

Kuchařka ze Svatojánu

EVA FRANCOVÁ



motto

motto

Eva Francová

Kuchařka ze Svatojánu



Praha 2014

Eva Francová
Kuchařka ze Svatojánu

© Eva Francová, 2014
Photography © Eva Francová, 2014
Illustrations © Eva Francová, 2014

ISBN 978-80-267-0205-4



*Jako obyvatelé této planety máme povinnost chovat se laskavě,
s milostí a láskou ke všem druhům živých bytostí.
Bolest, kterou trpí zvířata kvůli lidské krutosti, je nad lidské chápání.
Prosím vás, pomozte skoncovat s tímto šílenstvím.*

Richard Gere



Obsah

Po čem šlapeme	...	9
Jak to všechno začalo	...	II
• Polévky	...	17
Na venku	...	39
• Hlavní jídla	...	43
<i>Jídla z brambor</i>	...	44
<i>Jídla z rýže</i>	...	54
<i>Luštěniny a obiloviny</i>	...	63
<i>Pečená jídla</i>	...	77
<i>Rostlinné maso a uzenina</i>	...	85
Deníky	...	99
<i>Smetanová a sýrová jídla</i>	...	102
<i>Těstoviny</i>	...	108
<i>Zeleninová jídla</i>	...	127
<i>Sladká jídla</i>	...	154
O tom, jak souvisíme	...	165
• Saláty	...	169
Narozeniny	...	195
• Pečivo	...	199
První v řadě	...	215
• Pomazánky	...	217
• Moučníky	...	229
<i>Moučníky s ovocem</i>	...	230
<i>Moučníky s tvarohem</i>	...	244
Tři podmínky funkčního partnerského svazku	...	257
<i>Moučníky s ořechy a mákem</i>	...	260
<i>Moučníky s jablky a bruskami</i>	...	270
<i>Zdravé mlsání</i>	...	287
<i>Ostatní moučníky</i>	...	308
• Co si můžeme doma udělat sami	...	321
Suroviny	...	346
Inspirace	...	348
Seznam receptů	...	350



Po čem šlapeme

V dobách všeobecné nedůvěry a skepse mají lidé tendence obracet se od politiky, vědecko-technologických výdobytků a produktů zábavního průmyslu zpět k tomu, co je skutečně podstatné a důležité – k půdě, Zemi, rostlinám. Některým dochází, že to všechno není materiál ke spotřebě, ale živý organismus, se kterým je nutné v míru spolupracovat. Nemluvím o návratu k idejím doby před dvěma, pěti sty lety. Mluvím o době mnohem, mnohem starší, o době, ve které vznikaly legendy a mýty. Je třeba, abychom se rozvzpomněli, na které odbočce jsme jako lidstvo špatně zvolili cestu. Možná ještě není pozdě na to vzít to nějakou zkratkou a vydat se správným směrem.

Pokud se začneme na naše jídlo dívat se soucitem a láskou – ano, dokonce i rostliny mají cosi podobného emocím – přiblížíme se výrazně ke svému osobnímu štěstí.





Jak to všechno začalo

Člověk potřebuje ke zdravému a šťastnému životu jen velmi málo věcí, které navíc nestojí mnoho peněz, nebo jsou dokonce úplně zadarmo. Je nám třeba slunečního světla, čistého vzduchu, čisté vody a prostého jídla. Kromě toho potřebujeme lásku blízké bytosti, někoho, kdo by nám naslouchal a pečoval o nás, když nám je těžko. Aby byl náš život naplněný a abychom se netrápili malichernostmi, je dobré mít krátkodobé i dlouhodobé cíle, jinak náš život plyne jako šedá řeka mezi pustými břehy. Všechny ostatní věci jsou zbytečné a snadno se bez nich obejdeme. Říká se, že kdo hodně chce, tomu hodně schází.

Najít své místo ve světě a poznat svou úlohu v životě není nic snadného. Uvědomit si a přijmout, kým jsme, může trvat dlouhá léta. Jakmile na to ale přijdete, všechno se vyčistí a vy se uklidníte. Pak je už jen třeba držet se dvou zásad, které má jako motto můj dlouholetý kamarád, výtvarník a muzikant Štěpán Málek – *nebát se a nestydět se.*

Pro skutečnou ženu, matku a manželku, která vládne rodinnému krbu, nepředstavuje tato úloha jen pouhé vaření. Jde o takřka mystický proces, kdy suroviny dobyté milovaným mužem s velkým úsilím a v potu tváře téměř alchymisticky proměňuje v pokrmy, nápoje, potěšení i lék. Žena nepečuje pouze o nasycení členů rodiny, ale zodpovídá ve velké míře také za jejich zdraví a to nejen tělesné, ale i duševní. Vytváří přece domov, zázemí, bezpečný přístav a to je velmi seriózní a důležitý úkol.

Do Svatojánu jsme se přistěhovali v srpnu roku 1997. Tenkrát to bylo náramné dobrodružství, protože jsme prodali náš zrekonstruovaný řadový domek v Hořicích, který ale bohužel neměl zahradu, a přestěhovali jsme se do starého venkovského stavení.



Museli jsme prodaný dům opustit a nový zatím nebyl obyvatelný. Manžel dal výpověď v práci a rok byl doma, denně pracoval pouze na domě a domácnost jsme táhli z mého platu, byla jsem tehdy zaměstnaná jako manažer jakosti u Silnic v Jičíně.

Peníze na rekonstrukci jsme měli z toho, co nám zbylo z prodeje hořického domku. Žádné půjčky jsme si nebrali. Dneska bych už na něco takového neměla odvahy, ale bylo nám 28 a všechno jsme zvládali s energií a radostí. Měli jsme totiž konečně to hlavní – velikou zahradu, po které jsme toužili.

Přáli jsme si hlavně výběh pro naše tři psy, tenkrát jsme měli šedého vlkodava, křížence německého ovčáka a křížence jezevčíka a věděli jsme, že do budoucna jen u nich nezůstane. Měli jsme tehdy jen dvě děti, dvanáctiletou Báru a sedmiletého Jirku. Těm se na vesnici moc nechtělo, obzvlášť Bára nechtěla opustit kamarády v Hořicích. Děti musely začít dojíždět do školy, musely mnohem dřív vstávat a cestou do školy dokonce přestupovat. Báře jsme slíbili koně, bohužel musím přiznat, že tenhle slib jsme nesplnili. Myslím si, že nakonec si tady přes všechny nesnáze zvykli. Dnes už jsou oba dospělí.

Vzpomínám si na první den, kdy jsem odcházela do práce z nového domova, to ráno nebyl ještě osazený záchod a manžel mi slíbil, že až se vrátím z práce, bude stát. Stál!

Trvalo mnoho let, než dům i zahrada dostaly dnešní podobu. Změnilo se však nejen prostředí, ve kterém žijeme, ale i my. V roce 2000 se nám narodilo třetí dítě, Saša, ta už je s prostředím doslova srostlá a je tu stoprocentně doma.

Začalo se nám dařit, měli jsme oba dobrou práci a slušný plat. Ale vlastně to pořád jaksi nebylo ono, v práci jsme trávili víc času než doma spolu. Na dru-



hou stranu nám to umožnilo investovat do úprav zahrady a dvora. Jenže když sedíte za stolem, den co den se díváte z okna, jak venku svítí slunce, raší stromy a padá listí a to všechno bez vaší účasti, máte najednou pocit, že vám něco podstatného uniká. Roky běží a vy znáte dokonale své pracovní místo, jenže vaše rodina a zahrada se vyvíjí a roste bez vás. Takže došlo k zásadnímu rozhodnutí. Manžel po mnoha letech opustil manažerský post ve velké mezinárodní stavební firmě a začal se věnovat tomu, co ho opravdu těší – grafické podobě knih a typografii. Já jsem odešla z místa úřednice na stavebním úřadě, potom jsem zkrachovala jako majitelka butiků – to byl ale nápad! – a teď dělám obrázky a fotím, čímž se podílím na chodu naší rodinné grafické firmy. Máme desetinu peněz než před lety, podle mnohých měřítek jsme chudí, ale nikdy jsme nebyli šťastnější.

Až tehdy jsem si začala uvědomovat, jak důležité jsou pro nás rostliny, nejen pro naše tělo, ale také pro naše duše. Zahrada mi pomohla s nalezením mého místa na zemi a mého životního předurčení. Formovala můj charakter a mé životní názory. Nikdy jí nemohu být dostatečně vděčná.

