků. Koupíte-li však kvalitní filety, získáte plnohodnotnou rybu, jejíž stav byl uzpůsoben přepravě. Většina ryb se totiž zpracovává a mrazí přímo na moři na rybářských lodích, aby zůstaly co nejčerstvější. Zachlazené čerstvé ryby k nám jedou zasypané ledem, a jsou tak de facto také mražené. Jemné bílé maso tresky skvěle doplňují čerstvé bylinky. A kdo by nemiloval horké křupavé smažené karbanátky?

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + CHLAZENÍ

KARBANÁTKY
- 600 g mražených filetů tresky
- 2 čerstvé housky
- 3 jarní cibulky
- 1 lžíce nasekané hladkolisté petržele
- 2 vejce
- 2 lžíce rostlinného oleje
- sůl a čerstvě namletý pepř

SALÁT
- 2 bagety
- 200 g rukoly
- 2 lžíce olivového oleje

1 Rybí filety rozmrazte, zbavte přebytečné vody a pokrájejte nadrobno nebo nahrubo rozmixujte. Čerstvé housky rozmixujte.

2 Jarní cibulku a petrželku nasekejte nadrobno a smíchejte v míse s pokrájenou rybou, rozmixovanými houskami a vejci a důkladně promíchejte, dokud se suroviny nespojí. Dochuťte solí a pepřem.

3 Ze směsi vytvarujte zhruba osm stejně velkých placek o průměru 8 cm a výšce 2 cm a uložte je na chvíli do lednice.

4 V pánvi rozehřejte rostlinný olej a opečte na něm připravené rybí placky z každé strany asi 3 minuty nebo dokud nebudou zlatavé a ve středu propečené. Hotové placky přesuňte na talíř s papírovou utěrkou, abyste je zbavili přebytečného tuku. Servírujte s bagetou a rukolou zakápnutou olejem.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

DUŠENÁ VEPŘOVÁ KRKOVICE SE ZELENINOU

Pozvolným dušením vepřová krkovice krásně změkne a jemně nasládlou chuť vepřového zneutralizují vařená rajčata a aromatický česnek a tymián. Všechny chutě a vůně se báječně propojí, o barevnost se postará mrkev a hrášek. V létě použijte čerstvý a vmíchejte ho k masu na posledních pět minut.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

- 1,2 kg vepřové krkovice
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 800 g konzervovaných loupaných rajčat
- 2 snítky tymiánu
- 2 mrkve
- 200 g mraženého hrášku
- sůl a čerstvě namletý pepř
- čerstvý chléb nebo vařené brambory k podávání

1 Vepřovou krkovici pokrájejte na 3cm plátky a ty na větší kusy. Osolte je a opepřete. Vložte do hrnce s rozpáleným olejem a opečte z každé strany 3 minuty, až maso ztmavne a tzv. se zatáhne.

2 Česnek oloupejte, nakrájejte na plátky a vložte k masu. Přidejte nakrájená rajčata a tymián, snižte teplotu a vařte na mírném stupni pod pokličkou 1¼ hodiny. Občas promíchejte, případně dolijte vodou, dochuťte solí a pepřem.

3 Mrkve oloupejte, nakrájejte šikmo na 5mm plátky a s hráškem dejte vařit s masem na závěrečných 15 minut. Odstavte a servírujte s chlebem nebo vařenými bramborami.

prima tip

Dušení vyžaduje čas, během kterého maso změkne. Proces urychlíte v papiňáku, nebo naopak prodloužíte v pomalém hrnci, který můžete nastavit na 4-8 hodin, a věnovat se mezitím něčemu jinému.

FOCACCIA SE SUŠENÝMI RAJČATY A OREGANEM

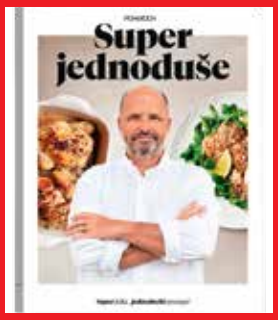
Lásku ke kynutému pečivu máme zakódovanou v DNA. Zvětšování objemu během kynutí symbolizuje bohatství, hojnost a život, zkrátka vše, co si přejeme. Zatímco my dáváme přednost sladkým buchtám, Italové vycizelovali slané koláče a chleby, které chutnají skvěle k vínu, salátu i jen tak namáčené do olivového oleje. Pokud jste ještě nikdy nejedli focacciu, zajisté vás okouzlí. Nejlépe chutná teplá, případně ji před podáváním lehce rozpečte.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 2 HODINY

- 100 g sušených nakládaných rajčat
- 500 g hladké mouky
- 250 ml vlažné vody
- 21 g čerstvého droždí (½ kostky)
- 100 ml olivového oleje
- 3 lžíce oregana + k podávání
- sůl

1. Sušená rajčata sceďte (olej uchovejte) a nakrájejte je nahrubo.
2. Mouku, vodu, rozdrobené droždí a olivový olej dejte do mísy robotu s nástavcem hnětací hák a vypracujte hladké nelepivé těsto. Vmíchejte do něj pokrájená rajčata, oregano a špetku soli. Mísu zakryjte čistou utěrkou a nechte kynout na teplém místě, dokud těsto nezdvojnásobí svůj objem. Trvá to zhruba 45–60 minut.
3. Těsto rozdělte na čtyři stejné díly. Dva plechy vyložte pečicím papírem. Z každého dílu vytvarujte placku o výšce asi 2 cm a skládejte je po dvou na připravený plech. Zakryjte je utěrkou a nechte kynout ještě asi 20 minut, až zdvojnásobí svůj objem.
4. Troubu předehřejte na 210 °C a pečte focaccie zhruba 15–20 minut dozlatova. Vyjměte je, potřete scezeným olejem z rajčat a posypte lístky oregana.



Super jednoduše

ZDENĚK POHLREICH

Šéfkuchař Zdeněk Pohlreich se vrací k osvědčené pravdě, že nejlepší věci jsou ty nejjednodušší. Skvělé jídlo uvaříte z pár surovin, ale musíte přesně vědět, jak na to, a vybrat ty nejkvalitnější. To neznamená ty nejdražší, často chutnají nejlépe sezonní produkty, ovoce a zelenina dozrálá na slunci, a ne ve skleníku, maso z farmy, kde se zvířata pasou volně, nebo bylinky z vlastního truhlíku na okně. Běžné suroviny navíc koupíte v každém obchodě a můžete se rozmýšlet, co si dnes uvaříte. Zdeněk Pohlreich vám nabízí spoustu nápadů a praktických tipů na obměnu. Dobré jídlo je totiž základ zdraví a skvělé nálady. Knihu i s podpisem šéfa koupíte na www.pohlreichshop.cz.

Vydalo nakladatelství Sevruga, www.sevruga.cz.

KRUPICOVÁ POLÉVKA S PAŽITKOU

Vzpomínáte na krupicovou polévku ve školce a ve škole, ve které plavala mrkvička a drobná zrníčka krupice? Zdeněk Pohlreich ji povýšil na delikatesu prostou změnou postupu – do čistého mrkvového vývaru zavařil krupicové nočky s výraznou vůní kmínu a polévka získala na vizuální i chuťové atraktivitě.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 2 mrkve
- 40 g másla
- 800 ml vody
- 70 g krupice
- ¼ lžičky kmínu
- 1 vejce
- ½ svazku pažitky
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Mrkev oloupejte a nakrájejte na tenké nudličky nebo ji nastrouhejte nahrubo. V hrnci rozehřejte 25 g másla (trochu víc než polovinu) a dozlatova na něm mrkev opečte. Zalijte studenou vodou, osolte a zahřívejte k varu.

2 Mezitím v pánvi velice krátce nasucho opražte krupici s kmínem a špetkou soli. Jakmile krupice jemně zrůžoví, přidejte zbylé máslo, a až se rozpustí, vmíchejte vejce. Míchejte asi 2 minuty, pánev odstavte a vytvořte vařečkou ze směsi malé hrudky.

3 Vsypte je do vroucí vody s mrkví a povařte krupicové nočky zhruba 10 minut doměkka. Odstavte.

4 Pažitku nasekejte nadrobno a vmíchejte do polévky. Dochuťte solí a pepřem.

prima tip

Krupice vzniká při mletí obilí ze zrn zbavených slupky. Vybrat si proto můžete různé druhy krupice i hrubosti namletí. Nejrozšířenější je krupice pšeničná, která má jemně nasládlou chuť, světlou barvu a univerzální použití. Zemitější chuť nabízí krupice pohanková, oříškově chutná špaldová, zcela bezlepková je kukuřičná krupice, z které povařením ve vodě vzniká známá polenta.

SYTÝ SALÁT S VEJCI A SARDINKAMI

Variace oblíbeného francouzského salátu Niçoise, který dobyl celý gastronomický svět. V originální verzi, která však nevznikla v Nice, ale v Paříži, doplňuje brambory, zelené fazolky, vařené vejce a černé olivy grilovaný tuňák. Vyměňte tuňáka na pokraji vyhynutí za konzervované sardinky a výrazné černé olivy za nasládlá cherry rajčata, odlehčete majonézovou zálivku zakysanou smetanou a získáte svěží a zároveň sytý salát, ke kterému se budete s chutí vracet celé léto. Zeleninu můžete navíc obměňovat podle sezony.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

SALÁT

| 200 g zelených fazolek | 400 g malých brambůrek (ideálně ratté) | 200 g cherry rajčat | 1 hlávkový salát, příp. little gem nebo římský | 1 konzerva sardinek (125 g) | sůl a čerstvě namletý pepř | 2 vejce

DRESINK

| 150 ml zakysané smetany (min. 15%) | 2 lžíce citronové šťávy | 7 lžic extra panenského olivového oleje | 3 lžíce vody | 1½ lžičky moučkového cukru | sůl a čerstvě namletý pepř

1 Připravte salát. V hrnci přiveďte osolenou vodu k varu a spařte v ní 2 minuty fazolky. Vyjměte je a dejte zchladit do studené vody, vylovte je a nechte okapat.

2 Do hrnce s osolenou vroucí vodou vložte neoloupané brambory a nechte je vařit 15–20 minut. Vyjměte je, nechte zchladnout a pokrájejte je na poloviny.

3 Do vroucí vody vložte vejce a uvařte ho nahniličko, od bodu varu to trvá 5 minut. Vodu slijte, zalijte vejce studenou vodou a po 1–2 minutách ho oloupejte a nakrájejte na čtvrtiny.

4 Cherry rajčátka přepulte, salát natrhejte na kousky velikosti sousta a smíchejte v míse s vejci, bramborami a fazolkami. Osolte a opepřete. Navrch přidejte sardinky.

5 Na dresink promíchejte v misce zakysanou smetanu, citronovou šťávu, olivový olej a vodu a dochuťte solí, pepřem a cukrem. Dresink vmíchejte do salátu a servírujte.

ŠPAGETY S PAPRIKOVÝM PESTEM

Těstoviny jsou pravděpodobně nejčastější večeří ve většině českých rodin. Zatímco Italové je berou jako první chod, u nás zdomácněly jako hlavní jídlo v poledne i večer. Oč snadnější je základní postup, o to víc si můžete vyhrát s omáčkou či jiným doprovodem. Paprikové pesto je zábavnou obměnou klasického bazalkového. Připravte ho rovnou větší množství, skvěle se hodí jako pomazánka na pečivo, dip k zelenině nebo základ dresinku na salát. A v lednici vydrží pár dní!

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 4 velké kapie
- 4 stroužky česneku
- 500 g špaget
- 100 g parmazánu
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 200 °C s funkcí gril, plech vyložte pečicím papírem. Dejte na něj papriky, do každé vyřízněte otvor a vsuňte do něj oloupaný stroužek česneku. Pečte je 15 minut, až slupka zčerná.

2 Upečené papriky přesuňte na talíř, zakryjte je potravinářskou fólií, aby se zapařily a snadno se loupaly, a nechte je zchladnout.

3 Mezitím uvařte ve vroucí osolené vodě těstoviny podle návodu na obalu akorát na skus, tzv. al dente. Parmazán nastrouhejte.

4 Vychladlé papriky oloupejte a odstraňte z nich jádřinec. Dejte je do mixéru typu kutr (nebo na smoothie), přidejte pečený česnek, polovinu parmazánu a olivový olej a rozmixujte dohladka. Dochuťte solí a pepřem a promíchejte.

5 Uvařené těstoviny slijte a promíchejte s paprikovým pestem. Rozdělte na talíře, posypte zbylým parmazánem, opepřete a podávejte.

O své tipy na super rychlá a jednoduchá jídla z dostupných surovin se Zdeněk Pohlreich podělil také v pořadu Šéfem za pár minut, se sladkou tečkou mu pomáhala cukrářka Iveta Fabešová. Na celé díly i bonusová videa se můžete podívat na webu ***www.prima.iprima.cz/porady/sefem-za-par-minut***

V plném květu

ODSTARTUJÍ TO SNĚŽENKY, PAK SE PŘIDÁ ZLATÝ DÉŠŤ, A JAKMILE ROZKVETOU PAMPELIŠKY A MAGNOLIE, JE JASNÉ, ŽE JARO JE V PLNÉM PROUDU. ZÁPLAVA BAREVNÝCH KVĚTŮ BUDE SLUŠET I VAŠÍ KUCHYNI A JÍDELNĚ. NEBO VSAĎTE NA SOLITÉRY – KRÁSNÝ SERVÍROVACÍ TALÍŘ NA SUŠENKY NEBO ROZKVETLÁ KONVIČKA NA MLÉKO DODAJÍ VAŠÍ ELEGANTNÍ TABULI MILÝ ŠMRNC.

Bavlněný ubrus Herbier 260 x 160 cm, BELLAROSE.CZ, **1 899 Kč**

Bavlněná utěrka Selma's Fall Flower, BELLAROSE.CZ, **244 Kč**

Lunch Box - designový ešus na oběd, CESKASITOVKA.CZ, **1 090 Kč**

Prostírání Dark Jungle, 35 x 45 cm, BUTLERS.CZ, **149 Kč**

Vzorovaná porcelánová miska, HM.COM, **249 Kč**

Kameninová miska s květinovým potiskem, ZARAHOME.COM, **179 Kč**

Papírové ubrousky, 20 ks, HM.COM, **49 Kč**

Džbán Adele White 1 l, BELLAROSE.CZ, **1 134 Kč**

Papírové ubrousky Garden Party - 20 ks, BELLAROSE.CZ, **244 Kč**

Sada hrnků Blossom 300 ml set 4 ks, BUTLERS.CZ, **869 Kč**

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

Dezertní talíř Bea Nature, Bloomingville, KITCHENETTESHOP.CZ, **469 Kč**

Melaminový talíř Flower Collage, BELLAROSE.CZ, **409 Kč**

Hrnek Bea Nature, KITCHENETTESHOP.CZ, **319 Kč**

Stojánek na vajíčko Sonia White, BELLAROSE.CZ, **169 Kč**

Porcelánový talíř Isobel White, BELLAROSE.CZ, **432 Kč**

Konvička na čaj - červená, BUTLERS.CZ, **349 Kč**

Kameninové prkénko na sýry s květinovým potiskem, ZARAHOME.COM, **599 Kč**

Termolahev na vodu Clima 0,5 l, DESINGVILLE.CZ, **970 Kč**

Lahev na čaj pampeliška 450 ml, BUTLERS.CZ, **499 Kč**

Termoska Selmas Flower 500 ml, BELLAROSE.CZ, **754 Kč**

Hluboký porcelánový talíř Hammershoi Poppy 21 cm, BELLAROSE.CZ, **1 299 Kč**

Džbánek Amanda Indigo 400 ml, BELLAROSE.CZ, **469 Kč**

Porcelánový talířek, HM.COM, **249 Kč**

To je ale maz(an)ec!

REVIVAL KLASIKY

PO VELIKONOCÍCH ČASTO VYVSTÁVÁ STEJNÁ OTÁZKA JAKO PO VÁNOCÍCH – CO SE ZBYLÝM PEČIVEM? KONKRÉTNĚ S MAZANCEM, KTERÝ PEČEME VE VELKÉM A TAKÉ HO ČASTO DOSTÁVÁME DAREM. NEZOUFEJTE – I ZBYLÝ (DVA RECEPTY NA ZÁKLADNÍ VÝROBEK TAKÉ PŘIDÁVÁME) MÁ V SOBĚ JEŠTĚ SPOUSTU KULINÁRNÍCH MOŽNOSTÍ. A POZOR, NEJDE O CTNOST Z NOUZE, ALE O VÝRAZNÉ ZHODNOCENÍ!

Základní recept na jednoduché kynuté těsto na mazanec

Receptů je asi tolik, kolik je kuchařek – tohle těsto je velmi jednoduché a spolehlivé. Kromě bochánku z něj můžete klidně splétat i copy nebo vytvářet jednoduché hladké i stáčené bochánky.

NA ASI 20 PLÁTKŮ

PŘÍPRAVA: 60 MINUT + KYNUTÍ

- 250 ml mléka
- 20 g čerstvého droždí
- 75 g krupicového cukru
- 2 velké vejce
- 1½ lžičky soli
- 500 g hladké mouky typ 00 + na poprášení
- 75 g změklého másla
- rozinky případně jiné sušené ovoce anebo ořechy do těsta
- mandlové lupínky na ozdobu

1 Mléko trochu ohřejte, aby bylo vlažné. Droždí rozdrobte do mísy, zalijte třetinou mléka, vsypte 1 lžíci cukru a umíchejte na kašičku.

2 Jedno vejce prošlehejte, asi 3 lžíce uložte na později do chladu.

3 Zbylé vejce, mléko a cukr, sůl a mouku přidejte do mísy k droždí a v robotu propracujte hnětacím hákem asi 3 minuty při nízké rychlosti. Pak rychlost zvyšte a hněťte ještě asi 5 minut, až vznikne hladké kompaktní těsto.

4 Mísu přikryjte vlhkou utěrkou a nechte těsto na teplém místě asi 1 hodinu kynout, až zdvojnásobí svůj objem.

5 Vykynuté těsto vyklopte na lehce pomoučenou pracovní plochu a dobře prohněťte. V téhle chvíli do něj případně zapracujte sušené ovoce obalené v troše mouky (lépe se v těstě rovnoměrně rozptýlí). Troubu předehřejte na 180 °C.

6 Vytvarujte bochánek, položte ho na plech vyložený pečicím papírem, potřete odloženým rozšlehaným vejcem, posázejte mandlovými lupínky, plech s mazancem vložte na mřížku ve spodní části trouby a pečte asi 25–35 minut dozlatova. Pokud by bochánek příliš rychle hnědl, volně ho překryjte pečicím papírem nebo alobalem.

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

Velikonoční pečivo

V západní kultuře, respektive náboženství jsou Velikonoce mimořádně významným svátkem. Odpradávna je také symbolizuje a doprovází určitý typ pečiva. V Itálii pečou colombu ve tvaru holubice, v Řecku splétají věnce nebo copy, jinde stáčejí spirály, Rusové se neobejdou bez paschy, pečené ve vysoké kónické formě, my tvoříme úhledný bochánek, mazanec. Všechno tohle spojuje kynuté těsto – tím, jak kyne, symbolizuje povstávání Krista z hrobu. Je plné vajec, zárodků nového života, a také se jimi často zdobí. Nešetří se v něm sušeným ovocem a ořechy, symboly hojnosti, kterou nám přinese nastávající sezona. Někdy je těsto hutné a těžké, jindy lehké a nadýchané, vždy upečené dozlatova jako slunce, které nás teď bude mnoho měsíců hřát.

TVAROHOVÝ MAZANEC

Variace na klasické téma potěší ty, kdo mají rádi pečivo hutné, šťavnaté, s nádechem svěžesti anebo nechtějí čekat na vykynutí.

1 MAZANEC

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 160 g změklého másla
- 180 g moučkového cukru
- 3 vejce
- 250 g měkkého tvarohu
- nastrouhaná kůra z 1 citronu
- 500 g hladké mouky
- 1 sáček prášku do pečiva
- 50 g rozinek
- mandlové lupínky na posypání

1 Ručně nebo v robotu utřete změklé máslo s cukrem do pěny. Po jednom zatřete dvě vejce. Vmíchejte tvaroh a citronovou kůru. Pak zapracujte mouku prosátou s práškem do pečiva (v robotu vyměňte šlehací metlu za hnětací) a rozinky. Vypracujte tužší těsto. Troubu předehřejte na 170 °C.

2 Těsto vyklopte na pracovní plochu a vytvarujte do bochánku (nebo dvou menších). Přesuňte na plech vyložený pečicím papírem, potřete prošlehaným zbylým vejcem, posypte plátky mandlí a pečte asi 45 minut (velký bochánek) nebo zhruba 30 minut bochánky menší.

prima tip

Místo pšeničné hladké mouky můžete použít špaldovou.

Tuhle žemlovku zdobí velmi zajímavá kombinace chutí v čele s exotickým kardamomem. Mírně nahořklá pomerančová zavařenina zase krásně vyváží její sladkost, ale nic nebrání tomu, abyste recept nevyzkoušeli s jinou variací koření a zavařeniny - zkuste třeba tradičnější vanilkový krém a malinovou zavařeninu. Místo rozinek můžete použít i sušené brusinky, třešně nebo višně.

KOŘENĚNÁ ŽEMLOVKA

Žemlovka je sice klasický český recept, v němž se využije starší pečivo, ale je oblíbená, byť v trochu jiných podobách, i v dalších kuchyních. Zkuste tuto netradiční verzi, vláčnou a šťavnatou, vonící dálkami!

8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

- 250 ml plnotučného mléka
- 250 ml smetany ke šlehání (33%)
- 6 nadrcených tobolek kardamomu
- 6 žloutků
- 70 g krupicového cukru
- 50 g rozinek
- máslo na potření
- 450 g nahřáté pomerančové zavařeniny
- 1 malý nebo ½ velkého zbylého mazance

1 Mléko, smetanu a kardamom zahřejte v silnostěnném kastrůlku na středním stupni. Pak uveďte do varu, sundejte z plotýnky a nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Nakonec směs přeceďte, abyste se zbavili tobolek kardamomu.

2 Žloutky s cukrem promíchejte v míse. Nalijte na ně vychladlý krém a promíchejte.

3 Máslem vymažte nejlépe keramickou zapékací formu o rozměrech 25 × 35 cm a na dno rozprostřete rozinky. Mazanec nakrájejte na plátky, důkladně je potřete máslem a zavařeninou a narovnejte do formy tak, aby se lehce překrývaly. Přelijte kořeněným krémem, aby byly pokryté, a nechte nejméně 20 minut nasákat – možná nespotřebujete všechen krém, ale až se vsákne, dolijte ho k žemlovce. Troubu předehřejte na 120 °C.

4 Formu postavte do hlubokého pekáče a kolem nalijte tolik horké vody z konvice, aby dosahovala do poloviny výšky formy.

5 Žemlovku pečte 30 minut, až krém ztuhne. Vyndejte z trouby a nechte 10 minut stát. Podávejte krájené na řezy, případně se šlehačkou, mascarpone, zmrzlinou…

TVAROHOVÁ ŠARLOTA ZE ZBYLÉHO MAZANCE

Šarlota je klasický recept vysoké gastronomie, kdy se v ohrádce z jemného pečiva nebo cukrářských piškotů ukrývá nějaký ten šťavnatý krém. Vypadá přímo královsky, ale na rozdíl od jiných moučníků je to konstrukce plná jemných a svěžích chutí, jak se na jaro sluší. Navíc – nic se už nepeče!

8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY
+ CHLAZENÍ CCA 4 HODINY

- 300 g mražených lesních plodů
- 110 g krupicového cukru
- 1 vrchovatá lžíce maizeny (kukuřičného škrobu)
- 7 lžic citronové šťávy
- 8 asi ½ cm silných plátků mazance
- 6 plátků želatiny
- 2 žloutky ze středně velkých vajec
- 3 lžíce pálenky
- ½ lžičky jemně nastrouhané kůry z citronu
- špetka soli
- 250 g netučného tvarohu
- 300 ml smetany ke šlehání (33%)
- 150 g pomerančové zavařeniny

1 Lesní ovoce svařte s 30 g cukru. Vmíchejte škrob a 4 lžíce citronové šťávy, nechte jednou přejít varem a odstavte stranou.

2 Kulatou mísu o objemu 1,5 l (o průměru asi 20 cm) vyložte potravinářskou fólií. Plátky mazance potřete z jedné strany ovocným rozvarem a 6 z nich vyskládejte vedle sebe do mísy potřenou stranou dovnitř tak, aby k sobě přiléhaly. Zbylé plátky rozkrájejte a vyplňte jimi mezery.

3 Želatinu namočte do studené vody. Na kastrol s mírně vroucí vodou postavte ohnivzdornou misku a prošlehejte v ní metlou žloutky, zbylý cukr, pálenku, citronovou kůru a špetku soli, až směs zhoustne. Vmíchejte k ní vymačkanou želatinu (dál už nevařte), nechte ji rozpustit a krém vychladnout.

4 Do vaječného krému vmíchejte tvaroh a ovocný rozvar. Smetanu ušlehejte dotuha, a jakmile začne tvarohová směs želírovat, zatřete do ní i šlehačku a vzniklý krém ihned přesuňte do připravené mísy vyložené plátky mazance. Uhlaďte a šarlotu nechte nejméně 4 hodiny v chladu.

5 Před podáváním ohřejte zavařeninu se zbylou citronovou šťávou a směs protřete sítkem. Pokud nějaké plátky mazance přečnívají přes okraj mísy, odkrojte je. Šarlotu vyklopte na podávací talíř, stáhněte z ní fólii, potřete rozehřátou zavařeninou a před porcováním nechte chvíli stát v chladu.

