

Karina Havlů

Karina vaří s Deníkem

**Recepty
na celý rok**

VYŠEHRAĐ

Fotografie archiv autorky
Fotografie na přední straně vazby
Karel Beneš a Marcel Beneš
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2013 jako svou 1155. publikaci
Vydání první. AA 8,76. Stran 200
Redakčně zpracovala Blanka Koutská
Odpovědná redaktorka Jitka Suchá
Vytiskla Tiskárna a vydavatelství 999, s. r. o.
Doporučená cena 248 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

© Karina Havlů, 2013

ISBN 978-80-7429-376-4

OBSAH

Úvod	13	POVÁNOČNÍ „ZBYTKY“ (NEJEN) SE ZIMNÍ ZELENINOU	25
LEDEN		Šunkofleky „jedna báseň“	25
FLAMENDROVY POSILVESTROVSKÉ ZÁCHRANY	15	Kolínka zapečená s uzeným masem a kysaným zelím.	26
Zelňačka	15	Zelná roláda pečená v alobalu	26
Česnečka neboli oukrop	16	Kapusta s bramborami a uzeným masem	27
NOVOROČNÍ OBĚD	17	Uzené maso s růžičkovou kapustou	27
Novoroční vepřový bůček se špenátovou nádivkou	17	ÚNOR	
Vařené uzené maso s povidlovo-švestkovou omáčkou	18	RECEPTY PRO TÁBORSKÉ PIVNÍ SLAVNOSTI	29
POKRMY SE SUŠENÝM OVOCEM A OŘECHY	19	Pivní cibulačka	29
Vepřová roláda s míchaným ovocem a ořechy	19	Zapečená pivní polévka se zeleninou	30
Medové vepřové řízky se sušenými jablky	20	Vepřové maso s houbami na pivu.	30
Krůtí kapsa s nivou a sušenými broskvemi	20	Pivovarnické závitky	31
Karbanátky s ořechy	21	Orientální kuřecí játra.	31
Americký zimní salát (Winter Coleslaw)	21	Pivní pomazánka třikrát jinak.	32
Kuřecí salát se sušeným ovocem	22	ZAPEČENÉ POLÉVKY	33
Šípková omáčka	22	Česneková polévka s houbami zapečená s vejcem	33
Pečená jablka s rozinkami a ořechy.	23	Vývar s masovými knedlíčky zapečený s ricottovým sufflé	33
Prachanda (i pracharanda)	24	SVÁTEK ZAMILOVANÝCH	35
Hrušková povidla	24	Debrecínské závitky s ořechovou pěnou	35

Bruschetta – Toast s rajčaty . . .	35	POKRMY SE SUŠENÝMI HOUBAMI	48
Slavnostní zapečená kuřecí prsa	36	Houbové závitky se sýrem	49
Vepřové kotlety v alobalu	37	Toasty zapečené s houbovou pomazánkou	49
Ovocný salát s mandlovými lupínky	37	Hovězí houbové závitky se sušenými jablky	50
MASOPUST	38	Vepřové medailonky se sušenými hříby	50
Saltimbocca	38	Masový koláč s houbami	51
Sekaná s mandlemi	39	DUBEN	
Salát Waldorf	39	HISTORIE VELIKONOC	52
Ananasový dort	40	Velikonoční sekaná plněná vejci	53
BŘEZEN		Plněné vejce a jeho obměny . . .	54
POLÉVKY NA ZAHŘÁTÍ	41	Vaječné lodičky	54
Italská zeleninová polévka (Minestrone)	41	Velikonoční vaječné muchomůrky	55
Fazolová polévka s těstovinami	42	VELIKONOČNÍ HLAVIČKA	55
Pomerančová polévka s mrkví	43	Velikonoční hlavička	56
Sýrovo-pórková polévka	43	Špenátový nákyp s uzeným masem	56
POKRMY S JARNÍMI BYLINKAMI A KOPŘIVAMI	44	POKRMY S JEHNĚČÍM MASEM	57
Pampeliškové toasty s vejci . . .	44	Medová jehněčí žebírka s opilými broskvemi a pečenými bramborami na rozmarýnu	57
Zapečené sedmikráskové kuřecí maso	45	Zapečené jehněčí medailonky s kopřivami	58
Pivní vepřový bůček s jarními bylinkami	45	VELIKONOČNÍ MAZANEC	59
Kopřivový špenát	46	Velikonoční mazanec	59
Kopřivové bramboráky	46		
Salát z planých bylinek	47		
Pampeliškový med	47		
Banánový koktejl s medem a květy fialek	48		
Sorbet z fialek	48		

KVĚTEN

POKRMY S CHŘESTEM	60
Chřestová polévka	61
Masové závitky s chřestem.	62
Chřest se sýrovou omáčkou	62
Zapečené těstoviny s chřestem.	63
JO, TŘEŠNĚ ZRÁLY...	64
Vepřové kotlety s třešněmi	65
Višňové čatni s mandlemi.	66
Bublanina s třešněmi pečená v remosce	66
Třešňový koláč s krémem.	67
Nákyp z ovesných vloček s ovocem.	67
POKRMY S RUKOLOU	68
Chalupnické kuřecí závitky s rukolou a zeleninovým salátem	68
Těstoviny s paprikovým pestem a rukolou	69
Zeleninová mísa s jádlem a rukolou.	69
A RECEPTY KE GULÁŠFESTU	70
Hovězí guláš a jeho obměny.	70
Hovězí po burgundsku	71
JAK NA HALUŠKY	
A SPÄTZLE?	71
Halušky (jedna z variant):	72
Spätzle	72

ČERVEN

POKRMY K MEZINÁRODNÍMU DNI DĚTÍ	74
Domácí hamburger	74
Plněné řízky smažené v troubě	75
Tvarohový pohár s třešněmi	76
JAHODOVÉ HODY	76
Přírodní vepřové řízky s jahodovým pyrém	77
Kuřecí nudličky v kokosu s ovocným salátem	77
Zeleninový salát s jahodami	78
Jogurtová pochoutka s medem	78
Tvarohové knedlíky s jahodovou omáčkou.	79
Jahodový koláč.	79
Palačinky s jahodami a mátou peprnou	80
Tiramisu s jahodami	80
POKRMY S ČERNÝM BEZEM	81
Smažené květy černého bezu.	81
Smažené květy černého bezu nasladko	82
Limonáda z černého bezu.	82
Džus z černého bezu.	82
POKRMY S MERUŇKAMI	
A BROSKVEMI	82
Vepřová krkovice s meruňkami.	83
Drůbeží nudličky s meruňkami.	84

Krůtí kapsa s nivou a meruňkami	84	Chalupářské zapečené cukety s kuskusem	95
Vepřové kotlety s broskvemi	85	Smažené cuketové květy	96
Vepřové ragú s broskvemi	85	Zapečené cuketové květy s tyrolským špekem	97
Míchaný salát s broskví a meruňkami	86	Zapečená vejce s cuketovými květy	98
Koláč s broskvemi a rozmarýnem	86	Cuketový salát s plněnými kvítky	98
Koláč s broskvemi pečený v remosce	87	Mramorová cuketová bábovka	99
Meruňky s tvarohovým krémem	88	Cuketový koláč s ořechy	99
Broskvový pohár se zmrzlinou a kokoskami	88		
ČERVENEC		KOUZLENÍ V KUCHYNI	
POKRMY S RYBÍZEM	89	S VYKUTÁLENÝM HRÁŠKEM	100
Králičí stehna se smetanovo- -rybíízovou omáčkou	89	Hráškový krém	100
Cumberlandská omáčka	90	Těstoviny s hráškem a uzeným lososem	101
Jednoduchá rybíízová omáčka	90	Přílohový hrášek	102
Kuřecí stehna dušená s rybíízovou omáčkou	91	POKRMY SE ZELENÝMI	
Letní salát s rybíízovou omáčkou	91	FAZOLKAMI	102
Rybíízový „hrnečkový“ koláč hop do remosky	92	Fazolky s kuskusem	103
Rybíízový sorbet	92	Masové závitky s fazolkami ve sněhovém těstíčku	103
POKRMY S CUKETAMI	93	LEVANDULE	
Cuketová krémová polévka s bazalkou	93	S CHUTÍ SLUNNÉ FRANCIE	104
Těstoviny s cuketou a pestem	94	Jednohubky ze slaných sušenek s ovocem	104
Cukety pečené v alobalu	95	Zapečené broskve zdobené karamelovými květy levandule	105
		Rybíízový koláč s levandulí pečený v remosce	105
		Krůtí medailonky s bylinkovým máslem a levandulí	106