Jsem přesvědčená, že prostředí a lidé se vzájemně ovlivňují a že atmosféra místa má vliv na lidskou duši, naše jednání i myšlení může velmi změnit energii prostředí a tímhle způsobem můžeme mít vliv (blahý či neblahý) na generace, které přijdou žít na to místo po nás. Tenhle dům měl laskavou duši hned na začátku, nebylo v něm nic zlého, nepřátelského ani vysilujícího. Přijal nás do své náruče a měl s námi trpělivost. Za to vděčíme lidem, kteří tu žili před námi, nezanechali tu nic špatného.



Dnes je náš dům a především zahrada pro mnoho lidí oázou, místem, kam se rádi vracejí nabrat síly a hodit starosti za hlavu, bavit se. Každý rok pořádáme u nás hudební akce, manžel i syn jsou muzikanti a mnoho hudebníků máme mezi přáteli.

Rozhodnutí odejít z města, i když malého, sem do Svatojánu, bylo tím nejlepším v našem životě!

V době, kdy manžel pracoval na rekonstrukci domu a žili jsme jen z jedné výplaty, jsme museli samozřejmě velmi šetřit, vařila jsem tedy často polévky, protože nestojí mnoho peněz, zasytí a dodají energii. Navíc nejsou vůbec náročné na přípravu a často jsou lepší ohřívané než čerstvé.







Polévky



*Polévky jsou báječná věc, protože dokážou dostatečně zasytit, zabřát
a navíc doplníte tekutiny. Naše babičky sice říkávaly: Polívka je grunt
a to druhý špunt, ale nám doma stačí jen ten grunt,
pokud je k němu upečený čerstvý domácí chleba.
Když čerstvý chleba není, tak ten tvrdý se přece rozmočí v polévce.*



Ostrá fazolová polévka

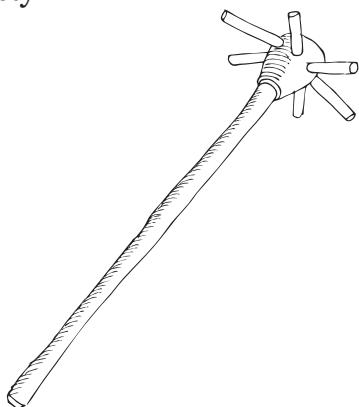
- 2 mrkve
- 3 stroužky česneku
- 2 jarní cibulky
- konzerva krájených rajčat
- 1 l zeleninového vývaru
- sůl
- pepř
- 2 konzervy bílých fazolí
- petrželka
- chilli paprička
- 100 g fety

Výborná sytá polévka

Na oleji orestujeme dvě mrkve nakrájené na dlouhé špalíčky, přidáme 3 stroužky česneku pokrájené na plátky a krátce je osmahneme. Přidáme dvě jarní cibulky nakrájené i s natí a konzervu krájených rajčat. Přilijeme litr zeleninového vývaru, osolíme, opepříme a přidáme dvě konzervy scezených bílých fazolí.

Zvolna vaříme do změknutí.

Petrželku nakrájíme nadrobno, vidličkou ji rozmačkáme s jednou chilli papričkou a 100 g fety. Na talíři touto směsí posypeme horkou polévku.



Friko

- sušené nebo čerstvé houby
- kmín
- brambory
- 500 ml mléka
- 200 ml zakysané smetany
- 200 ml smetany ke šlehání
- 7 lžic hladké mouky
- sůl
- ocet
- vejce vařená natvrdo

Tuhle bílou polévku mám od své prababičky, která žila v Brřilicích u Třeboně, je to takové jihočeské kyselo. Vlastně se dělá skoro stejně jako to naše podkrkonošské, akorát v něm není kvásek, ale jen mouka.

Dvě hrsti sušených hub namočíme na dvě hodiny do vody (jen aby byly ponořené) a potom je v té samé vodě uvaříme s kmínem doměkka. Pokud použijeme houby čerstvé, smažíme je na másle se solí, kmínem a lžící vody, dokud nejsou pěkně opražené. Mezitím si oloupeme brambory, které uvaříme zvlášť běžným způsobem jako přílohou, přijdou do polévky spolu s vejci natvrdo. My dneska vykopávali brambory, a tak jsem do frika uvařila ty úplně prťavé, co bychom jinak asi vyhodili. V 1/2 l mléka rozkvedláme kelímek zakysané smetany, kelímek smetany ke šlehání a 7 lžic hladké mouky, osolíme a přilijeme k houbám, za stálého míchání přivedeme k varu a povaříme asi 5 minut, dokud friko nezhoustne. Já tyhle věci vařím od oka, takže tohle množství jsem jen odhadla. Pokud se vám polévka zdá moc hustá, přilijte mléko nebo podmáslí. Odstavíme, ochutnáme, případně dosolíme nebo dokyselíme octem, vmícháme brambory a vařená vejce.





Vločková polévka

- půlka celerové bulvy
- 1 petržel
- 3 velké mrkve
- 3 lžíce másla
- 2 hrsti ovesných vloček
- polovina kapustové hlávky
- sůl
- 1 vejce
- pažitka nebo petrželka

Jedna z nejlepších polévek jaké znám

Půlku celeru, tři velké mrkve a petržel nakrájíme na hranolky, osmahneme na másle, zalijeme vodou, přidáme dvě pořádné hrsti ovesných vloček a polovinu pokrájené menší kapustové hlávky. Vaříme do změknutí, osolíme, přidáme jedno vejce, necháme srazit a na talíři sypeme pažitkou nebo petrželkou.





Cuketová polévka

- 3 lžíce panenského olivového oleje
- 1 kg cukety
- oregano
- 700 ml zeleninového vývaru
- sůl, pepř
- 150 g strouhaného kořeněného sýra
- 300 ml smetany
- petrželka

Tato jemná, krémová polévka by mohla přesvědčit odpůrce cuket, že i table zelenina s jemnou chutí je výtečná věc k jídlu. Nežkažte si ale její chuť tím, že použijete velkou, starou cuketu, která se v Itálii dává dobytku.

Na třech lžících olivového oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli, přidáme 1 kg mladých cuketek pokrájených na kolečka, přisypeme půl lžičky oregana, mícháme asi 10 minut a potom zalijeme 700 ml zeleninového vývaru. Mícháme, dokud se nezačne polévka vařit, potom zmírníme teplotu a vaříme pod pokličkou 30 minut.

Polévku rozmixujeme ponorným mixérem a přecedíme, osolíme, opepříme čerstvě mletým pepřem, přidáme 150 g nastrohaného kořeněného sýra (např. Loveckého) a zahříváme tak dlouho, dokud se nerozpustí. Přidáme 300 ml smetany a prohřejeme. Na talíři sypeme petrželkou.



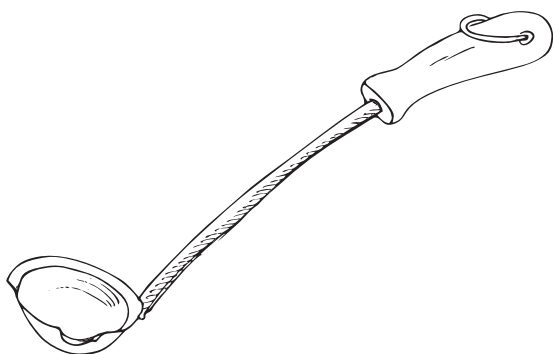


Červená polévka

- 1 lžíce oleje
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička ostrého kari koření
- 1 mrkev
- konzerva drcených rajčat
- 200 g červené čočky
- kostka zeleninového bujonu
- mletá paprika
- koriandr
- lžíce citronové šťávy
- sůl

Osvěžující, chutná polévka

Na lžíci oleje zpěníme cibuli a stroužek česneku, přidáme lžičku ostrého kari, pokrájenou mrkev, propláchnutou červenou čočku a konzervu drcených rajčat. Přilijeme 700 ml vody, přidáme kostku zeleninového bujonu, okořeníme mletou paprikou a koriandrem. Vaříme 10–15 minut, ochutíme citronovou šťávou, případně dosolíme.





Podlerkonošské kyselo

- 250 g chlebového kvásku
- sušené houby
- kmín
- brambory
- 5 vajec
- cibule
- 1 l mléka
- sůl
- 200 ml smetany

Každý, kdo se narodil v Podlerkonoší, tuble lahůdku zná a miluje. Ostatní se většinou ošklíbají... jejich chyba. Přesně takovéble se vaří na Hořicku.