UBROUSKOVÉ KNEDLÍKY S KARAMELEM A SORBETEM

Luxusní úprava, s níž se dostáváme do vyšších kulinárních sfér – ale zvládnout se dá i na chalupě. Sorbet je krásnou tečkou, báječný je třeba z manga, ale použít můžete klidně i kompotované ovoce, jako jsou meruňky nebo hrušky.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU + MRAŽENÍ

SORBET

- 500 g zralého manga nebo odkapaného kompotovaného ovoce
- 2 lžíce limetové šťávy
- 2 lžíce moučkového cukru

KNEDLÍK

- 350 g zbylého mazance
- 50 g kandovaného zázvoru
- 1 malé vejce
- špetka soli
- 200 ml mléka
- ½ lžičky jemně nastrouhané limetové kůry
- 40 g krupicového cukru
- případně 1 lžíce loupaných sezamových semínek
- 1 lžíce másla
- 100 ml smetany ke šlehání (33%)

1 Na sorbet nakrájejte dužinu ovoce na malé kostičky, dejte je do plastového sáčku, rozmáčkněte naplocho a dejte na 4 hodiny do mrazáku. Pak nechte trochu povolit a tyčovým mixérem ve vyšší nádobě rozmixujte s limetovou šťávou a cukrem dokrémova. V plastové nádobě nechte až do použití v mrazáku. Troubu předehřejte na 120 °C.

2 Na knedlíky nakrájejte mazanec na asi 1,5cm kostičky, rozložte je na plech a v předehřáté troubě pečte 20 minut, až budou suché.

3 Zázvor nakrájejte na drobné kostičky. Z bílku ušlehejte se špetkou soli tuhý sníh. Mléko zahřejte a promíchejte se žloutkem, pak do něj přidejte zázvor a limetovou kůru. Směsí zalijte kostičky pečiva v míse, opatrně zatřete sníh a nechte 10 minut odpočívat.

4 Dejte vařit vodu do velkého hrnce a osolte ji. Na pracovní plochu položte namočenou a vyždímanou utěrku, ze směsi na ní vytvarujte asi 30 cm dlouhý váleček, nepříliš těsně zabalte a na koncích utěrku opět volněji zavažte kuchyňským provázkem. Vložte do hrnce a nepřikryté vařte velmi mírným varem asi 30 minut.

5 Roládu vyndejte z hrnce, rozvažte, knedlík vybalte z utěrky a rozkrojte ho na 6 stejně velkých kousků. Cukr nechte v pánvičce rozpustit na světlý karamel, přidejte k němu sezamová semínka a máslo. Řezné plochy knedlíků namočte v karamelu a položte na talíře. Do karamelu vlijte smetanu a krátce povařte.

6 Knedlíky podávejte završené porcí sorbetu a přelité karamelem.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

ZAPEČENÉ CHLEBÍČKY Z MAZANCE

Krásná kombinace jemného těsta, lahodného krému a křupavé drobenky – kdo by řekl, že jde o recyklaci?

8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY + CHLAZENÍ DROBENKY

DROBENKA

- 40 g hrubé mouky
- 40 g krupicového cukru
- 40 g mletých mandlí nebo oříšků
- 40 g změklého másla
- špetka soli
- trocha nastrouhané pomerančové kůry

KRÉM

- 300 ml mléka
- semínka z ½ vanilky + tobolka
- 30 g krupicového cukru
- 30 g maizeny (kukuřičného škrobu)
- špetka soli
- 2 žloutky ze středně velkých vajec
- 20 g studeného másla
- 8 plátků mazance
- šlehačka, zakysaná smetana nebo řecký jogurt (vše případně promíchané s ovocným rozvarem nebo zavařenými brusinkami) k podávání

1 Na drobenku v míse propracujte prsty mouku, cukr, mleté ořechy, máslo, špetku soli a pomerančovou kůru. Nechte nejméně 1 hodinu stát v chladu.

2 Na krém nechte přejít mléko s vanilkou (dření i tobolkou) varem. Stranou promíchejte cukr, škrob a špetku soli a nakonec žloutky. Směs přidejte do horkého mléka a metlou promíchávejte, krátce povařte a sundejte z plotýnky. Po kouskách vmíchejte studené máslo. Přikryjte a nechte vychladnout.

3 Troubu předehřejte na 180 °C. Plátky mazance rozložte na plech vyložený pečicím papírem a potřete je vychladlým krémem. Posypte drobenkou a plech postavte na 2. příčku odspoda do předehřáté trouby. Pečte asi 15 minut, až drobenka zezlátne. Podávejte teplé s kopečkem vychlazené šlehačky apod.

Sdílená radost

Z BLOGU BISTRO

PETR A GÁBI OGURČÁKOVI RÁDI EXPERIMENTUJÍ V KUCHYNI A O SVOJI RADOST Z NEVŠEDNÍCH KOMBINACÍ SE ROZHODLI PODĚLIT NEJPRVE NA BLOGU PG FOODIES A PAK V BISTRU ETAPA. KRÁTCE PO JEHO OTEVŘENÍ HO JARNÍ VLNA PANDEMIE ZAVŘELA, A TAK ZŘÍDILI E-SHOP, KDE BYSTE SI S CHUTÍ DALI VŠECHNO.

Vášeň pro cestování a touha všechno ochutnat vedla u Petra a Gábi k postupné změně jídelníčku. Místo klasických omáček s masem a knedlíky začali dávat přednost zelenině, luštěninám, exotickým surovinám, netradičním moukám a ořechům… Z nepochopení v rodině udělali výhodu a začali své pokrmy a recepty plné zeleniny sdílet na blogu PG foodies. Zájem fanoušků byl obrovský, jejich úspěch stvrdilo vítězství v soutěži Food Blog roku 2019. Jídlo a vaření totiž stále berou především jako zábavu, čas, kdy zpomalí, věnují se sobě, jako alchymisté skládají jednotlivé chutě, objevují nové ingredience a nakonec radost z jídla zvěční na fotce. Dlouho žili v Kladně, rok v Londýně, nakonec zakotvili v Praze. Kousek od domova objevili opuštěné prostory, které je přímo vybízely k akci. „Neplánovali jsme otevřít bistro, ale když jsme šli kolem prázdného místa, kde máme teď Etapu, řekli jsme si, že ho musíme mít a něco hezkého tam vymyslet," vzpomíná Gábi na léto 2019. Pět měsíců rekonstruovali, vymýšleli a zařizovali, dokonce zvládli na webu HitHit vybrat i peníze na pekařskou pec! A 1. ledna 2020 otevřeli v Karlíně bistro Etapa. Od začátku měli plno, koncept celodenních barevných zeleninových brunchů, domácí kváskový chléb a koláče, lahodná káva, limonády a výběrové čaje okamžitě

přitáhli gurmány z celé Prahy. Jarní uzavření v důsledku koronaviru je nezastavilo. Petr vytvořil e-shop, přes který si objednáte domů nejrůznější laskominy, od hotových pokrmů od Petra a Gábi přes pečlivě vybraná vína, džusy, čaj a kávu až po suroviny, z kterých v bistru vaří. I doma tak můžete jíst jako v Etapě, ať už se vám chce vařit, nebo jen debužírovat. Naštěstí výdejní okénko stále funguje, takže se u nich můžete zastavit na něco malého i velkého. Podzimní uzavření brali jako další životní lekci a jako vždy se o ni s vámi s radostí podělí.

Co vás při provozu bistra překvapilo?

Vůbec jsme nečekali, že bychom měli od samého začátku tak plno. Blog a sociální sítě nám skutečně velmi pomohly a stále pomáhají. Blog jsme začali psát, abychom ukázali, že i vegetariánské jídlo může být plnohodnotné, zdravé, krásné a hlavně dobré. Postupem doby se nám začali ozývat různé značky či klienti, pro které fotím jídlo (Gábi). Bistro nám však zabírá většinu času, i když bylo řadu měsíců kvůli pandemii zavřené. E-shop a výdejové okénko naštěstí stále fungovaly a pořád fungují.

Co jste se během pandemie naučili?

Řadu let jsme oba pracovali v online marketingu, který se neskutečně rychle mění a každý den řešíte něco úplně nového. Po uzavření restaurací na jaře Petr zasedl k počítači, naprogramoval e-shop a přešli jsme s bistrem do online světa. Na druhou vlnu na podzim jsme už byli připraveni. Paradoxně nám ale pomohla vrátit se k našemu životu před otevřením Etapy. Většinu dní jsme tehdy pracovali 14 hodin denně a pořádně jsme se nenajedli. Často se nám stávalo, že jsme první jídlo měli v šest večer po zavření bistra. To bylo dost nezdravé a neudržitelné, zpomalení v podzimní vlně nám pomohlo si nastavit zdravější režim.

Čím se inspirujete při vaření tak neotřelých a skvělých jídel?

Neradi se striktně držíme receptů. Ráda improvizuji, neplánuji ani nákupy surovin. Někdy mě zaujme surovina, jindy nový nápad, doma často kombinuji to, co najdu v lednici a ve spíži. Při skládání ingrediencí se ráda začtu do knihy The Flavour Thesaurus. Sleduji i práci zahraničních šéfkuchařů, jako například Yotama Ottolenghiho, dívám se na novinky podniků Aran Bakery nebo Apollo Kantine, ale se zájmem si čtu i různé food blogery. Třeba focení jídla jsem se hodně naučila z videí na YouTube nebo sledováním zahraničních food fotografů na Instagramu (Gábi). Od té doby, co máme Etapu, nás hodně inspirují i naši hosté.

PŘIPRAVILY KRISTINA ZÁBRODSKÁ A KLÁRA MICHALOVÁ

Více na: www.etapa.cz, www.pgfoodies.com

VEGANSKÁ FAZOLOVÁ POMAZÁNKA À LA CHORIZO

Španělský sušený salám chorizo vyniká paprikovou chutí a vůní. Ta sluší i jemným máslovým fazolím, které se díky ní promění v nevšední pomazánku na pečivo nebo dip k zelenině.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 10 MINUT

- 400 g konzervovaných bílých máslových fazolí
- 85 g sušených rajčat naložených v oleji
- 1 malý stroužek česneku
- šťáva z ½ malého citronu
- 1 lžíce javorového sirupu
- 1 lžíce tamari omáčky
- 60 ml vody
- 1 lžička mleté sladké uzené papriky
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Fazole sceďte a vložte do nádoby mixéru. Přidejte rajčata i s 2 lžícemi oleje, oloupaný česnek, citronovou šťávu, sirup, tamari, vodu a koření a rozmixujte dohladka. Dochuťte solí a pepřem, případně citronovou šťávou.

prima tip

Tamari omáčka je druh sójové omáčky, která je tmavší a hustší než běžná sójová omáčka. Vzniká jako vedlejší produkt při výrobě miso pasty. Její výrazná chuť vynikne naplno ve studené kuchyni – v dipech, zálivkách nebo studených omáčkách.

TĚSTOVINY SE SÝROVÝM DIPEM A LOSOSEM

Zdravější a líbivější variace na oblíbené těstoviny s lososem ve smetanové omáčce. V tomto případě tvoří omáčku dip z koriandru a máty, který svou výraznou vůní perfektně ladí s tučným lososem. Do základu dipu použijte jemnou řeckou fetu nebo slanější balkánský sýr a chuť dolaďte zakysanou smetanou.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 250 g těstovin
- 2 stroužky česneku
- 4 lžíce olivového oleje
- 150 g balkánského sýra (nebo fety)
- 1 velká hrst máty
- 1 velká hrst koriandru
- 100 ml vody
- 1 lžíce jablečného octa nebo citronové šťávy
- 50 ml (zakysané) smetany
- 300 g lososa
- 4 lžíce slunečnicových semínek
- 2 lžíce čerstvého kopru
- sůl a čerstvě namletý pepř

1. Ve velkém hrnci uvařte v osolené vodě těstoviny podle návodu na obalu tak, aby byly akorát na skus, tzv. al dente.
2. Česnek oloupejte a nakrájejte na plátky. Opečte je na rozehřátém oleji dozlatova. Vyjměte a dejte do mixéru typu kutr nebo na smoothie, olej ponechte.
3. K česneku přidejte rozdrobený sýr, listy máty, koriandr včetně stonků, vodu a jablečný ocet nebo citronovou šťávu. Rozmixujte dohladka a postupně přidávejte smetanu podle chuti.
4. Lososa osolte, opepřete a opečte na česnekovém oleji dorůžova, podle výšky filetu to trvá zhruba 5 minut. V jiné pánvičce opražte nasucho slunečnicová semínka.
5. Uvařené těstoviny slijte, rozdělte na talíře, ozdobte dipem, přidejte k nim lososa a posypte nasekaným koprem a praženými semínky.

CUKETOVÝ CHLEBÍČEK S BATÁTOVÝM KRÉMEM

Veganský dezert, ve kterém jednotlivé suroviny pozná málokdo. Možná i proto chutná všem – nebo byste si dali bez předsudků cuketu a batát nasladko? Krému připravte víc a podávejte ho jako dezert ve skle, s ovocem, strouhanou čokoládou nebo granolou.

1 CHLEBÍČEK 10 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

TĚSTO

| 1 menší cuketa (200 g) | 100 ml řepkového oleje | 35 g kakaa holandského typu | 180 g třtinového cukru | ½ lžičky soli | 220 ml vody | 1 lžíce citronové šťávy | 220 g hladké špaldové mouky | 1 lžička jedlé sody

KRÉM

| 2 střední batáty (300 g) | 100 g hořké čokolády (70%) | 40 g kokosového oleje | 20 g javorového sirupu | špetka soli | 50 ml kokosového mléka

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Batáty omyjte, vložte do menšího pekáčku, propíchejte je vidličkou a dejte ihned do trouby. Pečte je doměkka, trvá to zhruba 1 hodinu. Chlebíčkovou formu vyložte pečicím papírem.

2 Cuketu nastrouhejte nahrubo do misky, posypte ji polovinou soli a nechte ji stát, aby pustila vodu.

3 Mezitím promíchejte ve větší míse olej s kakaem, cukrem, zbylou solí, vodou a citronovou šťávou. Cuketu vymačkejte, přidejte ji ke kakau, posypte moukou a jedlou sodou a prošlehejte na hladké těsto. Vlijte ho do připravené formy a pečte v předehřáté troubě zhruba 40 minut, až zpevní. Píchněte do něj špejlí, je-li suchá a čistá, těsto je upečené, pokud na ní ulpívají vlhké drobky, nechte ho ještě pár minut v troubě.

4 Upečený chlebíček vytáhněte, nechte chladnout 5 minut ve formě, pak vyjměte a nechte zcela vychladnout. Měkké batáty také nechte zchladnout.

5 Ve vodní lázni rozehřejte čokoládu s kokosovým olejem a promíchejte dohladka.

6 Batáty oloupejte, rozkrájejte na kostky a rozmixujte je se sirupem, čokoládou, solí a kokosovým mlékem dohladka. Pokud je krém příliš tekutý, uložte ho na chvíli do lednice.

7 Vychladlý cuketový chlebíček potřete krémem a podle chuti ozdobte praženými ořechy s javorovým sirupem nebo lesním ovocem.

RAJČATOVÁ MISKA S CIZRNOU A PAPRIKOU

Chuť jídla často určuje použité koření, tohle vám může připomínat lečo nebo guláš díky uzené paprice, ale obsahuje jen zeleninu a cizrnu. Skvěle chutná s hummusem.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 1 velká cibule
- 1 sladká červená paprika
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička mleté uzené sladké papriky
- 400 g konzervované cizrny
- 400 g konzervovaných loupaných rajčat
- 100 ml vody
- 1 hrst kešu podle chuti
- 1 velká hrst nahrubo nasekané hladkolisté petržele
- 1 malá hrst lístků bazalky

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Papriku zbavte jádřince a nakrájejte nahrubo. V pánvi rozehřejte olej, vsypte cibuli a papriku a opékejte je doměkka, zhruba 5 minut. Vmíchejte koření a 1 minutu pražte.

2 Cizrnu slijte a přidejte s rajčaty k zelenině. Přilijte vodu, promíchejte, zlehka osolte a opepřete a nechte 10 minut probublávat na středním stupni.

3 Kešu nasucho orestujte v čisté pánvi a nasypte na zeleninovou směs. Posypte ji bylinkami a ihned podávejte.

Tisíce skvělých receptů on-line

Prima-FRESH.cz

Nechte si zasílat recepty e-mailem.

Registrujte se na prima-fresh.cz

Recepty z pořadů TV Prima

Videorecepty

Články

Tipy a triky

Sezónní speciály

Praktické návody

Sledujte nás na facebooku a Instagramu @primafresh

Prima FRESH

Jaro plné chutí

ČERSTVÉ MENU

SVĚŽÍ VÍTR MUSÍ S JAREM ZAVÁT I DO KUCHYNĚ A MUSÍ DO NÍ TAKÉ ZASVÍTIT PRVNÍ HŘEJIVÉ PAPRSKY SLUNCE. NEMŮŽEME SICE PORUČIT VĚTRU DEŠTI, ALE ROZHODNĚ SE MŮŽEME POOHLÉDNOUT PO SUROVINÁCH A POSTUPECH – TAKŘKA PROFI, ALE SNADNO ZVLÁDNUTELNÝCH –, KTERÉ TUHLE KRÁSNĚ ZELENOU SEZONU DOKONALE VYSTIHUJÍ. VAŘTE A POCHUTNÁVEJTE SI S NÁMI!

Zelený chřest po katalánsku

Méně známá, velmi promyšlená a o to i zajímavější úprava jedné z nejfantastičtějších jarních zelenin.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 8 stroužků česneku
- 100 ml suchého vermutu
- 150 ml smetany ke šlehání (33%)
- 1 velká kedlubna (asi 500 g)
- 1 svazek zeleného chřestu (500 g)
- 200 g míchaných salátových lístků, pokud možno různých barev
- 4 lžíce bílého vinného octa
- trocha krupicového cukru
- 10 lžic ořechového oleje
- 200 g zralých cherry rajčat
- 8 plátků bagety
- 2–3 lžíce olivového oleje
- 8 filátek ančoviček v oleji

1 Česnek oloupejte. Vermut svařte v kastrůlku na polovinu, vlijte smetanu a ještě jednou nechte přejít varem. Vsypte stroužky česneku a při mírné teplotě a přikryté vařte 15 až 20 minut. Česnek nechte vychladnout ve smetanové omáčce.

2 Chřest ve spodní třetině oloupejte a odkrojte tuhé konce stonků. Chřest vložte do vroucí osolené vody a vařte 3 minuty, propláchněte ve studené vodě a nechte oschnout. Kedlubnu oloupejte, odkrojte případné dřevnaté části a kedlubnu pak naloupejte nebo nakrouhejte na co nejtenčí plátky.

3 Salátové lístky propláchněte a natrhejte na malé kousky, ve 2 miskách (mají svůj smysl) promíchejte po 2 lžících octa se solí, špetkou cukru a 4 lžícemi ořechového oleje. Opláchnutá rajčátka rozpulte.

4 Plátky bagety opečte na nepřilnavé pánvi nasucho dozlatova, pak teprve přilijte olivový olej a ještě trochu je osmažte. Rozdělte je na 4 talíře, každý plátek potřete rozpůleným rajčetem a rozetřete ho po chlebu, posypte plátky česneku ze 4 (vařených) stroužků a položte filátko ančovičky. Plátky kedlubny a chřest promíchejte v jedné misce se zálivkou, rozdělte na talíře. V druhé misce se zálivkou promíchejte směs salátových lístků, rovněž rozdělte na talíře a zakapejte česnekovou smetanou. Zbylé (lahůdkové!) stroužky česneku, půlky rajčat a česnekovou smetanu podávejte zvlášť.

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

Candát s jarním salátem na holandské omáčce

Jedna z nejbáječnějších ryb a nejznámějších jemných omáček – která ovšem prodělala jarní kúru a zázračně omládla díky hrášku!

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 250 g mraženého hrášku
- 80 ml minerálky
- 210 g másla
- 100 g hlávkového salátu
- 30 g červené čekanky (radicchio)
- 1 červená a 1 žlutá paprika
- 1 svazek ředkviček
- 2–3 lžíce bílého vinného octa
- 8 lžic olivového oleje
- 2 žloutky ze středně velkých vajec
- 2 lžíce bílého vína
- 1–2 lžíce citronové šťávy
- 8 filetů candáta (nebo jiné bělomasé ryby) bez kůže, po cca 60 g
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Hrášek vsypte do vroucí osolené vody a vařte ho 2 až 3 minuty, na cedníku prolijte studenou vodou a nechte dobře okapat. Polovinu hrášku rozmixujte s minerálkou a protřete sítem. Dejte stranou. Do kastrůlku dejte 200 g másla a zahřívejte tak dlouho, až ke dnu klesnou mléčné usazeniny a máslo trochu zhnědne. Prolejte ho velmi jemným sítem a nechte stranou. Listy salátu očistěte, zbavte vnějších a případně uvadlých listů. Salát a čekanku propláchněte, osušte a natrhejte nebo nakrájejte na kousky jako sousto. V troubě rozehřejte gril.

2 Opláchnuté papriky zbavte semeníků a žebroví, rozkrojte na čtvrtiny a slupkou nahoru rozložte na plech. Opékejte v troubě 6 až 8 minut, až se na slupce vytvoří zčernalé puchýřky. Kousky paprik vložte do plastového sáčku a nechte je zapařit. Pak stáhněte slupku a dužinu nakrájejte na proužky. Očištěné ředkvičky nakrájejte na jemné plátky. Ocet promíchejte se solí, 6 lžícemi oleje a pepřem v míse. Vsypte proužky papriky a těsně před podáváním k nim přidejte kousky salátu, ředkvičky a celý hrášek.

3 Žloutky rozšlehejte s vínem a 2 lžícemi vody v míse, kterou postavte na kastrol s mírně vroucí vodou (nesmí se dotýkat dna mísy). Žloutky šlehejte v této vodní lázni 3 až 5 minut, až napění a zhoustnou. Pak přidávejte vlažné rozpuštěné máslo, nejprve po kapkách, pak tenkým pramínkem. Promíchejte s hráškovým pyré a dochuťte citronovou šťávou.

4 Zbylý olej rozehřejte v nepřilnavé pánvi a na střední teplotě na něm smažte kousky ryby z jedné strany 2 až 3 minuty, lehce je osolte, obraťte a smažte ještě 1 minutu, přičemž je potřete trochou zbylého másla.

5 Na talíře rozložte promíchaný salát, kousky ryby a přilejte trochu hráškové holandské omáčky. Další omáčku podávejte zvlášť.

prima tip

Holandská omáčka patří k těm možná složitějším, ale stojí za to její přípravu zvládnout, protože je neuvěřitelně jemná, jemně pikantní a hodí se k celé řadě věcí – tradičně se podává třeba ke ztraceným vejcím, ale hodí se k jakékoliv jarní zelenině, třeba chřestu.

Telecí ragú s karotkou na pomerančích

Jemné a lehké telecí maso, tak vhodné pro tuhle sezonu, v doprovodu smetany a mrkvičky se svěžím parfémem citrusů. Prostě nádhera, jejíž chuť je umocněna nepříliš složitou, ale pečlivou přípravou.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 2 HODINY

MASO

- 1 kg telecího masa na dušení, ideálně krkovičky nebo ramínka
- 4 šalotky (100 g)
- 4 lžíce rostlinného oleje
- 200 ml suchého bílého vína
- 500 ml vývaru, ideálně telecího, případně drůbežího
- 30 g kerblíku
- 50 g změklého másla
- 200 ml smetany ke šlehání (33%)
- 1 lžička maizeny (kukuřičného škrobu)
- 1–2 lžíce citronové šťávy

MRKEV

- 500 g karotky s chrástem
- 1 červená chilli paprička
- 2 lžíce olivového oleje
- 120 ml mrkvové šťávy
- 120 ml pomerančové šťávy
- 30 g studeného másla
- sůl a čerstvě namletý pepř
- široké nudle k podávání

1 Maso očistěte od blan a šlach a nakrájejte ho na zhruba 2cm kostky. Šalotku oloupejte a nakrájejte nadrobno. Maso osolte a opepřete. V silnostěnném kastrolu rozehřejte asi 3 lžíce oleje a maso po částech ze všech stran opečte, aby se zatáhlo a chytlo barvu. Pak ho vyndejte děrovanou naběračkou na talíř.

2 Do kastrolu přidejte zbylý olej, je-li třeba, a osmažte na něm nakrájenou šalotku, až zesklovatí. Vsypte zpátky maso i se šťávou, kterou pustilo, ještě jednou prudčeji opečte, připečky odvařte vínem a tekutinu nechte svařit na polovinu. Vlijte vývar, rychle uveďte do varu a pak při střední teplotě zvolna vařte přikryté asi hodinu a půl, až bude maso zcela křehké a šťáva hodně zhoustne. Jemné lístky kerblíku (několik hezkých si nechte stranou na ozdobu) mezitím rozsekejte najemno, třeba v elektrickém sekáčku, a promíchejte je se změklým máslem. Dejte stranou do chladu.

3 Mrkev opláchněte, odkrojte chrást, aby zbyl asi 1cm kousek, a mrkve oloupejte. Silnější rozkrojte po délce napůl. Chilli papričku zbavte semínek a nakrájejte na šikmé jemné proužky. V širším plochém kastrolu rozehřejte olej, osmažte na něm proužky papričky, vlijte mrkvovou a pomerančovou šťávu, přidejte mrkev, lehce osolte, přikryjte a na středním stupni duste 10 až 15 minut, až mrkev změkne, ale bude ještě trochu pevná na skus. Pak ji vyndejte děrovanou naběračkou a do šťávy po kouskách vmíchejte metlou studené máslo. Do šťávy vraťte mrkev, nechte trochu prohřát a udržujte teplé.