SRPEN

POKRMY SE STERILOVANÝMI

(ZNOJEMSKÝMI) OKURKAMI... 107

Putimské masové nudličky... 108

Svíčková Stroganov... 108

Španělské ptáčky... 109

Znojemská omáčka... 110

POKRMY SE ŠPENÁTEM

A MANGOLDEM... 110

Zapečená zelenina s rybou... 111

Mangoldové závitky
s mletým masem... 111

Zapečené špenátové listy... 112

Zapečené mangoldové rolky... 112

Zapečené těstoviny
se špenátem... 113

Dušený špenát s rozinkami
a piniovými oříšky... 113

POKRMY S LESNÍM OVOCEM... 114

Gazpacho s lesním ovocem... 114

Králičí maso s malinami... 114

Trhanec s borůvkami
(Kaiserschmarrn)... 115

Žahour
(neboli borůvková omáčka)... 116

Bavorský malinový krém... 116

Tvarohový krém
s lesním ovocem... 117

Ovoce se zmrzlinou
a šampaňským... 118

MELOUNOVÉ HODOVÁNÍ... 118

Vodní meloun
s balkánským sýrem... 119

Carpaccio z vodního melounu
s kozím sýrem... 119

Žlutý meloun
se schwarzwaldskou
šunkou na špejli... 120

Žlutý meloun s kuřecím masem... 120

Sorbet ze žlutého melounu... 120

ČAS RAJČAT PŘICHÁZÍ... 121

Vepřové závitky
se sušenými rajčaty... 122

Králík pečený
s rajčaty a pestem... 123

Kuřecí prsa
s rajčaty a mozzarellou... 123

Karbanátky se sardelovou
pastou a mozzarellou... 124

Ledový salát se sušenými rajčaty
a toasty s kozím sýrem... 124

Zapečená rajčata plněná
sýrem... a další obměny... 125

Rajčatová neboli rajská
omáčka a její obměny... 125

Klasická italská rajčatová
omáčka na těstoviny... 126

TĚSTOVINY... 127

Těstoviny z italské kuchyně... 128

Špagety se syrovými rajčaty
a bazalkou... a další obměny... 128

Zuřivé špagety
(Spaghetti all'arrabbiata)... 128

Těstoviny z české kuchyně... 129

Nudle zapečené s tvarohem... 129

Nudle zapečené
s mákem a jablky... 130

ZÁŘÍ	POKRMY S FÍKY	141
FESTIVALOVÁ	Sendvič s fíky	
SETKÁNÍ S RECEPTY	a parmskou šunkou.	141
Zapečené špekáčky	Smažené fíky s kozím sýrem . .	142
na tmavém pivu	Těstoviny po uhlířsku s fíky	
Spišský špíz v alobalu	(Pasta alla carbonara)	142
Lovecká sýrová pomazánka . . .	Pečené fíky s pěnou zabaione . .	143
ČAS JABLEK	POKRMY	
Kuře na způsob husy	S ČERSTVÝMI HOUBAMI	144
plněné jablky	Houbový předkrm	144
Smažené vepřové závitky	Pražská polévka	145
s jablky	Sýrové mističky	
Kuřecí játra s jablky	s houbovým rizotem	145
Pečená jablka	Houbový guláš	146
s vanilkovým krémem	Houbové knedlíčky	146
Jablkový koláč z remosky.	Houbové placičky.	147
HRUŠKY NEJEN NASLADKO . . .	ŘÍJEN	
Toast se sýrem, šunkou	POKRMY	
a hruškou	S HROZNOVÝM VÍNEM	149
Hrušky plněné sýrovým	Vepřová pečeně	
krémem se šunkou	ve sladkokyselé omáčce	149
Roštěnky s hruškovým	Drůbeží závitky	
krémem.	s hroznovým vínem	150
Vepřové řízky s hruškou	Salát s hroznovým vínem	
Drobenkový hruškový koláč. . .	a drůbežím masem	150
	Kukuřičné lupínky	
JE LIBO ŠVESTIČKU	s tvarohovým krémem	151
Z VLASTNÍ ZAHRÁDKY?	POKRMY S DÝNÍ	151
Grilované špízy se švestkami . .	Dýňová krémová polévka.	151
Hovězí závitky	Zapečená dýňová polévka	
se švestkami a slaninou	s anglickou slaninou	152
Králičí stehna na švestkách. . .	Orientální dýňová polévka	152
Švestkový jogurtový koláč . . .	Kuře s dýňovou nádivkou.	153
Švestkový moučník Crumble . .		

Drůbeží řízky s dýní	154	POKRMY S BROKOLICÍ A KVĚTÁKEM	169
Kuřecí guláš s dýní	154	Smažený květák (nebo brokolice)	170
Cibulové rizoto s dýní	155	Brokolice / květák s holandskou omáčkou... a další obměny	
Dýňový krém s ořechy	155	omáčky	171
BRAMBOROVÉ POKRMY	156	Brokolicové / květákové řízečky... a další obměny	171
Bramborák a jeho obměny	156	FONDUE	172
Bramborová placka	157	Sýrové švýcarské fondue	172
Škubánky	158	Sýrové pивní fondue	173
Lepenice	158	VÁNOČNÍ CUKROVÍ	174
Francouzské brambory	159	Linecké pečivo	174
LISTOPAD		Mandlové koláčky	174
HISTORIE A MOUDRA O SVATOMARTINSKÉ HUSE.	160	Vinné rohlíčky	175
Pečená husa s jablkovou nádivkou	161	Ořechové cukroví s pudinkovým krémem	175
Červené zelí na jablkách.	162	PROSINEC	
Husí škvarky.	162	MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA NEJEN V PODOBĚ UHLÍ A ŠKAREDÝCH BRAMBOR.	176
ZVĚŘINOVÉ MASO	162	Kuřecí prsa se zeleninou v žemli	176
Octová marináda (pro naložení většího kusu masa)	163	Falešná pizza	177
Kančí medailonky s jablky a brusinkami	163	POKRMY S GRANÁTOVÝM JABLKEM	177
Kančí kotlety po segedínsku.	164	Krůtí prsa s pórkovou kaší a granátovým jablkem	178
Zvěřinové ragú na houbách	164	Tuňák na zázvoru	179
Zvěřinové ragú s pomerančem	165	Salát z pekingského zelí s ovocem, sýrem a granátovým jablkem	180
Pečený bažant se slaninou na bylinkách	166	Gin fizz s granátovým jablkem	180
Kynutý houskový knedlík.	167		
Hrnečkový houskový knedlík.	168		
Karlovarský knedlík.	168		
Bramborový knedlík.	169		

ŠTĚDRÝ VEČER NASTAL	181	VÁNOČNÍ	
Kapří předkrm	181	SVÁTEČNÍ POKRMY	192
Štědrovečerní rybí polévka	182	Pečená kachna	
Kapr smažený ve vinném		na pomerančích	193
těstíčku... a další obměny.	183	Sváteční pečená krůta	
„BEZKAPŘÍ“ ŠTĚDRÝ VEČER	184	s uzenářskou nádivkou	193
Krevetový předkrm		Krůta na zázvoru s jablky	
připravený na soli	184	a hroznovým vínem	194
Pikantní mořská polévka	185	Plněná krůtí kapsa	195
Losos v papilotě	185	Krůtí rolka	
Pstruzi v alobalu		se sušeným ovocem	
s bramborovými pusinkami	186	a granátovým jablkem	195
Pangasius zapečený		Krůtí rolka	
s ořechovou čepičkou	187	s uzeným masem	196
SLADKÁ TEČKA NA ZÁVĚR	187	Hruškový závin	197
Mandarinkový dezert	188	SILVESTROVSKÉ	
TRADIČNÍ		POHOŠTĚNÍ	198
ŠTĚDROVEČERNÍ POKRMY	188	Silvestrovská čočka	
Černý kuba	189	se zeleninou	198
Hubník	189	Talíř chuťovek	199
BRAMBOROVÉ SALÁTY	190	Kuskusový salát	
Klasický bramborový		s mortadellou a zeleninou	200
salát... a jeho obměny	190		
Pestrý bramborový salát	191		
Jitčín bramborový salát	191		
Německý bramborový			
salát podle Babsi	192		

„Běží liška k Táboru, nese pytel zázvoru...“ Tento popěvek zná asi každý z nás už od dětství. Jako malá holka jsem však nechápala, proč zrovna liška běží k tomuto husitskému městu a ještě se zázvorem? Nicméně časem se záhada vysvětlila a já pochopila, že liška běžela do úplně jiného tábora. Ale stejně v této knížce o zázvoru i o Táboru ještě řeč bude... Již pět let mám totiž v Táborském deníku každou sobotu gastronomickou rubriku, do které přispívám svými recepty, popřípadě různými kulinářskými radami a „moudry“. A tak nebylo daleko k nápadu vybrat nejzajímavější recepty, malinko je doplnit, hezky seřadit a připravit jakéhosi průvodce celým kalendářním rokem. Celá kniha je rozdělena do 12 částí, z nichž každá je věnována jednotlivým měsícům od ledna do prosince. Všechny recepty jsou pak nějakým způsobem vázány jednak k příslušným svátkům (Velikonoce, Vánoce) a zajímavým událostem (lidové slavnosti a zvyky), jednak k typickým vyhlášeným tuzemským produktům a jednak k sezónnímu ovoci či zelenině. Takovéto řazení by mělo pomoci všem hospodyňkám a nejen jim (vaření se totiž věnuje čím dál víc mužů) vybrat si v dané chvíli vhodný recept pro každou příležitost s využitím sezónních produktů, proto také ten název „Karina vaří s Deníkem (Recepty na celý rok)“.

Teď ještě na vysvětlení, co má co společného kocour na obálce s touto kuchařkou. To se má totiž tak. Ňafík je krásný zrzavý kocour, který mi už několik let asistuje jako věrný společník a ochutnávač v kuchyni při mých gastronomických pokusech o co nejchutnější pokrmy. A nejen v kuchyni. Když pak zasednu k počítači, abych se pokusila přenést na papír všechny ty chutě a vůně, Ňafík se přemístí na psací stůl, aby měl vše pod kontrolou. A když se mu občas něco nezdá, přeběhne mi po klávesnici, aby dal jasně najevo svůj nesouhlas. A přitom si spolu celou dobu hezky povídáme. Přesněji řečeno já povídám a on trpělivě poslouchá. Občas, aby se neřeklo, něco zamručí. A tak nám ta práce hezky ubíhá. Navíc mě věrně doprovázel i na fotografii po celou dobu v Táborském deníku, takže zejména v knize jsem ho nemohla opomenout. To by mi určitě neodpustil.

A ještě k dalším tématům této kuchařky. Čím dál více lidí se opět navrácí k vlastnímu pěstování ovoce a zejména zeleniny a i na tento fakt jsem pamatovala, abych upozornila, co všechno se z přírody dá využít. Protože se Itálie stala napůl mým druhým domovem, jsem touto středomořskou chutnou a výtečnou kuchyní chtěl nechtěl ovlivněna. Ale myslím, že to určitě není na škodu, a proto jsem se snažila některé své poznatky přenést i do následujících receptů a poznámek.

Díky tomu zde najdete i recepty „ochucené“ Středomořím, ovšem připravované z tuzemských dostupných surovin, ale hlavní důraz jsem kladla na české a pokud možno i staročeské pokrmy. Nesoustředila jsem se pouze na jihočeský kraj, ale chtěla jsem i upozornit na zajímavé gastronomické akce pořádané v celé republice, jako je například soutěž o nejlepší český knedlík, který se již několik let pořádá v Praze nebo soutěž o nejlepší znojemské okurky.