250 g chlebového kvásku ponoříme přes noc do studené vody. Dvě pěkné hrsti sušených hub namočíme na dvě hodiny do vody (jen aby byly ponořené) a potom je v té samé vodě uvaříme s kmínem doměkka. Mezitím si oloupeme brambory, které uvaříme zvlášť obvyklým způsobem jako přílohou, přijdou do polévky spolu s míchanými vejci, které si připravíme na másle a cibulce s kmínem. Kvásek rozkvedláme v litru mléka, přidáme sůl a kelímek smetany a přilijeme k houbám, za stálého míchání vše přivedeme k varu a povaříme asi 5 minut, dokud kyselo nezhoustne. Odstavíme, ochutnáme, případně dosolíme, vmícháme brambory a míchaná vejce. V téhle polévce musí stát lžíce!





Svatojanská polévka odstraňující chmury

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce čerstvého nastrohaného zázvoru
- 2 stroužky česneku
- 3 mrkve
- 4 jarní cibulky
- libeček
- miska mangoldu
- 1 chilli paprička
- hrnek hrášku
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 lžíce sójové omáčky
- 1 lžíce škrobové moučky
- 1 rohlík
- 2 vejce
- 3 lžíce strouhaného sýra
- 1 lžíce smetany
- sekaná petrželka

Polévka, která nejen báječně chutná, ale navíc je kouzelná

Na pánvi wok na dvou lžících slunečnicového oleje zlehka osmažíme lžící čerstvého strouhaného zázvoru a dva utřené stroužky česneku, chvíli mícháme, nesmí zhnědnout. Přidáme tři mrkve pokrájené na kolečka, čtyři jarní cibulky pokrájené i s natí, snítku nasekaného libečku, jednu středně velkou misku čerstvého pokrájeného mangoldu, jednu malou rozdrcenou chilli papričku a pět minut opékáme, přidáme hrnek vyloupaného hrášku, 1 litr dobrého zeleninového vývaru, lžíci sójové omáčky, přivedeme k varu a pět minut vaříme. Odstavíme z ohně a vmícháme lžící škrobu rozmíchaného v troše studené vody. Vratíme na plotnu a znovu přivedeme k varu.

Knedlíčky: Jeden rohlík nakrájíme na malé kostky, dobře rozmícháme se dvěma vejci, přidáme tři lžíce strouhaného sýra (já měla eidam a parmazán), lžíci smetany a sekanou petrželku. Rukama namočenýma ve studené vodě tvoříme knedlíčky, které zavařujeme do vroucí osolené vody, vaříme krátce, jen asi 3 minuty od vyplavání.

Vsadím se, že si přidáte!





Plebejská cibulačka

- 100 g celozrnné mouky
- 50 g hladké bílé mouky
- sůl
- vejce
- 3 a půl lžíce olivového oleje
- 3 velké cibule
- 1 a čtvrt litru zeleninového vývaru
- pepř
- petrželka

Nečekejte žádné víno ani parmažán

Nejdřív uděláme domácí nudle: Na vále dobře prohněteme tuhé těsto z 50 g celozrnné a 50 g hladké bílé mouky, trochy soli, jednoho vejce a malé lžičky olivového oleje. Vytváříme co nejtenčí placku, dáme ji na utěrku proschnout, nakrájíme na proužky, které položíme na sebe a ostrým nožem krájíme nudle. Rozprostřeme je na utěrku a necháme prosušit.

Na třech lžících olivového oleje necháme na středním plameni změkhnout a zezlátnout tři velké cibule pokrájené na drobno, přisypeme 50 g celozrnné hladké mouky a umícháme jíšku. Zalijeme litrem a čtvrt dobrého zeleninového vývaru a vaříme dvacet minut. Před koncem varu do polévky zavaříme nudle, vaří se krátce, asi tři minuty. Polévku dosolíme, opepříme čerstvě mletým pepřem a přidáme sekanou petrželovou nať.





Hrášková polévka

- 3 lžíce oleje
- 1 cibule
- 800 g brambor
- 1 l zeleninového vývaru
- 350 g mraženého hrášku
- sůl
- pepř
- 3 stroužky česneku
- 200 ml smetany

Tuhle jemnou krémovou polévku dělávám někdy i na Štědrý den k obědu místo brachové nebo čočkové.

Na třech lžících oleje osmahneme cibuli, přisypeme 800 g brambor nakrájených na kostičky, přilijeme asi 1 litr zeleninového vývaru, aby byly brambory tak akorát potopené, a vaříme 10 minut. Potom přisypeme 350 g mraženého hrášku a vaříme ještě 4 minuty. Třetinu hrášku a brambor odebereme, polévku osolíme, opepříme, přidáme tři stroužky prolisovaného česneku a 200 ml smetany, rozmixujeme a prohřejeme. Do hrnce vrátíme odebrané brambory a hrášek a podáváme.





Mrkevová polévka

- 2 lžíce másla
- 1 cibule
- čerstvý zázvor
- 750 g mrkve
- 1 l zeleninového vývaru
- 100 ml mléka
- 150 g čerstvého smetanového sýra
- sůl
- pepř
- petrželka
- 150 g bílého jogurtu

Výjimečně lahodná polévka, ani jsem to nečekala

Na dvou lžících másla osmahneme pokrájenou cibuli, nastrouhaný kousek čerstvého zázvoru velký asi jako palec a 750 g mrkve nakrájené na kolečka.

Přilijeme 1 l zeleninového vývaru a vaříme 20 minut. Vyjmeme asi třetinu mrkve, polévku rozmixujeme, přidáme 100 ml mléka a 150 g čerstvého smetanového sýra a necháme ho v polévce rozpustit. Sejmeme z plotýnky, vmícháme kolečka mrkve, která jsme dali stranou, čerstvě mletý pepř, sekanou petrželku a jeden malý bílý jogurt. Polévku dosolíme a podáváme nejlépe s domácím chlebem.

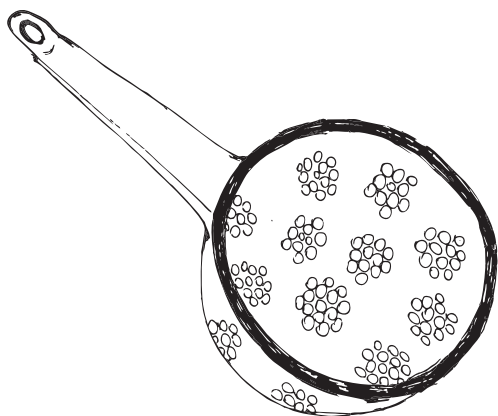




Bramborová polévka

- 5 větších brambor
- 2 velké pórký
- sůl
- libeček
- celerová nať
- 200 ml smetany
- 2 lžíce másla
- 2 velké cibule
- 3 lžíce sekané petrželky

Oloupeme a nakrájíme na kostky 5 brambor, bílé části 2 velkých pórků pokrájíme na nudličky, oboje dáme do hrnce, zalijeme 1 l vody, osolíme, přidáme sušený libeček a celerovou nať a uvaříme doměkka. Potom zeleninu šťouchadlem na brambory rozmačkáme, přidáme 200 ml smetany, na 2 lžících přepuštěného másla osmažené 2 velké cibule a sekanou petrželku.



Boršč

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 7 středních červených řep
- 1 mrkev
- bílé zelí (asi 200 g)
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 bobkový list
- 3 kuličky nového koření
- sůl, pepř
- 1–2 lžíce vinného octa
- kelímek zakysané smetany

Na olivovém oleji osmahneme pokrájenou cibuli, přidáme 2 stroužky česneku. Dále přidáme 6 červených řep, 1 velkou mrkev a menší kousek bílého zelí, vše nahrubo nastrouhané, a společně deset minut opékáme. Přilijeme 1 litr zeleninového vývaru, bobkový list a 3 kuličky nového koření. Povaříme 20 minut, odstavíme a vmícháme 1 syrovou červenou řepu nastrouhanou najemno, sůl, čerstvě mletý pepř a lžíci až dvě vinného octa. Na talíři zdobíme zakysanou smetanou.





