

— VELKÁ — DATABÁZE RECEPTŮ

RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

sestavil Zdeněk Brýdl



KKNIHY.CZ

více než
4000
receptů

Velká databáze receptů
Zdeněk Brýdl

1. vydání

vydáno v dubnu 2017 jako 48. publikace
vydal Pavel Kohout (www.kknihy.cz)

ISBN 978-80-7570-029-2 (epub)

ISBN 978-80-7570-030-8 (mobi)

ISBN 978-80-7570-031-5 (pdf)

DŮLEŽITÁ INSPIRACE PRO PROFESIONÁLNÍ KUCHAŘE, DOMÁCÍ KUCHYNI A PODLE POTŘEBY I JAKO UČEBNICE

ÚVOD

Vážení kuchaři, kuchařky, čtenářky a čtenáři! Získáváte databázi přes 4000 stručných receptů, které určitě rozšíří rozsah Vašeho kulinářského umění. Stručnosti je podřízena i úprava textu. Jednotlivé **ingredience** jsou pro názornost zapsány přímo v receptech. Běžné **ingredience** (sůl, ml. pepř, voda apod.) jsou psány **modrým písmem**, stejně jako **náčiní** (např. mixér, tlakový hrnec), **jednoduché výrobní činnosti** a **přílohy** na konci receptů. **Méně běžné ingredience** a ve větších množstvích jsou psány **tučným písmem**, stejně jako **doby tepelných postupů** a důležité **výrobní postupy** (např. **peč**, **osuš** apod.). Pro stručnost je vypuštěno i zbytečné povídání a ilustrace. Stručnost podporuje i tykání a oslovení v mužském rodu. Dámy mi to jistě prominou. Nejsou uvedeny ani celkové doby vaření, ani energetická hodnota jídel. Jinak by bylo po stručnosti a přehlednosti. Tento způsob zápisu je **unikátní** – ještě nebyl použit, snad jen z části Magdalenou Dobromilou Rettigovou.

Před začátkem databáze receptů jsou uvedeny některé důležité **zásady zdravého stravování** a informace o důležitých potravinách. Názvy jídel jsou upraveny a seřazeny tak, aby je bylo možno v abecední databázi najít podle hlavní **suroviny** (např. „KUŘE“, „VEPŘOVÉ“), či **názvu** (např. „GULÁŠ“, „SVÍČKOVÁ“). Databáze receptů je členěna na HLAVNÍ JÍDLA, RYBY, OMÁČKY, POLÉVKY, SALÁTY, CHORVATSKO, SRBSKO, ŘECKO, TURECKO A BALKÁN, JAPONSKO A KOREA (**pozoruhodné!**) a KOŘENÍ. Podrobnější členění je uvedeno na konci databáze v OBSAHU. Najdeš jej stisknutím kláves Ctrl+End. Znáš-li **stránku požadovaného receptu**, lze ji snadno zobrazit. Napiš ji do čtverečku s aktuální stránkou v pruhu nad textem a stiskni klávesu Enter.

Výborné je **zvětšit si text na celou šířku obrazovky** tlačítkem + v černém panelu dole (či zmenšit jej tlačítkem –). Použité zkratky v textu: ČL znamená čajová lžička, PL polévková lžice, ml. mletý, suš. sušený, str. stroužek, oliv. olivový, sój. sójová/é, vel. znamená velký apod. Možné změny jsou uvedeny **v závorkách**, zajímavé poznámky jsou uvedeny **modře**. Zajímavá jídla jsou v názvu označena „!“, zdravá jídla „!“, popř. „!!“ (vhodné především pro diabetiky a seniory). Předkrmy jsou v receptech zvýrazněny červeně, např. takto: (**PŘEDKRM**).

Vynikající je hledání receptů **podle suroviny**, ze které chceš vařit. Po stisku kláves Ctrl+F (či klepnutím na ikonu Najít text) napiš např. „zelí“. Pak **stiskni** klávesu Enter (klepni na tlačítko „Další“ či „Předcházející“). Další (předcházející) texty se surovinou „zelí“ se tak postupně zobrazí. Stisk kláves Ctrl+Shift+F pak umožňuje vyhledání slov nebo text slovního spojení. Hledaný text (např. Východní Čechy) napiš do rámečku a stiskni Enter (či klepni na tlačítko „Hledat“). V zobrazeném seznamu hledaného textu zvol nejžádanější text stiskem kláves ▼ či ▲, popř. myší. Chceš-li hledat od začátku, stiskni napřed klávesy Ctrl+Home. Těmito potupy lze **najít každý text**. Nepotřebný rámeček zruš klávesou Esc (vlevo nahoře). Libovolnou stránku lze na domácí tiskárně vytisknout běžným způsobem po stisknutí kláves Ctrl+P (nebo po klepnutí na ikonu Tisknout soubor).

Někdo možná namítne, že hodně receptů najdeme i na Internetu. Ze zkušeností však vím, že je to zdoluhavé, nepřehledné, a přístup k Internetu nakonec nemá každý. Důležité je, že v této databázi jsou převážně jen zajímavé recepty, vybrané i z kvalitních kuchařek.

Pro čtenáře je určitě cenné, znají-li autory některých receptů. Jsou-li mně známi, uvádím je. Mimo jiné jde o významné kuchaře a vzácněji o populární umělce nebo současné či bývalé manželky politiků.

Pokud jde podle autorského zákona o originalitu receptů (ve smyslu nevšednosti, tzn. že recept včetně názvu „není jinde k vidění“), prosím vážené autory o mlčenlivý souhlas. S ohledem na množství receptů, zahrnutých do databáze, nebylo technicky možné žádat autory receptů o jejich souhlas jednotlivě. Pokud některý autor s uvedením svého originálního receptu nebude neočekávaně souhlasit, bude jej možno na základě požadavku podaného do nakladatelství propříště vypustit. Autorům receptů, i těm kteří nebyli zjištěni, upřímně děkuji.

Text prošel opravou chyb editorem Word. Laskavý čtenář jistě promine nějaký ten překlep, a snad i gramatickou chybu, kterou počítač a ani já sám nezachytil. Sběratel receptů Vám při jejich využití přeje hodně úspěchů.

PŘEDMLUVA

Americký gastronomický ústav v čele s Timem Ryanem vyhlásil v roce 2011 Šéfkuchaře dvacátého století. Byl jím známý pětadesátiletý francouzský šéfkuchař Paul Bonuse. Od základů změnil způsob, jakým lidé vnímají kulinářské umění, zásadně proměnil i jejich životní styl. Pocházel z vesnice Collonges au Mont d'Or nedaleko Lyonu, kde založil restauraci L'Auberge, která byla od r. 1965 oceněna třemi hvězdičkami Michelinova průvodce. Byl jednou z vůdčích osobností hnutí „nouvelle cuisine“ (nová kuchyně) v šedesátých a sedmdesátých letech 20. století. Tato kuchyně je střídmejší a méně kalorická. Klade důraz na experiment, prezentaci jídla a na ingredience. Bonuse považuje recept na úspěšnou kuchyni za velmi jednoduchý:

Především musíte mít ingredience. Pokud nevaříte z kvalitních surovin, nedočkáte se dobrého výsledku.

ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ A VÝZNAM DENNÍCH JÍDEL Z POHLEDU LÉKAŘE

Potraviny obsahují různý poměr bílkovin, sacharidů a tuků. Mají i rozdílný obsah minerálních látek a vitamínů. Jejich výběr proto má být rozmanitý. Jednostranná strava totiž může vyvolat metabolické komplikace a často vede k nechutenství. Lidské tělo si běžně poradí s výkyvy v příjmu živin. Během 2-3 dnů by však měl být příjem potravin dle možností rozmanitý. Splnit toto kritérium je obtížné především u redukčních diet. Snahou strážníků

je zde omezování množství přijímané potravy, což znamená nižší příjem živin. To vede k vyvolání obranných reakcí. Nežádoucím výsledkem je pak známý jo-jo efekt. Medicína tento problém řeší sestavením takzvaných náhrad jídla. Jedná se o uměle vytvořené směsi živin, které se většinou konzumují ve formě připraveného nápoje nebo jako potravinové doplňky. Člověk má přijímat potravu nejlépe 5x denně. Pokud někdo usíná v pozdních hodinách, je pak vhodné zařadit i druhou večeři. Počtu jídel má být přizpůsobena kalorická hodnota jednotlivých jídel. Jídla mají být konzumována v pravidelnou dobu a v klidu.

Snídaně má být nutričně i energeticky bohatá. Má obsahovat i určitý podíl rychle dostupné energie, čili jednoduchých cukrů, a rychle dostupnou energii pro začínající fyzickou aktivitu. Mně se osvědčil řecký salát tsatsiki s chlebem, viz níže. Vynechání snídaně je jedna z nejvážnějších stravovacích chyb, zejména při hubnutí. Ten, kdo nesnídá, má obvykle mnohem větší problémy s podkožním tukem, než ten, kdo snídá pravidelně.

Svačina nemusí být příliš objemná, mnohdy stačí pečivo, vhodná pomazánka a trochu ovoce. Mohou to být i jogurty doplněné o lupínky, vločky či suchary. Každopádně by však svačina měla být spojena s doplněním tekutin. V dopoledních hodinách je lepší 100% džus, v odpoledních hodinách je vhodnější obyčejná voda nebo neslazené minerálky. K zakousnutí zde může být místo ovoce použita zdravá zelenina.

Oběd je po snídani nejdůležitějším jídlem. Doplňuje energii těm, kteří mají dopoledne velký energetický výdej a je hlavním dodavatelem energie pro odpolední činnost. Oběd je obvykle jídlem, které je energeticky nejbohatší. Klade největší nároky na funkci trávicího systému. Protože je pro správnou funkci sliznic celého trávicího traktu důležitá tekutost tráveniny, je nutné zajistit během oběda dostatečný přísun tekutin. Nejvhodnější formou je konzumace polévky. Pokud někdo polévku vynechává, měl by po obědě vypít nejméně 3 dl nápoje. Pokud někdo doplňuje svůj příjem živin konzumací vhodného doplňku stravy (vitamíny nebo minerály), je doba těsně po obědě tou nejvhodnější pro spolknutí takové tablety.

Večeře je kritickým jídlem s ohledem na nabírání váhy. Alkohol, oříšky či nějaká sladkost jsou energeticky velice bohaté. Nadbytečně energetické jídlo tělo přetváří na tukové zásoby. Je obtížné odolat vábení těla, které po celodenní námaze, a mnohdy omezeném příjmu potravy, nabádá k doplňování zásob. Večeře by měla navodit pohodu a uvolnění po pracovním dnu, měla by být plnohodnotná, hezky upravená a vizuálně i chuťově lákavá. Měla by být gurmánským zážitkem a konzumována v okruhu osob, v jejichž přítomnosti se všichni cítí dobře. Její energetická hodnota by neměla být překračována a dodaná energie by měla pokrýt právě potřebu na spánek a dobu po procitnutí, než tělo začne získávat energii ze živin přijatých snídaní.

Druhou večeři zařadte jen když půjdete spát v pozdějších hodinách, a pauza mezi večeří a ulehnutím bude delší, než 3 hodiny. Neměla by ale být konzumována později, než 1 hodinu před spánkem. Zvolené jídlo by mělo být lehce stravitelné, s nízkým obsahem bílkovin a s malým podílem tuků. Dobrou volbou je pravidelná konzumace jablka jako poslední potravin. Vláknina obsažená v jablku má na funkci trávicího systému včetně střev v průběhu noci mnohem lepší účinek, než tolik propagované mléčné kultury.

Potraviny obsahující živočišnou bílkovinu, by měly být základem každého jídla, mimo večeře a druhé večeře. Pro správnou činnost trávicího ústrojí je žádoucí jako poslední konzumovat potraviny, které mnoho bílkovin neobsahují. Pokud přesto cítíme potřebu jíst jídlo s určitým obsahem bílkoviny, je vhodné se zaměřit na mléčné produkty, jako jsou nízkotučné sýry, tvarohové pomazánky, jogurty či plísňové sýry. U těhotných žen se doporučuje i během večeře konzumace alespoň 60 g tvrdého sýra. Důvodem je zajištění přísunu kvalitní a dobře stravitelné bílkoviny, a zejména vápníku a fosforu. Metabolismus obou těchto prvků je pro nastávající matku v klidových nočních hodinách vysoce přínosný. Večer se nedoporučuje konzumace luštěnin a vajec. Žádoucím návykem je vypít menšího množství čaje, neslazeného nápoje nebo vody před ulehnutím ke spánku.

Pohybová aktivita na čerstvém vzduchu je považována ze zdravotního hlediska za tak závažný faktor, ovlivňující činnost trávicího ústrojí a všech metabolických procesů, že bývá do přehledu stravy začleňována.

DESET ZLATÝCH PRAVIDEL STRAVOVÁNÍ

Odborníci nám dlouhodobě dokazují, že vybraná kvalitní strava je podstatným faktorem k udržení zdraví.

1. Jezte rozmanitou a vyváženou stravu.
2. Dostatečně pijte.
3. Jezte pravidelně.
4. Jezte raději méně a častěji.
5. Vybírejte si kvalitní potraviny.
6. Vařte vždy čerstvé jídlo.
7. Používejte více bylinek a koření místo soli.
8. Používejte co nejméně cukru.
9. Jezte co možná nejméně těstovin, knedlíků a pečiva.
10. Jezte vědomě a s požitkem.

DOPORUČENÉ POTRAVINY

GLYKEMICKÝ INDEX (GI) pro různé potraviny stanovil v roce 1981 Kanadán David Jenkins. Dvě hodiny po sněžení určité potraviny, obsahující 50 g různých sacharidů, glykemický index vyjadřuje vzestup hladiny glukózy v krvi, v porovnání se vzestupem glukózy po sněžení 50 g čisté glukózy. Glukóza (hroznový cukr, monosacharid) zvyšuje hladinu glukózy nejrychleji a má proto **GI 100**. Malý GI je menší než **55**. Čím je GI nižší, tím déle se glukóza z potravin uvolňuje, a díky tomu hladina inzulínu v krvi příliš neroste. Po požití potravin s nízkým GI máme proto **delší pocit sytosti**. To je významné především pro diabetiky.