4 Měkké maso vyndejte děrovanou naběračkou do mísy. Do šťávy vmíchejte smetanu a na mírném stupni 3 až 4 minuty povařte. Škrob rozmíchejte ve 2 lžících studené vody, vlijte do šťávy a nechte ji zhoustnout. Pak po kouskách vešlehejte (elektrickou metlou) studené kerblíkové máslo. Osolte, opepřete, dochuťte citronovou šťávou, vraťte maso a nechte vše trochu prohřát. Maso naaranžujte na talíř a podávejte, nejlépe s vařenými širokými nudlemi.

prima tip

Kerblík je velice jemná bylinka s nasládlou chutí, u nás – na rozdíl třeba od Francie – zcela nedoceněná. Je tedy možné, že se vám nepodaří ji sehnat, v tom případě můžete použít několik jemných lístků z chrástu karotky. Maso můžete také místo na sporáku nechat dusit v troubě při 160 °C.

prima tip

Granátová jablka bývají v zimě celkem snadno k mání, ale pro navinule sladký sirup z nich si budete muset zajít do prodejen s ruskými specialitami. Nebo můžete do karamelu vlít trochu třešňového sirupu.

Kedlubnová polévka s ředkvičkami

Dvě nádherně křupavé, výrazné a jemné jarní zeleniny se tu spojily v lahodném krémovém duetu. Ředkvička si ovšem zajistí i sólové party tím, že je v ostřejší náladě, pardon, nálevu!

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

ŘEDKVIČKY

- 1 svazek ředkviček
- 1 lžíce krupicového cukru
- 100 ml červeného vinného octa
- 4 lžíce sirupu z granátových jablek

POLÉVKA

- 1 větší cibule
- 500 g kedlubny
- 30 g másla
- sůl a pepř
- 100 ml bílého portského vína
- 400 ml zeleninového vývaru
- 250 ml mléka
- 250 ml smetany ke šlehání (33%)
- špetka mletého muškátového oříšku
- 1–2 lžíce citronové šťávy
- 4 lžíce dýňového oleje

1 Ředkvičky očistěte, omyjte a nakrájejte nebo nakrouhejte na co nejtenčí plátky. Dejte je do misky. Cukr nechte bez vody a bez míchání zkaramelizovat v malé pánvičce, opatrně přilijte ocet a nechte na mírném stupni zlehka vařit, až se karamel rozpustí. Vmíchejte granátový sirup a vlijte k ředkvičkám. Nechte stranou asi 1 hodinu marinovat, pak promíchejte.

2 Oloupanou cibuli nakrájejte na kostičky, kedlubnu na 2–3cm kousky. Máslo rozehřejte v hrnci, osmažte na něm cibuli, až zesklovatí, vsypte kousky kedlubny a nechte 2–3 minuty dusit. Vlijte portské a na středním stupni ho nechte takřka odvařit. Vlijte vývar a mléko, osolte, opepřete a na mírném stupni vařte přikryté 15 až 20 minut. Pak vlijte smetanu, krátce povařte a polévku rozmixujte ponorným mixérem. Dochuťte ji solí, pepřem, muškátovým oříškem a citronovou šťávou.

3 Ředkvičky nechte okapat v cedníku, polévku ještě jednou napěňte mixérem, rozlijte do hlubokých talířů, ozdobte plátky ředkviček a kapkami oleje a podávejte.

prima tip

Kromě špenátových lístků můžete na salát použít i polníček nebo rukolu, nakrájený jakýkoliv hlávkový salát, případně čerstvé lístky mladých ředkviček – jednotlivě i ve směsi.

Vepřové medailonky s mrkví na kmíně a květákovým pyré

Vepřové v mrkvi v mnohých z nás nevzbuzuje příjemné vzpomínky, ale ujišťujeme vás, že tahle lahůdka s ním nemá – až na výchozí suroviny – vůbec nic společného. Zlé sny ze školní jídelny zcela vymaže.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

SALÁT

| 60 g lístků čerstvého špenátu | 3 lžíce bílého vinného octa | 1 lžička středně ostré hořčice | sůl, pepř a cukr | 4 lžíce jemného rostlinného oleje, například řepkového

PYRÉ

| 1 květák (cca 550 g) | 50 g změklého másla | 1 hrst hladkolisté petržele | sůl

MASO

| 400 g mrkve | 1 lžíce cukru | 100 ml suchého bílého vína | ½ lžičky drceného kmínu | 20 g změklého másla | 12 medailonků z vepřové panenky (cca 600 g) | 3 lžíce oleje | sůl a čerstvě namletý pepř

1 Špenát očistěte, opláchněte, osušte, přikryjte navlhčenou utěrkou a dejte do chladu. Promíchejte zálivku z octa, hořčice, 4 lžic vody a oleje a ochuťte ji solí, pepřem a trochou cukru.

2 Na pyré nalámejte květák na růžičky a košťál nakrájejte na asi 1–2cm kousky. Květák vložte do vroucí osolené vody a vařte ho 10 až 15 minut do změknutí na mírnějším stupni.

3 Oloupané mrkve nakrájejte napříč na šikmé řezy. Cukr vsypte do širokého kastrolu a nechte ho bez míchání zkaramelizovat, pozor ať neztmavne, zhořkl by. Opatrně do něj vlijte víno a míchejte do rozpuštění karamelu. Vsypte do něj kmín, přidejte máslo a plátky mrkve. Na středním stupni povařte 15 až 20 minut, až mrkev změkne, ale zůstane ještě pevná na skus.

4 Květák slijte a rozmixujte s máslem na jemné pyré. Osolte ho podle chuti a vmíchejte jemně nasekanou petrželku.

5 Osolené a opepřené medailonky opékejte na oleji při střední teplotě ze všech stran asi 6 až 8 minut. Špenát promíchejte se zálivkou a na talíře naaranžujte vždy trochu salátu, rozetřete pyré, přidejte mrkev a dva až tři medailonky.

Iceland
POTRAVINY NA KAŽDÝ DEN

Navštivte jednu z našich **11 prodejen** nebo si **objednejte nákup online**

Vyzkoušejte gnocchi se zelenými fazolkami a petrželovým pestem

Příprava: 10 min **Vaření:** 5 min **Počet porcí:** 4

Co budete potřebovat

- 500g balení gnocchi
- 450g zelených fazolových lusků Iceland
- 100g hladkolisté petržele - pouze listy
- 40g kešu ořechů
- 120ml extra panenského olivového oleje
- 40g strouhaného parmezánu (či sýr podobného typu) na posypání
- 1 stroužek česneku
- kůra z jednoho citronu
- sůl a pepř

Iceland
zelené fazole celé, 900g

Jak na to

Kešu ořechy dejte na pánev a jemně je orestujte. Mezitím si připravte mixér, ve kterém najemno umixujte olej s listy petržele, česnekem a kešu ořechy. Když je směs hladká a jemná, přelejte ji do misky.

Připravte si dva hrnce s osolenou vodou. Jakmile se začne vařit, přidejte do jednoho hrnce gnocchi a vařte dle návodu na obalu a do druhého fazolové lusky (vařte do změknutí).

Mezitím do misky k připravené směsi nasypte strouhaný parmezán a citronovou kůru. Promíchejte. Jakmile se všechny ingredience spojí, dle chuti osolte a opepřete. Pokud máte rádi výraznější chutě, doporučujeme přidat trochu citronové šťávy nebo chilli.

Ve chvílí, kdy jsou gnocchi a fazole uvařené, smíchejte vše dohromady a můžete podávat. Každou porci ozdobte strouhaným parmezánem a lístky čerstvé petržele.

www.iceland.cz

Polévka z trouby a báječné

POZNEJTE TRADICE

ZDÁ SE VÁM TO TROCHU DIVNÉ? ALE NEBOJTE, TADY SE DOSTÁVÁME DO VYŠŠÍCH KUCHAŘSKÝCH PATER, PROTOŽE SE BUDEME VĚNOVAT TOMU NEJLUXUSNĚJŠÍMU (HOVĚZÍMU) VÝVARU, JAKÝ SI DOVEDETE PŘEDSTAVIT. A TEN ZAČÍNÁ, ANO, V TROUBĚ. PROČ? PROTOŽE OPEČENÍM ZÍSKÁTE Z MASA A KOSTÍ TO NEJLEPŠÍ A NÁSLEDNÝM DLOUHÝM VAŘENÍM PROCES DOKONČÍTE. DO VÝVARU TAK PŘEJDOU VŠECHNY CENNÉ A VONNÉ LÁTKY, BUDE NESMÍRNĚ SILNÝ A PROMĚNÍ SE V OPRAVDOVÝ ŽIVOTABUDIČ. A TO SI URČITĚ VŠICHNI ZASLOUŽÍME.

VAJEČNÁ SEDLINA

Neboli „ssedlina“, jak se psávalo dříve. Je to velice jemná záležitost používaná při slavnostních příležitostech. Možná bude působit trochu pracně, ale během doby, kdy se vám bude vařit či péct vývar (zcela bez vaší asistence) to zvládnete hravě.

- 125 ml studeného vývaru
- 4 vejce
- sůl
- 1 hrst nadrobno nasekané hladkolisté petržele
- 1 lžíce hladké mouky
- tuk na vymazání

1 Ve vývaru rozšlehejte vejce a směs dobře našlehejte. Vmíchejte nakrájené bylinky, osolte, je-li třeba, zahustěte trochou mouky.

2 Porcelánový hrnek vymažte tukem, směs do něj přesuňte a hrneček přiklopte malou pokličkou nebo pečicím papírem, který ovažte provázkem.

3 Dejte vařit vodu do menšího hrnce, pak do něj postavte hrneček se sedlinou, hrnec přiklopte a sedlinu vařte v páře asi půl hodiny.

4 Pak ji vyklopte, krájejte nebo vykrajujte podle libosti a podávejte k polévce.

SVÍTEK

Klasická záležitost, dnes už nicméně málokdy vídaná. Napravte to!

- 500 ml mléka
- 1–2 vejce
- sůl
- hrubá mouka dle potřeby
- máslo

1 V mléce rozšlehejte vejce, lehce osolte a postupně zašlehávejte tolik mouky, aby vzniklo těsto o něco hustší než na palačinky.

2 Směs vlijte do máslem vymazaného pekáčku nebo na plech a pečte v troubě předehřáté na 170 °C asi 15 minut, až svítek zezlátne. Pak ho nakrájejte na kostičky nebo proužky a podávejte k polévce.

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

zavářky

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

ZÁKLADNÍ VÝVAR

- 1,5–2 kg předního hovězího masa s kostí
- 2 mrkve | ¼ bulvy celeru
- 2 cibule | 1 pórek
- 2 řapíky celeru
- 15 kuliček pepře
- 3–5 bobkových listů
- 1 svazek petrželky | sůl a pepř

DOKONČENÍ

- 1 lžíce másla | 1 mrkev
- 1 jarní cibulka
- případně jiná čerstvá zelenina dle chuti a výběru

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Maso opláchněte, osušte, rozkrojte na menší kusy a spolu se zeleninou a kořením dejte v pekáči do trouby (ano, bez tuku). Pečte asi 45 minut, několikrát promíchejte.

2 Vše přesuňte do hrnce, zalijte 3 l studené vody, přidejte petrželku, 1 lžičku soli a pozvolna uveďte do varu. Pak při mírné teplotě vařte bez pokličky 4 až 5 hodin nebo ve vhodné nádobě v troubě při 120 °C několik hodin, i přes noc.

3 Vývar sceďte, maso nakrájejte nebo rozdělte na vlákna a vraťte do vývaru.

4 Čerstvou jemně krájenou zeleninu smažte asi 5 minut na másle a pak přidejte do polévky. Tu obohaťte ještě dalšími zavářkami.

DOMÁCÍ NUDLE

My víme, nudlí si dnes můžete koupit hotových, kolik chcete. Ale když jednou zkusíte ty domácí, pochopíte ten rozdíl.

- cca 160 g hrubé mouky + na zapracování | 1 vejce | voda | sůl

1 Do mouky v míse udělejte důlek a vyklepněte do něj vejce.

2 Přidejte asi 1 lžíci vody, špetku soli a vidličkou rozmíchejte.

3 Těsto vyklopte na vál, hněťte ho s další moukou, až vznikne tuhé těsto. Rozválejte ho na co nejtenčí placku a nechte asi 5 minut schnout.

4 Pak placku rozkrájejte nejprve na pruhy asi 4 cm široké, složte je na sebe a ostrým nožem odkrajujte co nejtenčí nudle.

5 Rozložte je na lehce moukou poprášenou utěrku a nechte zaschnout. Nudle pak zavářejte do polévky (nebo je uvařte zvlášť jen ve vodě), rozdělte do talířů a zalijte polévkou. Zcela suché čerstvé nudle pak uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě.

DROŽĎOVÉ KNEDLÍČKY

Další domácí klasika, krásně voňavá a důstojná společnost dokonalého vývaru.

- 50 g másla | 1 cibule nakrájená nadrobno
- 42 g čerstvého droždí (1 kostka) | asi 5 lžic polohrubé mouky
- 2 lžíce strouhanky | 1 vejce | sůl, případně bylinky

1 V pánvi rozehřejte máslo, vsypte cibuli a smažte ji, až zesklovatí. Přisypte rozdrobené droždí a za stálého míchání ho nechte rozpustit – vznikne jakási kašička. Pak směs nechte vychladnout.

2 Směs zahustěte moukou, strouhankou, vmíchejte prošlehané vejce, osolte a případně přidejte nadrobno nakrájené bylinky.

3 Tvarujte knedlíčky nebo nočky, vkládejte je do mírně vroucí polévky a vařte asi 5 minut.

Vůně Východu

ORIENT EXPRES

KUS SVĚTA, KTERÝ JSME SI V POSLEDNÍCH LETECH ZVYKLI OZNAČOVAT JAKO STŘEDNÍ VÝCHOD, PATŘÍ JISTĚ K POLITICKY NEJTURBULENTNĚJŠÍM OBLASTEM ZEMĚKOULE. NĚKDE PŘÍMO PEKELNÝM. PO STRÁNCE KULINÁRNÍ JE TO ALE OPRAVDOVÝ RÁJ. A TEN CHCEME OCHUTNAT!

Arabské státy, Afghánistán, Pákistán, ale i Zakavkazí – Ázerbájdžán, Arménie a Gruzie – jsou místa, odkud pochází nekonečná řada ovoce, zeleniny a dalších plodů, plodin a koření (některé tu mají dokonce svůj původní domov), které s dávnými karavanami docestovaly a často se natrvalo usadily v celé Evropě a později i v zámoří. Vzhledem k početnosti zemí, které do této oblasti s ne úplně přesnými hranicemi (leckdy je sem přiřazován i sever Afriky a východ Středomoří) spadají, není divu, že je její gastronomie tak pestrá a úchvatná. Skvělá kuchyně tu má často i pradávné kořeny, například Írán je považován za dědice Perské říše, jejíž kuchařské umění obdivoval už starověk. Připočteme-li k tomu dokonalé místní plodiny s opravdu špičkovou kvalitou a chutí, zvyk vařit vše naprosto poctivě a z nejčerstvějších surovin, plošnou oblibu nekonečné škály zeleniny a koření a také obrovskou vynalézavost vzrostlou z nechuti plýtvat, není divu, že je o „středovýchodní“ kuchyni takový zájem. Chutě tu navíc nejsou tak vzdálené těm našim, používané koření je spíš nádherně aromatické než ostré, až na malé výjimky se tu nevaří nic, co by běžného konzumenta mělo nějak odpuzovat. Spíš než o exotice tady můžeme mluvit o propracovaném a nevšedním vrstvení surovin a tím i chutí, vůní a textur. O důvod víc, proč i nám může být vaření kusu světa, který ze zeměpisu známe také jako východ Blízký či Přední, opravdu – blízké.

Kaleidoskop chutí

Každá země této oblasti má pochopitelně svá typická, dejme tomu národní jídla. Zrovna tak typické jsou ovšem výpůjčky z okolních zemí, dané jak jejich blízkostí, tak historickým a sociálním děním. Velkou roli tady hraje také přistěhovalectví. Nemůžeme opomenout ani dávné koloniální vlivy, například zřetelné stopy francouzské kuchyně v pokrmech severu Afriky. A naopak – mnohé z této exotické kuchyně, zejména koření se s arabskými výboji, ale i při běžných obchodních výměnách dostávalo třeba až na sever Evropy a zanechalo stopy v tamních pokrmech. Škála jídel, která jsou pro blízkovýchodní kuchyni typická, je opravdu nekonečná, ale zastavme se u několika položek, které ji charakterizují, bez nichž by se neobešla a které jsou pro globální labužníky samozřejmostí.

Plná spíž

Začněme luštěninami. S různými druhy fazolí, hrachu a cizrny se tu pracuje nejen jako s doplňkem polévek, ale mnohdy zcela zastupují maso. Falafel (karbanátky, kuličky, placky) z luštěnin je základní položkou jídelníčku pocházející z Egypta, ale nyní rozšířenou po celém Blízkém východě. Je to snack, fast food i plnohodnotné jídlo, často podávané s chlebovou plackou, salátem, dipem. Luštěniny jsou základem i další pochoutky, která už dávno zdomácněla i leckde u nás, hummusu. Aromatická pasta zejména z cizrny, doplňovaná sezamovou pastou tahini, je jakýmsi křížencem mezi pomazánkou, dipem, krémovým „salátem“ či zálivkou na něj… Použití je nekonečné a obliba plošná, byť se receptury mohou v detailech a postupu lišit. Neodoláme a uvedeme verzi jeruzalémského rodáka Yotama Ottolenghiho. Mág blízkovýchodní kuchyně používá na základní verzi 250 g propláchnuté, přes noc namočené a pak s 1 lžičkou sody bikarbony doměkka uvařené cizrny. Tu posléze rozmixuje na hutnou pastu, do níž za běhu motoru přidá 270 g světlé sezamové pasty tahini, 4 lžíce citronové šťávy, 4 rozdrcené stroužky česneku a 100 ml ledové vody a vše mixuje asi 5 minut dohladka.

Blízkovýchodní kuchyně má i své těstoviny, byť zcela speciální – ano, kuskus, ona jemná či hrubší zrnka, ve své nejlepší podobě dodnes připravovaná ručním válením spařené obilné krupičky. Je středobodem stejnojmenného jídla, kdy je doplněná masem a zeleninou, ale samozřejmě slouží i jako příloha či stavební kámen sytých salátů. Různé druhy mouky jsou základem i různých druhů pečiva a chlebů, ale v této oblasti najdeme spíš všelijaké placky pečené nasucho ve speciálních pískách a někdy i smažené. Do placek se jídlo také velice často balí (například falafel s přílohami). Obilná zrna jsou ale využívána ještě před semletím – bulgur, lámanka z předvařené pšenice, má podobné využití jako kuskus a často nahrazuje i rýži. Ta je (ve své dlouhozrnné podobě) základem bezpočtu božských jídel – mluvíme tady hlavně o íránských, zakavkazských či pákistánských pilavech a birjání. S rýží se zachází s nesmírnou úctou a nikdy není připravována jen jako obyčejná příloha, ale jsou z ní doslova stavěny úžasné pokrmy.

Úctě se těší také mléčné výrobky, především fermentované, jak z kravského, tak i kozího a ovčího mléka. V čele stojí jogurt (ve vykapané podobě známý jako labneh) doprovázející téměř každé jídlo, případně zředěný, našlehaný a ochucený a podávaný stejně jako kefír jako osvěžující nápoj, ale i jako přeliv třeba ke grilované zelenině nebo masu.

Orientální vůně

Žádné blízkovýchodní jídlo by se neobešlo bez svého parfému. Tím je především voňavé koření, málokdy používané samostatně. Pýchou každé domácnosti jsou

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

i nejrůznější směsi – za všechny jmenujme severoafrický ras el hanout, v němž bývá nejméně patnáct, ale i třicet druhů různého koření, za´atar, v němž najdeme tamní dobromysl, tymián, saturejku a další a bez níž by se neobešli v kuchyních Izraele, Libanonu, Sýrie, Turecka… a tady je také domovem mahleb, prášek ze semen (pecek) třešně mahalebky. Bohatý seznam koření najdeme i ve směsi baharat. V Egyptě nedají dopustit na kořenicí směs dukkah, kde najdeme kromě koření také rozdrcené lískové a pistáciové oříšky a sezamová semínka. Koření a bylinky hrají také hlavní roli v různých zálivkách a dipech, jako je chermoula, jídlům dodává šmrnc třeba pasta z opékaných paprik jménem muammara i citronová šťáva nebo v soli (někdy i šafránu a semínkách černuchy) nakládané citrony. Nic z toho není těžké si připravit doma a také se tak většinou děje – příprava kořenicích směsí je pokládána za základní kuchyňskou dovednost. Zvláštní kapitolu tvoří také sušené ovoce, které se často přidává do slaných pokrmů a přispívá k jemné sladce navinulé chuti, i časté používání ořechů a mandlí. Husté sirupy z granátového jablka dodávají jídlům nezaměnitelný sladce navinulý nádech a krásnou barvu. Sladká jídla (za všechny připomeňme dnes všudypřítomnou baklavu) bývají díky přelévání medem a různými rozvary opravdu sladká a obvykle kromě koření voní i růžovou nebo pomerančovníkovou vodou. Úplně na závěr bychom měli připomenout, že se jídla obvykle nepodávají samostatně nebo v chodech, ale jako velká hostina, kdy se na stůl snesou nejrůznější jídla, přílohy, saláty, dipy a samozřejmě nemohou chybět ani chlebové placky – prostě jako z pohádek Tisíce a jedné noci. Lákavé? Nejvyšší čas něco sníst!

Fesenjoon, dušené kuře v ořechové omáčce po perském způsobu

Je příkladem chutí a vůní středovýchodní kuchyně stejně ukázkovým, jako je použitá kombinace tamních surovin a koření. Dlouhá doba vaření (která ovšem moc vaší práce už nevyžaduje) je pak postupem, který nechá všem těm nádherným vůním a chutím patřičně vyniknout.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: CCA 4 HODINY

- 250 g půlek vlašských ořechů
- 2 kostky ledu
- 125 ml granátového sirupu (viz Prima tip)
- 1 lžíce rajčatového pyré
- ¼ lžičky mleté skořice
- 2 lžíce krupicového cukru
- 2 lžičky soli
- 1 lžička čerstvě namletého pepře
- 800 g kuřecích stehýnek s kostí, ale bez kůže
- případně granátová semínka na ozdobu

1 Ořechy melte v robotu tak dlouho, až začnou lnout k sobě a vytváří se pasta. Dejte ji do kastrolu a zalijte 1 litrem studené vody. Uveďte do varu, vařte takto 4 až 5 minut, pak teplotu snižte a částečně přikryté vařte velmi mírným varem 2 hodiny, po jedné hodině přidejte ještě 200 ml studené vody a ledové kostky. Směs občas promíchejte, aby se ořechy nelepily ke dnu. Po dvou hodinách získáte tmavou hutnou omáčku.

2 Vmíchejte do ní granátový sirup, rajčatový protlak, skořici, cukr, sůl a pepř. Dobře promíchejte a nechte ještě velmi mírně vařit.

3 Do omáčky vložte kuřecí stehýnka, kastrol přikryjte a na nízkém stupni vše vařte 1 hodinu, na posledních 10 minut sundejte pokličku, aby se omáčka odvařila a zhoustla. Podle chuti osolte, opepřete, případně oslaďte. Ozdobte hrstí granátových semínek a podávejte s dušenou rýží.

Prima tip

Většinu koření, hotové kořenicí směsi včetně některých specialit, jako je mahleb, koupíte přes internet, ve specializovaných prodejnách s arabskými potravinami, v prodejnách ruských specialit najdete například výtečné chlebové placky lavaš nebo sirup z granátových jablek.

Kuku sabzi, bylinková omeleta s pórkem

Původ této voňavé lahůdky hledejme rovněž v Persii, ale dnes dobývá celý svět. Od běžných omelet ji odlišuje nejen velké množství „zeleně“, ale i doplněk ořechů a brusinek.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 3 lžíce olivového oleje
- 1 propláchnutý a jemně nakrájený pórek
- 8 očištěných a jemně nakrájených jarních cibulek
- 2 hrsti jemně nakrájené hladkolisté petržele
- 2 hrsti jemně nakrájeného koriandru
- 1 hrst jemně nakrájeného kopru
- 2 hrsti jemně nakrájeného špenátu
- 1 hrst jemně nakrájeného hlávkového salátu
- 5 vajec
- ½ lžičky mleté kurkumy
- 50 g půlek vlašských ořechů
- 1 lžíce sušených neslazených brusinek
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Do velké silnostěnné vyšší pánve dejte 2 lžíce oleje, a až se rozehřeje, vsypte pórek a cibulku. Za častého promíchávání nechte zvláčnět, pak vsypte nakrájené bylinky, špenát a salát a za častého promíchávání nechte zavadnout, trvá to asi 2 minuty. Směs pak nechte v cedníku vykapat.

2 V míse promíchejte vejce s kurkumou, solí a pepřem. Vmíchejte odkapanou zelenou směs, ořechy a brusinky. Mřížku v troubě umístěte do střední polohy a předehřejte gril v troubě.

3 V ohnivzdorné kulaté formě nebo pánvi vhodné do trouby (asi 20 cm v průměru) rozehřejte zbylý olej, vlijte směs, přikryjte a smažte na středním stupni asi 5 minut, až začne u okrajů hnědnout. Sundejte pokličku a omeletu vložte na 3 minuty do trouby pod gril. Pak ji vyklopte a podávejte krájenou na řezy.

Jako u každého receptu i na kuku najdete bezpočet variací – někdy se směs například vlévá do těstového korpusu a peče jako slaný koláč, kombinace bylinek a zelených lístků může být různá nebo v různém poměru. Nenechte se tedy omezovat a využijte, co máte po ruce, důležité je, aby zeleného bylo opravdu hodně a abyste získali vyšší pevnou placku typu italské frittaty.

