

věnečků citronovou polevou, kterou snadno vytvoříme smícháním citronové šťávy, rumu, horké vody a moučkového cukru.

Hotové věnečky necháme v lednici odležet, nejlépe přes noc v uzavíratelné krabičce, a poté servírujeme například jako zákusek ke kávě.

**Tip:** Podobným způsobem můžeme připravit i větrníky, jen přidáme karamelovou šlehačku jako druhou náplň. 150 g cukru krupice rozpustíme bez míchání v hrnci, zalijeme 150 ml horké smetany ke šlehání (40%) a rozmícháme na mírném ohni. Přelijeme do misky, necháme vychladit v lednici. Druhý den vyšleháme zbylou smetanu ke šlehání a poté lehce zašleháme předpřipravený karamelový krém. Větrníky naplníme a shora ještě potřeme slavným karamellem.

# Léto

---

V létě si hlavně užijte celou tu plejádu čerstvého ovoce, co postupně dozrává. Především toho, co roste u nás, chutná nejlépe a má nejvíce vitamínů. Jahody, borůvky, třešně, višně, maliny, ostružiny, rybíz, meruňky a podobně. Spoustu inspirace najdete na následujících stránkách. Skvěle se hodí do nejrůznějších dezertů, ale i jen tak samotné či třeba do jogurtu. Báječně také ochutí každou domácí limonádu.

Ovoce si můžete také zamrazit. Určitě si jednotlivé kousky dejte zamrazit nejprve na táč, až poté sesypte do jednoho pevného sáčku. Můžete pak odebírat množství dle potřeby a nestane se z toho jedna obří zmrzlá koule. Zeleninu je před mrazením vhodné oblanširovat pro zachování barvy, chuti, ale i co nejvíce vitamínů. Zeleninu tedy očistěte, nakrájejte na kousky, ponořte do vroucí osolené vody v hrnci na sporáku, vařte 2 minuty, vylovte cedníkem, vhodte do ledové vody, nechte okapat na papírové utěrce a vložte v pevném sáčku do mrazáku. Nezapomeňte si balíčky označit, abyste ani po zmrazení neztratili přehled, stačí datum a obsah.

Mrazit se dají samozřejmě také bylinky, takový libeček je v zimě do bramboračky hotový poklad. Můžeme si rovnou připravit jednotlivé porce a zamrazit je ve dvojitém obalu, aby aroma neovlivnilo jiné potraviny v mrazáku.

Když jsme u toho zpracování, právě v létě, kdy je ovoce nejsladší a plné chuti, je nejlepší udělat si pár marmelád a kompotů. Recept na jednoduchou a lahodnou marmeládu najdete také o pár stránek dále. Ze zeleniny se také dají připravit skvělé zavařené směsi, omáčky, ajvary a domácí kečupy. Skvěle se hodí na rychlé večere po zbytek roku, stačí je pak přidat k masu nebo jen prohřát na pánvi, přidat uvařené těstoviny, sýr a je hotovo.

K létu patří také výlety a pikniky, určitě přijde k chuti například dobrá bábovka. Všichni se těšíme i na grilovačky, zkuste občas trochu zaexperimentovat, připravit domácí dip k masu nebo třeba cibulové čatni, které také najdete o pár stránek dál.

K létu patří neodmyslitelně i cestování. Vždycky se snažím ochutnat co nejvíce specialit, které nechutnají nikde jinde na světě tak dobře jako tam, kde vznikly. Totéž platí o plodinách, které v jiných krajích přirozeně dozrávají.



## Borůvkový dortík

Osvěžující dort plný tvarohu a borůvek, celý v oříškovo-kakaové skořápce. Máte se na co těšit.

### Na skořápku/korpus

- 100 g lískových ořechů
- 100 g hladké mouky
- 2 lžičky kakaa
- 2 žloutky
- 1 lžička tuzemáku
- 140 g studeného másla
- 70 g cukru
- 1 lžička skořice

### Na náplň

- 300 g lesních borůvek (mohou být mražené)
- 250 g tvarohu ve vaničce
- 200 g mascarpone
- 200 ml smetany ke šlehání
- 2 lžičky bramborového škrobu
- cukr moučka dle chuti

Rozmixované oříšky smícháme s moukou a cukrem, přidáme na kostky nakrájené studené máslo, konečky prstů vytvoříme drobenku. Přidáme žloutky, kakao, tuzemák a rychle zpracujeme v těsto. V dortové formě vyložené pečicím papírem vytvarujeme dno koláče včetně vysokých okrajů. Dáme péct do vyhřáté trouby na 175° C asi 10 až 12 minut. Necháme vychladnout a mezitím si připravíme náplň.

Malé borůvky (zmrzlé nebo s 2 lžícemi vody) dáme do rendlíku na sporáku. Jakmile se blíží bod varu, krátce v nich provaříme 2 lžičky bramborového škrobu rozmíchané v trošce vody, odstavíme a necháme vychladnout.