Následuje **přehled GI** některých potravin: brambory pečené **90**, vařené **50**, hranolky **74-90**, koblíhy **76**, ačechrané **75**, cola **70**, chléb bílý **70**, třtinový cukr **68**, chléb celozrnný **65**, zmrzlina **62**, rýže **56**, rýže hnědá **54**, quinoa **51**, kornspitz **43**, otruby **55** (extrudované **19**), sýr **64**, rozinky **64**, mouka žitná **61**, špagety **50**, těstoviny **70**, rybí prsty **52**, kukuřice **48**, hrášek **45**, mrkev vařená **45**, syrová **35**, jahody **40**, banány **36**, jogurt slazený **35**, jablka, hrušky **38-42**, švestky **39**, pomeranče **30-44**, meruňky **31**, mléko **33**, párky **27**, grapefruit **25** (pozor na potíže s některými léky), ječmen a ječné kroupy **25**, čočka **22**, sója vařená **20**, burské oříšky **15**, rajčata **12**. Brokolice, paprika, houby, salát, zelí, špenát a losos (i další ryby) mají GI **12**. Maso má glykemický index jen **10-20**, obsahuje však právem obávané tuky, obsahující nasycené mastné kyseliny. Nejméně škodlivé je řídké sádlo kuřat a další drůbeže, středně škodlivé je sádlo vepřové, nejškodlivější je lůj a máslo (i smetana a tučné sýry). Spadá sem i kokosový tuk. Především rybí tuk a rostlinné oleje jsou pro svůj obsah nenasycených mastných kyselin naopak velmi zdravé.

„**SUPERPOTRAVINY**“ (v závorkách jsou uvedeny hodnoty **GI**) 1. rajčata (**12**), 2. brokolice (**12**), 3. borůvky (**22**), 4. čín. Čaj neslazený (**10**), 5. fazole (**15**), 6. oves (**60**), 7. dýně (**40**), 8. jogurt neslazený (**30**), 9. vlašské ořechy a semena chia (**20**), 10. špenát (**12**), 11. losos (**12**), 12. sója (**20**), 13. pomeranče (**30-44**), 14. krůtí maso (**15**).

POTRAVINY PRO ZDRAVÉ SRDCE V uvedených množstvích je **procentní obsah doporučené denní dávky (DDD)** jednotlivých **vitaminů** a **prvků**.

- Špenát vařený** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 11%, B9 33%, E 5%, **prvky** Ca 12%, Mg 20%, K 12%)
- Fazole mungo vařené** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 3%, B9 26%, **prvky** Ca 11%, Mg 11%, K 10%)
- Brokolice vařená** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 6%, B9 10%, E 7%, **prvky** Ca 4%, Mg 5%, K 7%)
- Mléko netučné** (v 1 hrnku: **vitamíny** B6 5%, B12 15%, **prvky** Ca 28%, Mg 6,5%, K 11%)
- Tuňák konzervovaný** (ve 100 g: **vitamíny** B6 19%, B12 31%, E 7%, **prvky** Mg 7%, K 7%)
- Losos** (ve 100 g: **vitamíny** B6 13%, B12 62%, Ca 18%, E 6%, **prvky** Mg 7%, K 8%)
- Tofu** (ve 100 g: **vitamíny** B9 6%, **prvky** Ca 3%, Mg 6%, K 5% a dosti fytoestrogenů)
- Obilné klíčky** (ve 2 PL: **vitamíny** B6 7%, B9 12%, E 13%, **prvky** Mg 11%, K 4%)
- Fazole vařené** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 6%, B9 29%, **prvky** Ca 3%, Mg 10%, K 10%)
- Papája** (ve středním plodu: **vitamíny** B9 29%, E 17%, **prvky** Ca 7%, Mg 8%, K 22%)
- Mangold vařený** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 4%, E 9%, **prvky** Ca 5%, Mg 19%, K 14%)
- Dýňové pyré** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 12%, B9 6%, **prvky** Ca 6%, Mg 13%, K 16%)
- Listy hořčice vařené** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 4%, B9 13%, E 7%, **prvky** Ca 5%, Mg 3%, K 4%)
- Chřest vařený** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 33%, B9 6%, **prvky** K 4%)

NEJLEPŠÍ POTRAVINY PRO CELKOVOU OCHRANU ZDRAVÍ (především ve vyšším věku)

- Chia semínka** pomáhají mj. snižovat hladinu krevního cukru, předcházet kardiovaskulárním onemocněním a slouží jako prevence osteoporózy, a to zejména u žen po menopauze. Obsahují velké množství minerálů a živin: 2× víc vlákniny než obilné vločky, 2× víc draslíku než banány, 3× víc selenu než len, 5× víc proteinů než červené fazole, 5× víc vápníku než mléko, 7× víc mastných kyselin omega 3 než losos.
- Špenát**: čerstvý důkladně propláchni a krátce povař v páře. Mražený lze také ohřát v mikrovlnce. Dej si ho asi 1 hrnek, pro lepší chuť jej před podáváním pokapej citronem.
- Netučné (odstředěné) mléko** Denně jej vypij asi 2 hrnky. Na odstředěné mléko je třeba si zvyknout.
- Obilné i další klíčky** Posyp jimi oves. Vločky, zamíchej do těsta (popř. do pomeranč. šťávy obohacené Ca).
- Růžový losos (gorbuša), konzervovaný s kostí** Jez rovnou z konzervy nebo jej přidej do salátu.
- Fazole** z konzervy nech okapat a nasyp na salát, do masa s chilli kořením apod. Nebo je sám uvař.
- Papája** – omyj ji, nakrájej a podávej.
- Fazole mungo** z konzervy propláchni a nech okapat. Lze si uvařit i čerstvé zakoupené.
- Tuňák v konzervě** – slij vlastní šťávu a přidej jej do salátu nebo masových směsí. Při přípravě sendvičů nahraď tučnou majonézu nízkotučnou a bílý chléb celozrnným. Ozdob je plátky rajčete.
- Brokolici** uvařenou v páře nebo v mikrovlnce podej jako přílohu, nebo ji rozmixuj s netučným mlékem.
- Dýně** upeč, oloupej a rozmačkej s netučným mlékem nebo netučným taveným sýrem.
- Tofu** kupuj v co nejužší konzistenci. Fádní chuť zmizí po naložení do marinády s česnekem, zázvorem a tamari. Tofu smíchané s mozzarellou, oreganem, bazalkou a česnekem je vynikající do lasaní
- Bulgur** jen zalij vařící vodou, opepři a pokapej citronovou šťávou. Pak jej zakryj pokličkou a asi ½ hodiny vař doměkka. Nakonec přidej nakrájená rajčata, cibuli a zakápní olivovým olejem. A oběd je hotov.
- Celozrnný chléb** Lze péci i ve vlastní minipekárně. Je velmi zdravý a je třeba si na něj zvyknout.
- Batáty** upeč ve slupce, oloupej a lehce pocukruj hnědým cukrem. Nebo je po upečení dej zmrazit. Pak si jako „chuťovku“ ukroj silný plátek této mražené pochoutky.
- Mangold** uvař v páře a zakápní citronem. Nebo jej nakrájej nadrobno a nasyp do polévky spolu s uvařenými fazolemi, fazolemi mungo nebo čočkou a rajským protlakem.
- Jogurt netučný** Kup jich celý karton, ať je máš doma stále po ruce. Skladuj jej v chladu.
- Pekingské zelí** lehce na páni orestuj spolu s tofu a ochuť oblíbenými bylinkami a kořením.
- Rajčata** jez nejraději syrová. Tepelně upravená jsou však také velmi zdravá.
- Papriky** jsou významným zdrojem vitamínu C, jez je proto nejlépe syrové. Při grilování a loupání však příliš vitamínu neztrácejí. Pálivé mají díky kapsaicinu léčivé účinky, viz níže **KOŘENÍ/CHILLI PAPRIČKY**.
- Ananasový meloun** omyj, oloupej, nakrájej a podávej. Lze jej také upravit na salát.

OVOCE A OVOCNÉ DŽUSY (K ZAMYŠLENÍ)

Nutriční terapeut dr. Stephen Mak, nás nabádá, abychom ovoce jedli na lačný žaludek. Ovoce tak bude hrát hlavní roli při detoxikaci, dodávající nám velkou dávku energie na hubnutí. Autor tvrdí, že je to i preventivním lékem proti rakovině. Když ovoce přijde do styku s jinou potravinou, celá masa jídla prý vlivem trávících šťáv začne kvasit a začne se kazit. Samotné čerstvé ovoce je však připraveno jít rovnou do střeva, kde se uplatní jeho detoxikační vliv. Pečené ovoce prý ztrácí většinu živin a vitamínů. Džusy máme pít čerstvé. Pijme je pomalu po doušcích, protože se mají smíchat se slinami. Doporučuje třídní rychlou očistu těla ovocem, kdy se během 3 dní jí jen ovoce a pije džus. Budete prý překvapeni, když vám známí řeknou, jak zářivě vypadáte! Džus pijte jen čerstvý, nepijte ani ohřátý. Nejezte upečené ovoce, protože tím se připravíte o vitamíny.

KIWI Je dobrým zdrojem draslíku, hořčíku, vitamínu E a vlákniny. Obsahuje 2x tolik vitamínu C než pomeranč.

JABLKO 1 jablko denně vás udrží „dál od doktora“. Přestože jablko má málo vitamínu C, obsahuje antioxidanty a flavony, které podporují aktivitu vitamínu C, což pomáhá snížit riziko rakoviny, infarktu a mrtvice.

JAHODY jsou ochranné ovoce. Jahody mají nejvyšší celkovou sílu antioxidantů mezi ovocem a chrání tělo před onemocněním rakovinou a snížením průchodnosti cév tuky, způsobenými volnými radikály.

POMERANČ Je nejsladší medicína. Sněžením 2-4 pomerančů denně se chráníte před chřipkou, vysokým cholesterolem, ledvinovými kameny a snižujete riziko vzniku rakoviny.

DĚLENÍ DRUHŮ MASA, DOPORUČENÍ KUCHAŘŮ K JEHO PŘÍPRAVĚ, ZRÁNÍ, TEPELNÁ ÚPRAVA

VEPŘOVÉ MASO se tradičně dělí takto: **1. HLAVA**, **2. PLEC** (z přední nohy), **3. KRKOVIČKA**, **4. PEČENĚ** (s kostí je to kotleta, bez kosti je to karé), **5. BŮČEK**, (bok), **6. KÝTA**, **7. PAŽDÍK** (tučný výrez), **8. LALOK**, **9. ZADNÍ KOLÍNKO**, **10. PŘEDNÍ KOLÍNKO**, **11. ZADNÍ NOŽKA**, **12. PŘEDNÍ NOŽKA**, **13. OCÁSEK**

V kuchyni se podle zkušeností **proslulých kuchařů** doporučuje využít jednotlivé části vepřového masa takto:

1. HLAVA je výborná na ovar. **2. HRBETNÍ SÁDLO** přeškvážené je výborné na smažení, zdravější než máslo. **3. KRKOVIČKA** je šťavnatější než kýta. Výborná je na řízky, pečení, i na grilovaný steak, silný na 2-3 prsty. **4. PEČENĚ** Prorostlá (karé) je vhodná k pečení. **5. KOTLETA** je naopak dosti suchá (je-li s kostí, nazývá se často **žebírko**, nezaměňuj je se žebrem, viz níže). **6. PLEC** Z povrchu plece odkroj přebytečnou vrstvu tuku, který je vynikající v chuti, a proto jej vyškvář a použij na vaření. Pak veď nůž po kostech tak, aby na nich a mezi nimi zbylo dost masa (použití viz **8. ŽEBRA** níže). Vykostěnou plec použij na papriku nebo na guláš. Z pěkného svalu může být dobrý řízek, který není tak suchý, jako z kýty. **7. PANENSKÁ SVÍČKOVÁ** je velmi jemná a měkká. Když se přepeče, je moc suchá. Nejlépe je připravovat ji vcelku a teprve potom krájet. **8. ŽEBRA** a **BŮČEK** jsou výborné na pečení a roládu. Žebra (žební kosti, nikoliv však žebírka) se nacházejí na boku vepře v oblasti břicha. S asi 5 cm vrstvou masa se výborně hodí k pečení i ke grilování. Žebra, v USA zvané **pork ribs, back ribs, spareribs** nebo také **baby back ribs**, se nejčastěji rozkrájí a jednotlivá žebra se grilují. V Louisianě, kde barbecuování (grilování) vlastně vzniklo, dokonce každoročně probíhá **Pork ribs barbecue festival**. Níže viz i recept **VEPŘOVÁ ŽEBRA PEČENÁ**. **9. KÝTA** je sušší, vhodná na řízek nebo na steak. Je dražší než krkovička. **10. KOLÍNKO** a **11. NOŽIČKA** jsou nejlepší na ovárek nebo na tlačenkou.

Vepřové je světle růžové, prorostlé tukem. Má proto větší energetickou hodnotu než např. hovězí. Stáří vepřů v době porážky s hmotností asi 110 kg je dnes 5-6 měsíců. Konzistence masa je jemná a křehká. Doporučuje se nakupovat maso původem z ČR, dovoz z větší vzdálenosti, může vyžadovat ošetření stabilizátory apod.

Dnes se využívá několika speciálně vyšlechtěných plemen, např. **Landrace, Bílé ušlechtilé, Duroc, Pietrain** tak, že všechny vlastnosti masa směřují k co nejlepší výtěžnosti při dalším zpracování.

SELEČÍ MASO Stáří selat je asi 2 měsíce. Maso je šťavnaté, křehké a bez tuku. Hodí se k pečení i grilování.

HOVĚZÍ MASO se tradičně dělí takto:

- 1. KÝTA** (zadní) se dělí na vrchní a spodní šál s **předkýtím** (což je **malý** a **velký ořech**) a s **květovou špičkou**.
- 2. PLEC** (z předních nohou) se dělí na **velkou plochou plec**, **plátek** a na **kulatou plec** (což je **falešná svíčková**).
- 3. SVÍČKOVÁ**, uložená pod bederními obratly, má nejjemnější a nejkrásnější maso, avšak bez výrazné chuti.
- 4. ROŠTĚNEC**, uložený nad obratly, se dělí na **vysoký** a na **nízký (šus)**. Prodává se s kostí i vykostěný.
- 5. ŽEBRO** se dělí na **vysoké**, na **nízké** a na **pupeční**. Prodává se s kostí.
- 6. HRUDÍ** obsahuje protučnější maso. Nejvyhledávanější je tzv. **špička hrudí**.
- 7. PODPLECÍ A KRK** obsahuje dlouhá vlákna, málo prorostlá tukem. Prodává se s kostí i bez kosti.
- 8. KLIŽKY** jsou prorostlé kolagenní tkání. Přední kliška obsahuje i tzv. **husičku**, zadní obsahuje tzv. **karabáček**.