Prima tip

Plněné sýrové taštičky

Jedno z nejpopulárnějších pouličních jídel tureckých, libanonských, izraelských a dalších měst i domácí stálice, často připravovaná do zásoby. Podobají se pirohům, které patrně inspirovaly, a podle toho, kde si je dáte, budou mít i různá jména – burek, börek atp. Běžně se pečou z listového nebo listovému podobného, ale mnohem tenčího filo těsta a mohou mít samozřejmě bezpočet náplní. Zvolili jsme sýrovou.

10–12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 2 pláty listového těsta (500 g)
- 2 hrsti rozdrobené fety (cca 250 g)
- 1 hrst nastrouhaného sýra typu kaškaval (100 g)
- několik lžic ricotty, cottage sýra nebo tvarohu
- 1 velké vejce
- 1 žloutek z velkého vejce
- sůl a čerstvě namletý pepř
- případně sezamová semínka a/nebo mák na posypání
- olej na potření plechu

1 Troubu předehřejte na 175 °C. V míse důkladně promíchejte vidličkou sýry a tvaroh s vejcem, špetkou soli (pozor na slanost sýrů) a pepře dohladka.

2 Plát těsta rozkrájejte na čtverce o straně cca 10 cm. Do středu dejte asi 1 lžíci náplně, čtverec přehněte po diagonále, okraje potřete trochou vody a pevně spojte k sobě, případně stlačte zuby vidličky nebo ozdobně vymačkejte. Taštičky klaďte na plechy potřené olejem nebo vyložené pečicím papírem.

3 Až budete mít zabalené všechny taštičky, potřete je žloutkem rozmíchaným v trošce studené vody a případně posypte semínky. Vložte do trouby a pečte asi půl hodiny dozlatova.

Tip

Na náplň můžete použít třeba jen fetu, dávejte ale pozor, aby nebyla příliš slaná (například pravá řecká je mnohem méně slaná než tuzemská). Vynikající filo těsto seženete kromě řeckých prodejen také v těch bulharských. Je mnohem tenčí, je proto lepší taštičky balit do více vrstev. Při práci ho mějte pokryté vlhkou utěrkou a každý plát potřete trochou oleje nebo rozpuštěného másla.

Mandlové sušenky kurabíja

Narodily se nejspíš v 7. století n. l. v íránské provincii Tabríz a o pár století později si je zamilovala i turecká otomanská kuchyně. A že by se jimi za dalších pár století inspirovaly i slavné francouzské makronky? Vzhledem k jejich oblibě existuje i množství variant receptů, místo mandlí se někdy používají pistácie, mění se jejich velikost i tvar, ale princip sněhového těsta i vůně růžové vody jsou pevným základem jejich božské přitažlivosti.

20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 2 bílky
- 170 g moučkového cukru
- ¼ lžičky soli
- 2 lžíce růžové vody
- 440 g mletých mandlí
- 1 lžička mletého kardamomu
- mandle nebo mandlové lupínky na ozdobu
- případně sušené růžové květy na ozdobu

1 Připravte 2 plechy vyložené pečicím papírem a troubu předehřejte na 175 °C. V míse lehce ušlehejte bílky s cukrem, solí a růžovou vodou, až zpění. Gumovou stěrkou zatřete mleté mandle a kardamom, až získáte měkkou hmotu.

2 Pomocí lžíce nebo malé naběračky na zmrzlinu klaďte na připravené plechy hromádky velikosti vlašského ořechu, ponechte mezi nimi asi 5 cm rozestupy. Ozdobte mandlemi nebo lupínky a případně lístky růží.

3 Pečte 15 až 20 minut, až sušenky lehce zezlátnou. Nechte je vychladnout a ihned podávejte, případně uložte do vzduchotěsné nádoby.

Mrkvový salát

Typická ukázka krásného salátu pro období, kdy i u nás vystrkuje ze země růžky první křehká zelenina. Zkuste tedy tuhle šťavnatou svěží kombinaci s nádhernou vůní.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 60 ml olivového oleje
- 1 hrst vyloupaných dýňových semínek
- ½ lžičky mletého římského kmínu
- 3 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička medu
- špetka čerstvě namletého pepře
- 1 kg karotky naloupané škrabkou na brambory na dlouhé proužky
- 1 svazek ředkviček nakrájených na velmi tenké plátky
- několik hrstí na kousky natrhaných čerstvých bylinek, jako je petržel, máta, kopr, koriandr, estragon, bazalka – podle vaší chuti a dostupnosti
- 1 malá hrst nakrájené pažitky

1 V pánvi na středním stupni rozehřejte 1 lžíci oleje. Vsypte dýňová semínka a římský kmín a za promíchávání je smažte, až se lehce opečou a rozvoní, trvá to 4 až 5 minut. Přesuňte je na papírový ubrousek k odsátí tuku, osolte je a nechte stranou.

2 V míse promíchejte citronovou šťávu, med, pepř a asi ¾ lžičky soli, až se med rozpustí. Pomalu zašlehejte zbylý olej, až vznikne emulze.

3 Vmíchejte stužky mrkve a plátky ředkviček, pak bylinky s pažitkou a polovinu dýňových semínek. Salát posypte zbylými semínky, a je-li třeba, ještě ho osolte a opepřete. Podávejte nejlépe čerstvý, ale v uzavřené nádobě a v chladu ho můžete i několik hodin uchovat.

Tahdig, křupavá šafránová rýže & labneh

Božská záležitost, která po upečení vypadá jako rýžový dort, ale jehož hlavním kouzlem je nikoliv sladkost, ale připečená křupavá vrstvička „ze dna hrnce“, což slovo tahdig v překladu znamená, a samozřejmě nezaměnitelná vůně šafránu. Labneh je skvělý společník tahdigu.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY
+ VYKAPÁNÍ JOGURTU PŘES NOC

RÝŽE
- 360 g rýže basmati
- velká špetka nitek šafránu
- 3 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžička kurkumy

LABNEH
- 1 kg řeckého nebo smetanového bílého jogurtu
- olivový olej, bylinky a koření na doplnění

1 Nejprve připravte labneh. Cedník vyložte namočenou a vyždímanou čistou utěrkou nebo silnější vrstvou gázy. Vlijte jogurt, utěrku zavažte, cedník postavte na větší hrnec, na utěrku položte nějaké závaží (čistý kámen nebo plnou plechovku) a jogurt nechte přes noc vykapat. Utěrku vybalte, získaný čerstvý sýr konzistence zhruba mascarpone promíchejte vidličkou, zakápněte olivovým olejem, posypte pár lístky bylinek, případně dochuťte zvoleným kořením.

2 Rýži propláchněte, až bude vytékající voda čistá. V míse ji zalijte studenou vodou, přidejte velkou špetku soli a nechte rýži máčet nejméně 20 minut. Sceďte ji. V hrnci uveďte do varu 1 litr vody, přidejte okapanou rýži a vařte přesně 8 minut na vysokém stupni a bez pokličky. Seberte pěnu z povrchu. Rýže by měla začít nabývat, ale uvnitř bude na skus tvrdá. Sceďte ji a propláchněte studenou vodou.

3 Šafrán rozetřete v hmoždíři a dejte ho máčet do 3 lžic horké vody.

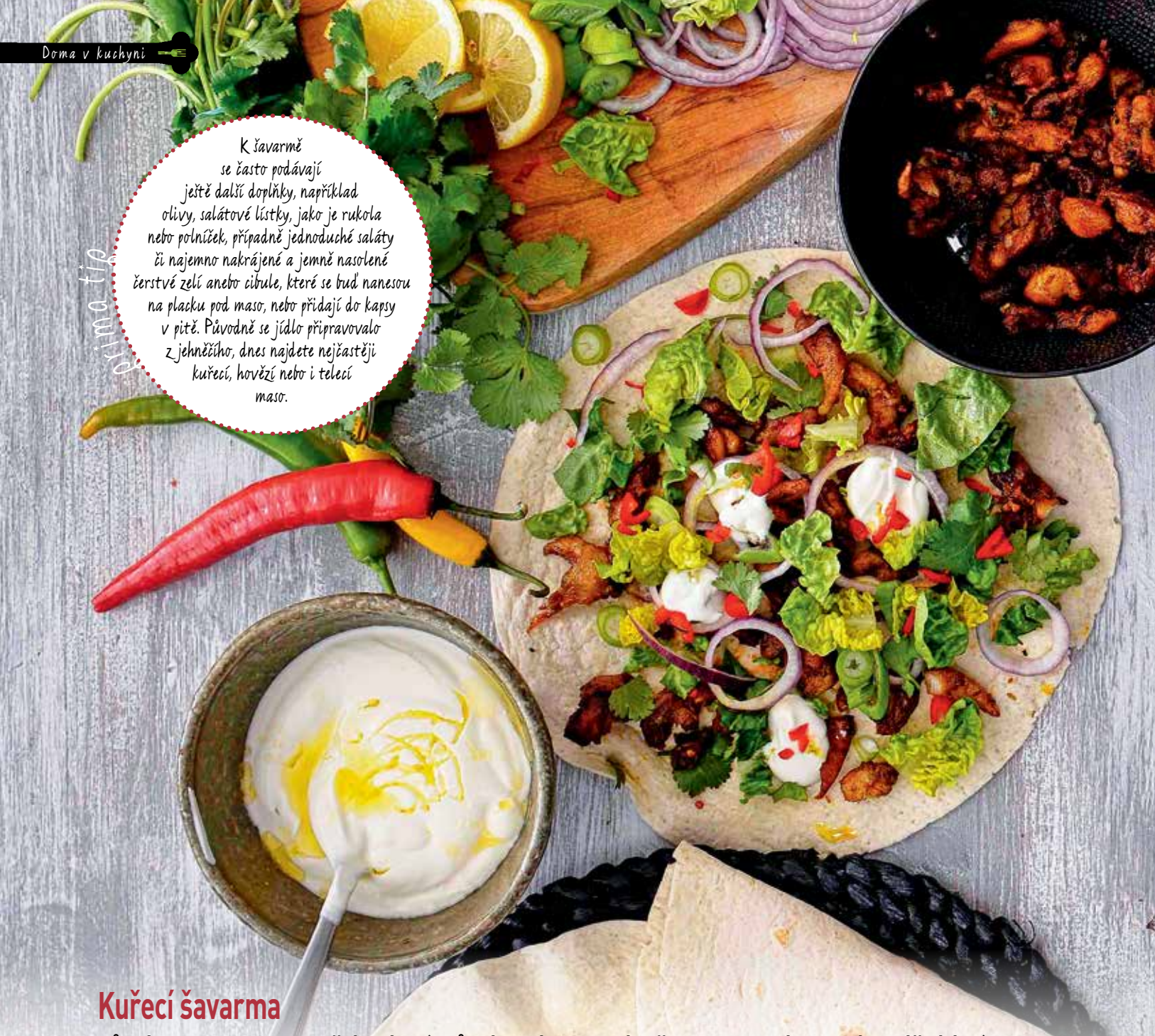
4 V nepřilnavé vysoké pánvi nebo širším kastrolu rozehřejte na středním stupni olej, vlijte 3 lžíce vody, vsypte kurkumu a vlijte namočený šafrán. Nádobou zakružte, aby se směs rovnoměrně rozestřela po dně.

5 Vsypte rýži a rovnoměrně ji rozestřete. Násadou vařečky do ní udělejte díry, ale ne až ke dnu. Na středně vysokém stupni nechte bez pokličky 10 minut vařit, z rýže bude vystupovat pára. Pak obalte pokličku utěrkou (ta zachytí páru) a nádobu přikryjte.

6 Nechte vařit ještě 35 minut, ke konci této doby uslyšíte, jak rýže syčí a praská. Před podáváním opatrně sundejte pokličku a rýži stejně opatrně vyklopte na talíř, aby se křupavá zlatá vrstva dostala nahoru.

prima tip

Způsob vaření rýže „dokřupava“ je v blízkovýchodních receptech velmi populární. Takto připravená rýže se podává také jako příloha k různým grilovaným i dušeným masům. Labneh poslouží nejen jako dip, ale i jako pomazánka nebo samostatná chuťovka, doplňuje se třeba olivami, kořenicími směsmi, jako je dukkah, nebo se podává nasladko třeba k sušenému ovoci, fíkům apod. Prodává se i hotový, ale domácí výroba je víc než snadná.



primo tip

K šavarmě se často podávají ještě další doplňky, například olivy, salátové lístky, jako je rukola nebo polníček, případně jednoduché saláty či najemno nakrájené a jemně nasolené čerstvé zelí anebo cibule, které se buď nanesou na placku pod maso, nebo přidají do kapsy v pitě. Původně se jídlo připravovalo z jehněčího, dnes najdete nejčastěji kuřecí, hovězí nebo i telecí maso.

Kuřecí šavarma

Různé variace tohoto pouličního jídla (s různými názvy, které ovšem znamenají to samé – otáčející se) milují v Egyptě, Turecku (cevirme), Řecku (gyros) – a díky rychlým občerstvením s arabskou kuchyní jsme si ho oblíbili i my. Je to vlastně maso s přílohou a salátem ve verzi do ruky. Profesionálně se připravuje na otočném vertikálním rožni – odtud jeho název –, ale podobného výsledku dosáhnete i v troubě. Domácí je holt domácí, hlavně díky pečlivě vybrané směsi koření. Naparfémujte si kuchyni vůněmi Orientu...

8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT + MARINOVÁNÍ MASA

- ¾ lžíce mletého římského kmínu
- ¾ lžíce mleté kurkumy
- ¾ lžíce sušeného (granulovaného) česneku
- ¾ lžíce mleté papriky
- ½ lžičky mletého hřebíčku
- ½ lžičky chilli koření nebo kajenského pepře
- 8 kuřecích stehenních řízků bez kůže
- 1 velká cibule nakrájená na tenké plátky
- šťáva z 1 citronu
- 4 lžíce olivového oleje
- sůl
- chlebové placky k podávání, například pita
- tzatziki nebo tahini promíchané s bílým jogurtem k podávání

1 Všechno koření promíchejte v misce. Maso z obou stran posolte a pak nakrájejte na malé delší kousky.

2 Ve větší míse promíchejte kousky masa s kořením, cibulí, citronovou šťávou a olejem, aby byly pokryté. Přikryté nechte nejméně 3 hodiny, ale až přes noc marinovat v ledničce. Vyndejte cca půl hodiny před přípravou.

3 Troubu předehřejte na 180 °C. Kuře se vším ostatním rozestřete na plech, vložte do trouby a pečte asi 30 minut, až maso zezlátne a bude propečené. Na posledních pár minut můžete zapnout funkci horního grilu a maso prudčeji opéct, aby bylo vypečenější.

4 Zatímco se kuře peče, připravte si chlebové placky. Máte-li silnější, jako je pita, nakrojte do nich kapsu, tenké nechte tak, jak jsou. Vnitřek kapsy nebo placku potřete trochou tzatziki nebo tahini omáčky a buď napěchujte, nebo pokladťe masem. Máte-li tenkou placku, stočte ji.

UDĚLEJTE SI RADOST NOVOU KUCHYNÍ

SE SKVĚLÝMI PODMÍNKAMI

nyní s úrokem od

3,74 %

ročně

Bez poplatku za sjednání

RPSN od 5,09 % ročně

www.rsts.cz

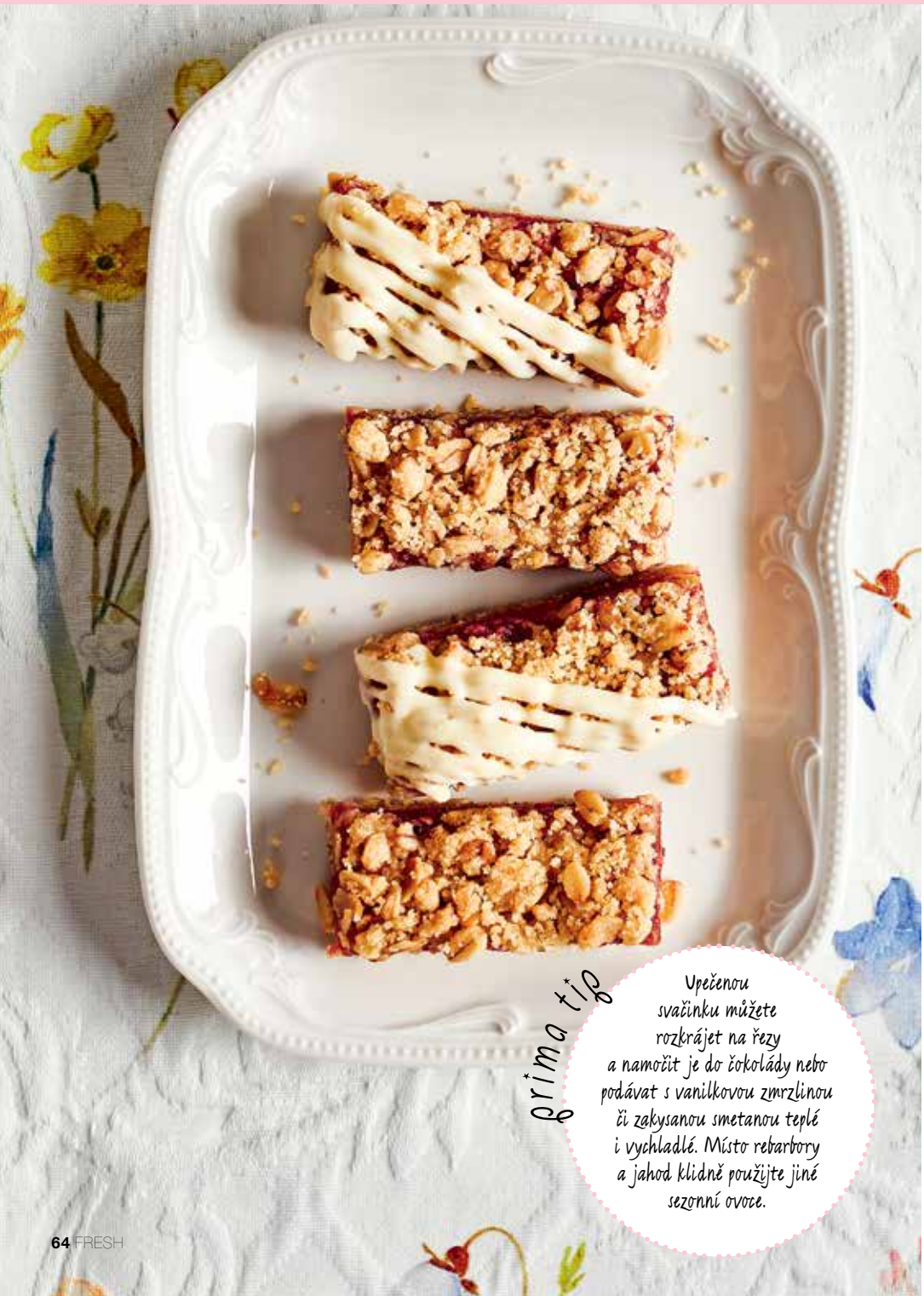
Raiffeisen STAVEBNÍ SPOŘITELNA

Více informací na www.rsts.cz. Reprezentativní příklad úvěru REKOpůjčka s pojištěním schopnosti splácet UNIQA ve výši 300 000 Kč na 219 měsíců. Fáze překlenovacího úvěru: úroková sazba 3,74 % p.a. (pevná), 129 měsíčních splátek PU 940 Kč a 129 měsíčních vkladů 900 Kč. Založení a vedení CHYTRÉHO účtu u Raiffeisenbank, a.s. je zdarma. Fáze úvěru ze stavebního spoření: úroková sazba 3,10 % p.a. (pevná) a 90 měsíčních splátek SU 2 550 Kč. Úhrady: za uzavření smlouvy o stavebním spoření 3 000 Kč, za uzavření smlouvy o úvěru 0 Kč, za vedení účtu stavebního spoření 82 Kč/čtvrtletí, za vedení úvěrového účtu 90 Kč/čtvrtletí, za výpis z účtu stavebního spoření nebo úvěrového účtu 0 Kč, pojištění schopnosti splácet 1 329 Kč ročně. Celkem zaplatíte 471 556 Kč, RPSN 5,09 % p.a. Akce bez poplatku za sjednání platí do 31. 3. 2021. Informace obsažené v tomto materiálu nejsou veřejným příslibem ani závaznou obchodní nabídkou. Poskytovatelem běžného účtu je Raiffeisenbank a.s. Tato zvýhodněná nabídka platí pouze při sjednání účtu prostřednictvím Raiffeisen stavební spořitelny a.s. Změna parametrů a úrokových sazeb vyhrazena, aktuální hodnoty najdete na www.rsts.cz.

Sladký život

BÁJEČNÉ DEZERTY

NAPADLO VÁS NĚKDY, CO SI DÁVÁ DO NOSU CUKRÁŘKA, KTEROU ŽIVÍ PŘÍPRAVA A VYMÝŠLENÍ SLADKOSTÍ? NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ ČEŠKA, KTERÁ OHROMILA I FRANCOUZSKÉ MISTRY, MIRKA VAN GILS SLAVÍKOVÁ VÁM TO PROZRADÍ VE SVÉ NEJNOVĚJŠÍ KUCHAŘCE JMÉNEM FAMÓZNÍ. NAPLNILA JI SVÝMI NEJOBLÍBENĚJŠÍMI RECEPTY, KTERÉ SLAVÍ ÚSPĚCH PŘI ODPOLEDNÍ SVAČINĚ I NA NAROZENINOVÉ PÁRTY.



prima tip

Upečenou svačinku můžete rozkrájet na řezy a namočit je do čokolády nebo podávat s vanilkovou zmrzlinou či zakysanou smetanou teplé i vychladlé. Místo rebarbory a jahod klidně použijte jiné sezonní ovoce.

Rebarborová svačinka

Jahody a rebarbora se nikdy nepřejí, protože jejich sezona trvá tak krátce. Sladké a voňavé jahody vyvažují kyselkavost rebarbory a obě svou červení září z pudinku i koláče. Nejvíce si rozumí s křupavou drobenkou. Tahle varianta na britský crumble vypadá díky těstu vespod úhledněji a je stejně chutná i rychle připravená.

1 MENŠÍ PEKÁČ 12 ŘEZŮ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

TĚSTO
- 200 g hladké mouky
- 150 g ovesných vloček
- 200 g hnědého cukru
- špetka soli
- 125 g másla

NÁPLŇ
- 200 g rebarbory
- 200 g jahod
- šťáva z 1 citronu
- 100 g krupicového cukru
- 5 g maizeny (kukuřičného škrobu)

1 Rebarboru oloupejte a nakrájejte na kostičky. Jahody odstopkujte a pokrájejte na menší kousky. Ovoce povařte s citronovou šťávou doměkka. Pokud pustí hodně šťávy, svařte ji. Vmíchejte cukr a kukuřičný škrob. Povařte ještě 2 minuty.

2 Troubu předehřejte na 180 °C. Mouku, vločky, cukr a sůl promíchejte, rozdrobte navrch máslo a důkladně prohněťte. Dvě třetiny těsta vtlačte do pekáče, rozetřete na ni ovocnou náplň a zakryjte zbylým těstem. Pečte v předehřáté troubě 30 minut dozlatova a dokřupava.

PŘIPRAVILY: KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Sváteční kynutá bábovka

Kynutá bábovka je královnou říše bábovek. Bratři Grimmové popsali německý „gugel-hupf" jako skákací klobouk, zřejmě podle toho, jak těsto kynutím roste. Pravdou je, že dříve se pekly bábovky jedině kynuté a výhradně ke speciálním příležitostem, jako byly oslavy, svatby, narození dítěte nebo slunovrat. Kynutá bábovka sice trvá déle, ale také vydrží déle vláčná a můžete ji plnit podle libosti, třeba mákem, ořechy, ovocem nebo tvarohem.

1 BÁBOVKA

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY
+ KYNUTÍ 3 HODINY

- 60 g rozinek
- 40 ml rumu
- 250 g hladké mouky
- 50 ml vlažného mléka
- 1 sáček sušeného droždí (7 g)
- 50 g krupicového cukru
- 3–4 žloutky
- 60 g másla + 1 lžíce na potření
- ½ vanilkového lusku
- nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
- špetka strouhaného muškátového oříšku
- špetka soli
- 1 lžíce vanilkového moučkového cukru na potření
- máslo na vymazání formy
- zhruba 25 g plátků mandlí na vysypání formy

1 Rozinky namočte do rumu. Bábovkovou formu pečlivě vymažte máslem a vysypte plátky mandlí.

2 Mouku prosejte do mísy, ve středu vytvořte důlek, vlijte do něj vlažné mléko, vsypte droždí a krupicový cukr a zlehka prošlehejte metličkou nebo lžící. Nechte 10 minut vzejít kvásek.

3 Přidejte rozšlehané žloutky, změklé máslo, vyškrábnutá semínka z vanilky, strouhanou citronovou kůru, muškátový oříšek a špetku soli. Zadělejte těsto, buď ručně vařečkou, nebo v kuchyňském robotu s nástavcem hnětací hák. Jakmile těsto vytvoří kouli a přestane se lepit na stěny mísy nebo vařečku či hák, zakryjte mísu čistou utěrkou a nechte těsto vykynout. Trvá to zhruba 45 minut. Pak ho prohněťte a znovu nechte vykynout a ještě jednou zopakujte, až z těsta neucítíte vůni droždí, ale vína.

4 Vmíchejte rozinky v rumu a z těsta uhněťte bochánek. Prořízněte ho uprostřed, abyste ho mohli vložit do bábovkové formy. Ve formě ho nechte znovu vykynout, až se těsto zvětší alespoň jednou tolik.

5 Troubu předehřejte na 175 °C. Vykynutou bábovku pečte zhruba 45 minut, až zezlátne a špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.