V misce vyšleháme smetanu s mascarpone (vše přímo z lednice) a moučkovým cukrem dle chuti, ale jen než se začnou dělat špičky. Poté prošleháme s tvarohem a úplně vychladlým borůvkovým rozvarem. V tuto chvíli můžeme ochutnat a případně dosladit moučkovým cukrem. Náplň nanese na vychladlý korpus, zarovnáme a necháme přes noc zatuhnout.



## Vláčná bábovka

Upečte si bábovku, která je kyprá, vláčná a voní po perníkovém koření. Stačit vám bude jedna mísa a hrnek jako odměrka. Nepotřebujete šlehač ani váhu.

### Budeme potřebovat

- 1 a ½ hrnku polohrubé mouky
- 2 jablka nebo malou cuketu
- půl hrnku mléka
- půl hrnku mletých ořechů nebo mandlí
- ¼ hrnku rozpuštěného másla nebo oleje
- 1 hrnek třtinového cukru nebo cukru krupice
- 2 vejce
- 1 kypřicí prášek do pečiva
- špetka soli
- 3 lžičky kakaa
- dvě lžičky perníkového koření

Nejprve si nejmenno nastrouháme jablka nebo menší cuketu. Celkem bychom měli mít asi jeden napěchovaný hrnek. Vodu z jablek či cukety nevytléváme, použijeme ji do těsta také.

Do mísy si odměříme všechny sypké suroviny, tedy mouku, mleté ořechy, třtinový cukr, kakao, kypřicí prášek, špetku soli a perníkové koření. Důkladně promícháme vidličkou či metličkou. Po rozmíchání přidáme do směsi celá vejce, mléko, olej a opět metličkou rozmícháme tak, aby v těstě nebyly žádné hrudky. Po důkladném rozmíchání přidáme i nejmenno nastrouhaná jablka či cuketu, včetně vody, kterou pustila. Pokud by bylo těsto příliš husté, naředíme ho ještě trochou mléka.

Předehřejeme si troubu na 175 °C a formu na bábovku důkladně vymažeme máslem a vysypeme kokosem (případně polohrubou moukou, strouhankou či mletými ořechy). Do vymazané a vysypané formy vlijeme připravené těsto. Pečeme nejprve na 175 °C, poté snížíme na 160 °C a celkem pečeme asi 40 minut. Propečenost bábovky otestujeme zapíchnutím špejle do středu těsta. Pokud se již těsto nelepí na špejli, je upečeno a bábovku vyndáme z trouby. Popraskání vůbec ničemu neškodí, nebude to znát ani na ukrojených dílcích.

Před vyklopením necháme asi 5 minut stát na lince. Poté ji přiklopíme mřížkou, případně talířem s ubrouskem a přetočíme tak, aby se dala vyklopit.

**Tip 1:** Pokud by bábovka nešla vyklopit, přikryjeme obrácenou formu na pár minut mokrou utěrkou.) Sejmeme formu a bábovku pocukrujeme, posypeme kokosem nebo polijeme polevou.

Po vychladnutí krájíme bábovku na jednotlivé dílky a podáváme. Můžeme servírovat také se zakysanou smetanou či ušlehanou šlehačkou a ovocem.

**Tip 2:** Bábovku můžete také polít rozpuštěnou čokoládou a posypat ořechy.



## Tvarohové knedlíky

Ještě jsem za svůj život nepotkala člověka, který by neměl rád tvarohové knedlíky. Ovoce k nim můžete zvolit podle své chuti, ať už jahody, borůvky, meruňky, švestky, či třeba lehce zkaramelizovaná nakrájená jablíčka se skořicí.

### Na knedlíky

- 2 tvarohy v alobalu
- 1 malé vajíčko
- 1 lžice cukru moučka
- špetka soli
- asi 150 g dětské krupičky
- miska jahod

### Na dokončení

- strouhaný tvaroh
- rozpuštěné máslo
- moučkový cukr či med
- zakysaná smetana (dle chuti)

V míse smícháme tvarohy z alobalu, vajíčko, cukr, sůl a dětskou krupičku. Mělo by vzniknout jemné nelepivé těsto, ze kterého půjdou tvarovat knedlíčky. Pokud by bylo příliš lepkavé, lehce krupičky přidáme, ale ne příliš mnoho, knedlíky by byly tuhé.

Z těsta vytváříme dva silnější hady, ukrajujeme kousky, které v ruce zploštíme na placku, zabalíme vybrané ovoce, zapravíme všechny spoje, aby z ovoce nevytekla šťáva. Ze stejného důvodu neděláme placičky ani příliš tenké, aby se těsto při balení či vaření neroztrhlo.