Podrobnější dělení, které se využívá méně často, zde pro úplnost uvádím: **1. kýta a) vrchní šál, b) spodní šál, c) předkýtí**, **2. plec**, **3. svíčková**, **4. roštěnec a) vysoký, b) nízký (šus)**, **5. žebro a) vysoké, b) nízké, c) pupeční**, **6. hrudí**, **7. podplecí**, **8. krk**, **9. klišky**, **10. bok**. **Velmi podrobně** se hovězí (z mladého býčka) dělí takto: **1. krční fileť**, **2. podkrčí (štych)**, **3. žebro vysoké**, **4. žebro holé**, **5. vnější krk**, **6. hrudí**, **7. kulatá plec (kužel čili falešná svíčková)**, **8. lopatka**, **9. loupáná plec (pérko)**, **10. plecový štítek (plátek)**, **11. velká plec**, **12. husička (klín)**, **13. kliška přední a zadní**, **14. vysoký roštěnec (vysoký šus)**, **15. veverka**, **16. oponka**, **17. nízké žebro**, **18. nízký roštěnec (nízký šus)**, **19. svíčková**, **20. bok a pupek**, **21. malý ořech**, **22. velký ořech**, **23. květová špička**, **24. vnější špalík (vrchní šál)**, **25. vnitřní špalík (spodní šál)**, **26. oháňka**, **27. karabáček (podrobněji s ilustračním obrázkem např. na Internetu)**.

Třídy kvality hovězího masa: **I. SVÍČKOVÁ**, **II. NÍZKÝ ROŠTĚNEC**, **III. ZADNÍ MASO** (kýta, vrchní šál, spodní šál, květová špička, předkýtí, maso z plece, tj. velká plec, loupáná plec a kulatá plec, tj. **falešná svíčková**). **IV. PŘEDNÍ MASO** (vysoký roštěnec, podplecí, krk, žebro, hruď, bok a maso z líček). Dnes již tyto třídy nemají zásadní vliv na cenu uvedených kategorií masa, jak tomu bylo dříve, neboť i jejich praktické využití je dnes jiné.

V kuchyni se podle zkušeností **proslulých kuchařů** doporučuje využít jednotlivé části hovězího masa takto:

- 1. LÍČKA** Pokud se vaří (nebo dusí) dlouho – až několik hodin, změknou a mají vynikající chuť.
- 2. HOVĚZÍ PŘEDNÍ, KRK** (od pera). Výborné na rajskou, na guláš, do omáček.
- 3. ROŠTĚNEC** (především nízký) má výborné maso. Pro rychlé grilování by toto maso mělo být řádně odleželé (stažené). U masných plemen to ale zcela nutně neplatí.
- 4. SVÍČKOVÁ** je nejdražší, vhodná na biftek či na tatarák. Z líček a z falešné svíčkové však bude také chutný.
- 5. PUPEK** je dobrý na vaření a na polévku. Obsahuje i **bryndáček** a **veverku** (flap steak a hanger steak).
- 6. HOVĚZÍ ZADNÍ** Suší maso je výborné na ptáčka a na tatarák (naškrábané, případně 2x jemně pomleté).
- 7. KÝTA** bývá často suchá, málo křehká, i málo jemná. **Spodní šál** kýty je její nejnamáhanější část. Nemůže být proto nejkrásnější ani nejměkčí. Je-li spodní šál dobře zralý je výborný například pečený na česneku, se špenátem a s bramborovým knedlíkem. **Vrchní šál** je libový kus z vnitřní části zadní kýty. Maso má jemnější svalové vlákno než maso ze spodního šálu, proto je i měkčí a křehčí. Vhodné je také ke grilování. Nejlepší částí je velice jemná **květová špička** z horní části kýty. Lze ji upravit téměř jakkoli. **Karabáček** je vnitřní strana kýty, váží asi 1 kg. Tento sval leží nad kličkou a má v sobě stejné množství kolagenu jako klička. Je ale masitější a má skvělou chuť. Dá se péct, dusit, vařit. Vynikající je vařený v husím sádle.
- 8. KLIŽKA** Velmi chutné, pevné, vypracované a dobře prorostlé maso s kolagenem. Žádá delší dušení. Je ideální na guláš. Její součástí je i **husička**. Tvarem připomíná 0,4-0,5 kg vepřovou panenku. Má jemné maso, které jako by snad ani nemělo vlákna. Je skvělá grilovaná, v tatarském bifteku a v carpacciu. Je však také dosti drahá. **Karabáček** je součástí zadní kličky, někdy se však naopak řadí jako součást kýty (viz výše).

V BRITÁNII se **hovězí maso** dělí a využívá takto:

FORE RIB, WING RIB (doslova předek žebra, křídlo žebra), česky **vysoký roštěnec** je měkký, pěkně mramorovaný. **Fore Rib** je dobrý na **pečení**, poté se krájí na nízko. Z tohoto masa je oblíben **Rib Eye Steak** (vysoký roštěnec bez kosti s „tukovým okem“). **Wing Rib** má pevnější strukturu než **Fore Rib** a také výraznější chuť. Je rovněž vynikající na **pečení**. Tyto části masa **není třeba před pečením marinovat**.

2. STRIPLOIN či **SIRLOIN (nízký roštěnec, šus)** leží mezi žebry a kýtou. Velmi chutné **Prime Rib Steaky** („nejlepší“, „prvotřídní“) se krájí přes vlákno na plátky síly 2-2,5 cm. Steaky **Entrecote** silné 4-6 cm jsou **skvělé ke grilování**. **Minute Steak** je tenký plátek ½-1 cm silný. Proto se musí **rychle opéct**. **Porterhouse Steak** (viz také níže dělení masa v USA) je plátek masa s kostí ve tvaru T, na níž je z dolní strany šťavnatá svíčková a na horní straně masitý roštěnec. Bývá silný zhruba 3,5-7 cm, obvykle 5 cm. Je proto vhodný pro velké jedlíky nebo dvě osoby. Porce pro jednu osobu mívá asi 400 g. Steak bez koření polož na řádně rozpálený gril a griluj jej z každé strany 3-5 minut (podle tloušťky). Pak jej postav nastojato na kost a peč dalších 5 minut. Maso nech odpočinout mimo žhavý gril (ne v chladnu). Posol a opepři je. Tajemství je v **rychlosti přípravy** a výsledkem je, že maso je křupavé na vnější straně, měkké a šťavnaté uvnitř. Kromě **grilu** lze Porterhouse Steak připravit i na **pánvi**, **dusit**, nebo **smažit** ve fritéze.

3. RIB STEAK česky **hovězí žebro, kotleta s kostí**. Kotlety se připravují ve váze až 1 kg z masa mezi kostmi. Bývají rozkrojeny na 2 porce. Mají výrazné mramorování a plnou chuť. Bez kosti se připravují stejně jako Rib Eye Steak, porcuje se asi po 280 g. Žebra s asi 5 cm vrstvou masa se **grilují vcelku**. Znalci doporučují před grilováním odstranit blánu na spodku žebra. Tuto blánu uvolní nožem, uchopí ji pomocí utěrky a ručně stáhne. Není to ale nejsnadnější. Při jednostranném grilování **kosti vedou teplo**. Žebro se propeče i na druhé straně a není je proto třeba obracet. Oblíbeny jsou i v USA, kde servírují na jednu porci 3, popř. až 4 žebra s masem.

4. TENDERLOIN či **SIRLOIN OF BEEF Svíčková** je nejjemnější část masa bez výraznější chuti. Lze ji **upéct vcelku** nebo jako **bifteky** ze střední části. **Filet Mignon Steak** (malý steak) je tence ukrojený steak ze zadní špičky svíčkové. **Tournedos Steak** je ukrojen z přední části svíčkové na různou velikost dle přání zákazníka.

5. JOINT STOCK Kýta je ze zadních nohou. Musí být před krájením **dobře propečená** a chvíli **odleželá**. Často bývá suchá (je málo mramorovaná). Na plátky je vhodná k **pozdolnému dušení**, při kterém pěkně zkřehne.

6. BOTTOM ROUND STEAK česky **spodní šál** kýty. Není nejkrásnější ani nejměkčí. Má hrubší svalové vlákno, maso je libové a mírně drobivé, skvělé na **ragú**.

7. TOP ROUND STEAK česky **vrchní šál** kýty. Je to libový kus z vnitřní části zadní kýty. Má často jemné tukové mramorování. Maso má jemnější svalové vlákno než maso ze spodního šálu, proto je i měkčí a křehčí. Vhodné je ke **grilování**. Snadno přístupnou částí vrchního šálu kýty je **Eye Round Steak**, česky **váleček**. Podobá se svíčkové, u nás se proto někdy **nesprávně vydává za falešnou svíčkovou**, (což je správně kulatá plec). Kýta obsahuje i **květovou špičku**. Toto velice jemné maso z horní části lze upravit téměř jakkoli. Hodí se k **pomalejší úpravě vcelku** (pečením), vynikající je také na **minutky**.

8. RUMPSTEAK (rump je doslova zadek), česky **ořech, špalík**. Je to vnitřní část vykostěné horní části kýty, popř. zadní části roštěné. Je libový, nepříliš jemný, málo křehký. Má vrstvu tuku, kterou se doporučuje před smažením (grilováním) nařezat po 1 cm, aby se nekroutil. Obvykle má hmotnost 200-300 g. Pokud rumpsteaky nejsou dobře odleželé (či dobře tenderizované), jsou relativně tuhé. Proto se nejlépe hodí na **roštěnky**,

případně **k pečení** nebo i **k pozvolnému dušení** ve tvaru špalíčku vcelku. V USA se toto maso (rump) také **peče vcelku**. Tato pečeně se tam obkládá zeleninou a nazývá se **Beef Rump English Style**.

9. CHUCK krk a **podplečí** z krku a ramene jsou z několika svalů. Obvykle se používají **k pomalému dušení**.

10. FLAT IRON loupaná plec je z předních nohou. Má výbornou chuť, jež vynikne při **delším dušení**.

11. TOP BLADE či **MOCK TENDER ROAST** je **falešná svíčková**, jinak **kulatá plec**. Za své jméno vděčí podobnosti se svíčkovou. Tento lahodný kousek má ale delší vlákna než svíčková. S dalším podobným kouskem (**válečkem z kýty**) se ale porovnat nedá. Falešná svíčková je totiž o dost křehčí a měkčí než váleček z kýty. Na to je třeba dbát při nákupu. Z falešné svíčkové jsou skvělé **špízy**, **tatarské bifteky** a mj. i „**náhradní svíčková**“.

12. FLANK pupek, bok má hodně tuku a díky tomu plnou hovězí chuť. Hodí se **i na steaky** viz níže Flap Steak.

13. FLANK STEAK Je to asi 1 kg váleček který se vyřezává ze spodní části boku. Má hrubší texturu a výraznou chuť. Dobře se **marinuje** pro **rychlé grilování**, ale **nesmí se péct moc dlouho**, jinak začne tuhnout. To nehrozí při **pomalém dušení**, které se u něho doporučuje. Krájí se na tenké plátky šikmo pod úhlem 45°.

14. BEEF SHIN či **BEEF GRISTLE** je **kližka** Zadní kližka (karabáček) je anglicky **Shank**. Kližka s kostí je anglicky **Ossobucco** (z italštiny). Díky bohaté kolagenní tkáni je kližka výborná k delšímu dušení.

V USA se **hovězí steakové maso** využívá takto: Níže uvedený *porterhouse steak* a *t-bone steak* (čti portrhaus a tíboun stejek) vzniknou podélným rozseknutím páteře, jdoucím bederními obratly, a příčným oddělením obou těchto steaků. Na jedné straně kosti ve tvaru T je roštěnec, na druhé straně značně menší kus svíčkové.

1. PORTERHOUSE STEAK je ukrojen z bederního konce, takže je na něm větší kus svíčkové i roštěnce. Silný steak, který je jednou z největších lahůdek, postačí pro více osob. Jeho **příprava grilováním** je uvedena výše v odstavci, týkajícím se rozdělení hovězího masa v Británii. Při porcování nejprve odřízne větší část roštěnce a potom menší kus svíčkové. Oba kusy šikmo nakrájej na plátky, které spravedlivě rozděl. Silné steaky z křehkého masa bez kosti, především ze svíčkové či z nízkého roštěnce, lze krájet na silnější plátky.

2. T-BONE STEAK bývá 2x tenčí a lehčí (600-1000 g). Porcuje se obdobně jako porterhouse steak.

3. STRIPLOIN Česky **nízký roštěnec**, **šus** je křehký, velmi chutný, prorostlý žilkami tuku (mramorováním). Výborný je tradičně na **roštěnky**, odleželý na **skvělé steaky** (viz výše dělení hovězího masa v Británii).

4. LONDON BROIL se původně krájel z boku, dnes z kulaté plece. Podává se **dušený** či **pečený**, nakrájený natenko přes vlákno. Tento pojem znamená i způsob přípravy tužšího hovězího masa, které se napřed marinuje (s octem), a pak se peče nebo smaží tak, aby zůstalo šťavnaté.

5. FLANK STEAK (ze spodní části boku) Bývá prorostlý a nejlepší je jeho **rychlá úprava grilováním, smažením a pečením**, viz výše dělení hovězího masa v Británii.

6. FLAP STEAK (z pupku, z boku, ze spodního zadního roštěnce) U nás mu říkáme **bryndáček**. Je lehce mramorovaný a má **jedinečnou chuť**. Výborně se hodí na **rolády** (fajitas). Často se mylně zaměňuje s hanger steakiem, proto se mu někdy také říká **falešný hanger**. Často se podává porcovaný přes viditelné vlákno.

7. HANGER STEAK či **SKIRT STEAK**, francouzsky onglet, česky **veverka**. Je to dlouhý, plochý sval bránice, obtížněji přístupný na vnitřní straně boku. Řezníci tento kus obvykle nedávali do prodeje a vyřezávali si jej pro svoji potřebu. Jen oni totiž věděli, kam pro něj sáhnout. Někdy se mu proto říkalo **řeznická panenka**. Z francouzských kuchyní se však tento výborný kus masa rozšířil do USA a na řeznické pulty v civilizovanější části Evropy. Pokud se nechá řádně uzrát, je velmi křehký a chutný. Protože leží před špičkou svíčkové, tedy nad játry, má od nich specifickou **kořeněnou chuť**. Vypadá nevzhledně (je jakoby zauzlováný). Tuhý **pruh šlach**, který se táhne jeho středem, **se doporučuje odstranit**. S dobrým výsledkem se **peče rychle** na **grilu** nebo na **pánvi**. Další tradiční metodou je úprava do **rolády** a **dušení**. Mnohými je hanger steak považován za jediné správné maso pro přípravu „**pravých fajitas**“ (španělská fajita česky znamená „malá plotna“). Tuhost masa lze zmírnit nakrájením na **tenké plátky** přes vlákno pod úhlem 45°, jako u flank steaku, a podávat je na **teplém talíři**.

Flank Steak, Flap Steak a **Hanger Steak** se sice nerozplývají na jazyku tak jako svíčková, ale **chutnají skvěle**.