6 Horkou bábovku vyjměte a nechte 5–10 minut chladnout. Vyklopte ji a teplou bábovku potřete máslem a posypte moučkovým cukrem. Nechte zcela zchladnout.

Prima tip

Vanilkový moučkový cukr můžete koupit nebo jednoduše připravit doma. Vanilkový lusk (prázdný i plný) vložte na několik týdnů do dózy s moučkovým cukrem a nechte ho ovonět. Pokud spěcháte, rozmixujte malý kousek vanilky s moučkovým cukrem v mixéru typu kutr nebo na smoothie.

Švýcarský mrkvový dort s mandarinkovou marmeládou

Tenhle půvabný oranžový dortík pochází z mrkvové země, jak se říká oblasti Aargau ve Švýcarsku, kde se jednou ročně pořádá velký mrkvový trh. Šťavnatý dortík si ale můžete upéct kdekoliv a kdykoliv. Experimentujte s různými druhy mrkve, které se liší barvou i sladkostí. Nakyslé voňavé mandarinky si ale s mrkví překvapivě skvěle rozumějí a marcipánový potah dodá svěžímu koláči vzhled luxusního dortu.

1 DORT / 10 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY + CHLADNUTÍ

- 125 g másla
- 125 g krupicového cukru
- 2 vejce
- 2 střední mrkve (180 g nastrouhané)
- 125 g hladké mouky
- ½ chemicky neošetřeného citronu
- 125 g mandlové mouky
- ½ sáčku kypřicího prášku (7,5 g)
- 1 vanilka
- špetka soli
- 300 g mandarinkové marmelády
- 300 g marcipánu na zdobení a potažení
- máslo na vymazání formy
- mouka na vysypání formy
- moučkový cukr na podsypání

1 Dortovou formu o průměru 18 cm vymažte máslem a vysypte moukou nebo vyložte pečicím papírem. Změklé máslo vyšlehejte s polovinou cukru do pěny, pak zašlehejte žloutky. Vmíchejte nastrouhanou mrkev, citronovou kůru a šťávu. Prosejte navrch hladkou a mandlovou mouku, přidejte prášek do pečiva, vyškrábnutá semínka z vanilky a sůl a promíchejte.

2 Troubu předehřejte na 175 °C. Bílky vyšlehejte se zbylým cukrem do pevného sněhu a opatrně ho zapracujte do mrkvového těsta. Vlijte ho do dortové formy a pečte v předehřáté troubě 40 minut, až špejle zapíchnutá do středu vyjde ven čistá a suchá.

3 Upečený korpus nechte zchladnout. Pak ho rozkrojte na třetiny, promažte mandarinkovou marmeládou, složte a potřete na povrchu i bocích marmeládou.

4 Marcipán rozválejte na pocukrované ploše na plát o trochu větší než dort a dort jím zakryjte. Začistěte sklady a z odkrojků vytvořte ozdoby.

Andělský dort s borůvkami

Za andělský dort se označuje lehké bílkové těsto s drobnou příměsí mouky, které se na rozdíl od čistě bílkového, pusinkového, nedrobí a krásně drží tvar. Můžete se tak vyřádit s jeho zdobením. Horký kandidát na narozeniny i svatby a velmi elegantní způsob, jak zpracovat zbylé bílky.

1 DORT / 8 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + CHLADNUTÍ

TĚSTO
- 50 g másla
- 8–9 bílků
- 5 g vinného kamene
- špetka soli
- 150 g krupicového cukru
- 125 g hladké mouky
- nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
- máslo na vymazání formy
- mouka na vysypání formy

KRÉM
- 500 ml mléka
- 50 g maizeny (kukuřičného škrobu)
- 4 žloutky
- 1 vanilkový lusk
- 100 g krupicového cukru
- 1 lžíce moučkového cukru
- 140 g másla
- 125 ml smetany ke šlehání (35%)
- pár kapek vanilkového extraktu

DOKONČENÍ
- 300 g borůvek

1 Máslo rozehřejte a nechte zchladnout. Bílky vyšlehejte s vinným kamenem a solí dopolotuha. Cukr zašlehejte natřikrát, až vznikne pevný sníh, který tvoří lehce ohebné špičky.

2 Troubu předehřejte na 180 °C. Dortovou rozevírací formu vymažte máslem a vysypte moukou. Do sněhu prosejte mouku a vmíchejte nastrouhanou citronovou kůru. Lehce promíchejte a opatrně zapracujte rozpuštěné máslo, nesmí být horké. Těsto vlijte do připravené formy a pečte zhruba 25 minut, až těsto zpevní. Vyjměte a nechte zchladnout.

3 Čtvrtinu mléka vlijte do větší misky a rozmíchejte v něm kukuřičný škrob a žloutky. Zbylé mléko zahřívejte s vanilkou a 60 g krupicového cukru k varu. Do mléka se škrobem a žloutky vlijte dvě naběračky horkého mléka, teplou směs přelijte zpět k horkému mléku a za stálého míchání vařte na středním stupni, až krém zhoustne. Žloutkový krém posypte moučkovým cukrem, zakryjte potravinářskou fólií a nechte zchladnout. Vyjměte z něj vanilku.

4 Vychladlý krém vyšlehejte se změklým máslem. Obě složky by měly mít stejnou teplotu, aby se nesrazily.

5 Smetanu vyšlehejte se zbylým cukrem a vanilkovým extraktem na tuhou šlehačku a zlehka ji vmíchejte do máslového krému.

6 Na korpus rozetřete krém do 5mm vrstvy. Zbylý krém dejte do cukrářského sáčku s ozdobnou špičkou a dort jím ozdobte po obvodu. Střed zasypte borůvkami a zlehka pocukrujte.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Krém karamel

Klasiku francouzských bister zvládnete i doma. Jeho příprava je totiž obdivuhodně snadná. Potřebujete jen zapékací mističky a trpělivost při rozpouštění cukru na karamel. Pomerančová šťáva ho krásně odlehčí a ovoní. Božský dezert, když se chcete rozmazlit.

4–8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

- 400 g krupicového cukru
- šťáva ze 2 pomerančů
- 1 l mléka
- 1 vanilkový lusk
- 8 vajec

1 Do rendlíku vsypte polovinu cukru a na středním stupni ho za občasného míchání nechte rozehřát na světlý karamel, trvá to zhruba 10–15 minut, ale záleží na velikosti hrnce a výkonu plotýnky. Kontrolujte ho, aby příliš neztmavl, byl by hořký.

2 Do karamelu vlijte opatrně pomerančovou šťávu, rozmíchejte a rozlijte ho do zapékacích mističek (tzv. ramekin či kokotek) nebo formiček do výšky 5 mm.

3 Mléko zahřívejte se zbylým cukrem a vanilkou za stálého míchání, aby se cukr rozpustil, ale mléko zůstalo stále vlažné. Vmíchejte do něj vejce. Vyjměte vanilku a směs vlijte na karamel do mističek.

4 Troubu předehřejte na 160 °C. Zapékací mističky naskládejte do hlubokého plechu či pekáče, vlijte do něj vlažnou vodu, aby sahala zhruba do třetiny mističek, a vložte do trouby. Ztlumte teplotu na 150 °C a pečte asi 45 minut, až krém zpevní.

5 Upečený krém karamel nechte zchladnout. Lehce ho po obvodu obkružte nožem a vyklopte opatrně na talíř. Podávejte s vanilkovou šlehačkou.

prima tip

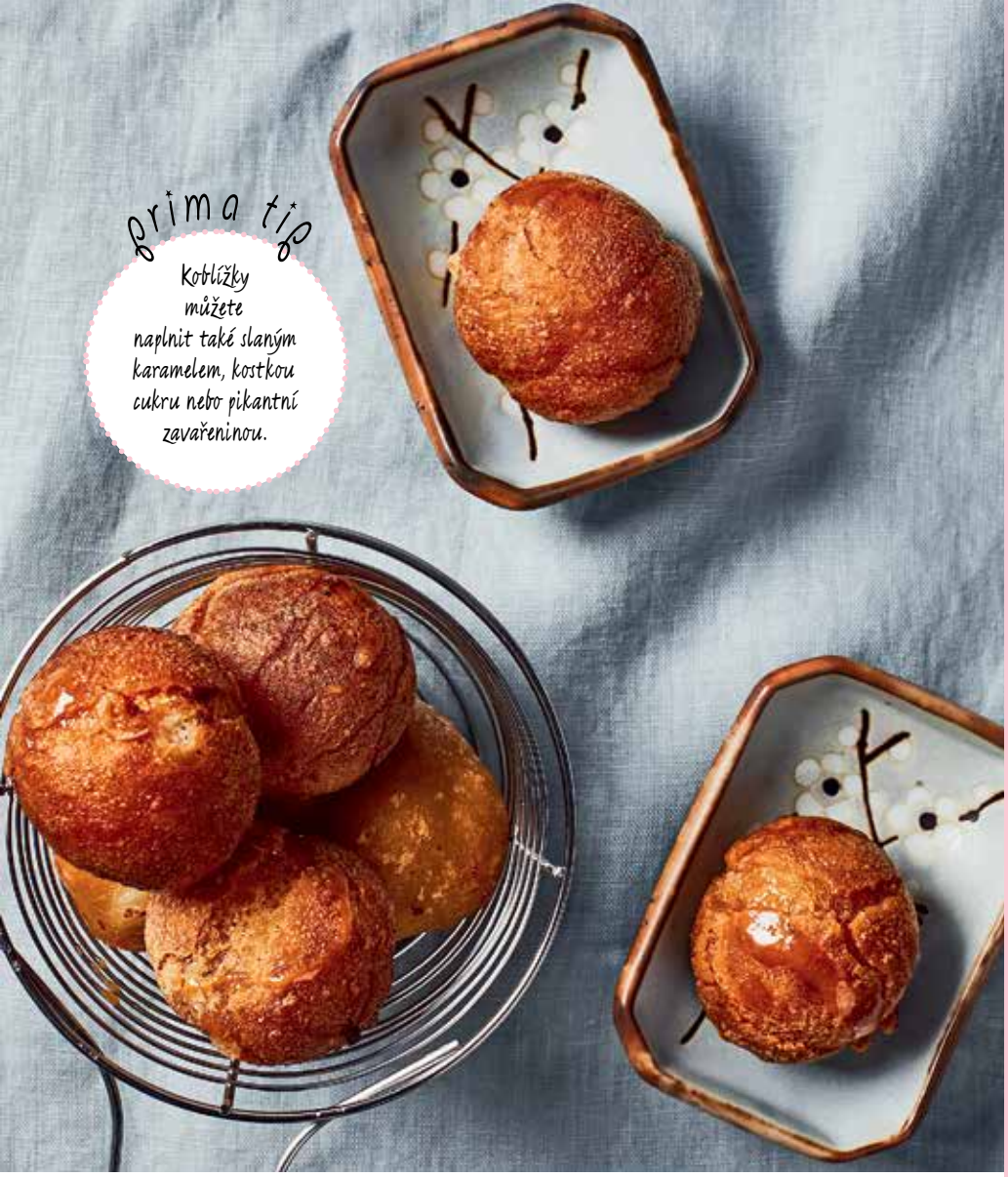
Vanilkovou šlehačku ušleháte z běžné šlehačky s vanilkovým cukrem, s vanilkovým moučkovým cukrem nebo s moučkovým cukrem s kapkou vanilkové esence. Nejintenzivnější je dřeň z vanilky, ale ve smetaně zůstanou černé tečky.

Famózní!

MIRKA VAN GILS SLAVÍKOVÁ

Cukrářka s francouzským titulem Professeur en Sucre d'Art v roce 2002 zvítězila ve Velké ceně Paříže v přípravě svatebního dortu croquembouche, což ji vystřelilo mezi světovou cukrářskou špičku. Dezerty jsou její život a neustále pracuje na jejich zdokonalení. Ke svým šedesátinám se rozhodla nadělit si knihu s více než 60 oblíbenými českými i zahraničními recepty, které peče pro rodinu i přátele, ať už v Česku, nebo v Holandsku, kde momentálně žije. Pečlivě popsané recepty vedou zkušené i začínající milovnice a milovníky sladkého k úžasným výsledkům, jejichž zopakování budou všichni vyžadovat. Dobroty Mirky van Gils Slavíkové jsou zkrátka famózní!

https://www.mirkavangils.cz/



prima tip

Koblížky můžete naplnit také slaným karamelem, kostkou cukru nebo pikantní zavařeninou.

Rýžové koblížky s fazolovou náplní

Smažené rýžové bochánky plněné sladkou fazolovou směsí milují v Asii, ale postupně se zabydlují i v ostatních koutech světa. Stalo se z nich typické pouliční jídlo, které chutná všude skoro stejně. Protože všichni milují horké křupavé sladké smažené koblihy, ne?

ASI 20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + NAMOČENÍ 12 HODIN

TĚSTO

- 200 g rýžové mouky
- 25 g hladké mouky
- 10 g krupicového cukru
- 2,5 g jedlé sody
- 2,5 g soli
- 30 g másla
- 130 ml horké vody
- rostlinný olej na smažení

NÁPLŇ

- 200 g červených fazolí
- 80 g medu
- 80 g krupicového cukru
- 2,5 g soli
- 1 vanilka

1 Fazole namočte den předem a pak je uvařte doměkka, podle jejich stáří to trvá zhruba 45 minut.

2 Mezitím připravte těsto. Obě mouky promíchejte s cukrem, jedlou sodou, solí a máslem. Vlijte horkou vodu a zadělejte pružné těsto. Zakryjte ho potravinářskou fólií nebo utěrkou a nechte ho zchladnout.

3 Uvařené fazole slijte a propasírujte nebo rozmixujte dohladka. Je-li směs moc řídká, za stálého míchání ji povařte do zhoustnutí. Vmíchejte med, cukr, sůl a vyškrábnutá semínka z vanilky.

4 Z těsta odkrajujte lžící kousky a tvarujte z nich kuličky. Do kuličky vmáčkněte důlek a naplňte ho fazolovou pastou. Pečlivě uzavřete.

5 V pánvi nebo kastrolu rozehřejte alespoň 3cm vrstvu oleje a koblížky v ní usmažte dozlatova, zhruba 2 minuty z každé strany. Vyjměte je, nechte okapat v cedníku a pocukrujte.

Na kafíčku s Mirkou van Gils Slavíkovou

Jste známá svým nekonformním přístupem k umění cukrářskému i tím, že stále hledáte nové cesty. Co je pro vás ale stále výzvou a existuje nějaká oblast sladkého vaření, kde byste se ještě chtěla zdokonalit?
Asi největší výzvou byla pandemie - rozpéct celý národ není jednoduché, načal to pořad Peče celá země a já pokračovala, abych pomohla od zásob mouky a droždí. Nikdy neumíme dost, abychom si mohli dovolit se přestat učit. Takže sleduji pořád vývoj v cukrařině a učím se. Což je mi velmi užitečné při vývoji receptur. Nyní vytvářím jedlý bezlepkový chléb, považuji za zásadní, aby mi recept, který pouštím do světa, chutnal. Momentálně je pro mě asi největší výzvou živé vysílání kurzů online. Výuka je pro mě velmi důležitá, a tak se snažím i v této době přenášet informace alespoň přes internet, nicméně tříhodinový kurz je pěkná fuška!

V dezertech se dnes objevují i nesladké a neobvyklé ingredience, třeba červená řepa, cizrna, zelený čaj. Je na obzoru nějaká další horká novinka?
Letošní rok je ve znamení citrusů, stále se mluví o tzv. citrusovém komplexu – to znamená širší využití mnoha odrůd citrusů a jejich mix. A jejich obměna. Mandarinkou zaměníme pomeranč. Yuzu místo citronu. Více se stávají módní japonské příchutě. Třeba miso karamel. Rafinovaný cukr se nahrazuje přírodním ovocným cukrem. Pandan, který pochází také z Asie, používám už třetím rokem. Má totiž neopakovatelnou chuť. Stále oblíbenější je i avokádový krém. Nezapomeňme na květiny a bylinky. Bazalka, bergamot, levandule nebo růžovo-ibiškový sirup. A z alkoholových chutí je leader gin, dále prosecco a piña colada. Draci a dinosauři pravděpodobně ovládnou design.

Kterému typu trouby dáváte přednost?
Jednoznačně konvenční typ trouby – pečení shora – zdola, horkovzduch používám v případě pečení více plechů najednou.

Které typické české dezerty by si podle vás zasloužily větší globální zviditelnění a uznání?
Zcela určitě jsou to naše koláče s luxusními náplněmi, laskonky, karamelové větrníky. Je docela hodně lahůdkových dezertů, které nemají ve světě obdobu.

Co vás na začátku vaší kariéry, když jste začala objevovat a dobývat svět velké cukrařiny, nejvíce překvapilo?
Tak to je otázka hodně těžká, neb uplynulo mnoho vody od té doby. Především to byly technologie, rovněž technické vybavení. Ale největším objevem bylo před třiceti lety vše o čokoládě. To tak moc, že se stala jednoznačně mojí láskou na celý život. A dále modelování z karamelu, fascinující sladké sklo. I dnes mě dokáže ledacos překvapit. A v tom tkví kouzlo neustálého poznávání, které mi umožňuje dál předávat tohle nádherné umělecké, lahodné řemeslo.

Pod křehkou pokličkou

PORK PIE

UMĚNÍ PEČENÍ NEJRŮZNĚJŠÍCH FÁŠÍ, NÁPLNÍ (I SLADKÝCH KRÉMŮ) V OBALU Z VLÁČNÉHO A JEMNĚ DROLIVÉHO TĚSTA, SE ZRODILO UŽ VE STŘEDOVĚKU A ZEJMÉNA MASOVÉ KOLÁČE ČI PAŠTIKY, JAK SE JIM TENKRÁT ŘÍKALO, SE STALY OZDOBOU I NEZBYTNÝM PŘEDPOKLADEM BOHATÝCH ŠLECHTICKÝCH TABULÍ.

Zejména na britských a stejně tak francouzských vznešených tabulích byly podobné koláče běžným zjevem, šlo ovšem o výtvory skutečně zručných kuchařů. Především bylo nutné vytvořit dobré těsto, dostatečně hutné, aby udrželo těžkou náplň, ale zároveň dost křehké na to, aby se dalo případně jíst – i když to ve středověku zřejmě nebylo považováno za důstojné. Těsto muselo být také dostatečně tvárné, protože masové koláče měly patrně připomínat tehdejší opevněné hrady – ve středověkých receptech najdeme dokonce i návody, jak z těsta vytvořit napodobeninu hradeb či cimbuří.

Stálice středověké kuchyně

Vzhledem k tomu, že se vysoká šlechtická gastronomie oněch dob na kontinentu příliš nelišila, najdeme podobné masové koláče i paštiky (často doplněné i sušeným ovocem, které masové fáši dodávalo tolik oblíbenou nasládlou chuť a zvyšovalo dojem luxusu) i v popisech našich středověkých hostin či v nejstarších kuchařkách. Ve většině kuchyní jsou ale dnes poměrně vzácností. Výraznou stopu ovšem zanechaly v kuchyni francouzské, kde se dodnes setkáváme s pâtes en croute, kdy má patřičně lahodná masová fáš i svůj dozlatova vypečený těstový domeček. Nicméně nejsilnější stopu zanechaly středověké „paštiky“ v kuchyni britské, kde dodnes patří vepřové koláče či páje, tedy pork pies, do klasického repertoáru. Jeden známý britský recept z 18. století na tento koláč má v náplni vrstvy plátků vepřové panenky a jablek, dušených na bílém víně – dodnes se připravuje a chutná výjimečně.

Koláč britský vepřový

Může být buď velký, nebo malý, jen tak do ruky, předpisy na těsto i na náplň se mohou v detailech lišit. Pork pie má ovšem několik zásadních předpokladů. Nejobvyklejším typem těsta je jednoduché, křehké, leč pevné těsto připravované za pomoci sádla nebo másla a horké vody. Náplň – jak název napovídá, pouze z vepřového masa, někdy ovšem i v podobě šunky nebo uzeného – může mít různý stupeň zrnitosti, nesmí být příliš suchá – obsahuje tedy i tučnější kousky – a vždy musí být obalena rosolovitou vrstvou, jíž se dosáhne vlitím hustého vývaru do upečené náplně – k tomu je v pokličce ponechán více či méně zdobný otvor. Vývar naplní prostor mezi náplní a těstem vzniklý během sesednutí náplně při pečení a po zchladnutí ztuhne na lahodný rosol. Masové koláče se obvykle nejedí horké, ale až když dojdou pokojové teploty anebo úplně vystydnou. Je to i proto, že těsto i náplň po vychladnutí zpevní, o rosolu nemluvě, a lépe se s nimi manipuluje.

Koláč značkový

Dnes jsou pork pies rovněž předmětem lukrativní průmyslové výroby, jejich chuť a kvalita se ovšem mohou velmi výrazně lišit. (Místo rosolovitého domácího vývaru se například používají komerční želatinové směsi). V rámci Spojeného království vzniklo také několik ceněných lokálních variant, z nichž vyniká důstojný mohutný Melton Mowbray pork pie, pojmenovaný podle města v Leicestershiru, v němž vzniká. (Údajně byl nezbytnou svačinkou při honech na lišku). Jelikož je tvarován ručně, peče se volně, nikoliv ve formě, je pak trochu vyboulený a jeho certifikovaný původ je datován k roku 1831, kdy ho začala vyrábět jedna místní pekárna, zažádali si místní o ochrannou známku, která byla téhle poctivé specialitě, která se jí studená, udělena roku 2008.

Po Británii ovšem najdeme celou řadu místních variací – o místo na slunci se pere hlavně yorkshireský pork pie – a samozřejmě bezpočet domácích receptů. Pork pie je nezbytným doprovodem všech trochu slavnostnějších příležitostí – někdo ho rád k snídani v období Vánoc, jindy se podává jako předkrm, je ideální na pikniky. Často se také servíruje s různými pikantními chuťovkami, například zavařenými brusinkami, nakládanou zeleninou či ikonickými Branston pickles. (Výtvor této značky se svého času inspiroval indickými čatní a v tajné receptuře najdeme nejrůznější zeleninu včetně tuřínu, mrkve, cibule a květáku v rajčatovo-jablečné kořeněné omáčce). V Yorkshiru se pak pork pie často jí teplý doprovázený šťouchaným hráškem a mátovou omáčkou. A v tamním hostinci The Old Bridge Inn v Rippondenu se každoročně v dubnu pořádá soutěž o ten nejlepší pork pie.

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

Klasický pork pie

Z bezpočtu receptů vybíráme jeden univerzální, s jednoduchým tradičním těstem a šťavnatou náplní. Ať už chcete zpětně oslavit brexit, nebo si zpestřit velikonoční tabuli, tohle je ta pravá lahůdka.

10 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 3½ HODINY + CHLADNUTÍ PŘES NOC

NÁPLŇ

- 800 g jemně umletého nebo hodně nadrobno nakrájeného vepřového ramínka
- 400 g vepřového bůčku, polovinu umelte a druhou nakrájejte nadrobno
- 250 g anglické slaniny nakrájené na kostičky
- sůl a čerstvě namletý bílý pepř, případně další koření, viz Prima tip

TĚSTO

- 575 g hladké mouky
- 200 g sádla
- 220 ml vody

DOKONČENÍ

- 1 rozšlehané vejce
- 6 plátků želatiny
- 300 ml drůbežího vývaru

1 Ve velké míse promíchejte a prohněťte všechny přísady na náplň.

2 Na těsto dejte mouku do velké mísy. Sádlo s vodou zahřívejte pomalu v kastrůlku, až se sádlo rozpustí. Přiveďte jen k bodu varu a pak směs velkou vařečkou spojte s moukou v míse. Až těsto vychladne natolik, že s ním budete moci pracovat (bude ještě teplé), důkladně ho prohněťte, až bude hladké.

3 Z těsta oddělte jednu čtvrtinu na pokličku, zabalte do fólie a dejte do chladu. Zbylé těsto rozválejte na placku a vyložte jím koláčovou formu s odepínacím dnem o průměru 20 cm po dně a stěnách. Pracujte rychle, dokud je těsto ještě teplé a vláčné, a důkladně ho vymačkejte po dně a bocích tak, aby bylo stejnoměrně silné a nebyly v něm žádné trhliny. Troubu předehřejte na 180 °C.

4 Formu naplňte náplní a dobře ji upěchujte. Z vychladlého kusu těsta vyválejte pokličku, položte ji na koláč a v okrajích dobře spojte a ozdobně vymačkejte. Násadou vařečky udělejte uprostřed pokličky otvor, aby mohla unikat pára, a na pozdější zalití vývarem.

5 Vložte do trouby, pečte 30 minut, pak teplotu trouby snižte na 160 °C. Koláč pečte ještě 90 minut. Povrch pak potřete rozšlehaným vejcem, koláč vraťte do trouby a pečte ještě 20 minut. Nechte vychladnout.

6 Želatinu namočte na 5 minut do studené vody, pak ji vyndejte a přebytečnou vodu vymačkejte. Vývar zahřejte k bodu varu, sundejte z plotýnky a vmíchejte želatinu. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Do otvoru v pokličce koláče zastrčte malý trychtýř nebo podobnou pomůcku a po částech vlévejte do koláče gelovitý vývar. Nechte vždy předchozí dávku vsáknout a stéct, aby vyplnil volné prostory rovnoměrně. Až spotřebujete všechen vývar, nechte koláč přes noc v chladu.

prima tip

Náplň můžete ochucovat a obměňovat podle vlastní fantazie i kuchyňských zásob. Neztratí se třeba trocha šunky nebo uzeného. Na ovonění můžete použít třeba špetku mletého muškátového květu a nového koření nebo jděte cestou bylinek a přidejte hojně rozemnutého tymiánu anebo majoránky a špetičku šalvěje. Do náplně můžete vložit i natvrdo uvařená vejce a pýchou každé hospodyňky je i zdobení pokličky různými tvary z odkrojků těsta. Rozhodnete-li se upéct menší koláčky, výborně to jde ve formě na muffiny, doba pečení je ovšem podstatně kratší. Podáváte-li koláč jako součást studené tabule, doplňte ho nakládanou zeleninou a dalšími chuťovkami. Skvělý je i k různým sýrům, například těm s modrou plísní.