Doufám, že si každý v této knížce najde svůj recept a že si na něm pochutná. Vždyť každé jídlo uvařené s láskou je dobré.

Dobrou chuť přeje

Karina Havlů

KVĚTEN

V květnu je radost vařit, je období chřestových „orgií“, dozrávají třešně a v neposlední řadě se u Sezimova Ústí na Soukeníku koná již jedenáctým rokem (rok 2013) každoročně tzv. Gulášfest. S čím dál větším úspěchem a vřelým jej pořádají manželé MUDr. Milan a Renáta Kratochvílovi společně s kolegou MUDr. Vlastíkem Němečkem. A čím je tato soutěž starší, tím jsou gulášky lepší a chutnější.

Uvařit dobrý guláš během tří hodin v kotlíku v sice hezkém venkovním prostředí, ale za jakéhokoli počasí, není jen tak jednoduché, a proto všem zúčastněným od prvního do posledního místa patří velké uznání. Chuť, vzhled a vůni gulášků hodnotí odborná porota složená ze známých a profesionálních kuchařů. Fotografie dokládá, jak si na jednotlivých gulášcích porota pochutnává a v závěru pak vynáší svůj konečný verdikt.

Sama zde předkládám svůj osvědčený gulášový recept a kromě toho i hovězí po burgundsku. Tento starofrancouzský recept dušeného hovězího masa na červeném víně je jakousi obdobou našeho českého guláše. Jsou zde zmíněna i různá moudra, týkající se halušek a spätzlí. Ale uvidíte, vše se vším souvisí.

V neposlední řadě nebudou chybět recepty s rukolou, zajímavou bylinkou, která se již i v naší gastronomii úspěšně uchytila.

POKRMY S CHŘESTEM

RADY A MOUDRA

Chřest neboli špargl jsou mladé výhonky rostliny známé i pod latinským názvem Asparagus. Pochází z Orientu a do Evropy přivezli chřest Holanďané v 16. století. Pěstují se zelené a bílé odrůdy. Chřest je typickou jarní zeleninou a právě v dubnu a v květnu se objevuje na trhu. Dřevnatý konec je třeba odříznout, ale odřezky nevyhazujeme, lze je použít i se slupkami z chřestu na ochucení polévky. Spodní část chřestu oloupeme škrabkou a to ve směru od hlavičky dolů. Při loupání chřestu

podložíme křehké špičky prsty, aby se neodlomily, nebo je oloupeme na prkénku. Chřest svázaný do svazečku vaříme ve vyšším hrnci, vodu nalijeme jen do poloviny svazku, osolíme a hrnec přikryjeme pokličkou. Tak se silnější části chřestu vaří ve vodě a křehké špičky v páře. Odkrojené spodní části chřestu můžeme také povařit napřed a pak přidat na poslední 2–3 minuty varu části s hlavičkami.

Chřest vaříme „na skus“ pár minut, hlavně je důležité, aby se zelenina nerozvařila. Do osolené vody můžeme přidat ještě i špetku cukru, čímž se potlačí sebemenší nahořklá chuť chřestu.

Chřest skladujeme ve vlhké utěrce (i papírové) v chladničce při teplotě +2 až +4 °C maximálně 1 týden. Uvařený chřest můžeme také zmrazit.

JAK CHŘEST PODÁVAT:

- S rozpuštěným máslem a osmaženou strouhankou nebo parmazánem.
- S různými omáčkami (zejména holandskou).
- V omeletách, či nákypech nebo zapečený jako zeleninový koláč.
- Několik uvařených výhonků obalíme do plátku šunky, přelijeme smetanou s rozšlehaným žloutkem, posypeme strouhaným parmazánem a zapečeme v troubě.
- Chřest je výborný rovněž zapékaný nebo grilovaný. Před grilováním potřeme chřest olejem a grilujeme do zhnědnutí ze všech stran. Dobu můžeme zkrátit předvařením chřestu po dobu asi 2 minut.

Chřestová polévka

INGREDIENCE:

750 ml vývaru z vařeného chřestu, asi 350–400 g čerstvého zeleného nebo bílého chřestu, špetka strouhaného muškátového oříšku, 1 lžíce másla, sůl, pepř, šlehačka na ozdobení podle chuti

POSTUP:

Čerstvý chřest oloupeme a uvaříme v mírně osolené vodě, jak je popsáno v úvodních řádcích. Několik hlaviček pak odkrojíme a necháme stranou. Vodu, v které jsme chřest vařili, scedíme a zachytíme do hrnce. Zbylé a na kousky nakrájené dřevnaté konce chřestu, včetně slupek, dáme do vývaru a povaříme je asi 15 minut doměkka. Mírně vychladlý vývar rozmixujeme a ještě přes jemné síto prolisujeme, aby byl vývar

skutečně hladký. Polévku ochutíme muškátovým oříškem, podle potřeby osolíme, opeříme, zjemníme kouskem másla a krátce ještě prohřejeme. Podáváme v bujonových šálcích s odloženými hlavičkami chřestu a kostičkami osmažené žemle.

Podle chuti můžeme polévku podávat ozdobenou kopečkem šlehačky.

Masové závitky s chřestem

INGREDIENCE:

4 kuřecí prsa (po 150 g), 500 g chřestu, 4 lžičky kremžské hořčice, 100 ml bílého vína, 150 ml drůbežího vývaru (i z kostky), 4 větvičky rozmarýnu, 4 snítky tymiánu, trochu hladké mouky, 2 lžíce olivového oleje, lžíce másla, sůl, hrubá sůl, pepř

POSTUP:

Očištěné stonky chřestu uvaříme v osolené vodě doměčka. Prolijeme je ledovou vodou, scedíme a osušíme je. Kuřecí prsa naklepeme, osolíme, opeříme, pomazeme po jedné straně hořčicí, poklademe 3 stonky chřestu, stočíme a zachytíme párátky. Místo jednoho párátko můžeme zapíchnout větvičku rozmarýnu. Závitky pomoučíme a osmahneme zprudka na lžíci oleje a na másle, pak podlijeme vínem a alkohol necháme vydušit. Maso ochutíme snítky tymiánu, zbývajícími jehličkami rozmarýnu, podlijeme vývarem a dusíme zvolna doměčka. Zbývající stonky chřestu promastíme zbývajícím olivovým olejem a osmahneme po všech stranách na grilovací pánvi. Ke konci grilování posypeme chřest hrubou solí. Závitky podáváme s grilovaným chřestem přelité šťávou z masa, s bagetou nebo opečenými bramborami.

Chřest se syrovou omáčkou

INGREDIENCE:

750–800 g čerstvého zeleného nebo bílého chřestu, asi 400 ml vývaru z chřestu, 100 g tvrdého nastrouhaného sýra (parmazán nebo čedar), 1 lžíce hladké mouky, 1 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Chřest zpracujeme a uvaříme, jak je popsáno shora a uložíme na teplé místo. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, za stálého míchání přiléváme vývar z chřestu a zvolna vaříme asi 15 až 20 minut. Potom

do omáčky vmícháme sůl, pepř, nastrouhaný sýr a necháme ho zvolna rozpustit. Porce chřestu přelijeme omáčkou. Vhodnou přílohou jsou šťouchané brambory.

POZNÁMKA: Při přípravě této omáčky nepoužíváme sýr jako je eidam, za tepla se táhne a v omáčce se špatně rozpouští. Pokud má rád někdo pikantnější variantu, může použít sýr s modrou plísní (gorgonzola, rokfor, niva).

Zapečené těstoviny s chřestem

INGREDIENCE:

400 g krátkých těstovin (např. penne), 500 g zeleného chřestu, 500 ml mléka, 3 lžíce másla, 3 lžíce hladké mouky, 250 ml vývaru z chřestu, špetka strouhaného muškátového oříšku, 100 g tyrolského špeku nebo libové anglické slaniny, 50 g strouhaného parmezánu, asi 3 lžíce strouhanky, 1 lžíce másla na těstoviny, máslo na vymazání a strouhanka na vysypání formy, sůl, pepř

POSTUP:

Chřest připravíme a uvaříme, jak je popsáno shora. Hlavičky odkrojíme a necháme stranou. Zbývající chřest rozmixujeme dohladka s vývarem. Z másla, mouky a mléka připravíme bešamel, přilijeme rozmixovaný chřestový vývar a zvolna vaříme asi 15 minut. Potom do omáčky vmícháme sůl, pepř, nastrouhaný sýr a ochutíme špetkou muškátového oříšku. Těstoviny uvaříme dopoloměkka, sceďíme, promícháme se lžící másla a polovičním množstvím omáčky smíchané s 2–3 lžícemi strouhanky (zapečené těstoviny se pak budou lépe porcovat). Vložíme je do bábovkové formy vymazané máslem a vysypané strouhankou a v troubě vyhřáté na 180 °C pečeme dozlatova. Formu opatrně převrátíme a vyklopíme na mísu. Těstoviny necháme asi 5 minut odpočinout, budou se pak lépe krájet. Podáváme je pokrájené na porce, přelité zbývajícím chřestovou omáčkou a posypané nasucho opečeným pokrájeným špekem (slaninou) a hlavičkami chřestu, které opečeme na zbylém tuku ze špeku (slaniny).

JO, TŘEŠNĚ ZRÁLY...

RADY A MOUDRA

Třešně se hodí i k přípravě masových pokrmů. Následující recepty jsou toho důkazem. Samozřejmě nechybí ani sladké třešňové recepty. U třešní rozlišujeme dva druhy plodů. Jsou to srdcovky, které jsou tmavočervené s měkkou dužninou, a pak chrupky, které mohou být zabarveny do světlé nebo tmavočervené barvy a mají pevnou dužninu. Srdcovky jsou hodně šťavnaté a křehké, a proto jsou určeny k rychlé konzumaci. Chrupky se vzhledem ke své pevné dužnině mohou i zmrazovat.