Mramorování (tukové žilky) je příznačné pro masná hovězí plemena a je zárukou šťavnatosti steaků a pečení. K známějším patří **Aberdeen Angus**, **Belgické modré**, **Blonde d'Aquitaine** (plavé akvitánské), **Galloway**, **Gasconne**, **Hereford highland**, **Charolais**, **Limousine**, **Piemontese**, **Salers shorthorn**, **Simmental** (masný simental) a japonské plemeno **Wagyu**. Aberdeenský angus pochází ze Skotska. Je nejrozšířenějším masným plemenem. Charakteristická je jeho bezrohost a černé či červené zabarvení. Maso je křehké, šťavnaté, krásně mramorované s jedinečnou chutí. Za vyšší cenu je možno maso masných plemen koupit u specializovaných řezníků, nebo přímo od chovatele. Z hlediska kvality je třeba zdůraznit i význam **staření masa** (viz níže). Bez něho maso (kromě ryb) nezraje a ani mladší plemenné zvíře kvalitu nezachrání. **Vyzrálé hovězí** lze při dodržení všech podmínek jíst měsíc po porážce. Zmrazovat takové maso by byla chyba, která by snížila jeho kvalitu.

Nejlepší kulinární vlastnosti mají jalovice a volci do dvou let věku. **Barva masa** by měla být růžová (světlejší je telecí, červená prozrazuje původ ze starších kusů a stařené maso). Mladé maso je pružné. Po mírném stisku v něm nezůstává důlek. Maso je šťavnaté i kvůli vyššímu obsahu **vnitrosvalového tuku** (mramorování). Maso mladých býků je z tohoto (přísného) pohledu poněkud sušší. U starších zvířat se maso stává tužším.

TELECÍ MASO Dělí se takto: **I. Jakost: 1. KÝTA** a) **ořech**, b) **oříšek**, c) **vrchní šál** (malé frikando), d) **spodní šál** (dlouhé frikando) e) **karabáček**, ležící nad kližkou, má tolik kolagenu jako kližka, je ale masitější.

2. PEČENĚ (LEDVINA) a) **přední**, b) **zadní s ledvinkou a svíčkovou**

II. jakost 3. PLEC, **4. HRUDÍ** a) **špička**, b) **střední hrudí**, c) **bok** (pupek),

III. jakost 5. KRK (krkovička-karbanátek), **6. KOLENA – KLIŽKY přední a zadní**, (známé i jako **ossobuco**).

SKOPOVÉ MASO Skopové se dělí takto: **I. Jakost: 1. KÝTA S KOLENEM, 2. HŘBET (cemr) II. Jakost: 3. PLEC S KOLÍNKEM, 4. ZÁKRČÍ (šrůtka), III. Jakost: 5. HRUDÍ, 6. BOK (pupek) a 7. KRK**

Zpracovává se čerstvé či naložené v kysaném mléku, které je třeba denně vyměňovat. I maso ze starších ovcí tak zkřehne. Upravuje-li se za delší dobu, musí se alespoň na 10 minut ponořit do vlažné vody. Pak je třeba odstranit všechny blány a maso osušit. Nejlepší je maso z žírných skopců a ovcí, a to na podzim a v zimě. Pozn.: Všeobecně platí, že skopové je dobré pečené na několikrát a dlouho.

JEHNĚČÍ MASO se dnes dělí takto: **1. KRK, 2. ŠRŮTKA** (přední), **3. HŘBET** (přední a zadní), **4. LEDVINKA, 5. PŘEDKÝTÍ, 6. KÝTA, 7. BOK** (pupek). Podrobněji se dělí na *hlavu, krk, hřbet, plec, hrudí, bok, přední koleno, přední nožku, zadní koleno a zadní nožku*. Jehně nejlépe chutná dokonale propečené. Chuť nejlépe doladí máta. Nejžádanější je maso z „mléčného“ jehněte. **Šrůtka** se peče vcelku nebo se dělí na kotletky. **Hřbet** může být spolu s ledvinkou, se žebry, nebo vykostěný. Představuje prvotřídní pečení. Může být vcelku nebo podélně rozpůlený. Dále se dělí na přední a zadní hřbet, svíčkovou a oříšky (čisté kousky masa). Řezník může odseknout pátevní kost, popř. očistit konce kostí žebí. Za přibližně 25 minut je v předehřáté troubě upečený. **Kýta** váží asi 2,5 kg, ne více než 4 kg. Celé jehně váží 14-28 kg (dospělá ovce 32-37 kg). Čím je jehněčí mladší, tím je maso světlejší a tuk bělejší. **Kotlety** se krájí ze hřbetu. Řez se vede mezi kostmi, které se musí na konci důkladně nožem očistit. Tento řez je možno provést i po upečení. Z vykostěných jsou výborné minutky (medailonky). **Krk, zbytek hřbetu s žebry, ramínko a hrudí** je méně kvalitní. Nejmenší kvalitní je **bok**.

KŮZLEČÍ MASO se dělí prakticky stejně jako jehněčí, a má i podobné využití.

ZVĚŘINA Dělíme ji na **srstnatou** (králík, zajíc), **černou** (divočák), **červenou** (jelen, srnec, daněk) a **pernatou** (bažanti, koroptve, divoké kachny, husy, holubi, kvíčaly a sluky).

Zvěřina musí být dostatečně odleželá. Podobně jako u hovězího masa se doporučuje počkat až do druhé poloviny záruční doby. Opravdoví znalci tvrdí, že například zajíc nebo bažant jsou nejlepší těsně před tím, než s nimi „začnou hýbat červi“. Zvěřina je nejchutnější v těchto měsících: **srnčí (srnec) červen – říjen, srnčí (srna) září – leden, jelení listopad – prosinec, divočák leden – listopad**.

Steaky jsou skvělé z kančí panenky, kotlety či pečeně z jelena, srnce, muflona či daňka. Z tohoto minutkového masa i z předního kančího či mufloního (z plece, klížky), je výborný **guláš** i **ragú**. Kýta má univerzální použití.

Kančí pečeně je málo tučná, proto ji při pečení přelévají sádlem, nejlépe kachním. Maso zezlátné, chuť kachního sádla však nenatáhne. Se **zelím** je výborná kančí krkovice, se **šípkovou omáčkou** je skvělý šál z kýty, pečený podobně jako svíčková.

Paštiky se dělají z umletých odřezků libovolné zvěřiny, zpravidla s polovinou vepřového bůčku a s vhodným (níže uvedeným) kořením.

Zajíc i králík je celý ideální na pečení. **Hřbet** je nejlepší zabalit do slaniny, je totiž suchý. Aby některé části nebyly moc rychle upečeny, je vhodné je **oddělit**. **Běhy** potřebují k propečení **dvakrát více času**. **Hřbet** proto do trouby přidej až **po 30 minutách** pečení. Po upečení dej pekáč na plotnu a základní šťávu zřed $\frac{1}{4}$ l **zakysané smetany**. Omáčku přiveď opatrně k varu a ochuť trochou **ml. pepře** a **solí**.

Bažanty, křepelky a koroptve lovci vyháčkují (konečník naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirál. Zakončením). Pár dní se nechávají v chladu zavěšeny v peří. Mají bílé maso a vyžadují stejnou teplotu pečení, jako kuře. Maso je suché, proto se musí **prošpikovat**. Více viz níže **BAŽANTI, KŘEPELKY A KOROPTVE**.

K veškeré zvěřině patří **lesní a pikantní koření** (jalovec, tymián, rozmarýn, hřebíček, houby, tlučené jedlové jehličky), popř. zakoupená Myslivecká kořenící směs. Zajíce i mladou zvěřinu posyp pokrájenou kořenovou zeleninou, cibulí, celým pepřem a přelij je máslem. Takto je nalož na **1-2 dny**. Před pečením se doporučuje maso přiměřeně osolit a potřít jemně rozetřeným kořením (zajíce a srnčí tymiánem, divočáka rozmarýnem). Slaninou je raději neprotahuj. Stačí maso ochucené rozetřeným kořením slaninou obalit. Slanina proniká kořením a aroma vsákne do masa. Pak je s máslem i zeleninou upeč. Zvěřina se však ve většině případů před pečením **marinuje**, nejčastěji následujícími marinádami (mořidly):

Klasické mořidlo: Pro 1-1,5 kg **zvěřiny** (zaječího nebo králíčího zadku, skopového) do $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ l **vody** přidej 1 až 2 PL **octa** (popř. 2 dl červeného vína), 4-6 **pepřů**, 4-6 **nových koření**, **špetku suš. tymiánu**, 1-2 **bob. listy** a trochu **cukru**. Směs **povař**. Kameninovou nádobu vylož plátkou z 1 většího **celeru**, 1 větší **petržele**, 2 **mrkví** a 2 středních **cibulí**. Navrch polož maso, protažené 60-80 g **špeku** na nudličky. Chuť zvýrazní rozdrobené a do masa vetřené **jalovčinky**. Maso zalij studeným mořidlem, zatiž a nech je **stát v zimě 3-5 dní, v létě 2-3 dny**. Denně maso **obracej**. Zvěřinu osuš, **osol**, a nejdříve **na plotně** ze všech stran na **sádle rychle opeč**, aby se uzavřely póry. Potom ji při pečení pilně **polévej tukem**. Do šťávy můžeš postupně přidávat 2-4 dl **bílého vína**, maso se tak stane křehčím. Před podáváním přidej zbytek vína, ale již **nevař**.

Mořidlo na kančí: Umel a rozpust' 50 g **špeku**. Vmíchej 3 prolisované str. **česneku**, 1 PL **hořčice**, $\frac{1}{2}$ **kostky Masoxu**, 1 ČL **Harissy** (2 cm z tuby), $\frac{1}{2}$ ČL **ml. kmínu**, 3 **nová koření**, 2 **hřebíčky**, 10 **jalovčinek**, 2 **bob. listy**, špetku **ml. pepře** a 1 PL **Harmonie chuti**. V pekáči maso potřij marinádou a poklad' 1 **cibulí** na plátky. Nech je **1 až 3 dny v chladu** odležet. Denně maso **obracej**. Před pečením maso i marinádu přiměřeně **osol**. Marinádu nařed' asi $\frac{1}{2}$ l **vody**, 1 PL **octa** a maso jí podlij. Při pečení maso **silně polévej výpekem**.

ZRÁNÍ MASA je zcela nezbytné. Nestažené maso by mělo být řádně „zamřelé“. Doporučuje se nechat je v lednici zrát až do druhé poloviny záruční doby masa. Vyzrálé maso je 2-3x křehčí, má typickou vůni, chuť, vzhled a předpoklady pro nejlepší kulinární využití. **Hovězí maso** po správném jatečním zpracování a zchlazení, zavěšené ve čtvrtích při teplotě 0-3°C, optimálně vyraje za **10-14 dnů**. Čerstvé hovězí maso (ale např. i zvěřinu) proto **kupuj přibližně 1 týden před tepelným zpracováním**. Roli při stupni vyzrání hraje i věk a pohlaví. **Vepřové maso** v půlkách vyraje za **5-7 dní**, **kuřecí maso** za **1-2 dny** a **rybí maso** jen za **několik hodin**.

STAŘENÍ MASA **Hovězí maso** zavěšené při teplotě 1-4°C odpočívá až 72 dní. Na povrchu se vytváří tvrdá kůrka a svalové vlákno. Tkáň uvnitř přitom povolí. Tím maso změkne a jeho kvalita se zlepší. U nás se téměř neprovádí. Dovází se k nám například z Brazílie, Uruguaye, Argentiny, USA nebo Irska. Je proto citelně dražší.

TENDERIZOVÁNÍ Tenderizér byl v 70. letech 20. století vytvořen firmou Jaccard (USA). Skládá se z řad ostrých, tenkých čepelí. Ty se jakoby ručním „razítkováním“ vnořují do masa. Z masa přitom zbytečně neuniká šťáva a průřezy napomáhají rovnoměrnému propékání masa. Pokud chceš masu propůjčit jedinečnou chuť, nejprve jej okořeň, a až poté vprav koření do masa tenderizérem. Tenderizuje se tužší hovězí maso a zvěřina.

TYNDALIZACE je **opakovaná sterilizace** za **24-48 hodin** po první sterilizaci po dobu **20 minut** při **90 C**.

NÁLEV NA MASO ZÁKLADNÍ Očisti 50 g **cibule**, 50 g **celeru**, 30 g **mrkve** a 20 g **petržele**. Nakrájej je na tenké plátky, okořeň 10 **pepři** a 5 **nov. kořeními** (a trochou saturejky). 20 g **cukru** smíchej se 3 PL (oliv.) **oleje** a vmíchej do zeleniny. Tu důkladně rukama propracuj, aby pustila šťávu. Maso pečlivě potřij směsí a oblož po celé ploše. Ulož je do **chladničky** nejméně na **1 den**. Poté je zpracuj. Množství je na **1 kg** hovězího masa.

PEČENÍ MASA Maso předem bez velkého utažení **stáhni** smyčkami **potravinářského provázku**. Bude křehčí, když použiješ **NÁLEV NA MASO ZÁKLADNÍ** (viz výše), nebo když je tradičně obložíš mladými kopřivami, zavineš do lněného plátna a ve **sklepě** na několik dní uložíš. Poté maso **osuš**, **osol** (lépe však, až když je zlatavé), **okořeň** a **peč** při **225°C**. Asi po **20 minutách**, až se maso zatáhne, **sniž teplotu** na **180°C**, viz níže. Asi **20 minut** před dopečením lze maso potřít kaší z rozmočeného **chleba**, smíchaného s 1 našlehaným **bílkem**, 1 **ČL hořčice** a **bylinkami** nadrobno. Maso pak **peč** při **175°C** až bude jeho kůrka křupavá. Jinak je **peč** při teplotě **180°C**, viz níže. **Upečené maso** nech asi **10 minut** ve **vypnuté troubě** (popř. zabalené do alobalu). Šťáva přitom prosákne ze středu masa do kůrky. **Krájej** je až za **10-15 minut**, jinak o šťávu přijdeš.

Dle hmotnosti odborníci doporučují maso **péct** zhruba následujícím způsobem: **Hovězí** a **skopové maso** **peč** při **180°C 20 minut** na každých **500 g masa** a k tomu **přidej 20 minut**.

Vepřové maso **peč** při **180°C 25 minut** na každých **500 g masa** a k tomu **přidej 25 minut**.