Polévka z červené řepy

- 1 lžíce másla
- 2 cibule
- 1 bobkový list
- 1 kg červené řepy
- 1,5 l zeleninového vývaru
- sůl
- 1/2 lžičky čerstvě mletého pepře
- 1/2 citronu
- 200 g zakysané smetany
- 3 lžíce čerstvého kopru

Na lžíci másla necháme zesklivatět dvě pokrájené cibule, přidáme jeden bobkový list, 1 kg červené řepy nakrájené na malé kousky a společně osmahneme. Zalijeme 1,5 l zeleninového vývaru, osolíme, opepříme čerstvě mletým pepřem a vaříme 20 minut doměkka. Vyjmeme bobkový list, přidáme šťávu z půlky citronu a polévku rozmixujeme. Odstavíme a vmícháme 200 g zakysané smetany a tři lžíce čerstvého kopru.





Polévka z bílých fazolí

- 200 g bílých fazolí
- 1 cibule
- 3 brambory
- 1 velká mrkev
- tymián
- sůl
- 2 lžíce másla
- 3 lžíce hladké mouky
- 250 ml mléka
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce jablečného octa
- 1 lžíce cukru
- petrželka

200 g bílých fazolí namočíme přes noc do studené vody, druhý den vodu slijeme, zalijeme 1 litrem čisté vody a dáme vařit. Když jsou fazole skoro měkké, přidáme tymián a na kostičky nakrájené tři brambory, cibuli a jednu velkou mrkev. Ze dvou lžic roztaveného másla a tří lžic hladké mouky umícháme světlou jíšku, zalijeme ji 250 ml mléka, povaříme a přidáme k zelenině. Vaříme 15–20 minut. Polévku osolíme, přidáme lžici cukru a lžici jablečného octa, vmícháme jeden utřený stroužek česneku a sekanou petrželovou nať.

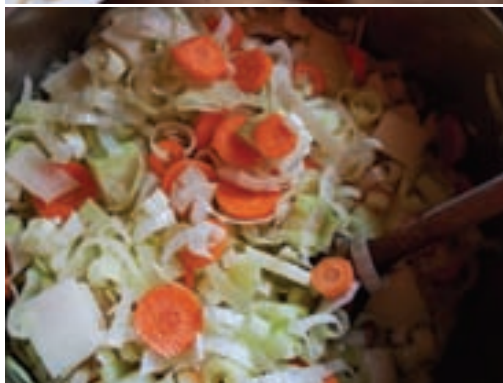




Ostrá nudlová polévka s fazolkami

- 2 lžíce másla
- 4 mrkve
- 1 kedlubna
- 1 pórek
- 1 chilli paprička
- 1,5 l zeleninového vývaru
- 100 g celozrnných nudlí
- 200 g fazolek
- sůl
- petrželka

Na dvou lžících másla zlehka orestujeme 4 nakrájené mrkve, 1 kedlubnu, 1 pórek a jednu nadrcenou chilli papričku, zalijeme 1,5 l zeleninového vývaru a deset minut povaříme, přidáme 100 g domácích celozrnných nudlí a tři minuty vaříme. Nakonec přidáme 200 g zmražených fazolek, necháme přejít varem, osolíme a sypeme petrželkou.





Indická čočková polévka

- 250 g červené čočky
- 2 l zeleninového vývaru
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžička kardamomu
- 1 plechovka krájených rajčat
- 50 g uvařené rýže
- 3 lžíce přepuštěného másla/ghí
- 1 velká cibule
- kousek zázvoru
- 1 chilli paprička
- 1/2 lžičky římského kmínu
- 1 lžička kari koření
- 1/2 lžičky koriandru

Červenou čočku (250 g) propláchneme a vaříme ve dvou litrech zeleninového vývaru spolu se lžičkou kurkumy a lžičkou mletého kardamomu. Po dvaceti minutách varu přidáme jednu plechovku krájených rajčat, 50 g uvařené rýže, necháme přejít varem a vypneme plotýnku. Na třech lžících přepuštěného másla osmahneme zvolna velkou pokrájenou cibuli a kousek na jemno nakrájeného čerstvého zázvoru.

Přidáme koření: 1 chilli papričku (můžete vynechat), půl lžičky drceného římského kmínu, lžičku ostrého kari a půl lžičky drceného koriandru, smažíme pár minut, dokud se koření nerozvoní. Přidáme do polévky, osolíme a necháme odležet.

Pokud dáte místo dvou litrů vývaru pouze půllitr, máte *dhāl*, luštěninovou kaši, tradiční indickou přílohu.





Výtečná rajčatová polévka

- 2 lžíce olivového oleje
- 4 stroužky česneku
- 2 jarní cibulky
- 6 rajčat
- 1 lžička polévkového koření
- 1 konzerva zelených fazolek
- 1 konzerva červených fazolí
- pepř
- sůl
- bazalka

Na dvou lžících olivového oleje necháme zezlátnout 4 stroužky česneku nakrájeného na plátky a vyjmeme je. Do horkého oleje dáme dvě jarní cibulky pokrájené na kolečka, osmahneme a přidáme 6 masitých rajčat, oloupaných a nakrájených na větší kostky. Zalijeme 300 ml vody, ochutíme polévkovým zeleninovým kořením, nejlépe v bio kvalitě bez glutamanu, osolíme a necháme asi 10 minut povařit.

Konzervu zelených fazolek scedíme, konzervu červených fazolí propláchneme a scedíme, oboje přidáme do polévky, necháme přejít varem. Polévku okořeníme čerstvě mletým pepřem a na talíři posypeme plátky česneku a čerstvou bazalkou.





Zelná polévka

- 2 lžíce oleje
- 2 cibule
- 2 lžíce třtinového cukru
- 1 lžíce mleté papriky
- 1 lžíce mletého kmínu
- 1 lžička soli
- 200 g kysaného zelí
- 300 g rajčat
- 500 g brambor
- 500 ml mléka nebo smetany
- 3 lžíce hladké mouky
- petrželka

Jednoduchá, rychlá a dobrá

Na dvou lžících oleje zpěníme dvě pokrájené cibule, zasypeme dvěma lžícemi třtinového cukru, necháme rozpustit a trochu zhnědnout, okořeníme lžící mleté papriky a zalijeme 1 litrem horké vody, osolíme, okmínujeme a přidáme 200 g kysaného zelí, 300 g pokrájených rajčat a 500 g pokrájených brambor a vaříme doměkka. V 500 ml mléka nebo smetany rozkvedláme 3 lžíce hladké mouky, vlijeme do polévky a pět minut povaříme. Zdobíme petrželkou a podáváme s chlebem.





Dýňová polévka

- 1 menší dýně hokkaido
- 1 jablko
- 1 cibule
- 3 lžíce oleje
- 1 stroužek česneku
- dobromysl
- šalvěj
- libeček
- 1 l zeleninového vývaru
- sůl
- pepř
- 200 ml smetany

Sytá chuť i barvou – ideální polévka do pošmourného počasí, nejlépe vařená na ohni

Pokrájíme nadrobno cibuli a stroužek česneku a zpěníme je na oleji. Přidáme čerstvé bylinky – šalvěj, dobromysl a libeček a na kostky nakrájenou dýni hokkaido a jedno jablíčko. Deset minut mícháme a opékáme, zalijeme litrem zeleninového vývaru a půl hodiny vaříme. Potom rozmixujeme, vlijeme 200 ml smetany (vegani dají rostlinnou), osolíme, opepříme, prohřejeme a podáváme.



Květáková polévka

- 50 g másla
- 70 g hladké mouky
- 1 cibule
- 1 kg květáku
- sůl
- pepř
- polévkové koření
- lahůdkové droždí
- osmažené kostičky chleba nebo housky
- bylinky
- sójová omáčka na dochucení

Tuhle polévku vařím už přes dvacet let pořád stejně a v naší rodině patří k těm nejoblíbenějším a nejjednodušším.

Ve velkém hrnci rozpustíme 50 g másla, osmahneme na něm pokrájenou cibuli, vsypeme 70 g hladké mouky a usmažíme světlou cibulovou jíšku. Přilijeme 2 litry vody, rozšleháme dohladka, přidáme 1 kg květáku a za občasného zamíchání vaříme doměkka. Květákové růžičky částečně rozmačkáme štouchadlem na brambory, osolíme, okořeníme pepřem, lžící lahůdkového droždí, polévkovým kořením, případně bylinkami a sójovou omáčkou. Na talíři sypeme tradičně osmaženými houskovými nebo chlebovými kostičkami.