Kdysi se tvrdilo, že po třešních se nesmí pít, jinak by nás bolelo břicho. Kdysi to asi byla pravda, protože pitná voda byla často kontaminovaná bakteriemi a ty společně s choroboplodnými zárodky na slupkách způsobovaly kvašení v žaludku a z toho pramenily problémy s průjemem a bolením břicha. V dnešní době se kvalita vody neustále kontroluje a pokud konzumujeme ovoce omyté, klidně můžeme bez potíží uhasit i žízeň.

Třešně se sklízí od konce května až do července. Mají sice malé množství vitamínů, ale jsou bohaté na draslík a sacharidy. Zmírňují potíže při revmatismu a dně. Rudá barva povzbuzuje chuť k jídlu díky tzv. antokyanům.

Z třešní se připravují kompoty, koláče, bublaniny, džemy (výborné jsou v kombinaci s rybízem), likéry či destiláty; sušené třešně můžeme použít místo rozinek.

*I když jsou třešně ideálním ovocem, komplikovanější je jejich vypeckování a ne každý si s tím dá tu práci. Jedna rada tu však je. Třešně se snadněji vypeckují, pokud je dáme chvíli předtím do mrazničky. Blízkou příbuznou třešní jsou i **višně**, jejichž sklizeň však probíhá od konce července. Višně se většinou používají na zavařování, do moučníků, džemů a likérů, sušené se používají místo rozinek.*

Vepřové kotlety s třešněmi

INGREDIENCE:

4 vykostěné vepřové kotlety, 2 hrsti třešní, 2 cl třešňovice (nebo jiné pálenky), 100 ml červeného vína, 1 lžička škrobové moučky, špetka cukru, špetka skořice, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Lehce naklepané, po stranách naříznuté, osolené a opepřené kotlety osmahneme na oleji po obou stranách. Zakápneme je červeným vínem a pod pokličkou zvolna podusíme doměkka. Třešně vypeckujeme a s třešňovicí, špetkou cukru, skořicí a 100 ml vody ohřejeme, ale nevaříme do bodu varu. Pak je děrovanou lžící vybereme, řídkou šťávou zahustíme škrobovou moučkou rozmíchanou v trošce vody a povaříme do zhoustnutí. Třešně vrátíme do omáčky, vmícháme ke kotletám a krátce prohřejeme. Podáváme s různě upravenými bramborami.

RADY A MOUDRA

Čatní (z anglického slova chutney) pochází z Indie a je to v podstatě hustá omáčka z ovoce, zeleniny, bylinek a koření. Čatní můžeme rozmixovat do hladké omáčky, ale správně by v ní měly být menší, téměř nepatrné kousky rozvařené zeleniny nebo ovoce. Chuť čatní se liší podle účelu použití. Čatní tak může být velmi ostré, příjemně pikantní, sladkokyselé nebo téměř sladké. Protože jsou všechny suroviny provařené a částečně konzervované octem, není třeba sterilovat. Hmotu na čatní pouze vlijeme do horkou vodou vypláchnutých (nebo ještě lépe vyvařených) skleniček, zavičkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme vychladnout. Takto můžeme čatní uchovat v chladničce i několik týdnů.

Višňové čatní s mandlemi

INGREDIENCE:

500 g višni, 20 ml třešňovice nebo jiné pálenky, 100 ml červeného vína, 50 ml octa, 2 stroužky česneku, 1 bobkový list, 4 lžice mandlí, asi 3 lžice moučkového (nebo hnědého) cukru, 4 lžice mandlových hranolků, špetka soli

POSTUP:

Vypeckované višně smícháme s likérem, vínem, octem, prolisovaným česnekem, bobkovým listem, cukrem, solí a v míse necháme zakryté přes noc uležet v chladničce. Pak v hrnci suroviny uvedeme do varu a dále na malém plameni dusíme do změknutí a dokud směs nezačne houstnout jako marmeláda. Podle potřeby mírně podléváme vodou, aby se nám čatní nepřipálilo. Nakonec vmícháme nasucho opražené mandlové hranolky a podle chuti ještě přisladíme. Bobkový list vyjmeme. Horkou, hustou hmotu nalijeme do vyvařených sklenic, důkladně je zavíčkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme vychladnout. Podáváme k masu, sýrům, na jednohubky apod.

Bublanina s třešněmi pečená v remosce

INGREDIENCE:

500 g třešní, 250 g bílého jogurtu, 100 g moučkového (popř. hnědého) cukru, 150 g polohrubé mouky, ½ prášku do pečiva, 1 vejce, trochu vanilkového cukru, špetka soli

POSTUP:

Žloutek utřeme s cukrem, vmícháme prosátou mouku smíchanou s práškem do pečiva, jogurt, vanilkový cukr a špetku soli. Nakonec přidáme pomalu sníh z bílku. Těsto vlijeme do rozevírací kulaté formy s pečicím papírem, poklademe vypeckovanými třešněmi, vložíme do hluboké mísy předem vyhřáté remosky a pečeme asi 40 minut dorůžova.

POZNÁMKA: Bublanina pečená v remosce je vláčná a není vysušená jako v klasické troubě. Já osobně používám pro pečení koláčů kulatou dortovou rozevírací formu, z které se moučník snadno vyklopí. Popřípadě používám pečicí papír. Šetřím tím i samotnou životnost a čistotu remoskové mísy. Ostatně proč ne? Vždyť remoska slouží jako pečicí trouba.

Třešňový koláč s krémem

INGREDIENCE:

400–500 g třešní, 160 g hladké mouky, 80 g moučkového cukru, 1 žloutek, 2 lžice strouhanky, 120 g másla, máslo a mouka na vymazání a vysypání formy, špetka soli, moučkový cukr na posypání

Krém: 250 ml smetany, 100 g krupicového cukru, 2 lžice škrobové moučky, 1 vanilkový cukr, 2 žloutky

POSTUP:

Z prosáté mouky, cukru, nakrájeného másla, žloutku a špetky soli uhněteme těsto, z kterého uděláme bochánek, zabalíme do fólie a necháme v chladničce odležet 2 hodiny. Potom těsto na pomoučeném vále rozválíme na plát a vyložíme jím nízkou kulatou formu vymazanou máslem a vysypanou moukou. V troubě předehřáté na 200 °C zapékáme asi 15 minut. Teplý korpus posypeme strouhankou a rozložíme vypeckované třešně. Krupicový cukr smícháme se smetanou a škrobovou moučkou a za stálého míchání vaříme, dokud směs nezhoustne. Do částečně vychladlého krému vmícháme vanilkový cukr, žloutky a třešně krémem přelijeme. Koláč pečeme při teplotě 160 °C asi 40 minut. Vychladlý koláč nakrájíme na porce a pocukrujeme.

Nákyp z ovesných vloček s ovocem

INGREDIENCE:

150 g ovesných vloček, 500 g třešní, 1 l mléka, 2 vejce, 1 citron, 4 lžice medu, sůl

POSTUP:

Ovesné vločky uvaříme v nepatrně osoleném mléce na kaši, přidáme med, nastrouhanou kůru z chemicky neošetřeného citronu, zakapeme citronovou šťávou, přidáme žloutky a vše důkladně promícháme. Nakonec vmícháme tuhý sníh z bílků. Polovinu kaše rozložíme na dno kulaté rozevírací zapékací mísy vyložené pečicím papírem, poklademe vypeckovanými třešněmi a přikryjeme zbytkem kaše. V předem vyhřáté troubě na 180 °C pečeme dozlatova.

POZNÁMKA: Pečicí papír musí přečnívat přes okraje zapékací mísy. Teprve až rozložíme směs s ovocem, okraje odstříhneme nůžkami, aby se nepřipalovaly.

POKRMY S RUKOLOU

RADY A MOUDRA

*V posledních letech se do povědomí v českých zemích dostala **rukola** (nazývaná též **roketa**), což je salátová rostlina, která svými dlouhými listovými stonky připomíná listy pampelišky. Má velmi zajímavou peprnou chuť a velice populární je v Itálii. Využívá se zejména do zeleninových, těstovinových nebo rýžových salátů, v Itálii se připravuje i pizza z rukoly, přidává se také do baget a sendvičů. Rukolou se ochucují i některé omáčky na těstoviny, popř. se připravuje pesto stejně jako z bazalky. Na našem trhu se rukola objevuje zejména v supermarketech, dá se však bez problému pěstovat na zahradě nebo dokonce v květináčích nebo okenních truhlících. Je to otužilá rostlina, která snáší mírné zimy a klíčí i při nízkých teplotách. Tato bylinka roste jako z vody a rozroste se později jako plevel po celé zahradě. Proto z vlastní zkušenosti doporučuji pěstování pouze v truhlíku.*

Chalupnické kuřecí závitky s rukolou a zeleninovým salátem

INGREDIENCE:

4 kuřecí řízky (po 150 g), hrst rukoly, 4 plátky ementálu, trochu vývaru (i z kostky), 1 lžice olivového oleje, 1 lžice másla, sůl, pepř

Zeleninový salát: hlávkový salát, mladé listy špenátu, rukola, hrst petrželky, 2 lžice panenského olivového oleje, 1 lžice balsamického octa, sůl, pepř

POSTUP:

Kuřecí řízky naklepeme, osolíme a opeříme. Z jedné strany je obložíme plátkem ementálu, několika lístky omyté a osušené rukoly, stočíme je, lehce poprášíme moukou a konce zachytíme párátkem. V rozehřáté pánvi je necháme ze všech stran na oleji a máse osmahnout. Pak je podlijeme nepatrně vývarem a dusíme zakryté asi 10 minut na mírném plameni doměčka. Závitky podáváme přelitě omáčkou s listy zeleninového salátu a s plátky křupavé čerstvé bagety.

Zeleninový salát připravíme z jednotlivých vyjmenovaných omytých listů, důkladně je protřepeme a v papírové utěrce osušíme. Zakapeme je zálivkou připravenou z oleje, balsamického octa, soli a pepře a zlehka promícháme.