PEČENÍ ZVĚŘINY Troubu **vyhřej** na **180°C**. **Zaječí hřbet** **peč** **30-35 minut**, **zaječí zadek** **50-60 minut**, **jelení hřbet** (1 kg) **100-120 minut**, **jelení kýtu** (2-3 kg) **120 minut**, **srnčí hřbet** (2 kg) **45-50 minut**, **srnčí kýtu** **70-90 minut**, **hřbet divočáka** (2-3 kg) **120 minut**, **kýtu divočáka** na každý 1 kg **25 minut**. Zvěřinu nikdy **nepeč zbytečně dlouho**, maso není tučné a brzy se vysuší. **Peč** je přiklopené, na konci je lze odklopit. Hotové maso vyjmi z pekáče a na horkém podnosu dej do **trouby**. Zůstane-li ve **vypnuté troubě 10 minut**, neztratí při krájení tolik šťávy. **Pach zvěřiny** i **skopového** lze při pečení zmírnit kouskem dřevěného uhlí, položeného na maso. **Koroptve** a **bažanty** **peč** dle stáří $\frac{3}{4}$ **2 hodiny**. Starší **dus** v přiléhajícím pekáči **děle**. Chutnají pak jako mladé.

PEČENÍ MASA METODOU SOUS-VIDE Potraviny se připravují ve vzduchotěsném umělohmotném obalu ve vodní lázni s danou teplotou. Maso, ryby ale i zelenina a ovoce se pošírují několik hodin (až 72 hodin) při přesně stanovené teplotě, nižší než bod varu, nejčastěji v rozmezí 55-60°C. Záměrem je zachovat přirozenou chuť, šťávu a texturu kvalitní potraviny při stejnoměrném ohřívání ve vodní lázni s přesně regulovanou teplotou.

GRATINOVÁNÍ je zapékání jídel, obvykle v keramických miskách. Upečený pokrm je často politý **omáčkou**, posypaný **strouhankou** či **sýrem** a zapečený dozlatova. K zapékání se používají i syrové suroviny.

SMAŽENÍ MASA Pro hluboké smažení použij nejraději fritézu s olejem do jedné třetiny. Vysoká teplota je velmi důležitá. Při nízké maso rozbředne a nasákne hodně tuku. Je-li vysoká příliš (z oleje se kouří), maso dostane nepříjemnou chuť. Kousky masa mají být před smažením co **nejsušší**. Na pánvi smaž jídlo **po menších dávkách**, aby se olej neochladil, a na dně se neshromažďovala šťáva, ve které se maso místo smažení dusí. Olej má snést vysokou teplotu, např. kukuřičný, arašídový a nejlépe pak řepkový, určený pro smažení.

VAŘENÍ MASA Hovězí i jiné maso dej do **vařící osolené vody** s kořením a zeleninou. Přidej pár kapek octa, hrozí-li, že nebude měkké. Výborné je použít tlakový hrnec: malé množství masa v kastrolku s výpekem (omáčkou, vývarem) dej do tlakového hrnce s podložkou (mřížkou) a s asi 5 cm vody. Vepřové se uvaří asi za 25 minut, hovězí i skopové za 30-45 minut. Pro chuť lze maso v omáčce dodusit. Pro vaření **na vývar** dej maso naopak do **studené vody** a nech je několik hodin **velmi mírně probublávat** (pod 100°C). Pěnu přitom sbírej.

BLANŠÍROVÁNÍ je krátké spaření zeleniny ap. ve **vařící osolené vodě** a v zápětí zchlazení ve **vodě** s **ledem**.

UZENÍ NA PLOTNĚ Dno velkého hrnce (woku) vylož alobalem. Na alobal nasyp 3 PL suchých pilin z tvrdého dřeva (s trochou čaje). Vlož kulatou mřížku, na kterou polož maso. Zahřej, až se z pilin začne kouřit. Hrnec přikryj poklicí. Maso, ryby, nebo mořské plody přitom zahřej na žádanou teplotu. Dnes jsou v módě i tzv.

smokery (aromatizéry), říká se jim také pistole či dýmky na uzení. Nerezový (skleněný) zvon, francouzsky cloche (čti kloš) je poklop na talíř, pod kterým pokrm vydrží déle teplý. Lze jej zaplnit i kouřem a poté jím talíř přikrýt. Pomocí sklenice lze zakouřit i menší misky např. s pečeným česnekem nebo s červenou řepou. Takový salátek chutná např. s nalož. Brusinkami. Dnes je na trhu i koření, které dodá pokrmu kouřovou příchut' a vůni.

FLAMBOVÁNÍ je „opalování“ pokrmů aromatizovaným **alkoholem** (rumem, brandy, ovocným destilátem atd.). Důvodem je zlepšit chuť nebo vzhled jídla. Malé množství alkoholu zahřeje. Aby potom alkohol snadno vzplanul, polij jím horké jídlo v pánvi, zapal a nech hořet tak dlouho, dokud neshoří.

ZLATÉ PRAVIDLO: Použij $\frac{1}{2}$ **bobkového listu**, 2 **nová koření** a 4 **pepře** na $\frac{1}{2}$ kg **masa** nebo na $\frac{1}{2}$ l **vývaru**. Jiné výrazně aromatické koření přidej vcelku a před servírováním odstraň. Lze je dát do nerezového vajíčka na čaj nebo do plátěného uzlíku. **Vlož** je až $\frac{1}{2}$ **hodiny** před **koncem vaření** a na **konce vaření** je **vyjmi**.

HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY

Podle receptů si předem připrav suroviny a zohledni výrobní postupy.

!ADOBO (FILIPÍNY) Na kostičky nakrájej 600 g **vepřového masa** (plecka, krkovice) a 250 g **vepřových** (hovězích) **jater**. 1 hodinu je nech v **marinádě** z 50 ml **octa**, 12 str. **česneku** na plátky, 2 **bob. listů**, trošky **solí**, 10 **pepřů**, 5 **nov. koření** a 1 PL **krystalového cukru**. Potom přilij 1 dl **vody**, promíchej a **velmi zvolna vař 40 minut** pod pokličkou (nezvedej ji), dokud maso nezačne pouštět tuk. Pak **zvedni teplotu** a **vař** dalších asi **15 minut** doměkka. Přidej 1-2 ČL **Harmonie chuti** a dle potřeby **přisol** a **dokysel**. Dalším ohříváním se **chuť zlepšuje** (lze je ohřívát až 1 týden). Podávej s **rýží**. Pozn.: Maso lze marinovat jinak, viz níže **KOŘENÍ ADOBO**.

!!ADOBO KUŘECÍ Smíchej $\frac{1}{2}$ hrnku **jablečného octa**, $\frac{1}{4}$ hrnku **sój. omáčky**, 3 str. **česneku** nadrobno, 2 **bob. listy**, $\frac{1}{2}$ ČL **solí** a v mulovém sáčku $\frac{1}{2}$ ČL celého **pepře**. Přidej 4 očištěné, lehce **osolené kuřecí čtvrtky**. Pod poklicí je **dus 35-45 minut** doměkka. Dochut' je 1 ČL **Harmonie chuti**, **solí** a **octem**. Poté vyjmi pepř. Podávej s **rýží** (s bramborem, s těstovinami).

ANANASOVÉ KARI (INDONÉSIE) Do 200 g **rýže basmati** přidej 600 ml **studené vody** a špetku **solí**. Přiveď ji k **varu**, **zamíchej** a **stáhni teplotu**. Po pokličkou ji **vař** asi **12 minut**. Má být měkká, ne však lepkavá. 1 velký čerstvý **ananas** okrájej, tvrdý střed vyhoď, a nakrájej na 3 cm kostičky (nebo použij 700 g scezeného ananasu z konzervy ve vlastní šťávě). 2 svazky **jarní cibulky** očisti a nakrájej na silná kolečka. 5 cm čerstvého **zázvoru** oloupej a nasekej nadrobno. 8 **lusků kardamomu** rozdrť najemno. V kastrolu **rozehřej** 2 PL **řepkového oleje** a ananas **osmahni 3-4 minuty** se zázvorem a kardamomem. Přidej cibulku a ještě **2 minuty** **restuj**, než začne měknout. Přidej 1 ČL **ml. koriandru** a 1-2 ČL **pasty Sambal** (viz níže PASTA SAMBAL) a lehce zamíchej. Zalij je 100 ml **vody** (ananasové šťávy z konzervy) a **2 minuty** **zvolna povař**. Přimíchej 1 PL **sój. omáčky** a 1 PL **opražených mandlových lupínků**. Na talíře naklaď rýži, na ni kari a dokola ozdob malými snítkami **máty**.

!ASPIK se klasicky vyrábí takto: Připrav si 1 kg **vepř. nožiček** a dle možnosti i **kůži**, 150 g **kořenové zeleniny**, 2 ČL **solí**, 5 **pepřů**, 1 **nové koření**, $\frac{1}{2}$ **bob. listu**, špetku **tymiánu**, 1 neoloupanou **cibuli** a plátěný sáček. Dobře očištěnou kůži a rozseknuté nožičky, předem vyprané v **horké** a pak **studené vodě**, vlož do $\frac{1}{2}$ l **studené osolené vody** a pomalu ji přiveď k **varu**. Do plátěného sáčku vlož cibuli, pokrájenou zeleninu, koření a dej do hrnce. Lze přidat i tenkou **citrónovou kůru** vcelku. Pomalu vše asi **4 hodiny mírně vař**, až maso samovolně odpadáva od kosti. Obsah se musí jen „převalovat“. Průběžně **odstraňuj tuk**, aby byl aspick čirý. Čirost aspicku lze také zvýšit za horka zašleháním lehce ušlehaného bílku (popř. z 2 bílků ušlehej tuhý sníh a aspick do něho postupně ve šlehači zašlehávej). Cedník dej do misky a vylož jej namočeným plátnem. Aspick nech $\frac{1}{4}$ hodiny po zašlehání sněhu bez míchání do misky prokapat. Lze jej obarvit šťávou z červené řepy, z ovoce, karamellem apod. Hotový aspick ochut' 50 ml **octa**, popř. i **bílým vínem**, **okurkovým lákem** apod. V **chladnu** tuhne dle množství asi za **1 až 3 hodiny**. Zchazeným zalévej různé pochoutky (šunku, zeleninu, vejce atd.). Chceš-li ztuhlý aspick rozpustit, a znovu jej použít, rozpust' jej v teplé vodní lázni. **Vařit se nesmí**. Při leštění aspickem docílíš **krásný vzhled** lahůdek a studené pokrmy se aspickem částečně konzervují. Při „přešetění“ však pokrm musí být **vychlazen** a ani aspick již **nesmí být teplý**, ale jen **mírně studený, hustý jako ovocný sirup**. Takto vyrobený aspick je díky obsaženému **kolagenu** z vepřových nožiček **velice hodnotný**, pro udržení **zdravých kloubů**. Pozn.: **Ananas** obsahuje **enzym**, který **brání tuhnutí aspicku**. Je třeba jej proto krátce **podusit**, čímž se enzym zneutralizuje.

Dnes se často klasický aspick nahrazuje aspickem z **agaru**, nebo ze **želatiny**. Na 1 l vody (ovocné šťávy, hov. Vývaru) použij 10-20 g **agaru**, u mléčných pokrmů 20-25 g na 1 litr. Aspick s agarem se **vaří**. **Nebo** na 1 l aspicku použij asi 30 g **lístkové** nebo **práškové želatiny** dle návodu na sáčku. Kuchaři doporučují použít poloviční množství želatiny, než udává tento návod. Lístkovou želatinu rozstříhej a ve studené vodě nech nabobtnat. Okapanou rozpust' v horké kapalině a postav do tepla. **Vařit se nesmí**. Tekutý rosol přeced' přes mokrý ubrousek a nech **vychladnout**. Potraviny zalij a dej do **ledničky vychladit**, aby rosol ztuhl.

ASPIK PANGASIUS SE ŠUNKOU A KŘENEM 400 g rybích **filetů** **dosti osol**. Když povolí, nakrájej je na kousky o hraně asi 3x3 cm. 2 PL **nastrouhaného křenu** vmíchej do 4 PL **majonézy** a dle chuti je **osol** a **opepři**. 4 **sterilované kapie** a 4 **steril. Okurky** nech okapat a drobně nakrájej. Přidej i **sterilovaný hrášek**. Na nálev smíchej 1 l **osolené vody** 1 ČL **octa**, 1 dl **suchého bílého vína**, 8 **pepřů**, 6 **nov. koření**, 2 špetky **suš. tymiánu** a 2 **bob. listy**. Přiveď jej k **varu** a asi po **10 minutách** do **vroucího** nálevu vlož kousky filetů. **Teplotu stáhni** na minimum a rybu v nálevu asi **8 minut velmi pomalu vař**. Potom jej **odstav** a nech **vychladnout**.

Studenou rybu vyjmi a vývar přeced'. Podle postupu uvedeného na obalu z vychladlého nálevu a z 1 balení **želatiny v prášku** připrav čirý aspik. Uvařené kusy filetů potřij křenovou majonézou a oviň 100 g plátků **drůbeží šunky**. Urovnej je do servírovacích misek, ozdob sterilovanou zeleninou a kousky **kudrny**. Přelij je **vychladlým** aspikem (hustým jak sirup) a nech v **ledniče** ztuhnout. (**PŘEDKRM**) Pozn.: Níže viz RYBY/RÝBA V ROSOLU.

