



### **Grahamová veka**

#### *Ingredience:*

(na 2 ks)

#### *Omládek:*

100 g vody  
1 lžička melasy  
130 g hladké mouky  
20 g droždí

#### *Těsto:*

180 g vody  
30 g oleje  
2 lžičky soli  
370 g pšeničné grahamové mouky

### **Ředkvičková pomazánka**

#### *Ingredience:*

svazek ředkviček  
100 g tvarohu  
100 g žervé  
pažitka  
sůl  
pepř  
citronová šťáva

### **Hrášková pomazánka**

#### *Ingredience:*

200 g hrášku  
70 g smetany ke šlehání  
25 g bílého jogurtu  
100 g dobře vyzrálého ovčího sýra  
sůl  
pepř  
citronová šťáva

# Grahamová veka

Grahamová mouka se řadí mezi mouky celozrnné, což znamená, že se mele z celého obilného zrnka. Kromě samotného zrna jsou v ní pomleté ještě i tzv. otruby, tj. ochranný obal zrna. Jméno jí dal americký kazatel Sylvester Graham, který ucelku úspěšně protestoval proti prosívání mouky a nadužívání mouky bílé. Pamatujte, že mouka a její kvalita výrazně ovlivní všechno, co nesete do trouby. Tak co, už máte vybraný svůj oblíbený mlýn a Pana Otce?

#### *Postup:*

Suroviny na omládek smícháme a necháme asi hodinu vzejít. Poté přimícháme zbytek surovin a vypracujeme kompaktní těsto. To necháme v teple kynout asi 90 minut. Během této doby dvakrát přemícháme.

Po vykynutí rozdělíme těsto na dvě části. Každý díl na vále vytáhneme na placku a tu stočíme do cca 30 cm dlouhé veka. Válečky pomažeme vodou a obalíme v grahamové mouce (po upečení budou mít pěkně křupavou kůrku). Pak je položíme na plech vyložený pečicím papírem a necháme ještě cca 30 minut dokynout.

Vložíme do trouby vyhřáté na 230 °C a pečeme asi 20 minut.

*Přidávám recepty na dvě velmi jednoduché jarní pomazánky, které se k této věci báječně hodí:*

### *Ředkvičková pomazánka*

Ředkvičky omyjeme, nakrájíme na tenké plátky a lehce osolíme (necháme je „vyplakat“ a šťávu pak slíjeme). Mezitím si dohladka utřeme tvaroh a žervé. Přidáme nakrájenou pažitku, ředkvičky a podle chuti doladíme solí, pepřem a citronovou šťávou.

### *Hrášková pomazánka*

V mixéru rozmělníme hrášek se smetanou a jogurtem. Ovčí sýr nastrouháme najemno a vmícháme do hráškové pasty. Dochutíme solí, pepřem a citronem.

#### *Tip*

- Pokud nemáte grahamovou mouku, použijte celozrnnou pšeničnou smíchanou s otrubami. Na tento recept pak budete potřebovat 360 g pšeničné celozrnné mouky a 10 g otrub.





# Citronová babeta s mákem

Pamatujete na legendární československou buchtu v hliníkové misce? Pod názvem Babeta se prodávala žlutá třená buchtka s chutí i vůní citronu. Tahle verze je šlehaná a domácí. Bez umělých barviv a aromat. A vylepšená je hrstkou celého máku, který při ochutnávání v těstě příjemně křupe. Ale pořád je plně citronově žlutá.

## **Ingredience:**

### **Těsto:**

4 vejce  
220 g cukru krupice  
100 g 40% smetany  
80 g rozpuštěného másla  
2 lžičce celého modrého máku  
2 lžičce citronové kůry  
2 lžičce citronové šťávy  
200 g hladké mouky  
½ balení prášku do pečiva  
špetka soli

### **Poleva:**

4 lžičce citronové šťávy  
110 g cukru moučka

## **Postup:**

Formu řádně vymažeme máslem a vysypeme moukou. Troubu rozehřejeme na 180 °C. Všechny suroviny si včas vytáhneme z lednice. Je důležité, aby měly pokojovou teplotu.