Na venku

Koncem března jsem byla po dlouhé zimě na delší procházce se psy, velkým obloukem jsem obešla vesnici, lesem, po loukách, po okrajích polí a podél potůčků. Je vidět, že se všechno chystá na jaro, každé zvíře a každá rostlina přivolávají slunce.

V okolí Svatojánu je zemědělská krajina. Je to vidět, louky nejsou malebné, květinové, sečou se totiž na siláže. Remízky a malé lesíky jsou plné odpadků, roztrhaných pytlů od hnojiv, jak je traktorista odhazuje nebo mu uletí z valníku. PET lahve uvízly v křoví, jak je tam nechali lesní dělníci. Příště si vezmu velký pytel a alespoň něco sesbírám.

Potkala jsem mladého muže, čistí jeden remízek na jižní stránce směrem k Chotči, vídávám ho tam často. Bylo znát, že se rád zapovídal. Remízek vyčistil od náletů, byly to hlavně šípky a trnky, nasázel ovocné stromy – švestky, jabloně a třešně. Prý to chtěl udělat už jeho dědeček, ale nedostal se k tomu. Ten chlapík to dělá jen z lásky ke krajině, vždyť k jeho úrodě bude mít přístup každý, očešou mu ji ptáci nebo lidé, kteří projdou okolo.

V lese mezi stromy u potoka jsem našla několik míst s hromádkami peří, nejspíš holubího. Říkala jsem si, kdo tady asi lovil a hodoval? Byla to liška, nebo spíš sova? Dvě pírka jsem si vzala s sebou, ale cestou jsem je někde ztratila.

Potok by potřeboval vyčistit, je zanesený větvmi, koryto je zúžené, o kousek dál někdo čistí břeh, kácí staré stromy a ořezává spodní větve těm, kterým dovolí zůstat. Našla jsem dvě krásná místa, malé tůňky, tam se musím znova zajít podívat, až bude teplo.

Mišule mi dvakrát utekla za zajícem, jednou mu byla doslova v patách, ale utekl, jak by ne, akorát ona se vrátila dočista schvácená.





Domů jsem se vracela skrze malý lesík, monokulturou smrků, je to smutný les, ale i přesto v něm žijí stromy, mají svůj malý příběh, nemají předky, nemají potomky. Ale na jeho okraji, mezi lesem a zemědělskou loukou, jsem našla poklad – divokou mrkev vyrážející ze zmrzlé země. Pár lístečků jsem otrhala a snědla a ještě doma jsem měla v puse výraznou mrkvovou chuť. Krajina může být krásná navzdory lidem, jen musíme pečlivěji hledat.

Z procházky jsem se vrátila celá vymrzlá, měla jsem nachystané vařené brambory na nočky zapečené s květákem, moc dobré a krásně záhřevné jídlo.







Hlavní jídla

*Mezi mé oblíbené kuchyně patří ta italská a taky indická,
nikdy jsem moc nepřišla na chuť kuchyni mexické.
Povědomí o české kuchyni máme poněkud zkreslené poválečnými normami,
kde vládlo maso a tuk. Asi proto, aby se lid po bubených válečných letech
zase vykrmil a dostal do formy. Takle představa o poctivém českém jídle
v nás zůstala zbytečně zakořeněná a nadělala s našimi žlučníky
všemožné nepěknosti, vždyť proslulá Anuše Kejřová ve své Zlaté kuchařce
z počátku dvacátého století píše:
„V každém jídelním lístku má býti zastoupena zelenina,
buď zeleninová polévka, nebo jako příkrm, případně místo masa
jako hlavní jídlo.“*





Zapečené bramborové nočky s květákem

- 1 kg brambor
- 500 g polohrubé mouky
- 100 g jemné krupičky
- 1 vejce
- sůl
- sklenička pesta z medvědího česneku (nebo jakéhokoliv zeleného pesta)
- 1 květák
- 150 g nivy
- 200 ml smetany

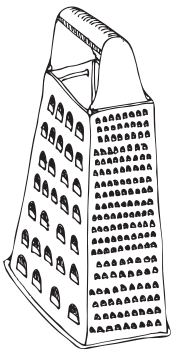
Z 500 g polohrubé mouky, 100 g jemné krupičky, 1 kg vařených a nastrouhaných brambor a jednoho vejce rychle zpracujeme pružné těsto, které rozdělíme na 4 díly a z každého vyválíme hada tenkého jako palec. Nakrájíme malé nočky, které vhazujeme do vroucí vody osolené dvěma lžičkami soli a vaříme pět minut od té doby, co vyplavou na hladinu. Vzhledem k množství noček musíme vařit nadvakrát, v jednom hrnci by se nám všechny najednou slepily.

Uvařené nočky dáme do zapékací misky, promícháme s česnekovým pestem (můžete si vyrobit vlastní), květákem, který jsme pět minut povařili ve slané vodě a pokrájeli na malé růžičky, 150 g rozdrobené nivy a 200 ml smetany. Zapékáme při 200 stupních asi půl hodiny, dokud nezrůžoví.



Brdlajs

- 1 kg brambor
- 400 g hrubé mouky
- 140 g másla
- 1 vejce
- sůl
- 300 g rostlinné uzeniny
- 2 cibule



Klasické bramborové knedlíky plněné uzeným masem (v mém případě rostlinným salámem), jen místo toho, abychom je vařili ve vodě, upečeme je v troubě na másle. Jinak je to dočista stejné.

Uděláme bramborové těsto z 1 kg vařených strouhaných brambor, 400 g hrubé mouky, dvou lžic rozpuštěného másla, 1 vejce a soli. Uválíme hada, nakrájíme ho na kousky, do každého zabalíme krájecí rostlinnou uzeninu, zabalíme, narovnáme do pekáčku na rozpuštěné máslo a upečeme dorůžova. Poléváme usmaženou cibulkou a podáváme se zelím nebo okurkou.

Z tohoto množství jsem udělala 32 knedlíků.





Příběh bramborového hrnce

1 kg brambor, 1/2 květáku, 3 mrkve,
1/2 celeru, 1 cibule, 3 lžíce oleje,
100 g rajského protlaku, 150 g zakysané smetany,
sůl, petrželka

Potřebujeme asi kilo brambor, půlku květáku, tři velké mrkve,
půlku celeru a velkou cibuli,
taky dobrý olej a dobrý rajský protlak
a kysanou smetánku.

- Kořenovou zeleninu a košťál z květáku nastrouháme najemno,
cibuli osmažíme na oleji,
nakrájíme brambory a květák rozebereme na růžičky.
K cibuli přidáme strouhanou zeleninu a růžičky květáku,
trochu osmažíme,
přidáme brambory a rajský protlak,
taky kysanou smetanu,
osolíme, dobře promícháme a dáme dusit.

Uvaříme si čaj a než ho vypijeme, oběd je hotový.
Můžeme se najíst.





Koule s bejlím

- bylinky
- 3 lžíce smetany
- 500 g brambor
- 500 g hrubé mouky
- 1 vejce
- sůl
- máslo
- sýr
- cibule

Posekáme miskou bylinek, poslouží nám takové, jaké máme k dispozici, já měla petrželku, pažitku, šalvěj a vopich (libeček), smícháme s trochou smetany.

Uvaříme 1/2 kg brambor, oloupeme je a nastrouháme. Spolu s přiměřeným množstvím hrubé mouky (já postupně přidávala na odpovídající konzistenci, odhadem bylo mouky asi půl kila), solí, jedním vajíčkem a bylinkami se smetanou zpracujeme těsto.

Vyválíme hada, krájíme na kousky, tvoříme knedlíky (z uvedeného množství je jich 30), které vaříme ve slané vodě asi deset minut.

Na talíři poléváme máslem, ale můžeme posypat i strouhaným sýrem, třeba parmazánem nebo jen dozlatova osmaženou cibulkou.



Bramborové taštičky plněné ovčím sýrem

- 10–12 brambor
- 230 g hrubé mouky
- pepř
- sůl
- 2 červené cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 200 g fety
- 2 lžíce petrželky
- 1/2 lžičky drceného nového koření
- 60 g másla
- 2 snítky rozmarýnu

Tobte jídlo skoro nemá konkurenci!

Těsto: 10–12 brambor uvařených, oloupaných a nastrouhaných, 230 g hrubé mouky, pepř, sůl.