Pokud by se těsto ještě lepilo při tvoření knedlíků, můžeme vál lehce podsypat krupičkou.

Do velkého hrnce dáme dostatečné množství vody (zhruba dvě třetiny) a přivedeme k varu. Jakmile voda pořádně bublá, vhodíme část knedlíků (polovinu či třetinu, dle velikosti hrnce). Poté co voda začne opět vřít, knedlíky zlehka promícháme vařečkou, aby se nepřilepily. Opět přiklopíme, stáhneme plamen zhruba na polovinu a vaříme přiklopené asi 8 minut. Poté vyložíme cedníkem, přesuneme do mísy s dvěma lžicemi rozpuštěného másla. Mísou lehce zakroužíme, aby se knedlíky nelepily k sobě, a přikryjeme alobalem, aby nestydlly, než se dovaří ostatní knedlíky, nebo ihned podáváme. Postup opakujeme, dokud nejsou uvařeny všechny knedlíky.

Na talíři je pak servírujeme s nastrouhaným tvarohem, přelitým máslem a posypané moučkovým cukrem či se zakysanou smetanou a medem, dle preferencí.

**Tip:** Ze stejného těsta můžeme vytvořit také malé neplněné knedlíčky, které jsou ještě rychlejší na přípravu a vaříme je i kratší dobu (asi 5 minut). Tyto knedlíčky podáváme s ovocným přelivem, tedy oblíbené ovoce (například jahody, borůvky, ...) svaříme v rendlíku z trochou cukru, případně zlehka podlijeme pár lžicemi vody.



## Minutový dezert do hrnečku

Recept na brownie mug cake neboli jednoduchý a lahodný dezert do hrnečku, který je hotový za minutu a půl!

### *Budeme potřebovat*

- 50 g hladké mouky
- 13 g kakaového prášku
- 45 g třtinového cukru (lze sladit i třeba medem)
- špetka soli
- půl lžičky kypřicího prášku
- lžička mleté skořice nebo perníkového koření
- 2 lžíce rozpuštěného másla nebo oleje (kokosový nebo slunečnicový)
- 50 ml vody

Nejprve si připravíme všechny sypké suroviny, tedy mouku, kakao, cukr, špetku soli a skořici. Smícháme vidličkou tak, aby směs neobsahovala žádné hrudky.

Do pečlivě smíchané směsi přilijeme olej, vodu a opět smícháme. Po smíchání vznikne lepivé tekutější těsto, které si přelijeme do oblíbeného hrnečku.

Hrneček s těstem vložíme do mikrovlnné trouby, zapneme na plný výkon a čas nastavíme na minutu a půl. Po uplynutí nastaveného času těsto lehce zvětší svůj objem, je propečené, kypré a vláčné, připomíná čokoládové brownies.

Hotový dezert podáváme ozdobený bílým jogurtem, případně smetanou či zmrzlinou a ovocem.

**Tip:** Rozpis je na jeden hrnek, pokud budete připravovat více porcí najednou, můžete si vše smíchat v jedné misce a poté rovnoměrně rozdělit do jednotlivých hrnků – při této přípravě můžete hrnky vymazat máslem a vysypat strouhaným kokosem, vytvoří se tak kokosová krustička jako bonus.



## Bramborový koláč

Slaný koláč, na který si vzpomenete vždycky, když vám zbyde pár brambor od oběda.

### Na těsto

- 350 g vařených (šťouchaných) brambor
- špetka soli
- 40 g sýra parmezánového typu
- asi 170 g rozmixovaných ovesných vloček (nebo hrubá mouka)
- 1 vejce

### Na náplň

- 200 g sýra (např. gouda)
- 200 g šunky
- 4 vejce
- 5 ks rajčat
- oblíbená zelenina – např. malá cuketa, orestované žampiony, paprika, ...

V míse smícháme šťouchané brambory s vejcem, strouhaným sýrem, špetkou soli a postupně přisypáváme rozmixované ovesné vločky (lze nahradit hrubou moukou), dokud nevznikne nelepivé těsto. Z bramborové směsi vytvoříme rovnoměrný korpus do velké koláčové formy vymazané máslem a vysypané polohrubou moukou. Troubu rozejdeme na 175 °C. Korpus koláče naplníme nakrájeným sýrem, šunkou, oblíbenou zeleninou a zalijeme rozkvedlanými vajíčky s oblíbeným kořením či bylinkami. Pečeme dozlatova asi 30 minut. Propečení poznáme také podle ztuhnutí vajíček. Poté vytáhneme z trouby a necháme dojít. Slaný koláč z bramborového těsta krájejte vychladlý, můžete ještě dozdobit například nakrájenou jarní cibulkou či bazalkou.

**Tip:** Náplň koláče můžete různě obměňovat dle své chuti nebo obsahu lednice. Skvěle chutná i s nivou, sušenými rajčaty, olivami, slaninou atd.