POZNÁMKA: A proč název „chalupnické“? Protože je to poměrně rychlý a jednoduchý pokrm, při kterém neztrácíme čas u sporáku a místo typicky české přílohy (jako jsou brambory, rýže apod.) podáváme čerstvé pečivo, jež je v mnoha zemích zcela běžné. A navíc využijeme námi vypěstované suroviny na zahrádce.

Těstoviny s paprikovým pestem a rukolou

INGREDIENCE:

300 g těstovin (podle chuti – motýlci, vřetýnka, špagety), 2 papriky (červená a žlutá), 2 stroužky česneku, 30 g loupaných mandlí, hrst bazalky, 50 g nahrubo nastrouhaného parmazánu, menší hrst lístků rukoly, 3 lžice panenského olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Omyté papriky podélně rozpůlíme, zbavíme semínek, nakrájíme na nudličky a společně s předem nasucho opraženými mandlemi, omytými lístky bazalky, 2 lžicemi olivového oleje, solí a pepřem rozmixujeme do krému. Těstoviny uvaříme v mírně osolené vodě na skus – „al dente“. Než je slijeme, přidáme asi 50–100 ml vody z těstovin do paprikového pesta. Horké těstoviny promícháme s paprikovou omáčkou, přidáme ještě lžici olivového oleje a na talíři posypeme nahrubo nastrouhaným parmazánem a lístky rukoly.

Zeleninová mísa s jádlem a rukolou

INGREDIENCE:

2 hrsti rukoly, svazek ředkviček, 4 vejce uvařená natvrdo, 200 g jádla, 50 ml vývaru (i z kostky), 2 lžice panenského olivového oleje, 1 lžice octa, 1 lžice ostřejší hořčice, 1 lžice medu, trochu bílého pepře, sůl

POSTUP:

Lístky rukoly přebereme, propláchneme vodou, osušíme v papírové utěrce a rozložíme doprostřed servírovací mísy, okolo poskládáme omyté a na plátky pokrájené ředkvičky, oloupaná a na čtvrtky nakrájená vejce a na tenké plátky nakrájený jádel. Na zálivku smícháme vývar s octem, olejem, hořčicí, medem, solí a bílým pepřem a nalijeme na salát. Podáváme s čerstvým pečivem jako lehčí večeři nebo jako pohostění.

A RECEPTY KE GULÁŠFESTU

Tak si představte, zní to trochu bizarně, začneme českými guláši, přeneseme se do Francie a nakonec skončíme u našich slovenských sousedů u halušek a jejich brynzý. Ale věřte, vše má svou souvislost.

Hovězí guláš a jeho obměny

INGREDIENCE:

500–600 g hovězího masa (kližky), 3 velké cibule, 2 lžičky sladké mleté papriky, trochu pálivé mleté papriky (není podmínkou), 1 lžička drceného kmínu, 3 stroužky česneku, 2 lžíce hladké mouky, 3 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Maso nakrájené na kostky opečeme na rozpáleném oleji. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a dále opékáme. Maso odstavíme z plotny, přidáme mletou papriku, promícháme a ihned podlijeme trochou horkého vývaru. Maso vrátíme na sporák, osolíme, okmínujeme a zvolna dusíme pod pokličkou doměkka. Během dušení občas podléváme vodou nebo zbylým vývarem. Pak šťávu vydusíme na tuk, zaprášíme moukou, krátce osmahneme, opět podlijeme a dusíme dál doměkka dalších asi 20 minut, aby se omáčka zbavila moučné chuti. Měkké maso dochutíme majoránkou a česnekem utřeným s trochou soli a krátce ještě povaříme. Guláš podáváme ozdobený tenkými kolečky cibule a s houskovým knedlíkem nebo s čerstvým chlebem.

Segedínský guláš: K měkkému masu přidáme na malé cibuli a lžici oleje podušené kysané zelí (500 g) i s trochou jeho šťávy. Když zelí změkne, přidáme ho k masu a zahustíme 200 ml kysané smetany rozmíchané předem s 1 lžící hladké mouky a podusíme dalších asi 15 minut, aby se omáčka zbavila nepříjemné moučné chuti. Podáváme nejlépe s houskovým knedlíkem nebo haluškami.

Chalupářský guláš: K měkkému masu přidáme oloupané a na kostičky nakrájené 4 středně velké brambory, 2 různobarevné a na nudličky pokrájené papriky a 4 spařená, oloupaná a na čtvrtky nakrájená rajčata. Podle potřeby ještě podlijeme vodou a dusíme vše doměkka. Pak teprve dochutíme majoránkou a česnekem. Podáváme s chlebem nebo haluškami.

Hovězí po burgundsku

INGREDIENCE:

500–600 g hovězího masa na guláš, 1 l dobrého červeného vína, 2 mrkve, svazek řapíkatého celeru, 3 větší cibule, 4 stroužky česneku, 160 g rajčatového protlaku (1 konzerva), svazek čerstvých bylinek (několik snítek tymiánu, několik lístků šalvěje, 3 bobkové listy), hrst listové petrželky, 3 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Hovězí maso nakrájené na kostky osolíme, opepříme a zprudka opečeme na rozpáleném oleji. Vyjmeme ho a do zbylého tuku přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, na kostičky nasekanou mrkev, předem vláken zbavený a na jemné plátky nakrájený celerový řapík, do svazku uvázaný tymián, šalvěj, bobkový list a orestujeme. Přidáme rajčatový protlak, prolisovaný česnek a znovu orestujeme. Vmícháme zpátky maso, zalijeme červeným vínem a zvolna dusíme pod pokličkou 2 až 3 hodiny doměkka. Maso musí být měkké a šťáva vydušená a hustá. Před podáním svazek bylinek vyjmeme a na poslední chvíli přidáme drobně nasekanou petrželku. Podáváme se šťouchanými bramborami, spätzlemi nebo čerstvým pečivem.

POZNÁMKA: Ve Francii se do guláše přidávají i kloboučky žampionů.

JAK NA HALUŠKY A SPÄTZLE?

RADY A MOUDRA

Asi nejznámější slovenský pokrm, vlastně národní jídlo našich sousedů, jsou brynzové halušky. Existuje řada variant pro přípravu halušek, záleží na jednotlivých krajích. Pro urychlení práce v kuchyni lze zakoupit halušky jako polotovar – chlazené, vakuově balené a uvařit jednoduše podle návodu.

Podobně jako halušky se připravují i spätzle, druh těstovin pocházejících z Německa, zejména ze švábské kuchyně. Spätzle se připravují také v Rakousku, Švýcarsku a v italské severní části Trentino Alto-Adige. Do těsta se může přidat i jemně nasekaný špenát. Podávají se podobně jako halušky ke guláši, k pečenému nebo dušenému masu. V Itálii se spätzle podávají také přelité rozpuštěným máslem se šalvějí a posypané kostičkami dokřupava opečeným tyrolským špekem.

Z těstička na halušky i na spätzle pomocí speciálního síta – cedníku protlačujeme malé nočky přímo do vroucí osolené vody a vařečkou je uvolňujeme ode dna. Jakmile vyplavou na povrch, scedíme je a promastíme, aby se neslepily.

Nemáme-li speciální cedník na tento druh těstoviny, můžeme část těsta dát na prkénko a nožem vykrajovat podlouhlé nočky, které vhadzujeme do vroucí osolené vody. Ostatně v mnoha slovenských domácnostech zavařují halušky dodnes přímo z prkénka.

Halušky (jedna z variant):

INGREDIENCE:

Halušky: 300 g hrubé mouky, 2 vejce, voda podle potřeby, špetka soli
150 g brynzy, 80 g anglické slaniny

POSTUP:

Prosátou hrubou mouku promícháme s rozšlehanými vejci, špetkou soli a takovým množstvím vody, aby nám vzniklo středně husté těsto, z kterého připravíme nočky a zavaříme je ve vroucí osolené vodě. Na uvařené a scezené halušky poklademe brynzu, zlehka promícháme a posypeme rozškvařenými a křupavými kostičkami slaniny.

Spätzle

INGREDIENCE:

300 g hrubé mouky, ½ prášku do pečiva, 4 vejce, voda podle potřeby, špetka soli

POSTUP:

Mouku prosátou s práškem do pečiva smícháme s vejci, špetkou soli a přidáme tolik vody, aby nám vzniklo středně husté těsto, z kterého připravíme nočky jako v předešlém receptu. Mohou se podávat jako příloha nebo se připravují zapečené se sýrem, zeleninou, masem apod.

RADY A MOUDRA O BRYNZE

Brynza (slovensky: bryndza) je měkký ovčí sýr. Existuje několik druhů.

Liptovská (zvaná i májová): v ní je obsaženo 100 procent ovčího sýra připravovaného v (pod)horských oblastech.

Letní: obsahuje čerstvý ovčí sýr a čerstvý kravský sýr.

Zimní: obsahuje sudovaný ovčí sýr a čerstvý kravský sýr.

Technologie slovenské brynzy je odlišná od polské, a proto tento postup i se svým názvem byl prosazen v EU jako součást chráněného slovenského kulturního a gastronomického dědictví. Tento název mohou používat pouze slovenští výrobci. Dnes brynzu exportují až do USA.

A ještě na okraj: Na spätzle bychom místo brynzy měli použít švýcarský sýr ementál nebo tvrdý sýr gruyère. Tento švýcarský sýr pochází ze stejnojmenného městečka kantonu Fribourg. Sýr vyrobený z kravského mléka zraje v tavných jeskyních 10–12 měsíců. Chuti připomíná ementál. Využívá se zejména při přípravě „fondue“, ale také v sýrových omáčkách a při pečení slaných koláčů (quiche). Pro tepelnou úpravu je zvlášť vhodný, protože se „netáhne jako nitě“.

ČERVEN

Měsíc červen začíná Mezinárodním dnem dětí, takže pro své ratolesti můžeme připravit nevšední oběd nebo večeři. Dále nás čekají jahodové hody a na kvetoucím černém bezu si můžeme také pochutnat. A na přelomu června a července na nás čekají meruňky a broskve.