Ze všech surovin zpracujeme těsto, vyválíme hada, nakrájíme na špalíčky, které zploštíme a plníme náplní. Tvoříme knedlíčky, které dobře přimáčkeme, aby náplň nevytekla.

Náplň: 2 červené cibule osmahneme na olivovém oleji, k tomu dále přidáme 200 g fety, 2 lžíce petrželky, půl lžičky drceného nového koření, pepř a sůl.

Vaříme do vyplavání asi 5 minut. Nejsem zastáncem přílišného maštění, ale tady je opravdu třeba to pořádně přelít prvotřídním másličkem, ve kterém jsme osmažili dvě snítky rozmarýnu.





Pečené zelí s bramborovou kaší

- 500 g brambor
- 500 g kysaného zelí
- sůl
- 3 lžíce másla
- mléko podle potřeby
- 200 g zakysané smetany
- 100 ml bílého vína
- 4 lžíce parmazánu

Uvaříme kaši z půl kila brambor, mléka a másla. Půl kila kysaného zelí vaříme se lžící másla v troše vody do změknutí, nakonec vodu slijeme, přidáme 100 ml bílého vína a ještě chvíli povaříme.

Do vymaštěné zapékací misky narovnáme půlku zelí, na ně dáme bramborovou kaši, navrch opět zelí, zalijeme kelímkem zakysané smetany a posypeme parmazánem. Zapečeme při 180 stupních asi 30 minut.



Bylinková musaka

- 600 g malých cuket
- 600 g nových brambor
- 600 g rajčat
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- sůl
- pepř
- 250 ml mléka
- 250 ml smetany
- 4 vejce
- 200 g smetanového bylinkového sýra
- miska různých bylinek

600 g cuketek a 600 g nových brambor nakrájíme na co nejtenčí plátky. Na dvou lžících oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli a 4 stroužky česneku, přidáme 600 g spařených, oloupaných a nakrájených rajčat, osolíme, opepříme a 15 minut podusíme. Rozšleháme 250 ml mléka, 250 ml smetany, 4 celá vejce, sůl a smetanový bylinkový sýr. Větší misku různých bylinek (petrželka, libeček, šalvěj, popenec, řebříček, řeřicha...) nadrobno nasekáme. Pekáček dobře vymastíme máslem, na dno narovnáme brambory, na ně přijdou cukety (oboje osolíme), potom sekané bylinky, podušená rajčata a smetana se sýrem. Takto postupujeme, dokud nám zbývají suroviny, poslední vrstva je smetana. Pečeme v troubě rozehřáté na 200 stupňů asi hodinu, dokud se na povrchu nevytvoří křupavá kůrka a brambory nejsou měkké.

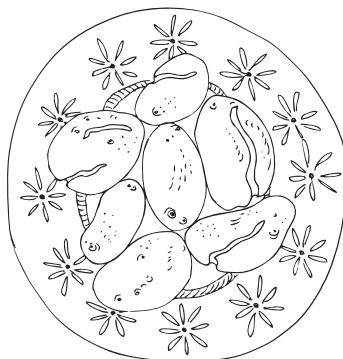




Bleskové kari

- 500 g nových brambor
- sůl
- 3 lžíce oleje
- 1 lžička kari koření
- 200 g vyloupaného hrášku
- 100 ml smetany

Půl kila nových brambor očistíme, nakrájíme a uvaříme ve slané vodě, jak jsme zvyklí. Na třech lžících oleje osmahneme lžičku ostrého kari koření, přidáme vyloupaný hrášek, pár minut podusíme, přidáme brambory, 100 ml smetany a necháme přejít varem. Podle chuti dosolíme. Podáváme s jasmínovou rýží.



Aligot

- 1 kg brambor
- 3 stroužky česneku
- bílý pepř
- sůl
- 250 ml zakysané smetany
- 500 g čerstvého sýra

Francouzi tuble bramborovou kaši jedí jako předkrm a pijí k ní víno. Vy to ale můžete podávat i jako přílohu nebo jíst jako samostatné jídlo. Je to totiž dobrota.

Jeden kilogram brambor oloupeme, uvaříme a rozmačkáme. Přidáme 3 utřené stroužky česneku, čerstvě drcený bílý pepř, sůl, 250 ml zakysané smetany, 500 g čerstvého sýra a dobře promícháme. Vratíme na plotnu a na mírném ohni vaříme pár minut na hustou nelepivou kaši, dokud se sýr nerozpustí. Když převaříte, brambory zřidnou a zeškrabovají.





Smažená brokolice s červenou rýží

- 4 vejce
- sůl
- 8 lžic oleje
- 1 lžice másla
- 1 cibule
- 1 velký hrnek o objemu 350 ml červené rýže
- 1 lžice strouhaného zázvoru
- 5 jarních cibulek
- 2 stroužky česneku
- 1 chilli paprička
- 1 velká brokolice
- 100 g kešu
- 3 lžice sójové omáčky

Moje maminka-cestovatelka mi přivezla z Filipín červenou rýži, tak jsem ji zkusila připravit trochu neobvykle.

Nejdřív si uděláme dvě silné omelety ze čtyř vajec – rozšleháme prostě vždy dvě vejce, trochu je osolíme a osmažíme je na oleji.

Na lžici másla orestujeme cibuli, přisypeme velký hrnek vyprané červené rýže (můžete klidně použít jakoukoliv jinou, v tom případě ale dáte méně vody), osolíme lžičkou soli a chvíli mícháme a opékáme. Potom zalijeme dvěma hrnky horké vody (poměr rýže a voda 1 : 2), přivedeme k varu, zmírníme oheň a 40 minut dusíme.

Na čtyřech lžících oleje, které rozpálíme v pánvi wok, opékáme asi 4 minuty lžici strouhaného čerstvého zázvoru, pět nasekaných jarních cibulek, dva posekané stroužky česneku a jednu celou sušenou chilli papričku. Přidáme růžičky velké brokolice a opražené kešu oříšky. Opékáme ještě 4 minuty, vyjmeme chilli papričku, vmícháme dušenou rýži a tři lžice sójové omáčky, prohřejeme a odstavíme. Nakonec vmícháme pokrájené omelety.



Rizoto s hráškem

- 300 g dlouhozrnné rýže
- 3 lžíce oleje
- 1 velká cibule
- 6 menších mrkviček
- 700 ml zeleninového vývaru
- 250 g hrášku
- 200 g lahůdkového tofu
- sůl

300 g dlouhozrnné rýže propláchneme horkou vodou. Na 3 lžících oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli, přidáme 6 menších mrkviček krájených na šikmé špalíčky, chvíli opékáme, přidáme propláchnutou rýži a zalijeme 700 ml zeleninového vývaru. Promícháme, přivedeme k varu, ztlumíme plamen, zakryjeme pokličkou a necháme 20 minut dusit. Potom osolíme, vmícháme 250 g čerstvého nebo mraženého hrášku a 200 g nakrájeného tofu (nejvíc mi chutná to s řasou a semínky), promícháme, plotýnku vypneme a necháme pět minut prohřát.





Rýžový koláč

- 200 g dlouhozrnné rýže
- sůl
- 2 cibule
- 8 naložených feferonek
- 1 konzerva kukuřice (420 ml)
- 150 g černých oliv
- 150 g kukuřičné mouky
- 1/2 lžičky kypřicího prášku
- 250 ml mléka
- 2 vejce
- 4 lžíce oleje
- 250 g sýra

Zajímavé zpracování rýže, koláč je docela ostrý, pokud to nemáte rádi, zredukujte nebo úplně vynechejte feferonky.

200 g rýže vaříme v dostatečném množství slané vody 15 minut, potom rýži vsypeme do cedníku, dobře propláchneme studenou vodou a necháme okapat. 150 g černých oliv nakrájíme na kolečka, stejně jako 8 naložených feferonek. V míse promícháme 150 g kukuřičné mouky, sůl a 1/2 lžičky kypřicího prášku, přidáme 250 ml mléka, 2 vejce, 4 lžíce oleje a umícháme hladké těsto. Do těsta postupně přidáváme 2 cibule najemno nakrájené, feferonky, olivy, nakládanou kukuřici z konzervy, uvařenou rýži a 250 g strouhaného sýra (měla jsem ten domácí, z tvarohu). Těstem naplníme vymaštěnou a vysypanou koláčovou formu, uhladíme a pečeme při 200 stupních 45 minut.