!ASPIK SALÁMOVÝ 500 g jemného **salámu** a 3 **steril. Okurky** (též sterilované kapie) nakrájej na nudličky. Přidej 1 skleničku zeleniny **Kunovjanka** (nebo jinou značku) a **sterilovaný** (čerstvý podušený) **hrášek**. Je možno přidat i na plátky nakrájená **vajíčka** uvařená téměř natvrdo. Podle návodu připrav 2 sáčky **želatiny**. Část vody nahraď **lákem z okurek** a trochu **přislad'**. Promíchanou směs ve vhodné obdélníkové formě zalij, opatrně **zamíchej** a nech v **chladniče** ztuhnout. Hotový aspik vyklop a po nakrájení servíruj. (**PŘEDKRM**)

!ASPIK SALÁMOVÝ S MORAVANKOU Do kastrůlku slij **nálev** z 1 **Moravanky**. Přidej 1-2 **kostky Masoxu**, 50 g **želatiny** v prášku a vše pomalu **zahřej**, až se želatina rozpustí (nesmí se vařit). Pokrájenou 1 **Moravanku** i s nálevem, opatrně **smíchej** se 2 **vejci** téměř natvrdo na plátky a 200 g **šunkového salámu** na kostičky. Nalij vše do vhodné formy, vypláchnuté **studenou vodou** (vyložené mikrotenem) a nech ztuhnout. (**PŘEDKRM**)

!!ASPIK S AVOKÁDEM 2 **avokáda** oloupej, vypeckuj a dužinu se šťávou z 1 **citrónu** a 80 ml **smetany** ke šlehání **osol**, **opepři** a **rozmixuj**. 10 g **želatiny** na 5 minut zalij **vodou**. Přidej k 100 ml **zeleninového vývaru** a přiveď téměř k **varu**. Do trochu vychladlého ponoř 4 velké **krevetky**. Vyjmi je a nech ztuhnout. Aspik přidej ke hmotě z avokáda, zamíchej a nalij do 4 formiček. Navrch polož po 1 krevetě. Ozdob **koprem** a nech v **ledniče** vychladit. Podávej ve formičkách. (**PŘEDKRM**)

ASPIK S KRABÍMI MEDAILONKY Do 400 ml **vývaru** z **Masoxu** (vody) dej 1 ČL **octa**, 1 plátek **citrónu** bez pecek, kousek **cibule**, 40 g nakrájené **kořenové zeleniny**, 1 **pepř**, 1 **nov. koření**, kousek **bob. listu** a **mírně** je **povař** doměkka. 50 g **plátkované želatiny** namoč do asi na **30 minut** do 3 PL **vody**. Po nabobtnání ji přidej do zcezeného vývaru a zvolna **zahřej**, ale **nevař**. 1 **bílek** rozšlehej v řídký sníh, rozšlehej jej se 2 PL **vývaru**, vešlehej do horkého vývaru a **velmi mírně zahřívej**, až se bílek srazí a vývar se vyčistí. Aspik 2x **přeced'** přes navlhčený plátěný ubrousek a nech vychladnout. Části aspiku vylíj vychlazené formičky, aby se na jejich stěnách vytvořila vrstva tuhého aspiku o síle asi 3 mm a nech v **ledniče** ztuhnout. 1 **konzervu krabího masa**, zbaveného chrupavčitých vláken nakrájej na drobné kousky, přidej okapaný, drobně pokrájený **povařený celer** z vývaru, 150 g **majonézy**, 5 PL téměř **horkého aspiku**, dle chuti **citrón. Šťávu** a **sůl**. Do formiček vlož snítky **petrželky** (kudrny) a drobné proužky okapané sterilované **kapie**. Humrovou směs zalij aspikem a nech v **ledniče** ztuhnout. Formičky krátce ponoř do **horké vody** a medailonky vyklop na kolečka **rajčat**.

!!ASPIK S KRŮTOU NA VÍNĚ Z 600 ml **studeného hov. Vývaru** seber tuk, vmíchej 2 rozšlehané **bílky**, přiveď jej k **varu** a přeced' jej přes hustý cedník. Odstav a rozpust' v něm 15 g **práškové želatiny** (plátkovou předem nech nabobtnat ve vodě). Přilij 150 ml **vína Malaga**, dle chuti jej **osol**, **opepři** a přidej 1-2 PL **citrónové šťávy**. 1 kg pečené **krůty** vykosti a nakrájej na šikmé plátky. Dno ploché misky zalij želatínou a nech dobře v ledniče ztuhnout. Na ni rozlož plátky vychlazeného masa, ozdob plátky z 1 **pomeranče** a hroznovým **vínem**. Poté je 2x zalij tuhnoucí želatínou, pokaždé ji řádně v **ledniče** vychlad'.

ASPIK S UZENÝM JAZYKEM 400 g **jazyka uvař**, **zchlad'**, oloupej a ukroj 4 tenké plátky. Zbytek nakrájej na kostičky a smíchej s kostičkami ze 100 g **steril. Okurek**. Do 4 misek nalij **aspik** tak, aby na stěnách vznikla vrstva silná 3-4 mm. Po ztuhnutí vlož snítku **petrželky**, po 15 g **steril. Kapie** a zakapej aspikem. Po ztuhnutí vlož plátek jazyka a na něj kostičky. Zalij aspikem a nech **ztuhnout**. Vyklop a podávej s **pečivem**. (**PŘEDKRM**)

ASPIK S VEJCI 8 **vajec uvař** natvrdo (8 minut). Do plastových formiček s kulatým dnem nalij trochu aspiku a nech jej ztuhnout. Každé vejce **osol**, obal tenoučkým plátkem **šunky**, vlož do formičky a dolij aspikem, aby bylo celé zalité. V **ledniče** ztuhlá vejce z formiček vyklepni, urovnej na mísu a ozdob sekaným aspikem, sekanou **petrželkou** a růžičkami z **ředkviček** (popř. jinou zeleninou). Zvláště podávej **majonézu**. (**PŘEDKRM**)

!ASPIK VINNÝ S UZENINOU 350 g **šunkového salámu** (jinou uzeninu) nakrájej na kostičky. 12 plátků **želatiny** namoč v troše **vody**, nech ji nabobtnat a pak ji vymačkej. 250 ml **bílého suchého vína** smíchej s 250 ml **masového vývaru** bez tuku a 4 PL **octa** (vinného). Ochucený vývar **zahřej**, přidej želatínu a nech ji rozpustit. Směs podle chuti **osol**, **opepři**, přidej 3-4 prolisované str. **česneku**, nasekanou **petrželku**, **majoránku** a nech **zchladnout** na pokojovou teplotu. Na závěr přidej do stále ještě tekutého aspiku **salám**. Aspik nalij do formy, vyložené mikrotenovou fólií a nech v **ledniče** asi **2 hodiny chladit**. Ztuhlý aspik nakrájej teplým nožem na plátky a podávej s **chlebem** nebo jiným **pečivem**. (**PŘEDKRM**)

ASPIK ZE ŠUNKY S VEJCEM (Oldřich Sahajdák) Do 70°C teplé **okyselené vody** rozbij **vejce** dle počtu stravníků a nech je v ní asi **6 minut**. Žloutek se zatáhne, ale uvnitř zůstane tekutý. Vajíčka vlož do **skleniček**, v nichž je budeš podávat. 2 kg **kostí a kůže** z 1 pražské **šunky** ve 4 l **vody vař**, až se voda vyvaří na 0,7 l. Scezeným vývarem zalij vajíčka. V **ledniče** ztuhne do **1 hodiny**. Ozdob jej směsí **nakládané zeleniny**. (**PŘEDKRM**)

!AVOKÁDO PLNĚNÉ TOMATOVÝM ESCABACHE (Antonín Kinský) Na tomatové escabache rozmíchej 1 kostku **sýru Lučina** se 250 ml **majonézy** na hladký krém. Lehce je **osol** a **opepři**. Lze přidat i **ml. chilli**

(kousek feferonky bez jader nadrobno) nebo **tabasco**. Přimíchej 1 menší **červenou cibuli** na malé kostičky a opatrně 3-4 oloupaná **rajčata** bez jader na stejné kostičky. 2 velká **avokáda** podélně rozpul a vyndej pecku. Do poloviny avokáda naklad' náplň. Navrch je ozdob **černou olivou**. Na talíři je polož na svěží **listový salát**, nebo na podobný ochucený salát. Podávej s **toasty**. (**PŘEDKRM**)

!BANÁNOVÝ „PIKANTNÍ BOK“ Marinádu připrav ze 2 PL **kečupu**, šťávy z 1 **citrónu**, 5 cl **rumu**, 1 prolisovaného str. **česneku**, **solí**, **ml. pepře**, příp. i trochy **medu**. Do marinády nalož nakrájené kousky 5 **banánů**, jeden banán nakrájej na 3-4 díly. Nech je asi **2 hodiny odležet**. Banány z marinády vyjmi, oviň je 20 plátky **angl. Slaniny** a naklad' na plech vymazaný **sádlem**. Smotky lze potřít **medem** a dle chuti i rozetřeným **česnekem**. **Peč** je v troubě při **180°C**, dokud anglická slanina není zlatavá a křupavá. **2 minuty před dopečením** vlož do trouby **prohřát** 5 malých **baget**. Banánový sladký „pikantní bok“ při servírování lehce dozdob 1 hrstí nasekané čerstvé **bazalky**, zakápní **oliv. olejem** a podávej s **rozehřátou bagetou**, zabalenou v **ubrousku**. (**PŘEDKRM**)

!BAŽANTÍ PRSA-ZÁMECKÁ PEČÍNKA (**Náročné, ale luxusní**. Radek David) Houbový jus: Na 1 PL **slunečnicového oleje** orestuj 100 g **žampionů** na plátky, přidej 10 g **suš. hub**, zalij je 400 ml **zvěřinového** (hovězího) **redukovaného vývaru** (tj. zvěřinovým fondem) a **pomalů vař**. Po **1 hodině** je sceď a **zredukuj**. Mezitím na husté těsto smíchej 100 g **semolinové mouky** a 75 g **žloutků**. Zabal je do **fólie** a nech alespoň **1 hodinu** odležet v **chladu**. Náplň do **raviol**: na 30 g **slunečnicového oleje** orestuj 60 g **hřibů** na kostičky. **Vychlad'** je, přidej 20 g **nastrouhaného sýra Ricotta**, 10 g **nastrouhaného Parmezánu**, 5 g **petrželky** nadrobno, 10 g **bílku**, **sůl** dle chuti a promíchej. Z těsta vyválej 2 pláty. Na spodním naznač kulatým vykrajovátkem kolečka, do středů dej náplň a potřij je 1 **rozšlehaným vejcem**. Přelož je druhým plátem těsta, po obvodě náplně vykrájej kulaté ravioly a kolem je přitlač např. vidličkou. **Vař** je pak v **osolené vodě pár minut**, dokud nevyplavou. 4 **bažantí prsa** ochuť **solí, bílým ml. pepřem** a zabal do 20 g **vepřové bránice**. Na 20 ml **slunečnicového oleje** je z obou stran **opeč** a přelij houbovým jusem. Přelévěj je tak, aby prsa zůstala křehká. Poté je překroj napůl. Olupej 160 g **černého kořene** a ve 200 ml **osoleného mléka** jej **uvař** do poloměkka. **Zchlad'** jej ve **vodě s ledem**, podélně rozkroj a na 30 g **přepuštěného másla opeč**. 12 půlek **vlašských ořechů** dej do 40 g **medu**, přidej 20 ml **vody** a **pomalů vař**, až se voda vyvaří a ořechy se oglazují. Pokrm ozdob **nasekanou petrželkou** a listy **kerblíku**.

!BAŽANTÍ PRSÍČKO S HŘÍBKÝ A MALINOVOU OMÁČKOU (1 porce, Václav Frič) 1 bažantí **prsíčko osol, opepři** a zdrhni na ně 2 snítky **tymiánu**. Na pánvi **rozehřej** 2 PL **sádla** a maso na něm **zprudka osmaž** dozlatova. Vedle masa **osmaž** dozlatova 1 **čerstvý hříbek**, rozkrojený podélně na poloviny tak, aby zůstal pevný. Kousky hub **osol** a **opepři** až na závěr, jinak by pustily vodu a spíše se vařily. Vše vyjmi do misky. Do pánve s výpekem přidej 2 PL **krupicového cukru** a nech jej zkaramelizovat. Přidej 1 PL **portského vína** a **svaž** vše zhruba na polovinu, aby omáčka měla správnou hustotu (ne moc řídkou ani hustou). Vlož dle chuti asi 50 g čerstvých **malin**. Dochuť je **solí, ml. pepřem** a přidej 1 PL **másla** pro zjemnění. Dále je již **nevař**. S malinami zacházej opatrně, aby si udržely tvar. Míchej je pouze pánví, ne vařečkou, ta by je rozmačkala. Do středu talíře polož houby, na ně překrojené bažantí prsíčko, přelij je omáčkou a ozdob snítkou tymiánu.

BAŽANTY, KŘEPELKY A KOROPTVE lovci vyháčkují (konečník naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirálovým zakončením k navíjení střívků). Mají bílé maso a vyžadují tedy stejnou teplotu pečení, jako kuře. Pár dní se v chladnu nechávají zavěšeny v peří. **Škubej je velmi opatrně**, protože se kůže snadno trhá. Nikdy je nespauj vařící vodou, ale jen horkou. Poté je namokro opatrně škubej, především na voleti, po několika málo pírkách proti směru růstu. Nejhorší jsou křídla, kde peří drží nejvíce. Když nějaká peříčka zbydou, opatrně je opal, stejně jako chmýří a drobná peříčka kolem zobáku. Někdy se neškubou, ale stáhnou se z kůže. Přijdeš však o křupinku, práce se ale dost urychlí. Při kuchání rozřízni břišní dutinu, a nebyl-li pták vyháčkován, vyjmi střeva. Pak vyjmi vole. Ponech jim však hlavu i krk, oči vyjmi a ponech i nohy, na kterých odstříhni drápky a dobře je kartáčem omyj. Maso je suché, proto se musí dobře **prošpikovat**. Okořeň a plň je **játry, olivami, houbami, šunkou, ananasem** nebo **mandarinkami**. Dus je na **víně**, podlévej masovým **vývarem** a omáčku zahusti **smetanou** (zlatavou jíškou). Jednodušší je osolené a prošpikované maso péci se **zeleninou**, obložené **slaninou**. Chceš-li vytvořit hnědou kůrčičku, musíš maso na pánvi **prudce opéct**. Doporučuje se předem je naporcovat. Zasyrova odřízni prsa a stehna, která polož kůží dospod na pánev s **řádně rozehřátým oliv. olejem**. Při **vysoké teplotě** je asi **3 minuty opékej** do zhnědnutí kůže. Obrat' je, a již jen **1 minutu opékej**, aby maso uvnitř zůstalo růžové. Pak je při **200°C** v troubě krátce **dopeč**. Když pustí šťávu, slabě je podlej. Podle stárí je **peč ¾-2 hodiny**. **Staré koroptve** i **bažanty** dostatečně **dus** doměkka v přiléhajícím pekáči. Chutnají pak jako mladé. Podávej je s **bramborem** (opečeným) a s **červeným zelím**, nebo s **kompotem**.

BAŽANT PEČENÝ S NÁDIVKOU V REMOSCE 1 **housku** namoč do **mléka** a vyždímej ji. 100 g **telecích jater** (vepřových) umel, pak umel i housku. Přidej 50 g **špeku** na kostičky, **osol** a **opepři** je. 1 vykuchaného a očištěného **bažanta** protkni 50 g klínků **špeku**, **osol** vně i uvnitř a do dutiny břišní vlož kousek **cibule**. Nádivku naplň do volete. Vole zašij a zbytek dej do dutiny břišní nebo do alobalu. Hlavu zahni pod křídlo a svaž jej. Bažanta vlož do hluboké pánve na **rozškvařené** zbytky špeku s 50 g **másla**, přidej 2 **pepře** a bez podlévání je **opeč**. Pak je podlij několika PL **vody**, aby se máslo nepřepalovalo. Mladého bažanta **peč 1 hodinu**, starého déle a více jej podlévej. Nakonec šťávu zahusti kouskem **másla**, smíchaným s 1 ČL **hl. mouky** a nech **povařit**. Vidličkou vyjmi koření. Podávej s **bramborami, kompoty, pečenými jablky** nebo s **červeným dušeným zelím**.