POKRMY K MEZINÁRODNÍMU DNI DĚTÍ

Červen, a hned jeho první den patří Mezinárodnímu dni dětí. Co si ale budeme povídat. Dnešní mladá generace si oblíbila zajít si na jídlo do různých „fastfoodů“ s hamburgery, smaženými jidly a hranolkami. A většina rodičů malých ratolestí je v tomto trendu chtít nechť podporuje. Děti jsou natolik ovlivněné masivní reklamou, že odmítnout tento způsob stravování je pro rodiče velmi obtížné. V těchto řetězcích se nabízejí možnosti různých oslav, narozeninových party, a tím si děti už od malička přivykají na stravu plnou cholesterolu a nezdravých smažených pokrmů téměř bez zeleniny.

Ale doma můžeme připravit hamburger anebo smažené jídlo (bez použití oleje) a přitom do něj můžeme nenápadně „propašovat“ zeleninu nebo bylinky, aniž by naše ratolest nespokojeně protestovala. Místo hranolky chutná ke smaženým pokrmům výtečně bramborová kaše, která je mnohem dietnější a zdravější.

Snad si na některém z následujících jídel právě vaše dítě pochutná.

Domácí hamburger

INGREDIENCE:

400 g mletého hovězího masa, 4 žemle na hamburger, 1 vejce, 1 menší červená cibule, 4 listy hlávkového (nebo ledového) salátu, několik neoloupaných koleček salátové okurky a ředkviček, 4 plátky toašového sýra, 4 lžice kečupu, hrst nasekané pažitky, olej na smažení, sůl

POSTUP:

Z masa, vejce, jemně nasekané cibule a soli vytvarujeme mokřýma rukama 4 karbanátky, které osmahneme po obou stranách dozlatova. Hovězí maso je dobře pojivé, nemusíme přidávat strouhanku. Hotové je klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Mezitím rozkrojené žemle vložíme na chvíli pod gril nebo do trouby, aby byly pěkně křupavé. Do každé žemle vložíme list salátu, hamburger, nakrájené plátky cibule, salátové okurky a ředkviček, plátek toastového sýra, pokapeme kečupem a nakonec posypeme nasekanou pažitkou. Celé přikryjeme druhou půlkou žemle.

Plněné řízky smažené v troubě

INGREDIENCE:

4 plátky drůbežích prsou (kuřecí nebo krůtí) po 100–120 g, 2 malé kapie, 100 g strouhaného eidamu, 1 lžíce mléka, hrst listové petrželky a bazalky, 250 ml smetany, 2 vejce, strouhanka a hladká mouka na obalení, sůl

POSTUP:

Plátky masa naklepeme, osolíme, poklademe kouskem kapie a přidáme kopeček strouhaného eidamu promíchaného s mlékem, s nasekanou zelenou petrželkou a bazalkou – vytvoříme jakési těstíčko. Maso stochíme, konce zachytíme párátkem, obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance. Obalené maso vložíme do zapékací misky s pečicím papírem, pokropíme smetanou a v předehřáté troubě (asi 160 °C) zvolna pečeme dozlatova asi 45–50 minut. Důležité je, aby se drůbeží maso dobře propeklo a přitom se povrch strouhanky nepřipálil. Podáváme s bramborovou kaší.

RADA: Zbyde-li nám rozšlehané vejce a trochu sýrové nádivky, můžeme obě suroviny s trochou strouhanky smíchat a na pánvi na trošce másla usmažit svítek.

Tvarohový pohár s třešněmi

INGREDIENCE:

200 g vypeckovaných třešní, 250 g měkkého tvarohu, asi 50 ml mléka, 2 lžice moučkového cukru, 1 lžička vanilkového cukru, 250 ml smetany ke šlehání, několik lístků máty peprné nebo meduňky

POSTUP:

Tvaroh rozmixujeme s mlékem, s moučkovým a vanilkovým cukrem do krému, který rozdělíme do pohárů, posypeme vypeckovanými třešněmi a ozdobíme šlehačkou a lístky máty peprné nebo meduňky.

JAHODOVÉ HODY

S červnem přicházejí jahodové hody. Když nastala doba jahod, moje maminka dokázala během snad ani ne půl hodiny vykouzlit ty nejlepší jahodové tvarohové knedlíky, jaké jsem kdy jedla. Bohužel mně se ty knedlíčky nikdy nepodařilo ukoulet tak, aby se ve vodě nerozpadly a nevznikla jakási uvařená hmota s ovocem. Pak mi však někdo poradil připravit knedlíčky tak, jak je dělávala moje maminka, ale bez náplně, a následně je přelít teplou jahodovou omáčkou. Je to mnohem jednodušší a rychlejší metoda, než těsto plnit a je to také moc dobré. Tak si to vyzkoušejte taky, protože tenhle recept dokáže zvládnout snad každý.

RADY A MOUDRA

Jahody obsahují vedle vitaminů C, A, B 2 a K také železo, draslík, vápník, sodík a jód. Podporují trávení a příznivě ovlivňují krevní oběh. Rozmačkané jahody napomáhají při léčbě akné. Zahradní i lesní jahody je nutné spotřebovat co nejrychleji po sklizni, o něco déle však vydrží, utrhnou-li se i se stopkou.

Jahody se využívají zejména do ovocných pohárů, moučníků, šťáv, sirupů a salátů. Jahody však můžeme připravit nejen nasladko, ale i naslano. V Itálii se například jahody podávají pokapané balsamickým octem, lehce osolené a opepřené. V Anglii se nepatrně osolené a opepřené jahody doplňují kopečkem šlehačky. Zajímavě chutnají i s masovými pokrmy, což dokládají zde uvedené recepty.

Přírodní vepřové řízky s jahodovým pyré

INGREDIENCE:

4 vepřové řízky, 4 plátky sýra (eidam, ementál), 4 plátky šunky nebo šunkového salámu, 250 g jahod, 50–60 g želírovacího cukru, několik kapek citronové šťávy, 1 lžice másla, 1 lžice oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Omyté jahody rozmixujeme (4–6 jahod dáme stranou a nakrájíme na malé kousky), smícháme s želírovacím cukrem, několika kapkami citronové šťávy, vmícháme pokrájené jahody a 2 hodiny necháme v chladničce. Naklepané řízky po stranách lehce nařízneme, aby se nám při tepelné úpravě nekroutily. Osolíme je, opepříme a na oleji a na másle opečeme po obou stranách. Pak poklademe na maso plátek šunky, plátek sýra a pod pokličkou ještě na mírném plameni prohřejeme, dokud se sýr neroztaví. Řízky rozdělíme na talíře s jahodovým pyré. Vhodnou přílohou jsou opečené brambory nebo bramborové hranolky.

OBMĚNA: Do jahodového pyré můžeme přidat nasekané lístky čerstvé meduňky nebo máty peprné.

Kuřecí nudličky v kokosu s ovocným salátem

INGREDIENCE:

400 g kuřecích prsou, 1 ledový salát, 4 plátky konzervovaného ananasu, 1 kiwi, 250 g jahod, 10 lžic strouhaného kokosu, 2 vejce, 2 lžice mléka, 2 lžice hladké mouky, 150 g bílého jogurtu, 1 pomeranč, 1 lžička hořčice, špetka cukru, 2 lžice olivového oleje na salát, olej na smažení, sůl, pepř

POSTUP:

Lehce naklepaná kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme je, opepříme, poprášíme moukou a obalíme ve vejcích smíchaných s mlékem a nakonec v nastrouhaném kokosu (2 lžice necháme na později). Na pánvi s větším množstvím rozpáleného oleje osmahneme nudličky dozlatova a poklademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Mezitím připravíme salát. Omyté listy ledového salátu natrháme na kousky, z nálevu okapaný ananas nakrájíme na kostičky, oloupané kiwi na plátky a omyté jahody na půlky. Ovoce přidáme

k listům salátu a zlehka promícháme se zálivkou připravenou z jogurtu, olivového oleje, vymačkané pomerančové šťávy, hořčice, špetky cukru, soli a pepře. Připravený salát rozdělíme na talíře, navrch poklademe kuřecí nudličky, posypeme zbývajícím strouhaným kokosem a podáváme s toasty nebo čerstvým pečivem jako lehčí oběd nebo večeři.

Zeleninový salát s jahodami

INGREDIENCE:

1 hlávkový salát, 1 hrst rukoly, 250 g jahod, 1 pomeranč, 2 lžíce olivového oleje, 2 lžíce medu, 1 lžíce balsamického octa, 2 lžíce kremžské hořčice, 4 lžíce nasucho opražených sezamových semínek, sůl, pepř

POSTUP:

Omyté listy rukoly a salátu necháme okapat a osušíme v papírové utěrce. Pak je natrháme na menší kousky a dáme do mísy. Očištěné jahody rozčtvrtíme, oloupaný pomeranč rozdělíme na dílky, které ještě pokrájíme na menší kousky, a vše přidáme do salátu. Ostatní ingredience důkladně rozmícháme, zálivkou zalijeme salát a zlehka promícháme. Posypeme nasucho opraženým sezamem. Podáváme s čerstvou bagetou.

Jogurtová pochoutka s medem

INGREDIENCE:

250 g bílého jogurtu, 4 lžíce medu (i pampeliškového), 4 lžíce kukuřičných lupínků, 4 lžíce strouhané čokolády, čerstvé ovoce (jahody, maliny, broskve apod.)

POSTUP:

Jogurt promícháme s medem. Čerstvé ovoce nakrájíme na menší kousky, vmícháme do jogurtu a posypeme rozdrobenými kukuřičnými lupínky a strouhanou čokoládou.

POZNÁMKA: Takto ochucený jogurt je zvláště vhodný pro děti ke snídani nebo svačině.