Oslava zeleniny

ZE ZAHRADY NA TALÍŘ

PRÁVĚ NASTÁVÁ ČAS K OSAZENÍ TRUHLÍKŮ, SKLENÍKŮ A ZÁHONŮ A PŘÍPRAVY ZAHRADY NA LETOŠNÍ SEZONU. INNA VALOUŠKOVÁ Z BLOGU GARDEN & KITCHEN VÁS INSPIRUJE, CO SI VYBRAT I JAK TO ZAJÍMAVĚ UPRAVIT, ABY ZELENINA CHUTNALA VŠEM. PROTOŽE ZELENINA JE ZAHRADNÍ KRÁLOVNOU!

Pečená pražma na zelenině

Čerstvá zelenina, čerstvá ryba a dostatek bylinek, olivového oleje a bílého vína. Co víc si od jara do podzimu přát? Skliďte kousky v nejvyšší zralosti, naskládejte je do pekáče a upečte lahůdku, která vás rázem přenese ke Středozemnímu moři.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 1 cibule
- 1 bulva fenyklu
- 10 cherry rajčat
- 100 ml suchého bílého vína
- 2 pražmy
- 3 lžíce olivového oleje + na zakápnutí
- ½ chemicky neošetřeného citronu
- pár snítek rozmarýnu
- sůl a čerstvě namletý pepř
- brambory k podávání

1 Cibuli oloupejte a společně s fenyklem pokrájejte na tenké plátky. Rozložte je do zapékací mísy, přidejte rajčata, osolte, opepřete a zalijte vínem a 2 lžícemi oleje.

2 Troubu předehřejte na 180 °C. Ryby očistěte, zbavte případných vnitřností, osolte, opepřete, do břišní dutiny vložte plátky citronu a snítky rozmarýnu a ryby položte na zeleninu. Nožem udělejte pár zářezů do kůže a zakápněte je olivovým olejem.

3 Ryby se zeleninou pečte v předehřáté troubě zhruba 25 minut, až ryba zpevní a zelenina změkne. Podávejte s bramborami, lehce zakápnuté citronovou šťávou a olivovým olejem.

Chřestová polévka

Štíhlost boduje zřejmě i v zeleninové říši, jak jinak si vysvětlit, že za krále zeleniny bývá označován chřest – tenký šťavnatý stonek se zvědavou špičkou? Jeho delikátní chuť se skrývá pod dřevnatou slupkou, pečlivě ho proto oloupejte a tuhé konce odkrojte. Jemnost chřestového krému obzvlášť vynikne ve spojení se ztraceným vejcem, jehož nasládlý žloutek polévku nádherně vizuálně i chuťově obohatí.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 500 g bílého chřestu
- 1 středně velká cibule
- 3–4 brambory
- 1 lžíce másla
- 1 lžíce olivového oleje
- 100 ml suchého bílého vína
- 1,3 l zeleninového vývaru
- špetka strouhaného muškátového oříšku
- 100 ml smetany ke šlehání (33%)
- 1 lžíce octa
- 4 vejce
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Chřest oloupejte, spodní dřevnatou část odkrojte, zbytek stonku nakrájejte na 2cm kousky. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Brambory oloupejte a pokrájejte na kostky.

2 V hrnci rozehřejte máslo s olivovým olejem, opečte na něm cibuli dozlatova, přilijte víno a nechte ho vyvařit. Vsypte brambory a chřest, zalijte vývarem a vařte 25 minut doměkka.

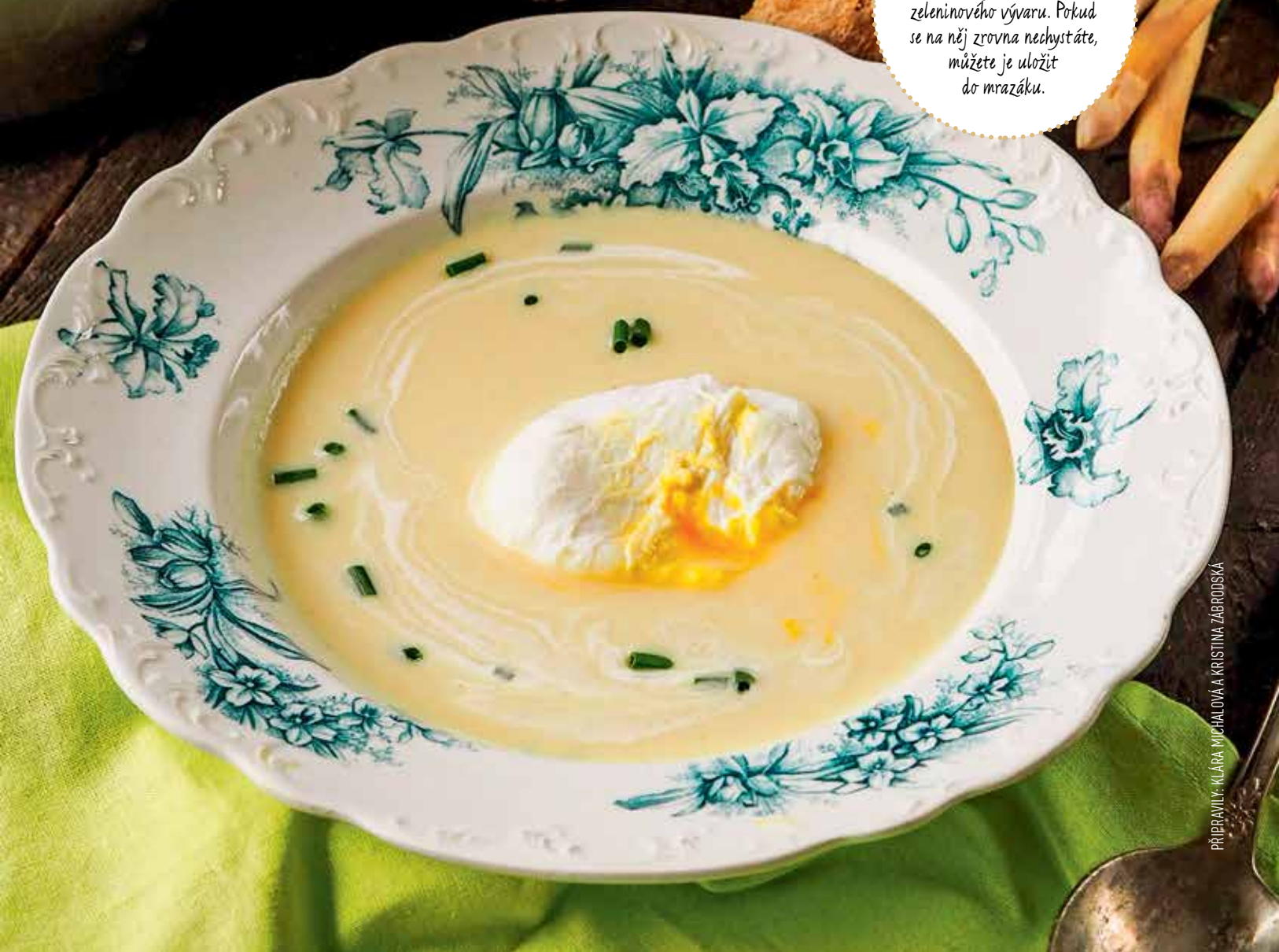
3 Polévku rozmixujte, přeceďte, abyste se zbavili vláken chřestu, a dochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem. Přilijte smetanu a zahřejte k varu.

4 Zatímco se polévka vaří, můžete začít s přípravou ztracených vajec. Ve vyšším rendlíku zahřejte vodu k varu. Vmíchejte ocet a sůl, ztlumte trochu teplotu a pomocí vařečky vytvořte uprostřed vír. Vejce rozklepněte na lžíci nebo do naběračky a vyklopte ho do víru. Vařte zhruba 4–5 minut, až bílek zbělá a zpevní. Vyjměte ho a uvařte stejným způsobem i ostatní vejce.

5 Chřestový krém podávejte se ztraceným vejcem.

prima tip

Odkrojené dřevnaté konce chřestu nevyhazujte, ale použijte při přípravě zeleninového vývaru. Pokud se na něj zrovna nechystáte, můžete je uložit do mrazáku.



PŘIPRAVILY: KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Pečený králík

Nedělní klasika na českém i francouzském stole. V tomto případě dostává králík řecký nádech díky olivám, rozmarýnu a tymiánu. Nevšední podávání s rýží basmati netučné maso ještě více odlehčí.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2½–3 HODINY + ODLEŽENÍ

- 1 králík
- 6 stroužků česneku
- pár snítek rozmarýnu
- 8–9 lžic olivového oleje
- 3 cibule
- asi 150 g hladké mouky na obalování
- 300 ml suchého bílého vína
- 200 ml králičího či drůbežího vývaru
- pár snítek tymiánu
- 1 bobkový list
- 100 g černých oliv
- 1 hrst hladkolisté petržele
- sůl a čerstvě namletý pepř
- dušená rýže basmati k podávání

1 Králíka naporcujte na menší kousky. Česnek oloupejte a tři stroužky utřete v hmoždíři s odrhnutým rozmarýnem, solí a 2 lžícemi oleje. Vzniklou marinádou potřete maso a nechte do druhého dne nebo alespoň 2–3 hodiny odležet v chladu.

2 Cibuli oloupejte a nakrájejte na plátky. Zbylý česnek nasekejte nadrobno. V hrnci vhodném do trouby rozehřejte 3 lžíce oleje a opečte cibuli a česnek dozlatova, na středním stupni to trvá zhruba 3 minuty. Vyjměte a nechte stranou.

3 Do volného hrnce vlijte 3–4 lžíce oleje a rozehřejte ho. Marinované králičí kousky obalujte v mouce, přebytečnou oklepejte a osmažte je v rozpáleném oleji ze všech stran dozlatova.

4 Troubu předehřejte na 200 °C. K osmaženému masu vraťte opečenou cibuli a česnek, vše zalijte bílým vínem a vývarem, přidejte tymián a bobkový list a přiveďte směs k varu. Zakryjte poklicí a vložte do předehřáté trouby na 15 minut. Pak snižte teplotu na 165 °C a dopečte 1,5–2 hodiny doměkka, délka pečení záleží na stáří a velikosti králíka.

5 Na závěr vmíchejte olivy a nahrubo nasekanou petrželku a podávejte s rýží basmati.

Mrkvové rohlíčky

Svačina, po které se rychle zapráší. Mrkev se nenachází v náplni, jak by se dalo očekávat, ale v těstě, které je díky tomu vláčné. Výborně si rozumí s povidly, které se vám rozlinou po jazyku po prvním kousnutí. Tvarujte rohlíčky co nejmenší, tak na dvě sousta.

32 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + ODLEŽENÍ

- 400 g špaldové hladké mouky
- špetka soli
- 1 lžička kypřicího prášku
- 200 g studeného másla
- 2 střední mrkve (200 g nastrouhané)
- 3 lžíce bílého jogurtu nebo zakysané smetany
- zhruba 300 g švestkových povidel
- mouka na pomoučení
- moučkový cukr na poprášení

1 Mouku prosejte do mísy, promíchejte s kypřicím práškem a špetkou soli. Rozkrájejte do ní máslo a zlehka promíchejte nožem do konzistence drobenky. Přidejte nastrouhanou mrkev, jogurt nebo zakysanou smetanu a rychle vypracujte nelepivé kompaktní těsto. Zabalte ho do potravinářské fólie a uložte nejméně na 30 minut do lednice.

2 Plech vyložte pečicím papírem. Odpočinuté těsto rozdělte na čtvrtiny a z každé vyválejte na lehce pomoučené ploše kruh. Rozkrojte ho nožem nebo rádýlkem na osm stejných trojúhelníků. Na širší část dejte jednu lžičku povidel a zabalte do tvaru rohlíčku.

3 Rohlíčky skládejte na připravený plech a pečte v troubě předehřáté na 180 °C dozlatova, trvá to zhruba 15 minut. Horké rohlíčky nechte mírně zchladnout a pocukrujte podle chuti.

prima tip

Jak mít všechny rohlíčky stejné? Z těsta vyválejte kruh, rozkrojte ho napůl, pak na čtvrt a pak každý díl přepulte (polovinu opět přepulte a vzniklou čtvrtinu opět přepulte). Tak vznikne z jednoho kruhu osm stejných trojúhelníků.

Rok s Garden & Kitchen

INNA VALOUŠKOVÁ

Vystudovaná ekonomka a máma dvou dětí vyrostla na venkově, kde se od svojí babičky naučila starat o zahradu i domácí zvířata a péct a od maminky zase vařit. Po mnoha letech ve městě si Inna Valoušková uvědomila, že patří na venkov a potřebuje cítit přírodu a jíst převážně to, co vypěstuje, a ne produkty neznámého původu z anonymního supermarketu. A tak se vrátila na vesnici a začala pěstovat to, co má ráda a úrodu postupně zpracovávat v kuchyni. O své zkušenosti se dělí na blogu www.gardenandkitchen.com, díky kterému vznikla i tato kuchařka. Představuje roční období v celé jejich kráse, jejich plodiny a lahodné recepty z nich.

K dostání na gkshop.cz.

Placky se sýrovou náplní

Placky patří mezi nejstarší pokrmy a za tisíce let se příliš nezměnily. Příprava je dokonce v různých koutech světa podobná. Na Balkáně milují placky plněné sýrem a bylinkami, které se báječně hodí k čerstvému salátu, polévce, ke sklence vína nebo jako rychlá svačina do ruky.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

TĚSTO

- 300 g hladké mouky
- ½ lžičky soli
- 200 g kefírového mléka
- 2 lžíce olivového oleje
- špetka jedlé sody

NÁPLŇ

- 250 g mozzarelly
- 100 g tvrdého sýra (pecorina, parmazánu, klidně i goudy či ementálu)
- 100 g ricotty
- sůl podle chuti
- 1 hrst nasekaných bylinek (oregano a pažitka)

1 Do mísy prosejte mouku a sůl, přilijte kefírové mléko, olivový olej, přidejte sodu a vypracujte hladké těsto. Nechte ho přibližně 20 minut odležet.

2 Mezitím připravte náplň. Mozzarellu nastrouhejte nebo nakrájejte nadrobno a promíchejte se strouhaným sýrem, ricottou a nahrubo nasekanými bylinkami. Podle chuti osolte.

3 Těsto rozdělte na osm částí. Každou vyválejte na menší placku. Doprostřed dejte náplň, přehněte přes ni okraje a zabalte jako balíček. Vyválejte jej pomocí válečku na tenkou placku.

4 Placky opečte nasucho na rozehřáté pánvi na středním stupni z obou stran dorůžova. Rozkrájejte ještě teplé a podávejte.

Quiche se špenátem

Slaný koláč je vítaným hostem na večírcích i u rodinného stolu. V této verzi šťavnatý špenát doplňují brambory, které se postarají o to, že těsto příliš nezvlhne a zdravě zasytí. Spojení špenátu a kozího sýra je stabilním partnerstvím, které nezklame ani tentokrát.

1 KOLÁČ / 8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 2 HODIN

TĚSTO

- 200 g hladké mouky
- špetka soli
- 100 g studeného másla
- 2 vejce
- máslo na vymazání formy
- mouka na vysypání formy a podsypání

NÁPLŇ

- 250 g čerstvého špenátu
- 4 vejce
- 250 ml smetany ke šlehání (33%)
- špetka strouhaného muškátového oříšku
- 3–4 uvařené brambory
- 100 g kozího sýra
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Mouku prosejte do mísy, zlehka osolte, rozkrájejte do ní studené máslo, nožem ho zapracujte do mouky do konzistence drobenky a přidejte 1 vejce. Rychle vypracujte hladké kompaktní těsto. Zabalte ho do potravinářské fólie a uložte zhruba na 30 minut do lednice.

2 Troubu předehřejte na 180 °C. Koláčovou či dortovou formu vymažte máslem a vysypte moukou. Odpočinuté těsto vyválejte na lehce pomoučené ploše na plát o trochu větší, než je forma. Pomocí válečku ho do ní přeneste, uhlaďte, zlehka vymačkejte vyšší okraje a zakryjte pečicím papírem. Zatižte ho fazolemi, aby se pod ním těsto nevzdouvalo, a pečte korpus 10 minut v předehřáté troubě.

3 Předpečený korpus vytáhněte, odstraňte papír s fazolemi, těsto potřete zbylým prošlehaným vejcem a nechte trochu zchladnout.

4 Mezitím pečlivě operte špenát a spařte ho vroucí vodou. Vsypte ho do cedníku a vymačkejte z něj přebytečnou vodu. Vejce prošlehejte se smetanou, osolte, opepřete a vmíchejte muškátový oříšek.

5 Brambory nakrájejte na plátky a vyskládejte je na předpečený korpus. Na ně rozložte špenát a rozdrobený kozí sýr a zalijte vaječnou směsí. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 35 minut, až koláč zezlátne a zpevní.

6 Upečený koláč nechte nejprve mírně zchladnout a pak ho rozkrájejte na řezy a podávejte.

Rodičovské rychlovky

TEPLÉ VEČEŘE

VTIP, ŽE NEJLEPŠÍM KRIZOVÝM MANAŽEREM JE VÍCENÁSOBNÁ MATKA, PŘESTAL BÝT V UPLYNULÉM ROCE VTIPEM. POKUD TAKÉ TRÁVÍTE VĚTŠINU DNÍ DOMA S CELOU RODINOU A STŘÍDÁTE PROFESE UČITELKY, KUCHAŘKY, UKLÍZEČKY, BAVIČKY A VE VOLNÝCH CHVÍLÍCH SE VĚNUJETE SVÉ PRÁCI, MANŽELOVI A SOBĚ, GASTROKOMIKS KOMIČKY ADÉLY ELBEL A ŠÉFKUCHAŘE ONDŘEJE SLANINY VÁS POVZBUDÍ, ŽE V TOM NEJSTE SAMA, A PŘISPĚCHÁ SE SKVĚLÝM TIPEM NA TEPLOU VEČEŘI BEZ ZBYTEČNÉ NÁMAHY. I KAŽDODENNÍ VAŘENÍ MŮŽE BÝT ZÁBAVNÉ A SNADNÉ, KDYŽ VÍTE, JAK NA TO.

V přístroji Tefal ActiFry rozehřejte máslo, přidejte zeleninu, zavřete a nechte 6 minut běžet na program VII. Přidejte namočenou čočku a nechte vařit 3 minuty. Přidejte zbylé suroviny a vařte 20 minut doměkka.

Čočkové rizoto s kořenovou zeleninou

Rizoto má sice rýži ve svém názvu, ale proč nepoužít i jiné sypké suroviny k dosažení podobného výsledku. Čočka je skvělým kandidátem, protože vařením měkne a je chuťově neutrální, takže ji můžete kombinovat s různou zeleninou i kořením. Červenou, černou a zelenou čočku nemusíte namáčet, hnědou namočte alespoň dvě hodiny předem.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 1 větší mrkev
- ¼ bulvy celeru
- 1 kořen petržele
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 60 g másla + k zjemnění
- 400 g čočky
- 200 ml vody
- 100 ml suchého bílého vína
- 200 ml vývaru
- 1 snítka tymiánu
- 60 g parmazánu
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Mrkev, celer, petržel a cibuli oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Česnek oloupejte a nasekejte najemno.

2 Ve větším hrnci rozehřejte máslo, vsypte zeleninu a restujte ji za občasného míchání dozlatova, na středním stupni to trvá 5–8 minut.

3 Přidejte čočku a zalijte ji vodou tak, aby byla těsně ponořená. Pokud čočku namáčíte předem, přidejte ji i s vodou. Promíchejte, zakryjte pokličkou a vařte 5 minut.

4 Přilijte víno, nechte ho odvařit a zalijte vývarem. Přidejte tymián, osolte, opepřete a vařte doměkka, trvá to zhruba 20 minut.

5 Parmazán nastrouhejte nahrubo. Vmíchejte ho do hotové čočky spolu s máslem, které ji zjemní a podávejte.

PŘIPRAVILY: KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Krůtí stripsy v panko strouhance

Smažené křupavé kuřecí kousky potěší v každé situaci. Až se vám po nich zasteskne, nemusíte běžet do fast foodu, jednoduše si je připravíte doma. A také zdravěji. Panko strouhanka se postará o křupavost, citronová šťáva o šťavnatost. Salát z bílého zelí a mrkve přidá žádané vitaminy.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

MASO

| 400 g krůtích prsou | 2 vejce | 100 g hladké mouky | 200 g panko strouhanky | rostlinný olej na smažení | sůl | šťáva z 1 citronu

SALÁT

| 300 g bílého zelí | 1 mrkev | 1 jablko | 80 g majonézy nebo zakysané smetany | 1 svazek hladkolisté petržele | sůl

1 Zelí nakrájejte na tenké nudličky, osolte je, promačkejte a nechte odležet 15 minut.

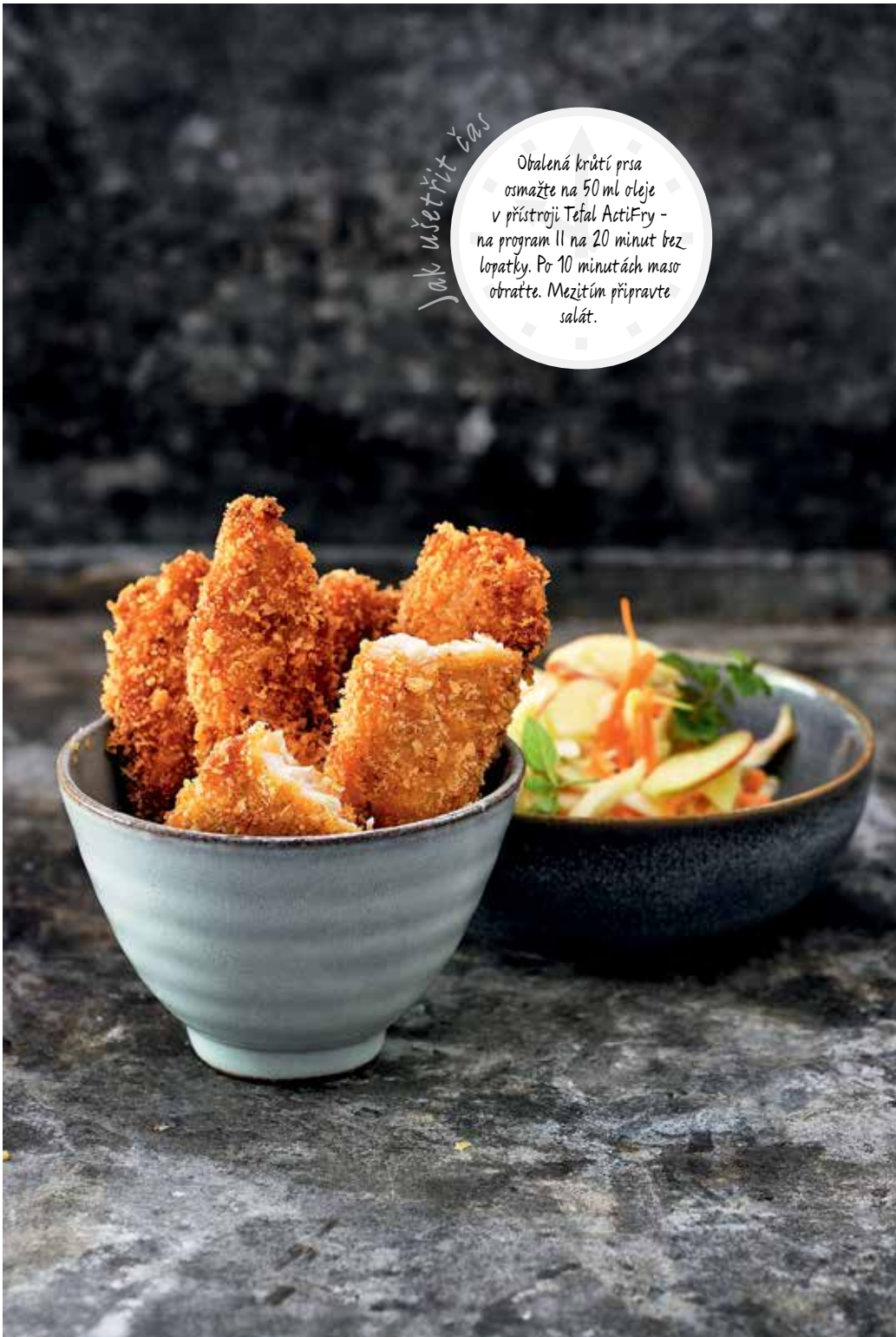
2 Maso nakrájejte na širší nudličky a promíchejte je se solí a polovinou citronové šťávy. Postupně je obalte v mouce, prošlehaných vejcí a panko strouhance.

3 V širším hrnci rozehřejte alespoň 3cm vrstvu oleje a osmažte v něm postupně obalené krůtí kousky dozlatova a dokřupava. Na vyšším středním stupni to trvá zhruba 5 minut z každé strany.