Nejprve začneme šlehat celá vejce. Po 2 minutách přidáme cukr a šleháme další 2–3 minuty. Nakonec vlijeme smetanu a ještě několik minut prošleháme. V rozpuštěném másle si rozmícháme celý mák a citronovou kůru. Mouku promícháme s práškem do pečiva a špetkou soli.

Do vaječné směsi vmícháme na nízké otáčky sypkou směs a na závěr máslo s citronem a mákem. Vlijeme do formy a pečeme cca 30–40 minut, podle tvaru a výšky formy.

Polevu připravíme smícháním cukru s citronovou šťávou a upečenou babetu po vytažení z trouby naglazujeme štětcem.

## **Tip**

- Všechny suroviny na jakékoli třené a šlehané hmoty mějte vždy v pokojové teplotě. Pokud totiž třeba do studených vajec z lednice nalejete rozpuštěné máslo, hmota se vám srazí.
- Použijte ideálně citrony bez chemického ošetření.



# Lívanečky

U nás doma nejoblíbenější snídaně, oběd i večeře. Tyhle nadýchané lívanečky můžete potřít marmeládou nebo povidly a dochutit sirupem, čokoládou nebo zakysanou smetanou. Korunu tomu nasadí pořádný kopec sezónního ovoce. A pro děti budete okamžitě královnou kuchyně.

## Ingredience: (na cca 14 ks)

2 vejce  
40 g cukru krupice  
280 g mléka  
170 g kefiru  
4 lžičky oleje  
300 g hladké mouky  
1 lžička kypřicího prášku do pečiva  
špetka soli

## Postup:

Žloutky oddělíme od bílků. Bílky našleháme se solí do pevného sněhu. Žloutky s cukrem a olejem rozmícháme metličkou v mléce s kefirem.

Poté po částech přidáváme mouku smíchanou s kypřicím práškem. Vymícháme hladké těsto bez hrudek o hustotě o něco vyšší než palačinky. Pokud je směs příliš tuhá, zředíme ji trochu mlékem.

Závěrem do těsta vmícháme sníh z bílků. Rozpálenou pánev si jen lehce vytřeme olejem a smažíme malé lívance, z obou stran do růžova.

**Tip** • Pokud chcete lívanečky přelit čokoládou jako na obrázku, použijte smetanu a čokoládu v poměru 2:1. Čokoládu nasekejte nadrobno do žáruvzdorné misky. Smetanu přiveďte k varu a ihned vylijte na připravenou čokoládu. Nechte chvilku odstát a vymíchejte hladkou čokoládovou polevu.





# Domáci housky

Nejkrásnější vůně domova je vůně linoucí se z domácího pečiva. U nás je to ponejvíc vůně kváskového chleba a těchto housek. Nevydrží sice křupavé déle jak den, ale myslím, že je stejně jako my sníte ještě teplé.

## **Ingredience:** (na cca 10 ks)

500 g hladké mouky  
50 g sádla  
12 g soli  
20 g droždí  
265 g vlažného mléka  
2 lžice jogurtu  
1 lžička cukru krupice

## **Postup:**

Do zadělavací mísy nasypeme prosetou mouku, uděláme důlek a vlijeme do něj část mléka. Dále rozdrobíme droždí a opatrně vidličkou vše promícháme tak, abychom si vytvořili řidší kašičku. Mísu přikryjeme a omládek necháme cca 30 minut vzejít.

Poté přidáme zbytek surovin a vypracujeme krásně vláčné, nelepivé těsto. Mísu zakryjeme a necháme hodinu kynout do zdvojnásobení objemu.

Po nakynutí těsto rozdělíme na 10 stejných částí. Jednotlivé kousky zmáčkne na vále na placičku, stočíme do ruličky a z té vyválíme hada o délce cca 30 cm. Takto připravené těsto stáčíme do tvaru housky.

Housky naskládáme na plechy vyložené pečicím papírem, potřeme bílkem a posypeme semínky (sezam, len, mák). Necháme na plechu dokynout asi ještě 20 minut.

Troubu si rozejdeme na 230 °C. Pečeme v rozpálené troubě 12 minut dozlatova.

**Tip** • Housky můžete zadělat i večer, zaplést, potřít, pořádně zakrýt a vložit do lednice. Ráno je pak už jen vytáhneme a upečete podle návodu. Pro kynutí v lednici není vhodný posyp solí. Ta jediná se tam rozmočí.