Tvarohové knedlíky s jahodovou omáčkou

INGREDIENCE:

Tvarohové knedlíky: 250 g měkkého tvarohu, 2 žloutky, 200 ml mléka, 500 g hrubé mouky, 1 lžička prášku do pečiva, špetka soli

Jahodová omáčka: 500 g jahod, 20 g moučkového cukru, 1 lžice kukuřičné nebo bramborové moučky, asi 80 ml vody

Tvrdý tvaroh a moučkový cukr na posypání

POSTUP:

Měkký tvaroh rozmícháme se žloutky a špetkou soli. Prosátou mouku smícháme s práškem do pečiva a střídavě s mlékem ji přidáváme do tvarohu. Vypracujeme těsto, které necháme 30 minut odpočinout. Z těsta pak vytvarujeme knedlíčky o velikosti golfového míčku a vkládáme do vroucí, mírně osolené vody. Vaříme je asi 8 minut.

Očištěné jahody nahrubo rozmixujeme s cukrem, dáme do rendlíku, zalijeme trochou vody a krátce povaříme. Vmícháme bramborovou moučku rozmíchanou v trošce vody, uvedeme do varu a pak na sníženém plameni mícháme do zhoustnutí. Uvařené knedlíčky přelijeme na talíři jahodovou omáčkou a posypeme strouhaným tvrdým tvarohem a moučkovým cukrem.

Jahodový koláč

INGREDIENCE:

500 g jahod, 150 g hladké mouky, 3 vejce, 150 g cukru, asi 2 vrchovaté lžice cukru rozmíchaného s jahodami, citronová kůra z 1 citronu, 80 g másla, máslo a strouhanka na vymazání a vysypání mísy, špetka soli

POSTUP:

Vejce utřeme s cukrem do pěny. Přidáme rozměklé máslo, nastrouhanou kůru z chemicky neošetřeného a důkladně omytého citronu, přisypeme prosátou mouku, ochutíme špetkou soli a vypracujeme těsto, které dáme do kulaté máslem vymazané a strouhankou vysypané rozvírací mísy, navrch rozložíme na půlky rozkrojené jahody promíchané s cukrem a ve středně vyhřáté troubě pečeme asi 40 minut.

Palačinky s jahodami a mátou peprnou

INGREDIENCE:

Palačinky: 250 ml mléka, 250 ml vody, 100 g polohrubé mouky, 2 vejce, 1 lžice moučkového cukru, 30 g másla, olej podle potřeby, špetka soli
Náplň: 250 g jahod, 250 ml jahodové šťávy, 2 cl koňaku, několik lístků máty peprné

POSTUP:

Z mouky, mléka, vody, rozšlehaných vajec a špetky soli připravíme těstíčko, do kterého vmícháme rozpuštěné máslo, a necháme hodinu odležet. Na olejem pomazanou rozehřátou pánvi nalijeme naběračkou těsto, přičemž pánvi pohybuje tak, aby se těsto stejnoměrně rozlilo. Jakmile je palačinka opečená z jedné strany, pánvi zatřepeme, aby se palačinka odlepila, a lopatkou ji obrátíme a upečeme z druhé strany. Hotovou palačinku klademe na papírový ubrousek, aby se zbavila přebytečného tuku a dáme ji na teplé místo. Pánev potřeme olejem a pokračujeme v pečení dalších palačinek. Jahodovou šťávu rozehrájeme s koňakem. Omyté jahody promícháme s nasekanými lístky máty peprné (část necháme na později) a dáme do palačinek, které stočíme. Přelijeme je horkou jahodovou šťávou, ozdobíme lístky máty peprné a ihned podáváme. Podle chuti můžeme palačinky ozdobit kopečkem šlehačky a posypat nastrouhanou čokoládou.

Tiramisù s jahodami

INGREDIENCE:

500 g jahod, 200 g cukrářských piškotů, 250 g mascarpone, asi 200 ml mléka, 2 vejce, 4 lžice moučkového cukru, vanilkový cukr na posypání

POSTUP:

Žloutky rozšleháme s cukrem a postupně přidáváme mascarpone. Nakonec pomalu vmícháme dotuha našlehané bílky. Piškoty namáčíme v šálku mléka a klademe je do mísy jeden vedle druhého. Pak je potřeme krémem a posypeme očištěnými a pokrájenými jahodami. Takto vytvoříme ještě jednu vrstvu a nakonec posypeme pokrájenými jahodami. Mísu zakryjeme průhlednou fólií a uložíme nejlépe přes noc do chladničky. Těsně před podáním posypeme moučník vanilkovým cukrem. Ztuhlý moučník krájíme na čtverce.

OBMĚNA: Piškoty můžeme namáčet místo do mléka do jahodového sirupu. 250 g jahod rozmixujeme se 150 g moučkového cukru a 400 ml vody. Směs uvedeme do varu, přimícháme 5 cl dezertního vína a na malém plameni pak zvolna vaříme do zhoustnutí asi 30 minut. Do vychladlého jahodového sirupu namáčíme piškoty a dál pokračujeme jako v předešlém receptu.

POKRMY S ČERNÝM BEZEM

RADY A MOUDRA

***Bez černý** (*Sambucus nigra*) – zvaný též kosmatice – listnatý keř s jemnými bílými kvítky, které se pak změňjí v purpurově červené bobule – bezinky. Keř, který raší právě v tuto roční dobu. Vyskytuje se v lesích a houštinách. Bobule – bezinky jsou mírně jedovaté, tak jako listy a kůra, ale tepelnou úpravou se tato vlastnost vytrácí. Květy se používají do nápojů a sladkých pokrmů. Listy slouží jako repelent proti hmyzu. Plody se využívají při přípravě likérů nebo sirupů. Kořen se používá při ledvinových potížích.*

Smažené květy černého bezu

INGREDIENCE:

12 velkých květů černého bezu i se stopkou (asi 10 cm dlouhou), 150 g hladké mouky, asi 200 ml mléka, 2 vejce, 2 lžice rumu nebo brandy, olej na smažení, sůl

POSTUP:

Mléko, mouku, žloutky, rum a špetku soli smícháme na husté těstíčko a necháme 10 minut odpočinout. Z bílků ušleháme tuhý sníh a přidáme do žloutkového těstíčka. Květy černého bezu uříznuté i se stopkou důkladně opláchneme a na papírovém ubrousku osušíme. Namáčíme je do těsta a v rozeřtém oleji smažíme dozlatova. Osmažené kousky klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Před podáním stopku odřízneme nebo odstříháme. Podáváme s majonézou ochucenou nasekanou petrželkou nebo jinou bylinkou podle chuti a s bramborovou kaší nebo vařenými bramborami.

Smažené květy černého bezu nasladko

Zde využijeme stejné suroviny jako v předešlém receptu i postup přípravy bude stejný jen s tím rozdílem, že do těsta přidáme jen špetku soli a usmažené květy bezu na talíři posypeme mletou skořicí a moučným cukrem. Podáváme teplé i vychladlé.

Limonáda z černého bezu

INGREDIENCE:

2l vody, 10 květů černého bezu, 500 g cukru, 2 chemicky neošetřené citrony

POSTUP:

Vodu s cukrem uvedeme do varu a necháme vychladnout. Důkladně opláchnuté květy vložíme do skleněné nádoby (třeba od okurek), zalijeme vychladlým nálevem, přidáme důkladně omyté a pokrájené citrony a 10 dní necháme na chladném, tmavém místě zavíčkované. Pak vodu přecedíme. Limonádu podáváme vychlazenou.

Džus z černého bezu

INGREDIENCE:

1 l vody, asi 8 květů černého bezu

POSTUP:

Důkladně propláchnuté květy zbavíme stopek a vložíme na několik hodin do vody, nejlépe přes noc do chladničky. Pak vodu scedíme. Nápoj chutná jako grapefruit a máme úžasný džus k snídani.

POKRMY S MERUŇKAMI A BROSKVEMI

Na přelomu června a července nám příroda poskytuje spoustu sezónního ovoce – například meruňky a broskve. Můžeme je využít nejen v ovocných salátech, moučnicích, krémech a marmeládách. Meruňky, broskve, ale i jiné druhy ovoce, jsou vhodné i k přípravě masových pokrmů. Zejména čínská kuchyně kombinuje maso s určitým druhem ovoce a právě ona sladká příchuť dodává masu kupodivu na pikant-

nosti. Kombinace slaneho a sladkeho není ani v české kuchyni zcela neznámá. Jsou dochovány staleté recepty na pokrmy z ryb, ptáků či divočiny v kombinaci s ovocem. Šetrnou tepelnou úpravou, v kombinaci s masem, získáme zcela nové a nevšední chuťové zážitky.

RADY A MOUDRA

Meruňky jsou bohaté na vitamin A, z minerálních látek obsahují zejména draslík a železo. Pomáhají chránit pokožku před silnými slunečními paprsky a škodlivým ultrafialovým zářením. Meruňky tvoří základ ovocných salátů, pohárů, moučníků a samozřejmě ovocných knedlíků. Meruňky jsou vhodné i k přípravě masových pokrmů.

Broskve jsou bohaté na vitaminy skupiny B a kromě toho obsahují niacin, hořčík, selen a zinek. Mají mírně projímavé a močopudné účinky. Olej z broskvových jader se využívá v kosmetickém průmyslu na výrobu krémů a olejů. Broskve se využívají při přípravě ovocných salátů, dortů, palačinek, pohárů, připravují se z nich džemy, kompoty, šťávy a likéry.

Vepřová krkovice s meruňkami

INGREDIENCE:

800 g vepřové krkovice (nebo kýty), 250 g meruňek, 50 ml meruňkovic nebo jiné pálenky, asi 250 ml vývaru (i z kostky), 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Vepřovou krkovicí (popř. kýtu) protkneme vypeckovanými nakrájenými meruňkami. Část necháme na později. Maso osolíme, opeříme a na oleji v pekáčku na plotně osmahneme ze všech stran. Pak maso zakapeme meruňkovicí, necháme trochu vydusit a pečení dáme do vyhřáté trouby na 180 °C a za občasného podlévání vývarem a vlastní šťávou pečeme zakryté asi 90 minut. Pak pekáček odkryjeme, přidáme zbývající pokrájené meruňky a maso pečeme dál dozlatova. Maso nakrájíme na plátky a na talíři přelijeme omáčkou. Podáváme s rýží nebo s vařenými bramborami.