4 Smažené kousky skládejte na papírové utěrky, které odsají přebytečný tuk.

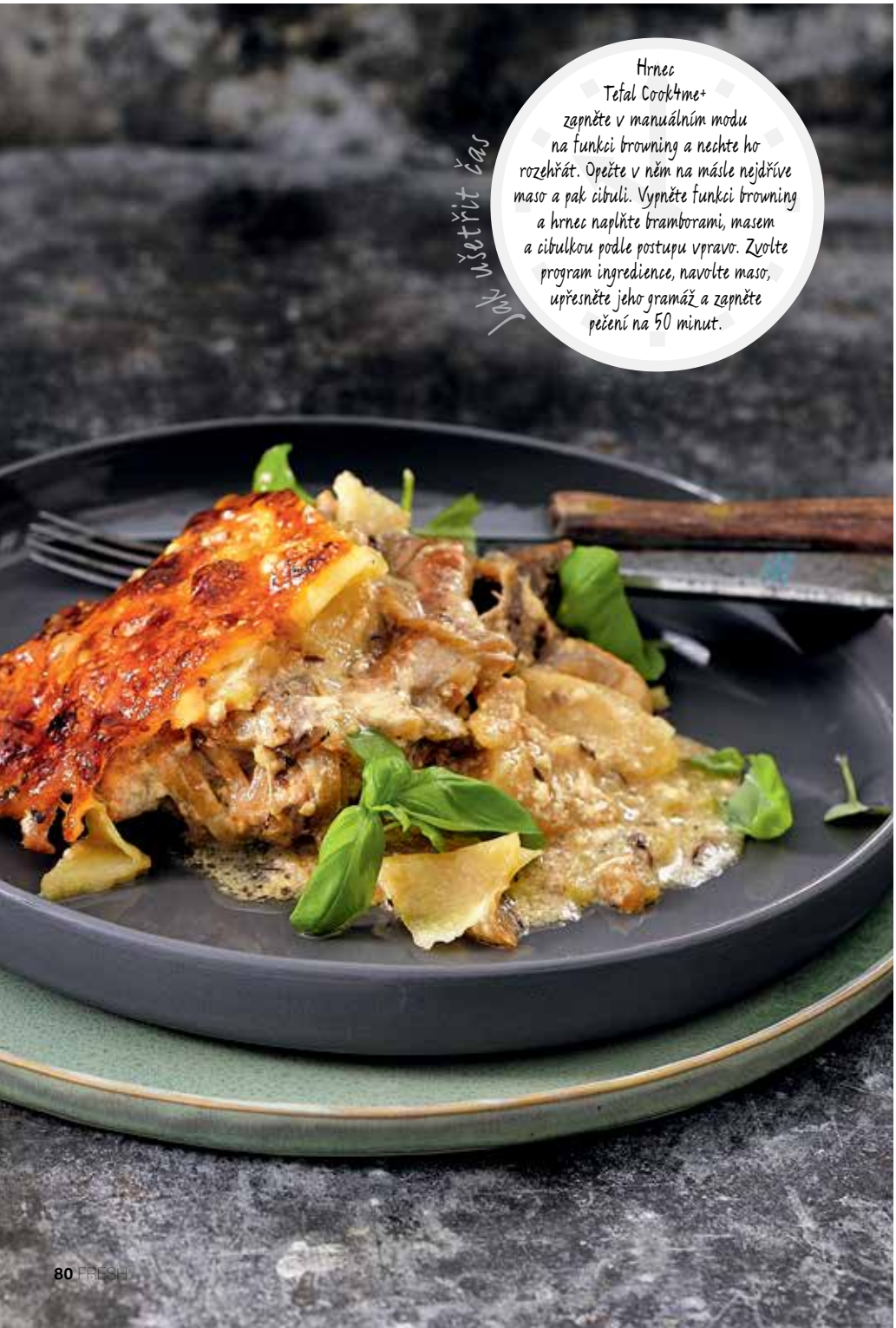
5 Mezitím připravte salát. Mrkev oloupejte a nastrouhejte nahrubo. Jablko zbavte jádřince a nakrájejte na nudličky. Přidejte oboje k zelí a promíchejte se zbylou citronovou šťávou, nahrubo nasekanou petrželkou a majonézou či zakysanou smetanou.

6 Krůtí stripsy podávejte se zelným salátem.



Jak ušetřit čas

Obalená krůtí prsa osmažte na 50 ml oleje v přístroji Tefal ActiFry – na program II na 20 minut bez lopatky. Po 10 minutách maso obraťte. Mezitím připravte salát.



Jak ušetřit čas

Hrnec Tefal Cook4me+ zapněte v manuálním modu na funkci browning a nechte ho rozehřát. Opečte v něm na másle nejdříve maso a pak cibuli. Vypněte funkci browning a hrnec naplňte bramborami, masem a cibulkou podle postupu vpravo. Zvolte program ingredience, navolte maso, upřesněte jeho gramáž a zapněte pečení na 50 minut.

Kotlety na šlehačce

Maso z jednoho hrnce dokáže vypadat i velmi elegantně. Vršte suroviny na sebe postupně a zachovají si tvar a zároveň se společným pečením prolnou jejich chutě a vůně. Pokud nemáte pomalý nebo chytrý hrnec, můžete vše naskládat do hrnce a pozvolna dusit nebo do pekáče a zakryté péct. Dáváte-li přednost křupavějším bramborám, upečte je zvlášť na plechu a na posledních pět minut je posypte strouhaným sýrem.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1¾ HODINY

- 4 kotlety s kostí (à 150–200 g)
- 600 g brambor
- 300 ml smetany ke šlehání (33%)
- 2 cibule
- 50 g másla nebo sádla
- 1 lžička kmínu
- 100 g tučnějšího sýra (eidam, blaťácké zlato, gouda)
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Maso nařízněte po stranách, aby se při pečení nekroutilo. Osolte ho a opepřete. Brambory oloupejte a nakrájejte na 2mm plátky a promíchejte je se smetanou. Cibuli oloupejte a nakrájejte na klínky.

2 V hrnci nebo pekáči rozehřejte máslo či sádlo a maso v něm opečte z obou stran dohněda, trvá to zhruba 5 minut z každé strany. Opečené maso vyjměte na talíř a na tuku orestujte cibuli a kmín dozlatova. Také vyjměte. Troubu předehřejte na 180 °C.

3 Do volného hrnce či pekáče vyskládejte polovinu brambor se šlehačkou, zlehka osolte a opepřete, poklaďte masem a cibulí, zakryjte zbylými bramborami, přelijte zbylou smetanou a posypte rozdrobeným nebo nastrouhaným sýrem. Přiklopte a pečte v troubě předehřáté na 180 °C dozlatova a doměkka, trvá to zhruba 50 minut. Pokud maso s brambory vaříte, na nižším stupni to bude trvat okolo 1½ hodiny.

Rýžový pudink s meruňkami

Pudink se za první republiky říkalo nákypu, který se pekl v páře. Můžete to vyzkoušet, nebo uvařenou rýžovou kaši servírovat rovnou s ovocem. Spojení sladkých a zároveň kyselkavých meruněk a krémové voňavé rýže je nepřekonatelné, ozvláštněte ho použitím rostlinného mléka, třeba kokosového nebo ovesného.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + CHLADNUTÍ

| 750 ml mléka | špetka soli | 1 svitek skořice
| 200 g rýže | 50 g másla | 200 g zakysané smetany
| 1 sáček vanilkového cukru | 5 lžic moučkového cukru
| 280 g konzervovaných meruněk | 1 snítka meduňky

1 Mléko zahřívejte se špetkou soli a skořicí k varu. Rýži propláchněte, vsypte ji do vroucího mléka a za stálého míchání přiveďte k varu a vařte na středním stupni zhruba 15 minut doměkka. Vmíchejte máslo a nechte kaši vychladnout.

2 Vychladlou rýžovou kaši promíchejte se zakysanou smetanou, vanilkovým a moučkovým cukrem a šťávou z meruňkového kompotu.

3 Vrstvěte ji do sklenic střídavě s nakrájenými meruňkami a ozdobte snítkou meduňky.

Jak ušetřit čas

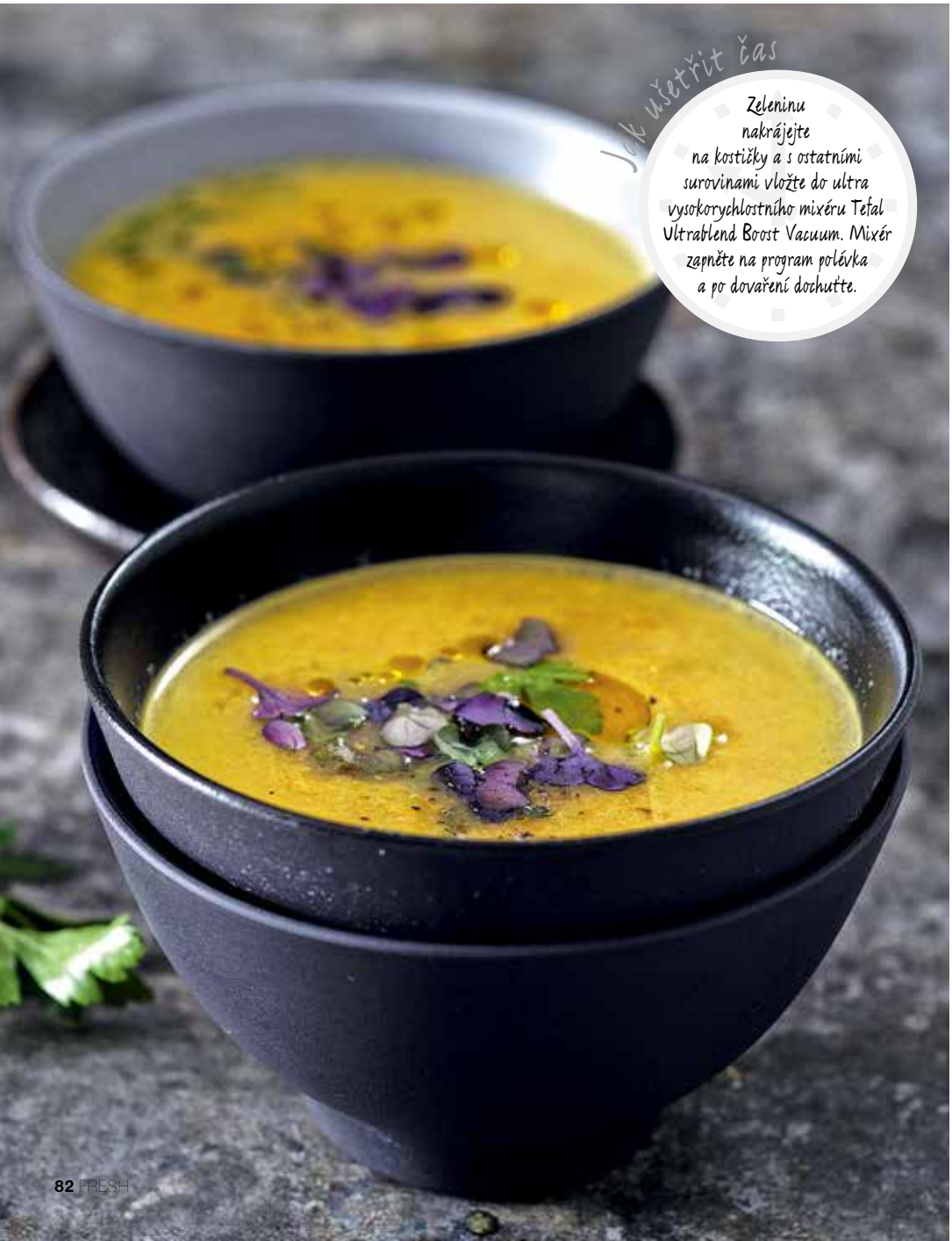
Hrnec Tefal Cook4me+ zapněte v manuálním modu na funkci browning. Vlijte mléko, zahřejte ho, osolte, přidejte skořici, máslo a rýži a za stálého míchání přiveďte k varu. Přiklopte a zapněte program na pomalé vaření na 15 minut. Nechte vychladnout a pokračujte jako v postupu vlevo.

Adéla ještě nevečeřela

ONDŘEJ SLANINA A ADÉLA ELBEL

Komička a zpěvačka Adéla Elbel je také mámou dvou dcer, a tak každý den přemýšlí, co bude vařit. Ve vtipné kuchařce zpracované jako komiks ji inspiruje šéfkuchař Ondřej Slanina známý z dua Kluci v akci. Vybírat můžete z 31 receptů převážně na hlavní jídla, která jsou nejen chutná, sytá a zdravá, ale i rychle hotová. Zvlášť pokud použijete chytré pomocníky od Tefalu, díky kterým zůstane kuchyň čistá i po večeři.

Vydalo EV public relations.



Jak ušetřit čas

Zeleninu nakrájejte na kostičky a s ostatními surovinami vložte do ultra vysokorychlostního mixéru Tefal Ultrablend Boost Vacuum. Mixér zapněte na program polévka a po dovaření dochuťte.

Krémová rybí polévka

Hit prvních porevolučních let poněkud upadl v zapomnění, ale neprávem. Krémové polévky představují vrchol francouzské gastronomie, ústřední suroviny nechají vyniknout a krásně vypadají. Děti z ní také nevybírají, co nejedí, protože to nevidí. Použít můžete libovolné rybí maso, případně i jikry nebo mlíčí.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 1 velká mrkev
- ¼ bulvy celeru
- 1 kořen petržele
- 1 cibule
- 50 g másla
- 1 svazek hladkolisté petržele
- 200 g rybího masa, popř. jiker nebo mlíčí
- 40 ml koňaku
- 1 l rybího vývaru
- špetka strouhaného muškátového květu
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Mrkev, celer, petržel a cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. V hrnci rozehřejte máslo a zeleninu na něm opečte dozlatova, za občasného míchání to trvá zhruba 10 minut. Polovinu petrželky nasekejte nahrubo a vmíchejte k zelenině.

2 Přidejte rybí maso, orestujte ho, přilijte koňak, nechte ho odvařit a zalijte vývarem. Osolte, opepřete, dochuťte muškátovým květem a vařte doměkka, asi 20 minut.

3 Polévku rozmixujte na hladký krém, dochuťte solí a pepřem a podávejte s nasekanou petrželkou.

Polské Výrobky

Příběhy plné chutí a lásky

VYZKOUŠEJTE POLSKÉ POTRAVINY, JEJICH KVALITU A NEOBVYKLÁ SPOJENÍ PRODUKTŮ.

INSPIRUJTE SE VÝJIMEČNÝMI RECEPTY NA POKRMY Z VEPŘOVÉHO, OVOCE A ZELENINY A TAKÉ HOVĚZÍHO.

Krémová polévka z hrušky a petržele s mákem, sýrem Lazur a petrželovým olejem

Ingredience (na 4 porce):

- 4 středně velké kořeny petržele
- 3 hrušky
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 ml 30% smetany
- lžíce másla
- 2 lžíce modrého máku
- 100 g sýru Lazur
- 100 ml rostlinného oleje
- 10 g petrželové natě
- sůl
- pepř

Příprava:

- Kořen petržele a hrušku oloupeme, nakrájíme na plátky.
- V hrnci ohřejeme lžíci oleje, osmažíme na něm petržel, až získá zlatavé hnědou barvu, následně přidáme hrušku a smažíme dalších několik minut.
- Zeleninu zalijeme silným zeleninovým vývarem a vaříme do změknutí, přidáme máslo.
- Zeleninu s vývarem rozmixujeme na hladkou směs, následně přidáme smetanu, promícháme a dochutíme solí a pepřem.
- Petrželovou nať blanšírujeme a necháme okapat, a následně důkladně rozmixujeme s olejem, přelijeme přes jemné sítko.
- Mák jemně opražíme na středním ohni, na suché pánvi
- Do misek nalijeme polévku, přidáme Lazur, posypeme opraženým mákem a na závěr polijeme petrželovým olejem.

Kořen petržele má velmi intenzivní, lehce pikantní, zemitou chuť. Je jednou z nejdůležitějších složek polévek a vývarů. Podporuje trávení a imunitu. Je ho možno připravovat mnoha způsoby, pečením získáme jeho sladkost, při konzumaci za syrova křupavost a pikantnost.

Hrušky jsou šťavnaté, sladké a plné vitaminů a minerálních prvků ovoce. Skvěle se osvědčí jak v případě dezertů, tak i hlavních jídel, masových pokrmů, a také ve spojení se sýry. Mají pozitivní vliv na fungování slinivky a práci mozku.

Hruška a petržel – rande v hrnci, pomalu vařená krémová polévka z ovoce a zeleniny v sobě spojuje zajímavou, výraznou, mírně pikantní chuť a šťavnatost a sladkost hrušky, čímž dává nenápadné, zajímavé spojení. K tomu přidáme olej z petrželové natě, aby se použila celá zelenina, a také polský sýr Lazur (nebo jiný plísňový sýr), aby se zcela doplnila chuť pokrmu.

Příběhy plné chutí a lásky

PROJEKT JE FINANCOVÁN Z PROSTŘEDKŮ FONDU PODPORY PRODEJE VEPŘOVÉHO MASA, FONDU PODPORY PRODEJE OVOCE A ZELENINY A FONDU PODPORY PRODEJE HOVĚZÍHO MASA.

Vzhůru na čundr!

VAŘENÍ NA CESTÁCH

TRAMPSTVÍ ZAŽÍVALO BOOM VE DVACÁTÝCH A TŘICÁTÝCH LETECH A JEHO SLÁVA POKRAČOVALA AŽ DO PŘELOMU MILÉNIA, KDY STÁLE VÍC LIDÍ JELO RADĚJI K MOŘI NEŽ POD STAN. TOULKY PŘÍRODOU, VÍKENDY NA CHALUPĚ, POSEZENÍ U OHNĚ A KEMPOVÁNÍ JSOU ZASE ZPÁTKY V KURZU, A TAK JISTĚ OCENÍTE PÁR JEDNODUCHÝCH A RYCHLÝCH TEPLÝCH JÍDEL, KTERÁ VYKOUZLÍTE VE SKROMNÉ CHATCE V TRAMPSKÉ OSADĚ, V KARAVANU U RYBNÍKA NEBO POD ŠIRÁKEM.

Šmirkas

Šmirkas je tradiční brynzová pomazánka, která se zpravidla připravuje na jaře, z čerstvé májové brynzy. Po dlouhé zimě ovce konečně vyrazily ven na pastvu a zelená tráva se projevila v jejich mléce jemnou chutí a vůní, májová brynza není oproti té zimní či podzimní tak štiplavá. Lze ji tak dochutit podle libosti, čerstvými bylinkami nebo naopak ostrou cibulí, paprikou a hořčicí. Přidejte k ní čerstvý chleba, kousek slaniny a rázem se ocitnete ve slovenských horách.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 15 MINUT

- 100 g másla
- 300 g brynzy
- 1 lžíce mleté uzené papriky
- špetka mletého kmínu
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 větší cibule
- 4 lžíce nasekané pažitky
- čerstvě namletý pepř podle chuti
- čerstvý chléb k podávání

1 Máslo rozehřejte a promíchejte s rozdrobenou brynzou, kořením a hořčicí. Cibuli oloupejte, nasekejte nadrobno a vmíchejte do pomazánky.

2 Natřete ji na krajíc chleba a posypte pažitkou.

PŘIPRAVILY: KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Placky s tvarohem

Bramboráky k snídani, které si zamilujete v kteroukoliv denní dobu. Křupavé placky si báječně rozumí s tvarohovou pomazánkou, kterou můžete řádně přiostřit česnekem, chilli papričkou, feferonkou a cibulí, nebo naopak zjemnit kapary, olivami či sladkou mletou paprikou. Vynecháte-li v těstě uzenou papriku, cibuli a pepř, podávejte placky i nasladko.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

PLACKY
- 1 kg brambor
- 1 cibule
- 4 lžíce polohrubé mouky
- 2 vejce
- 1 lžička mleté uzené papriky
- sůl a čerstvě namletý pepř
- rostlinný olej na smažení

DIP
- 1 stroužek česneku
- 250 g měkkého tučného tvarohu
- 1 hrst hladkolisté petržele
- 1 čerstvá chilli paprička
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Brambory oloupejte a nastrouhejte – polovinu najemno, polovinu nahrubo. Vymačkejte z nich veškerou tekutinu.

2 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Promíchejte s bramborami, přidejte mouku, vejce, uzenou papriku, sůl a pepř a důkladně prohněťte, až vznikne tužší těsto.

3 Ve větší pánvi rozehřejte 5mm vrstvu oleje. Lžící odeberte kousek těsta, vytvarujte z něj v dlani placku a vložte ji do rozpáleného oleje. Smažte z obou stran dozlatova, na středním stupni to trvá zhruba 2 minuty z každé, záleží však na výšce těsta. Pokud se olej příliš připaluje a černá, slijte ho a použijte nový.

4 Mezitím připravte ochucený tvaroh. Česnek oloupejte a prolisujte nebo najemno nastrouhejte na tvaroh. Petrželku a chilli papričku nasekejte nadrobno a přidejte ke tvarohu. Promíchejte s dijonskou hořčicí, solí a pepřem. Pokud je tvaroh moc hutný, zřeďte ho pár lžícemi vody a vymíchejte dohladka.

5 Bramborové placky servírujte s tvarohovým dipem a zeleným salátkem z jarní cibulky, petrželky, polníčku či rukoly.

prima tip

Pokud se kuře do remosky jen taktak vejde, vložte připravenou zeleninu do něj. Stejným způsobem můžete maso upéct i v troubě - podle velikosti kuřete zhruba 45-90 minut na 180 °C. Pokud se příliš připaluje, zakryjte ho alobalem.

Kuře z remosky

Jedno kuře, zelenina ze záhonu (nebo farmářského trhu), hrst bylinek a připravíte kompletní hlavní chod za pár minut a s minimem nádobí. Většinu práce za vás odvede remoska, trouba a pomalý hrnec v jednom, ve kterém se všechny chutě parádně prolnou. Tenhle český vynález je na cestách neocenitelný, uvaříte a upečete v něm totiž téměř vše, potřebujete jen funkční elektrickou zásuvku.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

- 1 celé kuře
- 1 lžička římského kmínu
- 5 šalotek
- 6 stroužků česneku
- 1 menší cuketa
- 500 g brambor
- 250 g cherry rajčátek
- 100 g slaniny
- 1 snítka rozmarýnu
- 50 g másla
- šťáva z ½ citronu
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Kuře opláchněte, zlehka osušte papírovou utěrkou a potřete ze všech stran solí. Položte ho hřbetem dolů do remosky, opepřete a posypte drceným kmínem.

2 Šalotku a česnek oloupejte, cuketu nakrájejte na 5mm plátky. Brambory očistěte a nakrájejte na měsíčky. Vše rozložte kolem kuřete, osolte a opepřete. Přidejte cherry rajčata a rozmarýn. Slaninu nakrájejte na kostičky a nasypte na kuře. Pokladte ho tenkými plátky másla a vše zakápněte citronovou šťávou.

3 Pečte v zapnuté remosce zhruba 1 hodinu, až je kuře zlaté a maso se zlehka odděluje od kosti.

Uzené s lepenicí

Voňavé libové uzené a řízné šťouchané brambory se zelím vypadají tak obyčejně, že se téměř vytratily z našich jídelníčků, ačkoliv dříve patřily mezi oblíbené jídlo od podzimu do jara. Jakmile je ochutnáte, tento historický omyl jistě napravíte.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 500 g kysaného zelí
- 2 cibule
- 2 lžíce sádla
- 1 lžička kmínu
- 1 kg brambor
- 500 g uzené krkovice
- 4 lžíce másla
- 100 ml černého piva
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Zelí sceďte, ale nálev uchovejte. Vymačkejte z něj zbylou tekutinu a pokrájejte ho nahrubo. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. V hrnci rozehřejte sádlo, přisypte cibuli a orestujte ji dozlatova. Přidejte zelí, ochuťte solí a kmínem, podlijte mírně vodou, přiklopte a poduste doměkka, trvá to asi 30 minut.

2 Mezitím oloupejte brambory, rozkrájejte je na kostky a uvařte v osolené vodě doměkka, od bodu varu to trvá obvykle 15–20 minut.

3 Maso nakrájejte na 5mm plátky. V pánvi rozehřejte máslo, opečte na něm maso z obou stran dozlatova a přilijte k němu pivo. Povařte pár minut, až se výpek spojí s pivem a vytvoří šťávu.

4 Uvařené brambory slijte, vsypte k nim zelí, šťouchadlem na brambory rozmačkejte na hrubší kaši a podle chuti osolte, opepřete nebo okyselte nálevem ze zelí.

5 Plátky masa podávejte s lepenicí přelité šťávou.

Palačinky se špenátem a sýrem

Perfektní víkendová snídaně nebo rychlá večeře. Palačinky naslano jsou zdravější než jejich sladké sestřičky a podobně variabilní. Zabalte do nich špenát, posypte je sýrem a vlašskými ořechy a doplňte sklenkou bublinek nebo bílého vína. A den je rázem lepší!

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

TĚSTO

| 2 vejce | 250 ml mléka | 125 g hladké mouky | 3 lžíce sádla | sůl a čerstvě namletý pepř

NÁPLŇ

| 1 červená cibule | 2 stroužky česneku | 300 g čerstvého špenátu | 100 g vyzrálého čedaru | 1 hrst vlašských ořechů | 2 lžíce másla | sůl a čerstvě namletý pepř

1 Vejce prošlehejte s mlékem a moukou. Osolte, opepřete a nechte chvíli odstát.

2 Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Česnek oloupejte a prolisujte. Špenát pečlivě properte a nasekejte nahrubo. Čedar nastrouhejte najemno. Ořechy nasekejte nahrubo.

3 V pánvi rozehřejte jednu lžíci sádla, vlijte do ní jednu naběračku těsta, zakružte pánví, aby se po ní rovnoměrně rozlilo a upečte palačinku, zhruba 1–2 minuty z každé strany na středním stupni. Stejným způsobem upečte všechny palačinky. Hotové palačinky skládejte na sebe na talíř.

4 V jiné pánvi rozehřejte máslo a opečte na něm cibuli dozlatova. Vsypte špenát, osolte, přidejte česnek a za občasného míchání nechte špenát zavadnout.