BAŽANT PO CIKÁNSKU 1 bažanta **osol** a ochuť 2 ČL **Mysliveckého koření**. V pekáčku poklad 100 g **špeku** na plátky, 1 **cibuli** a 4 str. **česneku** nadrobno. Pokapej jej 2 PL **oleje** a dej do trouby **vyhřáté** na **180°C** **zapéct**. Zapečeného podlij **vodou** a **upeč** dozlatova. Hotového vyjmi, šťávu **vyrestuj** do tuku, zapraš 1 ČL **hl. mouky**, **osmahni** a zalij trochou **vody** a 2 dl **červeného vína**. Přiveď do **varu**, přidej 1 PL **rajs. protlaku**, ½ **hodiny** **povař** a **dosol**. Porce bažanta podávej přelitě šťávou s dušenou **rýží** nebo s **bramborovými kroketkami**.

BAŽANT PO ČESKU 1 očištěného **bažanta** na prsou protkni 50 g **špeku** na klínky a **osol**. Na 80 g **másla** **zpěň** 1 **cibuli** nadrobno, přidej zbytky špeku, 2 **pepře**, 1 **jalovec**, a trošku podlij **vodou**. Bažanta **peč** při **180°C** a občas jej **přelévej** šťávou. Když je maso měkké (asi za 45 minut), vyndej je na teplou mísu a zbylou šťávu **podus**. Nakonec ji lehce zapraš **moukou**, **osmahni**, mírně zalij **vodou** a **20 minut** **povař**. Podávej s **opečeným bramborem** a **žampiony**, **dušenými na másle**.

!BAŽANT PO MYSLIVECKU Upeč jej asi tak v říjnu, kdy rostou houby a bylinky. 1 mladého **bažanta** (1 kg) potř **solí**, **ml. pepřem**, oblož 100 g plátků **anglické slaniny** a svaž. Na 2 PL **oleje** jej lehce **opeč** dohněda. S ½ l **hov. Vývaru** (z Masoxu) a ½ l **bílého vína** při **150°C** nech bažanta prsíčky dolů **dusit**. Poté jej lze **ogrilovat** dokřupava. 250 g očištěných **hub** na ne moc malé kousky **zpěň** na 2 PL **másla** a **4 minuty** je **mírně** **restuj**. 150 g malých **cibulek** **opeč** na 2 PL **másla** dozlatova. Hotového bažanta nech přikrytého **odležet**. 1 PL **Solamylu** rozmíchej se 4 PL **33% smetany** a s vypečenou šťávou nech **vzkypět**. Houby a cibuli v omáčce **prohřej** a **dochuť**. Podávej s **bramborem**, **dušeným kvěťákem** a **červeným vínem**.

BAŽANT SE ŽAMPIONY Oškubaného a vykuchaného **bažanta** především na prsíčkách a stehnech **prošpikuj** asi 50 g **slaniny**. Posyp jej 2 ČL **koření Divočina**, nebo po ½ ČL **tlučeného nov. koření**, čerstvě **ml. pepře**, **ml. papriky** a 5 listy **bazalky** nadrobno. Další 50 g **slaniny** na kostičky **rozpal** s 1 PL **másla** a 1 PL **oliv. oleje**. Bažanta **osol** a ze všech stran na ní **opeč**. Přidej 1 **cibuli** nadrobno, 1 **bob. list** a podlij jej. Bažanta **peč** při **180°C** a občas jej **přelévej šťávou**. Když je maso asi za **45 minut** měkké, vyndej je na mísu a šťávu **podus**. 300 g **žampionů** (lišek, hříbků) nakrájej na větší kusy a na kousku **másla** je **osmahni**. Pak je **osol** a **dus** doměkka. Bažanta naporcuj, oblož houbami a podávej s **opékaným bramborem** a **brusinkovým kompotem**.

!BIFTEKY připrav ze střední části svíčkové (viz i výše z kapitoly Dělení druhů masa HOVĚZÍ MASO/V BRITÁ-NII/SVÍČKOVÁ) takto: **1.** Kvalitní **svíčková** má být po krajích nahnědlá, uprostřed červená. Na řezu je maso lesklé. Mramorované maso je velmi chutné a šťavnaté. **2.** Biftek má být 4-5 cm vysoký (tzv. řez Tournedos). Naklepat se má jen klouby ruky. Maso se má po obvodu stáhnout provázkem (i s plátkem anglické slaniny). **3.** Ochut jej jen **čerstvě ml. pepřem** a pokapej jej pár kapkami **oliv. (bylinkového) oleje**. Nech jej v **chladu několik hodin** (nejdéle 10 hodin) **odležet**. **4.** Masivní, nejlépe litinovou pánvi **pořádně rozpal**. **5.** Rozvaž, jaký stupeň propečení budeš požadovat. Nejsi-li si jist, připrav raději biftek krvavější, než bys jej zkazil přepečením.

PROPEČENOST MASA zjistíš teploměrem, nebo i takto: Dej ruku dlaní nahoru. Dotkni se ukazovákem špičky palce. Druhou rukou poklepej na sval pod palcem. To je právě „very rare“. Nyní se postupně dotýkej palce dalšími prsty až k malíčku. Sval tvrdne jako maso na pánvi, až k „well done“. Stupně propečenosti jsou tyto:

VERY RARE (Trés saignant) Steak má tenkou hnědou kůrku, uvnitř je ještě syrový (krvavý). Prstem jde lehce zmáčknout. Vnitřní teplota je **49-52°C**, **smaž** jej **1-2 minuty** z každé strany. Nech jej **9 minut v teple odležet**.

RARE (Saignant) Na povrchu je steak hnědý, pod povrchem růžový. Prstem lze zmáčknout jen prostředek, jinde je maso pevnější. Vnitřní teplota je **58-60°C**, **smaž** jej nejvýše **2½ minuty** z každé strany. Nech jej **8 minut v teple odležet**. **Gurmety je nejoblíbenější.**

MEDIUM (À point) Maso je uvnitř růžové ale ne krvavé. Tlaku prstu odolává málo, zlehka pruží. Vnitřní teplota je **65-68°C**, **smaž** jej **3-4 minuty** z každé strany. Nech jej 6 minut teple odležet. **Přednost jim dává většina lidí.**

WELL DONE (Bien cuit) Steak má křupavou hnědou kůrku, je celý propečený, tlaku prstu se nepodává. Vnitřní teplota je **74-77°C**, **smaž** jej **4-7 minut** z každé strany. Nech jej 4 minuty v teple odležet. **Žádá jej jen málokdo.**

Uvedené časy i teploty jsou jen orientační, závisejí na vyzrálosti masa, tloušťce bifteku, kvalitě pánve a druhu tepelného zdroje. Nejvhodnější je plynový. Hotové bifteky nech **v teple 4-9 minut odležet**. Před podáváním je **posol**. Někdo bifteky v troubě při 200°C nechává doběhnout na stupeň „medium“. Pak je osolí. Podávej je **na zahřátém talíři**. Z výpeku připrav **omáčku**! Výpek uvolni několika lžicemi **shery** a přidej šťávu z biftek po odležení. Tekutinu trochu **odvař**. Poté přidej plátek **másla** a 1 PL **hořčice** (hrubozrnné francouzské, např. Moutarde de Meaux). Okořeň ji **čerstvě mletým pepřem** a **solí**. Ostrost z hořčice sraž dobrým **medem**.

!BIFTEK PEPŘOVÝ PAŘÍŽSKÝ (FRANCIE) V hmoždíři rozdrť pro čtyři 200 g **bifteky** 2 PL **zeleného (černého) celého pepře**. **Osušené** steaky zlehka posyp ½ ČL **hořčičného prášku**. Pepř dej na talíř a steaky v něm po obou stranách obal. Pepř důkladně do masa zamačkej. Steaky po každé straně na **rozpáleném oliv. oleji** (viz výše) **opékej 2-3 minuty**, mají-li být krvavé, **3-4 minuty** na medium a **5-6 minut** na propečené. Přelož je na **nahřátou** mísu a nech **na teple**. Mimo plotnu nalij do pánve 4 PL **koňaku** a vařečkou uvolni výpek. Přidej 200 g **crème fraîche** (kysané smetany) a za **stálého míchání 1-2 minuty mírně povař**. Přelij maso a ihned podávej s **novými brambory** a **čerstvou zeleninou** (s pečenými brambory a salátem). K zapití je nejlepší **víno Bordeaux**.

BIFTEK SE ŠALOTKAMI A ČERVENÝM VÍNEM (FRANCIE) Připrav 4 bifteky a ulož je v **teple**. K výpeku přidej 200 g **šalotky** na tenká kolečka, 1 rozmačkaný str. **česneku** a zvolna je **3 minuty** **restuj** doměkka. Přidej 150 ml **červeného vína** a přiveď je k **varu**. Zprudka je **povař**, až v pánvi zbudou asi 4 PL šťávy. Přidej 80 ml **hovězího**

vývaru a 1 ČL **nasekaného tymiánu**. Opět přiveď k **varu**, dle chuti **osol** a **opepři**. Bifteky přelij omáčkou a podávej např. s **hranolky** a **podušenou zeleninou**.

BIFTEK SE ŽAMPIONOVOU OMÁČKOU (RAKOUSKO) 200 g **žampionů** pokrájej na hrubší plátky. Opékej je **2 až 3 minuty** doměkka. Přimíchej 2 ČL **ml. papriky** a **30 vteřin** ji **osmahni**. Přidej 1 ČL **rajského protlaku** (vývar), přiveď k **varu** a **povař** do mírného zhoustnutí. Přidej 140 ml **zakysané smetany**, **promíchej** a důkladně **prohřej**. **Osol**, **opepři** dle chuti a hotovou omáčku podávej se 4 bifteky.

!BIFTEK S MÁSLEM DVOU CHUTÍ (FRANCIE) 150 g **změkklého másla** utři a rozděl do 2 misek. K jedné polovině přidej 2 ČL **hrubozrnné hořčice**, 2 ČL **crème fraîche** (mléko) a **dobře promíchej**. Do druhé ½ másla rozdrob 50 g **rošků** a rovněž je **dobře rozmíchej**. Jedno máslo naplň do zdobičky s hvězdičkovým nástavcem a na **pečicí papír** vytlač 4 růžičky. Totéž proved' s druhým máslem a růžičky dej **vychladit**. Bifteky polož na talíře a polož na ně růžičky ochucených másel. Podávej je s **hranolky** (oblíbenými Steak frites) a s **červeným vínem**.

!BIFTEK S HUSÍMI JÁTRY A ZELENINOU (Petr Juhoš) 800 g **svíčkové** nakrájej po 200 g a na 50 g **oleje** po všech stranách **zprudka opeč**. Pak je obal proužky z 200 g **slaniny** (anglické) a zvolna z obou stran **propeč**. 2 **rajčata** rozpul, 250 g **lilku** a 250 g **cukety** nakrájej na plátky. 125 g **červené kapie spař** a oloupej. Všechnu **zeleninu** trochu **osol** a potř 50 g **bazalkového pesta**. Řezy z 200 g **husích jater** po obou stranách **zprudka opeč** a společně s biftekem **osol** a okořeň **drceným pepřem**.

!BIFTEK TATARSKÝ 400 g čerstvé **svíčkové** (odřezků) naškrábej. Smíchej ji se 2 **žloutky**. Nadrobno nasekej 1 **cibuli** a 4 **sladkokyselé okurky**. Vše okořeň **čerstvě mletým pepřem**, ostrou **ml. paprikou**, **solí**, pár kapkami **worcesteru**, či **tabasca**, někdo má rád i kečup či ajvar. Každý host si může chuť masa namíchat sám. Nejlépe chutná s křupavou **topinkou osmaženou** do zlatova a decentně potřenou **česnekem**. (**PŘEDKRM**)

BIFTEK TATARSKÝ AMERICKÝ (Martin Hrdlička) 400 g kvalitní **svíčková**, **zrající 45 dní** (má nazrálou chuť a je křehká) nakrájej na malé kostičky a dochuť **worcesterem**, **kečupem**, **tabascem**, **dijonskou hořčicí**, **šalotkou** velice nadrobno, 2 **žloutky**, špetkou **ml. papriky**, **solí**, **pepřem**, **kapary** nadrobno, přidej pár kapek **koňaku**, nakrájenou **pálivou okurčičku cornichon** a **petrželku**. Podávej s **dijonskou majonézou** s **havajskou solí**. Host si jej namaže na **suché topinky crostini**. Doporučuje se **víno Pinot Noir** z Kalifornie. (**PŘEDKRM**)

!BIFTEK TATARSKÝ EXKLUSIVNÍ (Petr Stádník) 20 g plátek **želatiny** nech ve vodě **nabobtnat**. Želatínu vymačkej a rozpuť ve 100 ml **teplého worcesteru**. Nalij jej do **formy** vyložené **fólií** a nech v **ledničce** ztuhnout. Ztuhlý plát nakrájej na kostky asi 1x1 cm. Smícháním 40 g **ml. papriky**, 20 g **ml. pepře**, 20 g **drceného kmínu** s troškou **vody** připrav hmotu, ze které zformuj kuličky. Z 50 g **solí**, smíchané s troškou **vody** vytvoř husté kašovité hrudky. 1500 g **hovězího masa Flap Steak U. S.** (prémiové maso z pupku U. S. kvality) nakrájej na proužky a **umel** je. Rovnou od mlýnku maso smíchej se 100 g **žluté cibule** velmi jemno a 250 g **žloutků**. Porcuje na plochý talíř (břidlicový plát) spolu s kuličkami z koření. Cukrářským sáčkem naaranžuj 200 g **plnotučné hořčice** a 200 g **jemného kečupu**, smíchaného s pár kapkami **červeného tabaska**. Přidej kostičky worcesteru a solné hrudky, které nyní rozdrol. Strávník si maso dochutí sám. Biftek doprovod' několika **lístky červené řepy** a (běleným) **salátem**. Podávej s **topinkami**, **smaženými** na **sádle** a s 1 stroužkem **česneku**.