Drůbeží nudličky s meruňkami

INGREDIENCE:

500 g krůtích nebo kuřecích prsou, 8 meruněk, 2 cibule, 4 velká rajčata, 1 lžička kari koření, 1 lžička mletého zázvoru, 4 lžíce kečupu, 150 g mraženého hrášku, trochu vývaru podle potřeby (i z kostky), hrst listové petrželky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Maso nakrájíme na nudličky a na oleji opečeme dohněda. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, zázvor, kari koření a za stálého míchání necháme cibuli zpěnit. Přidáme na kousky nakrájené, vypeckované meruňky, spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, kečup, sůl, pepř a necháme dusit za občasného podlévání vývarem doměkka. Na poslední 2 minuty vmícháme mražený hrášek a nasekanou petrželku. Podáváme nejlépe s rýží.

Krůtí kapsa s nivou a meruňkami

INGREDIENCE:

1 větší krůtí prso, 200 g nivy, 50 ml smetany, 4 meruňky, 4 snítky rozmarýnu, trochu vývaru (i z kostky), 2 lžíce oleje, 2 lžíce másla, sůl, pepř

POSTUP:

Do krůtího prsa vyřízneme kapsu, kterou naplníme nivou promíchanou se smetanou a vypeckovanými a na kousky pokrájenými meruňkami. Kapsu zašijeme kuchyňskou nití nebo sepneleme párátky a mírně osolíme, opepříme. Po obou stranách maso zprudka opečeme na plotně na oleji a na másle. Pak přemístíme maso do pekáče i s opečenou šťávou, přidáme snítky rozmarýnu, podlijeme trochu vývarem a za občasného podlévání a přelévání vypečenou šťávou pečeme zvolna doměkka. Upečená prsa krájíme na plátky. Vhodnou přílohou je bramborová kaše nebo jinak upravené brambory a ovocný salát uvedený o několik řádků dále.

Vepřové kotlety s broskvemi

INGREDIENCE:

4 vepřové kotlety, 2 broskve, 2 lžíce medu, 1 stroužek česneku, ½ citronu, 150 ml vývaru (i z kostky), 100 ml bílého vína, 2 lžíce sójové omáčky, kousek oloupaného, strouhaného zázvoru, trochu hladké mouky, 2 lžíce oleje, 1 lžíce másla, sůl

POSTUP:

Vepřové kotlety po obvodu nařízneme, naklepeme, zalijeme vínem smíchaným s citronovou šťávou, prolisovaným česnekem a zázvorem a necháme aspoň 4 hodiny uležet v chladu. Občas je obrátíme. Pak je vyjmeme, osušíme, osolíme, lehce poprášíme moukou a v kastrolu na oleji a na másle po obou stranách opečeme. Podlijeme je marinádou, pokapeme medem, sójovou omáčkou, vývarem a dusíme pod pokličkou doměkka. K téměř měkkým kotletám přidáme oloupané, vypeckované a na kousky pokrájené broskve a dodusíme společně. Vhodnou přílohou je rýže.

POZNÁMKA: Kotlety u kosti trochu nařízneme nebo je můžeme částečně zbavit kosti, maso se pak lépe propeče.

Vepřové ragú s broskvemi

INGREDIENCE:

600 g vepřových řízků, 1 broskev, 1 středně velké čínské zelí, 100 ml vymačkané šťávy z čerstvých pomerančů, 1 lžička bramborové nebo kukuřičné moučky, 1 lžíce octa (nejlépe jablečného), špetka cukru, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

POSTUP:

Na nudličky nakrájené maso osolíme, opepříme, na oleji osmahneme po všech stranách, pak vyjmeme a uchováme na teplém místě. Do zbývajících tuku přidáme omyté a na nudličky nakrájené čínské zelí, přilijeme pomerančovou šťávu smíchanou s moučkou, octem a špetkou cukru a uvedeme do varu. Plamen snížíme, vmícháme oloupanou a na kostičky nakrájenou broskev, maso a krátce prohřejeme. Podáváme s rýží.

Míchaný salát s broskví a meruňkami

INGREDIENCE:

Asi 500 g různých druhů listových salátů, menší hrst rukoly, 2 snítky řapíkatého celeru, 1 broskev, 4 meruňky, 30 g nasekaných vlašských ořechů, 1 lžice hořčice, 2 lžice olivového oleje, 1 lžice vinného octa, sůl, pepř

POSTUP:

Salátové listy a rukolu dáme do mísy. Řapíkatý celer pomocí škrabky zbavený vláken nakrájíme na plátky a přidáme do salátu. Omytou a osušenou broskev rozpůlíme, zbavíme pecky a pokrájíme na menší kousky, vypeckované meruňky na čtvrtky. Salát promícháme se zálivkou připravenou ze zbývajících surovin, posypeme ořechy a před podáním necháme 5 minut odpočinout v chladničce. Podáváme jako lehčí pokrm k večeři s plátky bagety nebo jako salát k různým masovým pokrmům.

OBMĚNY ZÁLIVKY:

- Olej smícháme s octem, medem (2–3 lžice), solí, pepřem a zálivku nalijeme na salát, který zlehka promícháme.
- 125 g bílého jogurtu promícháme se 3 lžicemi medu, solí a pepřem.

Koláč s broskvemi a rozmarýnem

INGREDIENCE:

Těsto: 210 g hladké mouky, 1/3 prášku do pečiva, 100 g másla, 3 žloutky, 100 g moučkového cukru, špetka soli

Suché fazole na zatěžkání

Náplň: 1 kg broskví, 1 větší větévka rozmarýnu, 60 g třtinového cukru, 30 g másla

POSTUP:

Ze surovin na korpus připravíme těsto, které rozložíme na dno vymazané a vysypané kulaté rozevírací formy. Těsto propícháme vidličkou, pak na něj rozložíme pečicí papír a navrch nasypeme suché fazole, aby se těsto nevzdouvalo. Pečeme v předem vyhřáté troubě při 180 °C asi 15 minut. Zlatavý korpus vyjmeme z trouby, odstraníme fazole, pečicí papír a necháme chvíli vychladnout. Na povrch poklademe omyté

a pokrájené broskve, posypeme jehličkami rozmarýnu, poklademe kousky másla a na dalších 15 minut zapečeme. Podle potřeby rozložíme na formu alobal, aby se „konečky“ nepřipalovaly. Nakonec koláč posypeme cukrem a v troubě necháme krátce zkaramelizovat. Vychladlý koláč krájíme na porce.

Koláč s broskvemi pečený v remosce

INGREDIENCE:

500 g broskví, 100 g kokosek (nebo jiných sušenek), 100 g loupaných mandlí (nebo vlašských ořechů), 3 vejce, 1 chemicky neošetřený citron, 150 g moučkového (popř. hnědého) cukru, 100 g hladké mouky, 1 lžička prášku do pečiva, špetka soli

POSTUP:

Broskve vložíme do vroucí vody a 1 minutu je necháme již mimo plamen spařit. Pak je zchladíme pod tekoucí studenou vodou, osušíme a oloupeme je. Broskve rozpůlíme, zbavíme jádra a nakrájíme na plátky. Kokosky jemně rozmixujeme. Nahrubo rozmixujeme mandle s 1 lžicí cukru. Rozšlehané žloutky smícháme se zbývajícím cukrem a důkladně omytou jemně nastrouhanou citronovou kůrou. Přidáme prosátou mouku promíchanou s práškem do pečiva a nakonec pomalu vmícháme dotuha se špetkou soli ušlehaný sníh z bílků a rozemleté kokosky. Těsto nalijeme do rozevírací formy na pečení (o průměru 24/26 cm), do které jsme předem rozložili pečicí papír. Na těsto poklademe plátky broskví a posypeme je nahrubo pomletými mandlemi nebo vlašskými ořechy. Formu vložíme do hluboké mísy předem vyhřáté remosky a pečeme asi 40 minut. Koláč nakrájíme na porce až po vychladnutí.

POZNÁMKA: Koláč můžeme péct i ve středně vyhřáté troubě, ale ráda pečou koláče v remosce, zůstávají totiž křehké, vláčné a nejsou vysušené.

Meruňky s tvarohovým krémem

INGREDIENCE:

12 meruněk, 250 g polotučného měkkého tvarohu, 200 ml smetany ke šlehání, 40 g moučkového cukru, 50 g mandlových hranolků nebo plátek, několik lístků máty peprné

POSTUP:

Půlky vypeckovaných meruněk nakrájíme na menší kousky. Přidáme je do tvarohu s $\frac{2}{3}$ našlehané smetany a společně promícháme i s ovocem. Tvarohový krém rozdělíme do misek a povrch ozdobíme zbývajícím šlehačkou, nasucho opraženými mandlovými hranolkami nebo plátky a lístky máty peprné.

Broskvový pohár se zmrzlinou a kokoskami

INGREDIENCE:

2 broskve, 60 g kokosek, 1 lžice třtinového (hnědého) cukru, citronová kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu, 20 g másla, 4 kopečky vanilkové zmrzliny, několik lístků máty nebo meduňky na ozdobení

POSTUP:

Broskve oloupeme, rozpůlíme, zbavíme pecky a nakrájíme na malé kousky. Kokosky nahrubo v hmoždíři rozdrtíme (4 necháme vcelku na ozdobu). V rendlíku zpěníme máslo s cukrem, vmícháme pokrájené broskve s důkladně omytou a nastrouhanou citronovou kůrou a necháme na mírném plameni broskve částečně změkknout. Vychladlé ovoce promícháme s podrcenými kokoskami. Do 4 skleněných pohárů rozdělíme broskvovou směs, navrch přidáme kopeček zmrzliny, pak opět posypeme broskvovou směsí a opět přidáme zmrzlinu. Každý pohár dozdobíme kokoskou a mátou nebo meduňkou a ihned podáváme.