Rizoto s pampeliškou

- 2 lžíce másla
- 1 cibule
- 500 ml rýže
- 250 ml bílého vína
- 750 ml zeleninového vývaru
- 6 rajčat
- 100 g mladých lístků pampelišky
- sůl
- pepř

Na dvou lžících másla necháme pozvolna změkhnout velkou pokrájenou cibuli, odměříme rýži do půllitru, propláchneme ji v cedníku horkou vodou a přidáme k cibuli. Necháme rýži zeskvatět a zalijeme ji 250 ml bílého vína a 750 ml zeleninového vývaru, dobře promícháme, přivedeme k varu, zmírníme teplotu, přiklopíme pokličkou a na mírném ohni dusíme asi 20 minut doměkka. Všechna tekutina bude odpařená a rýže bude měkká.

Zatímco se rýže dusí, křížem nařízneme 6 rajčat, spaříme je vroucí vodou, oloupeme, zbavíme jadérek a nakrájíme nadrobno. 100 g mladých pampeliškových lístků propláchneme pod tekoucí vodou a nasekáme. Když je rýže hotová, osolíme ji, opepříme čerstvě mletým pepřem, vmícháme rajčata a pampelišku a podáváme.





Rizoto s mrkví

- 3 lžíce oleje
- 500 g mrkve
- sůl
- 1 lžička kari koření
- 3 lžíce hrozinek
- svazek jarní cibulky
- 4–5 porcí dušené jasmínové rýže
- 50 g slunečnicových semínek
- pažitka

Naprosto dokonalé, musela jsem si přidat proti své vůli

V hluboké pánvi rozehtřejeme tři lžíce oleje a 10 minut na něm opékáme 500 g na tenká kolečka pokrájené sladké jarní mrkve. Osolíme, přidáme lžičku kari koření, tři lžíce hrozinek a svazek jarní cibulky pokrájené na kolečka a ještě pět minut opékáme. Připravíme obvyklým způsobem dušenou (nebo vařenou, jak je kdo zvyklý) jasmínovou rýži (asi 4–5 porcí) a nasucho opražíme 50 g slunečnicových semínek dozlatova. Hotovou rýži spolu se semínky vmícháme do mrkve, na talíři sypeme pažitkou.



Rýže s lilkem

- 1 lilek
- sůl
- 3 lžíce oleje
- 2 mrkve
- 1 červená cibule
- 250 ml rýže
- 500 ml zeleninového vývaru
- nové koření
- skořice
- 50 g mandlí
- rukola nebo řeřicha
- 200 ml bílého jogurtu
- 1/2 citronu
- pepř

Jeden lilek nakrájíme na kostky, osolíme, dáme do síta, zatížíme a necháme půl hodiny vypotit.

Na třech lžících oleje necháme změkhnout jednu červenou cibuli pokrájenou na tenká kolečka, přidáme hrnek propláchnuté a okapané rýže a pět minut opékáme spolu se špetkou mletého nového koření a skořice. Přilijeme dva hrnky horkého zeleninového vývaru, osolíme, opepříme, přivedeme k varu, ztlumíme teplotu a dusíme 10 minut. Dvě mrkve nakrájíme na tenoučká kolečka a vmícháme spolu s lilkem k rýži. Dusíme ještě 15 minut. Na talíři ozdobíme nahrubo nasekanými a nasucho opraženými mandlemi a rukolou nebo řeřichou. Podáváme s jogurtovou omáčkou (bílý jogurt, citronová šťáva, sůl, pepř).





Biryani se zeleninou

- 200 g rýže basmati
- 2 lžičky granulovaného zeleninového vývaru
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1/2 lžičky skořice
- 1/2 lžičky kardamomu
- 10 celých hřebíčků
- 1/4 lžičky tlučeného koriandru
- 1/4 lžičky římského kmínu
- 1 lžička bylinkové soli
- 4 lžíce oleje
- 200 g karotky
- 200 g květáku
- 200 g fazolek
- 200 g hrášku
- 2 cibule
- kousek čerstvého zázvoru
- 50 g mandlí
- 50 g kešu
- sůl
- rajčata

Vypereme 200 g rýže basmati a na hluboké pánvi ji nasucho opražíme. Přilijeme 400 ml horké vody a vmícháme směs koření: dvě lžičky granulovaného zeleninového vývaru, půl lžičky kurkumy, půl lžičky skořice, půl lžičky tlučeného kardamomu, 10 celých hřebíčků, čtvrt lžičky tlučeného koriandru, čtvrt lžičky tlučeného římského kmínu, lžička bylinkové soli. Jakmile se rýže s kořením začne vařit, teplotu zmírníme na minimum a rýži pomalu dusíme al dente. Na dvou lžících oleje podusíme do poloměkka 200 g na plátky nakrájené karotky, 200 g květákových růžiček a 200 g zelených fazolek. Osolíme.

Dušenou rýži rozdělíme na tři části, vyjmeme hřebíček. Do zapékací misky dáme vrstvu rýže, na ni 100 g zeleného hrášku, na něj polovinu dušené zeleniny, znovu vrstvu rýže, 100 g hrášku a zeleninu a nakonec přijde rýže. Povrch zalijeme 100 ml vody a dáme zakryté poklicí do trouby na 200 stupňů péct, trvá to asi 20 minut.

Rozehřejeme dvě lžíce oleje a do zlatova na něm osmahneme 2 cibule nakrájené na půlkolečka a kousek čerstvého zázvoru nakrájeného na tenoučké nudličky. Nakonec přidáme 50 g kešu ořechů a 50 g mandlí nasekaných nahrubo. Opečeme společně do zlatova a osolíme.

Na talíři zdobíme biryani ořechovou směsí a rajčaty.





Rizoto od Richarda Bacha

- 2 červené cibule
- 4 lžíce másla
- 350 g jasmínové rýže
- sůl
- 250 g zelených fazolek
- 2 červené papriky
- 4 řapíky celeru
- kousek zázvoru
- 2 lžíce sójové omáčky

Když čtu v knížce, co se tam vaří, občas mám chuť to zkusit. Vy ne? Tenhle recept, tedy spíš dosti vágní popis toho, jak Richard Bach vaří večeri pro sebe a pro svou ženu Leslie, jsem našla v knize Útěky z bezpečí.

Na másle osmahneme červenou cibuli, přidáme 350 g vyprané jasmínové rýže a lžičku soli. Chvilí opékáme, a když se začne rýže připalovat, zalijeme ji 750 ml horké vody a rychle přivedeme k varu. Jakmile se rýže začne vařit, ztlumíme plamen na minimum a necháme vydusit vodu, trvá to asi 15–20 minut.

250 g zmražených nebo čerstvých fazolek povaříme 10 minut v osolené vodě a necháme okapat. Nakrájíme nadrobno 2 červené papriky a 4 řapíky celeru. Kousek čerstvého zázvoru nasekáme na tenké nudličky.

V hluboké pánvi rozehtřejeme dvě lžíce másla nebo oleje a osmahneme na něm jednu červenou cibuli, přidáme zázvor, papriku a celer a opékáme asi deset minut. Vmícháme dušenou rýži, fazolky a dvě lžíce sójové omáčky.



Karbanátky s cuketou a červenou čočkou

- 200 g červené čočky
- 3 rohlíky
- 250 ml mléka
- 2 vejce
- 1 střední cuketa
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 8 lžíc olivového oleje
- 50 g hladké mouky
- 50 g ovesných vloček
- 200 g nivy
- pepř
- sůl
- strouhanka

Zeleninové karbanátky dělám na různé způsoby, často prostě využiju to, co mám doma.

Uvaříme doměkka 200 g červené čočky. Tři starší rohlíky nakrájíme na kostky, zalijeme hrnkem mléka se dvěma vejci a necháme rozmočit. Přidáme nahrubo nastrouhanou cuketu, pokrájenou cibuli, tři utřené stroužky česneku, uvařenou čočku, tři lžíce olivového oleje, 50 g hladké mouky, 50 g ovesných vloček, 200 g strouhané nivy, pepř, sůl a tolik strouhanky, aby směs byla dostatečně hustá na karbanátky.

V troubě necháme rozpálit plech vymaštěný slunečnicovým olejem, na něj klademe karbanátky a pečeme při nejvyšší teplotě 10–15 minut z každé strany. Komu nevadí smažení na pánvi, může si je pochopitelně usmažit. Podáváme s bramborovou kaší a čerstvou zeleninou nebo salátem.