5 Na polovinu palačinky rozetřete dvě lžíce špenátu, posypte trochou sýra a drcenými ořechy, přiklopte volnou polovinou palačinky a nechte pár vteřin roztéct sýr. Ihned podávejte.

primatip

Čedar můžete zaměnit za libovolný tvrdý sýr, výborná je gouda, pecorino nebo jiný ovčí či kozí sýr.

Rajčatová polévka s pečeným česnekem

Spojení rajčat a česneku proslavili Italové ve svém sugu, proč tedy stejným způsobem nepřipravit rajčatovou polévku? Pečený česnek jí dodá jemnou sladkost a kouřový nádech. Polévku můžete také uvařit přímo v kotlíku nad ohněm. Nejlepší jsou přezrálá šťavnatá rajčata plná chuti.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 2 palice česneku
- 1 cibule
- 1 kg rajčat
- 2 lžíce olivového oleje
- 500 ml zeleninového vývaru
- 1 hrst čerstvé bazalky
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Palice česneku zabalte do alobalu a pečte doměkka, trvá to zhruba 40 minut.

2 Mezitím oloupejte cibuli a nakrájejte ji nadrobno. Rajčata spařte vroucí vodou, oloupejte a nakrájejte na kostičky. V hrnci rozehřejte olej a opečte na něm cibuli dozlatova. Vsypte rajčata, osolte, opepřete, přiklopte a na středním stupni nechte rajčata dusit doměkka.

3 Upečený česnek nechte mírně zchladnout, rozdělte ho na stroužky, vymačkejte z nich dužinu a přimíchejte ji k rajčatům. Zalijte vývarem a povařte 10 minut. Podle chuti rozmixujte tyčovým mixérem na pyré nebo jen rozmačkejte nahrubo šťouchadlem na brambory. Dochuťte solí, pepřem a ozdobte lístky bazalky.

prima tip

Polévku posypte před podáváním drcenými piniemi, pistáciemi či lískovými oříšky, dýňovými nebo slunečnicovými semínky a zakápněte olivovým olejem.

Country kuchařka

MATĚJ POSPÍŠIL

Jako ilustrátor a grafik vytváří Matěj Pospíšil podobu reklam, filmů a knih. Ve volném čase rád a dobře vaří, a proto se rozhodl své dvě lásky spojit v netradičních kuchařkách. Vyznačují se vtipem, zábavnými kresbami, hovorovým jazykem a skvělými jídly, na které dostanete chuť na první pohled. V roce 2018 vydal kuchařku Sám doma a hladový, teď přichází s neotřelou Country kuchařkou pro všechny milovníky trampování, stanování a života v přírodě. Nabízí jídla na oheň, z kotlíku, z remosky, do vlaku i k vodě, z českých krajů i zahraničních dálav, která si s radostí dáte pod širým nebem i doma v kuchyni.

Vydalo nakladatelství Došel karamel, www.matejpospisil.cz

Sólo pro omelety

HOME OFFICE MENU

VEJCE PŘEDSTAVUJE KOMPLEXNÍ POTRAVINU, KTERÁ VÁM DODÁ POTŘEBNÉ TUKY, BÍLKOVINY, VITAMINY A MINERÁLY. DOPLŇTE JE ZELENINOU, KLÍČKY, SÝREM NEBO LOSOSEM A RÁZEM VYKOUZLÍTE CHUTNÝ RYCHLÝ OBĚD, SNÍDANI JAKO VE WELLNESS HOTELU NEBO SYTOU TEPLOU VEČEŘI. OMELETY NIKDY NEZKLAMOU A JSOU FANTASTICKY VARIABILNÍ, STAČÍ SE INSPIROVAT PLODINAMI V SEZONĚ.

Nutriční informace na 1 porci:
369 kcal | 23 g bílkovin | 37 g sacharidů | 12 g tuků

Hrášková omeleta s kozím sýrem

Omeleta s hráškem přestává být nudnou klasikou, když hrášek rozmixujete s vejcem, a obarvíte ji tak nazeleno. Nevšední barvu zvýrazní i superzdravý kadeřávek a špenát. Obložit ji můžete podle libosti, ale krémový kozí sýr, jemný polníček a křupavé výhonky hrášku se k ní hodí náramně.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 250 g mraženého hrášku
- 75 g kadeřávku
- 150 g listového špenátu
- 3 bílky
- 3 vejce
- 1 lžíce citronové šťávy
- 50 ml studené vody
- 4 lžičky olivového oleje
- 80 g polníčku
- 80 g hráškových výhonků
- 60 g čerstvého kozího sýru
- 4 plátky kvasového chleba (4× 60 g)
- sůl a čerstvě namletý pepř

1. Troubu předehřejte na 210 °C. Z hrášku odeberte 170 g do nádoby stolního mixéru, přidejte kadeřávek, špenát, všechny bílky a žloutky, citronovou šťávu, studenou vodu, sůl a pepř a důkladně rozmixujte dohladka. Zbylý hrášek spařte vroucí vodou a nechte okapat.
2. Na nepřilnavé pánvi vhodné do trouby rozehřejte 1 lžičku olivového oleje, vlijte do pánve čtvrtinu rozmixované směsi (175 g) a opékejte 3–4 minuty na středním stupni. Pánev vložte do předehřáté trouby a pečte 4 minuty při 200–210 °C.
3. Upečenou omeletu přesuňte na talíř a naplňte čtvrtinou polníčku, hráškových výhonků, hrášku a kozího sýra. Stejným způsobem upečte a naplňte všechny omelety. Podávejte s plátkem chleba.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Nutriční informace na 1 porci:
398 kcal | 21 g bílkovin | 42 g sacharidů | 14 g tuků

Bílková omeleta s chřestem a ricottou

Bílek je nejčistší bílkovina, neobsahuje žádný tuk ani cholesterol. Okamžitě vám dodá energii, zasytí a postará se o vaše svaly, klouby i přenos hemoglobinu. Omeleta z bílků proto patří mezi nejzdravější rychlé teplé jídlo. Bílky vyšlehejte na tuhý sníh a důkladně, ale zároveň co nejrychleji, je zapracujte do sýrové směsi, aby omeleta zůstala i po upečení nadýchaná.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 100 g zeleného chřestu
- 1 vejce
- 50 g ricotty
- 100 ml polotučného mléka
- 50 ml studené vody
- 3 bílky
- 2 lžičky olivového oleje
- 10 g nastrouhaného parmazánu
- 1 hrst lístků baby špenátu
- pár výhonků řeřichy
- 2 plátky žitného knäckebrotu
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 215 °C. Chřest oloupejte, odkrojte dřevnaté konce (zhruba 3 cm odspodu) a každý stonek nakrájejte podélně na tři stejně silné plátky, tenké stonky rozkrojte na poloviny.

2 V misce promíchejte vejce, ricottu, mléko, špetku soli a pepře. Bílky vyšlehejte se studenou vodou a špetkou soli na tuhý sníh – buď metličkou, mixérem, nebo v tyčovém mixéru se šlehacím nástavcem.

3 Do poloviny ricottové směsi zlehka zapracujte polovinu sněhu. V nepřilnavé pánvi vhodné do trouby rozehřejte 1 lžičku oleje, vsypte polovinu nakrájeného chřestu a přelijte polovinou vaječné směsi. Opékejte 1–1,5 minuty. Posypte polovinou parmazánu a vložte pánev do předehřáté trouby. Pečte 6–7 minut při 210–215 °C, až omeleta zpevní. Upečenou omeletu přehněte napůl a přemístěte na servírovací talíř.

4 Stejným způsobem připravte i druhou omeletu. Obě omelety posypte špenátem a výhonky řeřichy a podávejte s plátkem knäckebrotu.

Nutriční informace na 1 porci:
533 kcal | 33 g bílkovin | 49 g sacharidů | 21 g tuků

Omeleta s tvarohem a uzeným lososem

Dokonalá víkendová snídaně nebo pracovní oběd, i když z kanceláře do kuchyně ujdete pár kroků. Tvaroh je méně tučnější než čerstvý sýr nebo crème fraîche, s kterým se uzený losos zpravidla podává na bagelu. Dochuťte tvaroh bylinkami a rozdíl v chuti téměř nepoznáte. A když už jste pár kalorií ušetřili, dopřejte si sklenku šampaňského nebo sektu, který se k této výjimečné omeletě skvěle hodí.

3 PORCE

PŘÍPRAVA: 20 MINUT

- 1 červená cibule
- 3 lžíce jablečného octa
- 6 vajec
- 60 ml polotučného mléka
- 3 lžičky olivového oleje
- 100 g (odtučněného) tvarohu
- 1 lžíce nadrobno nasekané pažitky
- 100 g uzeného lososa
- 15 g výhonků ředkvičky
- 3 velké plátky kvasového chleba
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte na menší měsíčky. Zalijte ji v misce jablečným octem a nechte chvíli marinovat.

2 Ve větší míse prošlehejte vidličkou nebo zlehka metličkou vejce, mléko, sůl a pepř. Na nepřilnavé pánvi rozehřejte 1 lžičku olivového oleje, vlijte do pánve třetinu vaječné směsi (zhruba 120 g) a opékejte 3 minuty na středním stupni. Pomocí obracečky omeletu otočte a opečte ji ještě 30 sekund. Stejným způsobem připravte zbylé dvě omelety.

3 Tvaroh rozmíchejte s pažitkou a špetkou soli dohladka. Upečené omelety potřete pažitkovým tvarohem a pokladťe uzeným lososem a marinovanou cibulí. Posypte výhonky ředkvičky a podávejte s plátkem chleba.

Nadýchaná sýrová omeleta s pažitkou a koprem

Omeleta lehká jako prachová peřina vznikne prostým trikem našlehání bílků na tuhý sníh a upečením v troubě, kde ji rovnoměrně obklopuje horký vzduch. Nejprve ji ale zapečte v pánvi, aby trochu zpevnila a nestal se z ní v troubě svítek. Otáčet netřeba.

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: 35 MINUT

- 5 g čerstvé pažitky
- 5 g čerstvého kopru
- 80 g lístků špenátu
- 3 vejce
- 3 bílky
- 50 ml studené vody
- 25 g čedaru
- 125 g mozzarelly (light)
- 4 větší plátky pohankového chleba
- sůl a čerstvě namletý pepř

1. Troubu předehřejte na 210 °C. Do větší mísy nakrájejte nadrobno pažitku, kopr a špenát. Osolte, opepřete, přidejte žloutky a důkladně promíchejte.
2. Z bílků, vody a špetky soli vyšlehejte tuhý sníh, buď pomocí tyčového mixéru se šlehacím nástavcem, nebo metličkou. Postupně ve dvou dávkách ho zapracujte do žloutkové směsi. Každou dávku sněhu zapracujte důkladně, zároveň však směs nemíchejte příliš dlouho, aby sníh nespadl.
3. Nepřilnavou pánev vhodnou do trouby nasucho rozehřejte na středním stupni. Vlijte do ní čtvrtinu připravené směsi, opékejte 1–1,5 minuty a pak vložte pánev do předehřáté trouby. Pečte 3,5 minuty při 200–210 °C.
4. Mezitím nastrouhejte nahrubo čedar a nakrájejte nadrobno mozzarellu a promíchejte. Upečenou omeletu posypte čtvrtinou sýrové směsi a vraťte ještě na 30 sekund do trouby.
5. Stejným způsobem upečte všechny omelety a podávejte je s pohankovým chlebem.

Nutriční informace na 1 porci:
342 kcal | 18 g bílkovin | 39 g sacharidů | 11 g tuků

Jak jíme zdravě na jaře

FITRECEPTY

Poslední kniha ze série Jíme zdravě po celý rok představuje jarní sezonu v celé její kráse čerstvých bylin, první zeleniny, různých salátů, klíčků a mikrozeleniny, kterou si můžete vypěstovat i v truhlíku za oknem. Petr Novák, Barbora Lundgren a Barbora Hlubučková, autoři populárního blogu Fitrecepty i zdravých kuchařek, opět dokázali, že jíst zdravě a zároveň lahodně je snadné a zábavné. Mezi 90 recepty najdete především snídaně, hlavní jídla a bezlepkové svačiny, dočtete se i o detoxikaci a klíčení.
Jimezdrave.cz

prima tip

Vhodnější typ brokolice je speciální druh, tzv. bimi brokolice, která je křehčí a rychleji se propeče. Vznikla křížením klasické brokolice a čínského zelí, v chuti lehce připomíná zelený chřest. Obsahuje více zinku, kyseliny listové a vitaminu C než její větší příbuzná. Koupíte ji například na Titbit.cz.

Nutriční informace na 1 porci:
548 kcal | 34 g bílkovin | 54 g sacharidů | 20 g tuků

Tofu omeleta s brokolicí

Přísně puristicky vzato se nejedná o omeletu, ale o typ svítku, zajímavou alternativu, ve které vejce nahrazuje tofu, špaldová mouka a mléko. Příprava je ale podobně rychlá a jednoduchá a chuť neutrální, takže v ní perfektně vynikne křupavá brokolice, bylinky a parmazán.

3 PORCE

PŘÍPRAVA: 20 MINUT

- 400 g tofu natural (firm)
- 60 g hladké špaldové mouky
- 120 ml polotučného mléka
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 lžička sušeného rozmarýnu
- 1 lžička sušené majoránky
- 100 g brokolice
- 3 lžičky olivového oleje
- 1 malá hrst baby špenátu
- 3 g výhonků červeného zelí
- sůl a čerstvě namletý pepř
- 3 větší plátky kvasového chleba
- 40 g strouhaného parmazánu

1 Tofu nakrájejte na větší kousky a rozmixujte ho v mixéru typu kutr nebo na smoothie se špaldovou moukou, mlékem, tymiánem, rozmarýnem, majoránkou, solí a pepřem dohladka. Brokolici rozdělte na růžičky a nakrájejte na čtvrtky.

2 Na nepřilnavé pánvi rozehřejte 1 lžičku oleje, vlijte do ní naběračkou třetinu rozmixované směsi, posypte třetinou nakrájené brokolice a opékejte na středním stupni 2–3 minuty, pak obraťte a dopečte 1,5–2 minuty z druhé strany. Přesuňte na talíř a stejným způsobem připravte zbylé dvě omelety.

3 Hotové omelety posypte strouhaným parmazánem, špenátem a výhonky červeného zelí a podávejte s plátkem kvasového chleba.

Kefírové mléko z Valašska
citron, bezový květ

Nízkotučné kefírové mléko z Valašska citronové s bezovým květem je v kartonu **NATURALLY HNĚDÝ KARTON.** Přátelský k životnímu prostředí – výjimečný a výrazný na pultech

PŘIROZENĚ ODLIŠNÝ Nepřehlédnutelný v regálech a přitahující pozornost velmi osobitým vzhledem

PŘIROZENĚ AUTENTICKÝ Nejlepší podpora a posílení image značky s rostoucí oblibou u ekologicky šetrných, přírodních a regionálních výrobků

PŘIROZENĚ UDRŽITELNÝ Snížená uhlíková stopa • o 17% nižší emise CO_2 • další redukce emisí CO_2 v kombinaci s rPE kartonem • nižší hmotnost o 4,8% • nižší spotřeba chemikálií při výrobě

NOVINKA

www.mlekarna-valmez.cz
www.facebook.com/mlekarnavm

MLÉKÁRNA VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

NOVÝ OPEL INSIGNIA

NĚMECKÁ DOKONALOST. PERFEKTNÍ VE VŠECH OHLEDECH.

Stačí se jen posadit za volant vozu Opel Insignia a okamžitě víte, že lépe jste si vybrat nemohli! Vše je prostě dokonalé: od nejmenších detailů prostorného interiéru až po vzrušující styling elegantní karoserie a výkony špičkových motorů. Insignia vás snadno přesvědčí, v čem spočívá ceněné kouzlo německé konstrukční školy a nejmodernějšího designu.

OPEL

5 let záruka

Kombinovaná spotřeba 7,0–7,1 l/100 km; emise CO_2 161–163 g/km. Značková 5letá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel. Zobrazený model je pouze ilustrativní.

Nové přírůstky do knihovny

VÍCE NAJDETE NA ONLINE PRIMA-FRESH.CZ

Síla přírodní fermentace

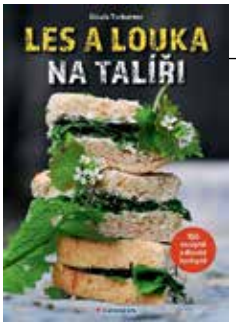
SANDOR KATZ

Jedinečná chuť a léčivá síla živých kultur: podtitul shrnuje výsledek jednoho z nejfantastičtějších a zároveň nejjednodušších přírodních procesů. Energie, kterou dokážou vyvinout právě kvasinky, onen jedinečný živý organismus, přetvoří běžné suroviny a potraviny v živoucí manu, tak prospěšnou našemu zdraví a tak nezbytnou pro trávení, od jehož správného fungování odvisí naše imunita. Podpořte ji tedy domácími kysanými produkty, pečivem, pivem… a hlavně zjistěte, jak a proč to všechno funguje. A pozor, nejde o suchopárnou příručku, spíše o eseje doplněné recepty a tohle zábavné i poučné čtení už učinilo z knížky světový bestseller.

Zažít Alpy

MEREDITH ERICKSON

Jestli jste se letos nedostali na hory, zkuste se naladit na příští sezonu, kdy to už půjde. Anebo si chcete zavzpomínat na ty skvělé horské restaurace v alpských destinacích? A možná jenom chcete vědět trochu víc o jídlech, která už po staletí tvoří základ tamní kuchyně. Prostě místo do lanovky usedněte do křesla a začtěte se. Čtyři alpské státy – čtyři rozsáhlé kapitoly. V každé z nich najdete recepty typické pro kuchyni daného regionu i povídání o místních surovinách, kuchařích, majitelích horských chat, tipy na to, co si nesmíte nechat ujít… A namíchejte si k tomu to bombardino!



Les a louka na talíři

GISULA TSCHARNER

Sto padesát zdravých, půvabných a také levných receptů, využívajících lecčeho, co roste kolem nás. Chce to ovšem erudici a rozhled autorky, aby nás naučila, co všechno z luk, pastvin i zahrad můžeme sníst a jak chutné to všechno je. Plus spousta zajímavostí a historek, které rozšíří vaše znalosti botaniky nebo prostě jen přiblíží příběhy a význam napohled obyčejných rostlin. Zjistíte, že pro spoustu skvělých věcí k jídlu opravdu nemusíte jezdit daleko ani volat rozvážkovou službu.

Foodstyling

KATEŘINA FIŠEROVÁ

Aby v knihách a časopisech včetně tohoto vypadalo vyfocené jídlo tak krásně, jako chutná, je zapotřebí nejen dobrý recept a kuchař/ka, ale i někdo s velkým estetickým cítěním, kdo se věnuje správnému aranžmá neboli foodstylingu. Celkem nutnost je to dnes i pro blogery a fotky sdílející amatérské kuchaře. Autorka proto pozvala přední české foodstylisty (a také fotografy a kuchaře) a spolu s nimi se s vámi podělila o ty nejlepší tipy a triky na skvělé fotky vašich gastronomických výtvorů. Výborný pomocník pro všechny, kteří jedí i očima.

Pěstujeme ve městě

Než začnete vařit, potřebujete suroviny, a jsou-li domácí, je to nádhera. Pokud jste na venkově, můžete si řadu věcí prostě vypěstovat sami, ale – ono to jde i ve městě. Krom balkonových truhlíků a sousedských zahrádek jsou k tomu ideální zejména komunitní zahrady a tahle knížka vám podá opravdu pomocnou ruku. Provede vás celým procesem zakládání komunitních zahrad, od pořizování pozemku až po uspořádání sousedské slavnosti. Najdete v ní i podrobné rady a návody na všechno kolem zahrádek. Manuál, připravený ve spolupráci se spolkem Kokoza, shrnuje osmileté zkušenosti se zakládáním a provozováním komunitních zahrad včetně informací pro jejich zřizovatele. Kromě zjevných benefitů není bez zajímavosti ani to, jak práce na zahradě pomáhá našemu zdraví včetně výrazného snížení stresu.

Moje první opravdová kuchařka

ÁJA DRAHOKOUPILOVÁ

Patnáctiletá nadšená kuchařka se v kuchyni pohybuje opravdu od dětství. Nejdřív si hrála s vařečkami, miskami a hrnci, a jak rostla, pletla se mámě do vaření víc a víc. Ve třech letech pomáhala obalovat řízky, v první třídě upekla svoji první bábovku a v jedenácti už se objevila v kulinárním magazínu. Takže má vážně oprávnění radit holkám i klukům, jak na to – a udělala to pomocí půvabné knížky, která hezky doplní ostatní učebnice!

Sůl, tuk, ocet, žár

SAMIN NOSRAT

Původní anglické vydání bylo v roce 2018 britským deníkem The Times nominováno na knihu roku, v Americe získala tato výjimečně informativní příručka prestižní cenu Jamese Bearda. Mnohaletá praxe inspirovala autorku k vytyčení čtyř bodů, které každé jídlo definují, a vysvětlení, proč tomu tak je. A hlavně co máme my, domácí kuchaři stejně jako mnozí profíci, dělat, aby byl výsledek dokonalý. To vše ve vtipném podání s výstižnými ilustracemi a důvěryhodnými grafy, samozřejmě i recepty a vzorovými menu. Knížka pro ty, kdo berou jídlo a vaření s rozhledem i nadhledem – stejně jako její autorka, kuchařka píšící o jídle do New York Times s vlastní show na Netflixu.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

Řecký velikonoční cop

SLADKÁ TEČKA

V PRAVOSLAVNÉM NÁBOŽENSTVÍ JSOU VELIKONOCE ZDALEKA NEJVÝZNAMNĚJŠÍMI SVÁTKY ROKU A SAMOZŘEJMĚ K NIM PATŘÍ TAKÉ TYPICKÉ KYNUTÉ PEČIVO. TO ŘECKÉ VŽDY ZDOBÍ VEJCE OBARVENÁ NAČERVENO (SYMBOLY KRISTOVY KRVE), JE SPLETENÉ DO COPU A ČASTO TVOŘÍ VĚNEC. KYPERŠTÍ ŘEKOVÉ SI OBLÍBILI TVAR PŘIPOMÍNAJÍCÍ NAŠI VÁNOČKU, ALE STÁČÍ JI JEN ZE DVOU, NĚKDY ZE TŘÍ, PRAMENŮ.

1 PLETENEC

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + KYNUTÍ

- 500 g hladké mouky typ 00 + na poprášení
- 60 g změklého másla
- 75 g krupicového cukru
- špetka mleté skořice
- špetka mletého anýzu
- špetka mletého fenyklu
- 1 hrst rozinek
- 150 ml mléka
- 150 ml vlažné vody
- nastrouhaná kůra z 1 (bio)pomeranče
- 10 g soli
- 15 g čerstvého droždí
- 3 vejce uvařená natvrdo a obarvená načerveno
- 1 rozšlehané vejce na potření

1 Mouku vsypte do velké mísy se všemi dalšími přísadami kromě droždí, vody a vajec. Moučnou směs krátce promíchejte. Droždí rozpusťte ve vodě, vlijte k mouce a propracujte na měkké těsto.

2 Vyklopte ho na pomoučenou plochu a prohněťte, až bude hezky tvárné. Vraťte ho zpátky do mísy a nechte 1 hodinu odpočívat a kynout na teplém místě.

3 Plech vyložte pečicím papírem. Těsto rozdělte na dva díly a každý vyválejte do válečku asi 55 cm dlouhého. Spleťte, resp. stočte je, konce zastrčte pod cop, položte na plech a nechte ještě 1 hodinu kynout na teplém místě.

4 Troubu předehřejte na 200 °C. Pletenec potřete rozšlehaným vejcem a doprostřed pěkně usaďte červená vejce. Vložte do trouby a pečte 25 minut, pak přesuňte na drátěnou mřížku k vychladnutí.

prima tip

Lambropsomo, tak se v řečtině jmenuje tohle velikonoční pečivo, ať už má jakýkoliv tvar. Lambro znamená jasný či zářivý, ale ve spojení s Velikonocemi se vztahuje ke Květné neděli. Je to také oblíbené mužské (Lambros) i ženské (Lambrini) křestní jméno. Kyperští Řekové lambropsomo ochucují práškovou pryskyřicí z lentišku, mastichou (mastix) a mahlebem, což jsou mletá jádra višně turecké aneb mahalebky. Obojí se dá sehnat přes internet, ale náhrada v podobě fenyklu a anýzu bude asi přístupnější.

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

mastercard

Prima NÁKUPY

Nakupování je Prima

1.–9. 5.

2021

www.primanakupy.cz

Plaťte kartou Mastercard v mobilu.
Rychle, bezpečně, bezkontaktně.

Tvůj jarní projekt

Zahradnické tipy

- Zásadně používej výsevní substrát – je jen málo vyhnojený a má vzdušnou strukturu.
- Pokud možno dodržuj uvedenou teplotu pro klíčení.
- Substrát udržuj vždy vlhký – ne promočený.
- Když začnou klíčit první rostlinky, potřebují dostatek světla.

Další tipy najdeš na **hornbach.cz/navodypestovani**.

Předpěstování rostlin

Každé rajče, paprika nebo okurka má svůj začátek v klíčku tlačícím se skrz zem. Pěstováním vlastních rostlin máš plnou kontrolu nad celým procesem a časem se stanou tvou pýchou a radostí. Na stůl se dostane jen to, co bylo vlastnoručně vypěstované. A to nejlepší nakonec: výsledky své práce můžeš jíst.

1 Výsevní substrát
15 l *6621881*
2 Zakořeňovače hranaté
6 x 6 cm, 24 ks *6623217*
3 Semena zeleniny
různé druhy *např.: 4636073*

HORNBACH
S námi to zvládnete.