Čočka s kysanou smetanou

- 250 g čočky
- 1 cibule
- 200 ml kysané smetany
- 2 lžíce hladké mouky
- sůl
- libeček
- kopr
- 1 lžíce octa

Chutná podkrkonošská variace čočky nakyselo, bez jíšky a téměř bez tuku

Uvaříme doměčka 250 g předem namočené čočky spolu s celou oloupanou cibulí. Cibuli vyjmeme, čočku slijeme a vmícháme do ní kelímek kysané smetany rozšlehané se dvěma lžícemi hladké mouky. Osolíme a pět minut vaříme.

Odstavíme, vmícháme hrst mladého vopichu (libečku), hrst čerstvého kopru a lžíci octa.

Podáváme s čerstvým domácím chlebem a kyselou okurkou.



Čočka zapečená s vejcem

- 450 g čočky
- 3 pórký
- 1 lžíce vinného octa
- 2 lžičky koriandru
- 2 lžíce máty
- 1 l zeleninového vývaru
- pepř
- sůl
- lžíce másla
- 5 vajec

Moc dobré luštěninové jídlo

Večer předem namočíme 450 g hnědé čočky do studené vody.

Druhý den ji v cedníku vypereme a dáme do velkého hrnce. Přidáme 3 pórký pokrájené na kolečka, lžíci vinného octa, dvě lžičky drceného koriandru, dvě lžíce čerstvé sekané máty a litr zeleninového vývaru. Vaříme asi hodinu, dokud čočka nezměkne a neodpaří se tekutina. Opepříme a osolíme.

Čtyři misky, které snesou žár trouby, vymažeme máslem, rozdělíme do nich čočku a lžící uděláme uprostřed důlek, do kterého vyklepeme vejíčko. Osolíme ho, misky zakryjeme alobalem a zapečeme ve vyhřáté troubě při 180 stupních asi 20 minut.

Posypeme sekanou petrželkou a podáváme s kyselou okurkou a třeba domácím burčákem.





Fazole v omáče

- 250 g bílých fazolí
- 3 lžíce másla
- 1 velká cibule
- 2 kyselá jablka
- 2 hřebíčky
- skořice
- tymián
- 2 lžíce hladké mouky
- 200 ml zeleninového vývaru
- 1 lžička cukru
- 1 lžíce octa
- 250 g celozrnné hladké mouky
- 100 g polohrubé bílé mouky
- sůl
- 250 ml mléka
- 25 g droždí
- 1 vejce
- 1 hrnek pokrájené žemle nebo rýžových burisonů

Večer předem namočíme 250 g bílých fazolí do studené vody, druhý den vodu slijeme, zalijeme fazole dvojnásobným objemem vody a vaříme doměkka, ale jen tak dlouho, aby fazole zůstaly vcelku, asi 15 minut. Na třech lžících másla zpěníme velkou posekanou cibuli, přidáme nadrobno pokrájená dvě kyselá jablka, okořeníme dvěma tlučenými hřebíčky, špetkou skořice a špetkou tymiánu, poprášíme dvěma lžicemi hladké mouky, osmahneme, zalijeme 200 ml zeleninového vývaru a dusíme 10 minut. Přidáme scezené vařené fazole, osolíme, ochutíme lžičkou cukru a lžící octa a podáváme, nejlépe s celozrnným kynutým knedlíkem nebo jemným pečivem.

Celozrnný knedlík: V míse smícháme 250 g celozrnné hladké mouky, 100 g polohrubé bílé mouky a sůl. Ve čtvrtlitru vlažného mléka rozmícháme 25 g čerstvého droždí, vešleháme jedno vejce a vmícháme k mouce. Dobře prohněteme, až se těsto nelepí, a vmícháme hrnek pokrájené žemle nebo rýžových burisonů. Dáme do tepla na půl hodiny vykynout, mokrou rukou tvoříme koule, které vhazujeme do vroucí osolené vody a vaříme 20 minut. Uvařené koule rozřízneme napůl nití. Z tohoto množství je 10 knedlíků.



Hrách zapečený s kysaným zelím

- 350 g zeleného hrachu
- 200 g rajského protlaku
- sůl
- pepř
- 200 g kysaného zelí
- 1/2 celozrnné housky
- 100 g čerstvého sýra

Den předem namočíme 350 g hrachu do studené vody. Druhý den vodu vyměníme a hrách uvaříme doměkka a vmícháme do něj 200 g osoleného rajského protlaku, nejlépe doma vyrobeného.

Hrách dáme do vymaštěné zapékací misky, na něj poklademe 200 g propláchnutého kysaného zelí a opepříme. V mixéru rozmixujeme půlku celozrnné housky a posypeme touto strouhankou zelí. Nakonec rozdrobíme 100 g čerstvého sýra a pečeme při 200 stupních nejdříve 10 minut zakryté, potom pokličku sundáme a ještě 20 minut zapečeme.

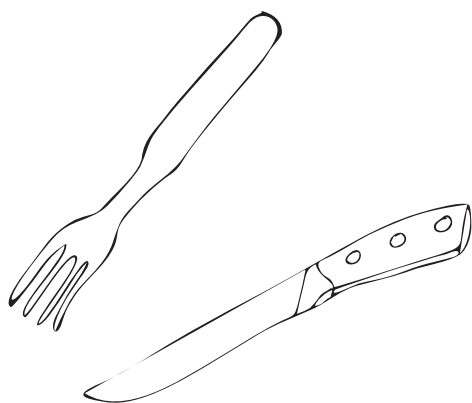




Pšenice s kapustou

- 300 g pšenice
- 1 kapusta
- sůl
- 1 cibule
- 2 lžíce oleje
- 2 stroužky česneku

Na 48 hodin namočíme 300 g pšenice do studené vody, několikrát denně pšenici proplachujeme a měníme vodu. Na lžíci oleje zpěníme cibuli, přidáme hlávkou kapusty pokrájenou na jemné proužky, podlijeme 100–200 ml vody, osolíme a dusíme doměkka. Vodu z namočené pšenice scedíme a necháme pšenici v kovovém sítu v hrnci nad vroucí vodou vařit jednu hodinu. Potom pšenici osolíme půl lžičkou soli, smícháme s podušenou kapustou a ještě na plotně prohřejeme, přidáme dva prolisované stroužky česneku a lžíci oleje.



Čočka s paprikou a rajčaty

- 300 g čočky
- 3 papriky, každou jinak barevnou
- 6 rajčat
- 2 lžíce oleje
- 3 velké cibule
- sůl
- pepř
- 1 lžička medu
- 2 lžíce jablečného octa

Den předem namočíme 300 g čočky do studené vody, druhý den vodu vyměníme a čočku uvaříme doměkka. Na dvou lžících oleje necháme změkhnout tři velké cibule, přidáme tři barevné papriky pokrájené na malé kostičky, 6 rajčat, oloupaných a pokrájených nadrobno a dusíme do poloměkka, zelenina nesmí být rozvařená. Přidáme čočku, osolíme, opepříme čerstvě mletým pepřem, přidáme dvě lžíce jablečného octa a lžičku medu.

Podáváme s nakládanými okurkami nebo jinou kyselou zavařenou zeleninou. Klidně i s čerstvým salátem.





Cizrnové kari

- 300 g cizrny
- 1 lžice přepuštěného másla nebo oleje
- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- 1 lžička chilli
- 1 lžička soli
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžička papriky
- 1 lžice římského kmínu
- 1 lžice koriandru
- 1 lžička garam masaly
- 2 plechovky po 400 g krájených rajčat

Vynikající jídlo s indickou vůní

Den předem si namočíme 300 g cizrny do studené vody, druhý den vodu vyměníme a cizrnu uvaříme doměkka.

Na pánvi rozehtřejeme lžici ghí (přepuštěného másla, recept na jeho domácí výrobu najdete v poslední kapitole) a opečeme na něm dvě velké cibule pokrájené na kolečka a 4 prolisované stroužky česneku. Přidáme 1 lžičku chilli, 1 lžičku soli, 1 lžičku kurkumy, 1 lžičku papriky, 1 lžici drceného římského kmínu, 1 lžici drceného koriandru a 1 lžičku koření garam masala. Chvilí opékáme, přidáme uvařenou a scezenou cizrnu, dvě plechovky krájených rajčat a dusíme pod pokličkou 30 minut.

Podáváme s bramborovými plackami.



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.