!BIFTEK TATARSKÝ HOSPODSKÝ (Marek Janouch) Umel 500 g **nízkého roštěnce**, odleželého 1-2 týdny. Dochuť jej **kečupem**, **plnotučnou hořčicí**, **cibulí** a **ačechraného okurkou** nadrobno, **worcesterem**, **drceným kmínem**, **solí** a **ml. pepřem**. Nechybí 2 pasterované **žloutky**. Host si tatarák namaže na **topinku**, **usmaženou** na **sádle**, kterou si každý potře stroužkem **česneku**. Doporučuje se podávat s **plzeňským pivem**. (**PŘEDKRM**)

!BIFTEK TATARSKÝ JELENÍ LEHCE ZAUZENÝ (Marek Raditsch) 400 g odleželého **jeleního hřbetu** odblaň a naškrábej (nasekej na drobné kostičky). 1 hlavu **česneku** dej **pomalů vařit** do 150 ml **slunečnicového oleje**. **Vychladlé**, měkké a oloupané stroužky rozmačkej na pastu. Z 1 **žloutku**, 1 ½ PL **dijonské hořčice**, zbytku **oleje po česneku**, poloviny **česnekové pasty** a dle chuti **citrónové šťávy** vyšlehej omáčku aňoli. 1 střední bulvu **červené řepy** očisti a spolu s 1 větvičkou **tymiánu** a pár kapkami **oleje** zabal do **alobalu** a **peč** v troubě při **185°C** asi **45 minut** doměkka. Vychladlou nakrájej na ½ cm plátky, ze kterých vykroj kolečka, která **posol**, **opepři** a pokapej **citrónovou šťávou**. Maso dochuť 1 **šalotkou** jemno, druhou polovinou **česnekové pasty**, špetkou **ml. chilli**, 4 PL panenského **oliv oleje** a 1 ČL **hořčice**. Vše důkladně promíchej. 4 **křepelčí vejce** vyklepni do **vařící vody** a **vař 1 minutu** jako ztracená vejce (viz níže VEJCE ZTRACENÁ). Následně je přendej do **ledové lázně**. 200 g **mražených brusinek rozvař** se 100 g **cukru**, **rozmixuj**, proced' a dle potřeby **zredukuj**. Pokrm servíruj pod **skleněným poklopem** (sklenicí), který **zauď** pomocí **smokeru**.

!BIFTEK TATARSKÝ LUXUSNÍ (Marcel Ihnačák) 200 g **svíčkové** na kostky **rozemel** jemno. Pro odstranění masa z mlýnku **umel** kousek (staršího) **rohlíku**. Přimíchej ½ **cibule** nadrobno a 1 **sterilovanou okurku** nadrobno. Ochuť je 2 ČL **ml. papriky**, 1 PL **dijonské hořčice**, 1 ČL **worcesteru**, **mořskou solí** a **čerstvě ml. pepřem** dle chuti. Dobře **promíchej** a nech **15 minut** v **lednici odležet**. Každou porci natlač do kulaté formičky na talířku, lžičkou utvoř uprostřed jamku, do které vyklepni po 1 **žloutku**. Formičku opatrně odstraň. Podávej s domácími **smaženými brambůrky**, ozdobený **petrželkou** nadrobno s hoblíčkami **sýra** Grana Padano.

BIFTEK TATARSKÝ MICHELINSKÝ (Marek Fichtner) 400 g **biosvíčkové** nasekej nadrobno, ochuť čerstvě **ml. pepřem**, **solí** a **hořčičným olejem**. Povrch porce potřít krémem ze **zakysané smetany** a čerstvého, jemně nastrohaného **křenu**. Navrch polož **poširovaný biožloutek** a tenké plátky **šalotky**. Ozdob jej stonky zahradní **řeřichy** (petrželkou). Podávej jej na **bramboráčku** s opečeným krajíčkem **chleba** a **sektem**. (**PŘEDKRM**)

BIFTEK TATARSKÝ PO FRANCOUZSKU (Anthony Bourdain, USA) 300 g **svíčkové** (nízkého roštěnce, malého ořechu či falešné svíčkové) **naškrábej** (jemně umel). Nech je **odpočinout** a dobře **vychlad'**. **Promíchej** 1 **žloutek**, 1 PL **dijonské hořčice**, 2 rozetřené **ančovičky**, 1 ČL **kečupu**, 1 ČL **worcesteru**, stříkem **tabasca**, dle chuti **ml. pepřem** a **solí**. Přilij 2 PL **oleje** a pár kapek **koňaku**. Pečlivě **promíchej**, vlož 1 malou **cibuli** nadrobno, posekané **kapary**, **ostré okurčičky** **cornichony** a 1 nasekanou snítku **petrželky**. Promíchej s masem a podávej s **hranolky** či **opečenými toasty**. (**PŘEDKRM**)

BIFTEK TATARSKÝ TRENTINSKÝ (Daniel Průša) 450 g **hov. Masa** (falešné svíčkové) na menší kousky umel nahrubo. Přidej nastrohanou kůru a **šťávu** z dobře omyté půlky **citrónu**. Okořeň **ml. jalovcem**, **ml. pepřem** a **solí**. Přidej 2 PL **oliv. oleje** a **promíchej**. **Nasucho** na **pánvi opeč** toasty z **bílého pečiva**. Na majonézu dej do vyšší nádoby 1 **žloutek**, špetku **solí** a **ml. pepře**, 1 ČL **bílého vin. Octa** (vše dle chuti). Za stálého **míchání tyčovým mixérem** přilévej 500 ml **arašídového oleje** až do zhoustnutí. Maso na toastech ozdob **květem lichořešitnice**, **okvětními lístky afrikánu** a **koprem**. Posyp je křupavým **müsli** bez příchuti. (**PŘEDKRM**).

BIFTEK TATARSKÝ Z LOSOSA (2 porce) Z 200 g čerstvého **lososího filetu** odstraň kůži a velmi jemně jej naškrábej (nasekej). Přidej 1 **červenou cibuli** nadrobno. Bifteky ochuť špetkou **solí**, špetkou **ml. pepře** a dle chuti zakapej šťávou z 1 **citrónu** nebo **limetky**. Přidej 1 ČL **oliv. oleje** a směs dobře **promíchej**. Dle chuti lze přidat nasekanou **snítku kopru**, nebo **oregana**. Podávej **chlazené** s **opečenými toasty** nebo s **bagetkami**.

!BIFTEK TATARSKÝ Z ROŠTĚNÉ 500 g **nízkého** (vysokého) **hov. Roštěnce** 2x umel a smíchej s 1 **vejcem**. Dle chuti přidej špetku **ml. pepře**, 1 ČL **solí**, 1 ČL **ml. papriky**, 1 ČL **hořčice**, 1 ČL **kečupu** a 1 **cibuli** nadrobno. Směs nech chvíli v chladu odležet. **O smaž** 5-10 **topinek**, **osol** a potřij je 5 str. **česneku**. (**PŘEDKRM**)

!BIFTEK UZENÝ NA SENĚ S JALOVCOVÝM KRÉMEM (2 porce, ITÁLIE) 400 g **steakového hovězího** (nízká rostěná, svíčková apod.) ochuť **solí** a **ml. pepřem**. Obal je čistým **senem** a pokapej **oliv. olejem**. Nech je 48 hodin v **chladu**. Do masivní železné pánve dej štěpky z **aromatického dřeva**, **zapal** je a počkej, až začnou **doutnat**. Pánev dej do studené trouby na plech dole. Nad pánev dej **plech s ledem**, aby se maso nezažhřívalo. Zcela nahoru dej mřížku (plech) s masem obaleným senem, které nech **15-20 minut udit**. Potom polož maso i se senem na **lehce rozpálený gril** a krátce je **peč**, aby zůstalo uvnitř spíše syrové. 50 g **výhonků jalovce**, 20 g **výhonků borovice** a 10 g **řeřichy** nadrobno smíchej se 3 PL **panenského oliv. oleje** a dej je **zmrazit**. Hustou hmotu **rozmixuj** na hladký krém. Přimíchej 125 g **koziho sýra**, 125 g **tučného tvarohu** a 50 g **pasty z lískových oříšků**. Opět je **rozmixuj** a nakonec přidej kuličky **zeleného jalovce** dle chuti. Podávej s **teplým salátem**, např. se **špenátovými listy** nebo s **blanširovanými pampeliškami** a redukovanou šťávou z masa.

!BIFTEKY S OVOCEM (ŠVÝCARSKO) 4 **bifteky** po 150 g naklepej hřbetem nože, po jedné straně je potřij **olejem**, **opepři**, naskládej na sebe a nech je alespoň **2 hodiny proležet**. Na pánvi rozpust' 2 PL **másla**, přidej 2 **banány** podélně rozkrojené, 4 poloviny **kompotovaných broskví**, plněné 4 ČL **brusinek**, 4 kolečka **ananasu** a 2 PL **mandlových lupínků**. Asi **1 minutu** je **zapeč**, přiklop a odstav. 1 PL **hl. mouky** rozmíchej s trochou **smetany**, přidej ¼ l **33% smetany**, 1 PL **sój. omáčky** a ¼ l **hovězího vývaru**. V druhé pánvi **rozškvář** 50 g **anglické slaniny**, pokrájené nadrobno. Bifteky z každé strany **1 minutu prudce opeč** (dále by ztuhly), **osol** a přidej je k ovoci. Šťávu z masa zapraš **moukou**, míchej dokud se nespojí, a dochuť ji. Bifteky podávej s **rýží**, **dušenou v kuřecím vývaru**, ochucenou trochou **kurkumy** (kari).

!BIGOS (jedna z mnoha variant, POLSKO) ½ kg **kysaného zelí** pokrájej a za občasného **zamíchání** i s nálevem **mírně dus**. ½ kg **vepřového plecka** nakrájej na kostky 3x3 cm a na 50 g **zlatavé cibulky** nadrobno je **udus** do poloměkka. Maso přidej do zelí a **udus** doměkka. ½ kg **hlávkového zelí** nakrájej, **osol**, **spař**, přidej do kysaného zelí s masem a **udus** doměkka. Přidej 200-500 g **uzeného bůčku** na kostky 3x3 cm. Lze přidat i 100 g **škvarků**, 200 g **opečeného salámu** na kostičky, nebo nakrájenou **klobásu** a 100 g **suš. švestek**. Vše ochuť 1 PL **ml. papriky**, 2 **bob. listy** (majoránkou) a dle chuti **dosol**. Bigos **dus** ještě asi ½ **hodiny**. Dle chuti lze přidat i 2-3 dl **červeného vína** a asi 2 PL **cukru**. Podávej s **chlebem** (u nás chutná i s knedlíkem).

BIGOS SLEZSKÝ Nakrájej 500 g **hovězího masa**, 500 g **vepřového masa** a 300 g **kuřete** nebo krůty na 3 cm kostky. Pokrájej 500 g **kysaného zelí**, 1 menší hlávkou **bílého zelí** a 4 **cibule** nadrobno. Namoč 50 g **suš. hříbků** (lišek, jiných hub) v 1 hrnku **vody**. Na 1 PL **sádla** nebo **oleje zpěň** 1 **cibuli** nadrobno a dej **dusit** kysané zelí. V **dalším kastrolu** zpěň další 1 **cibuli** nadrobno, zalij ji 1 hrnkem **vody**, přidej dle chuti **ocet**, **cukr**, **kmín**, **sůl**, bílé zelí a dej je také **dusit**. Ve **třetím kastrolu** **osmahni** na troše **sádla** (oleje) 100 g **slaniny** na kostičky a další 2 **cibule** nadrobno. Pak přidej hovězí maso a **opeč** je. Okořeň je **kmínem** a přilij houby i s vodou. Přikryté **dus** asi ½ **hodiny**. Přidej vepřové, a až se zatáhne, také drůbeží maso. **Okořeň** a **přisol** je dle vlastní chuti a pomalu **dus** do změknutí. Do hotového masa přimíchej 1-2 nožky domácí či jiné **dobré klobásy**, pokrájené na půlkolečka. Do masové směsi vmíchej postupně obě zelí. Podávej s **chlebem** (s knedlíkem).

BLINČIKY (ARMÉNIE) V troše **osolené vody** dus 20-30 minut 1 kg **ml. hovězího** (skopového) masa, ochuceného špetkou **ml. pepře** (dalším kořením). Pak je scedí a na 1 větší **cibuli** nadrobno, **orestované** do zlatova, je ještě 5 minut **opékej**. Z 1 l **mléka**, 2 **vajec** a ½ kg **hl. mouky** se špetkou **solí** připrav palačinkové těsto tzv. „na nit“. Palačinky **smaž** jen na kapce **oleje**. Do palačinek bal **maso**, dobře je zaviň (na koncích je přes maso přelož) a před podáváním je na kapce **oleje** opět **orestuj**. Podávej s **rajským salátem**. (**PŘEDKRM**)

BLINY (RUSKO) Z 800 ml **vlažného mléka**, 35 g **droždí**, 1½ ČL **cukru**, 1 ČL **solí**, 2-3 **žloutků**, 1½ PL rozpuštěného **másla** a 400 g **hl. mouky** (1:1 pšeničná s pohankovou) vyšlehej těstíčko a nech je v **teplém** místě 1 hodinu **kynout**. Pak zapracuj 300 ml **mléka** a 2 PL **slunečnicového oleje** a na **oleji usmaž** tenké palačinky, které podávej s kopečkem **šlehačky** či se **zakysanou smetanou**, ozdobené **černým kaviárem**. (**PŘEDKRM**)

!BLINY S KAVIÁREM A SMETANOU (RUSKO) Do hlubší nádoby vlij 3 dl **vlažné vody** a 3 dl **vlažného mléka**. Přidej 25 g **droždí**, 250 g **hl. mouky**, 25 g **pískového cukru**, zamíchej a v **teple** nech **kynout**. Když kvásek začne klesat, našlehej jej. Přidej 2 **žloutky**, 25 g **rozehrátého másla**, **sůl** a sníh z 2 **bílků**. Pečlivě zamíchej, přikryj utěrkou a na **teplém** místě nech odležet. Rozpálenou lžancovou pánev vytři **máslem** a těsto nalij. Když se z jedné strany **opečou**, potřij je **rozpuštěným máslem** a obrať. Bliny skládej na sebe na talíř. Každou potřij rozehrátým máslem a ozdob 1 ČL **zakysané smetany**, **kaviárem** a kouskem **citrónu**. (**PŘEDKRM**)

!BLINY S KYSANOU SMETANOU (RUSKO) 140 g **hr. mouky** (1:1 s pohankovou), ½ ČL **solí**, 1 ČL **krupic. cukru** a 2 ČL **suš. droždí** prosej do mísy. Přidej 1 **žloutek**, 180 ml **vlažné vody** a metlou ušlehej hustší hladké těsto. Přikryj utěrkou a v **teple** nech 1 hodinu **kynout** na dvojnásobek. V čisté suché misce ušlehej z 1 **bílku** tuhý sníh. Do vykynutého těsta zašlehej 180 ml **mléka**, 1 PL **zakys. Smetany** a přimíchej sníh. Asi 30 minut nech těsto odstát, než se provzdušní. **Silnostěnnou pánev** nasucho **rozehřej**. Vlož kousek **másla** z 30 g a nalij asi 3 PL těsta, aby vznikl lívanec. **Smaž** jej 2-3 minuty, až na spodku ztuhne. Otoč jej obráčkou a **osmaž** i z druhé strany dozlatova. Na talíři jej nech **vychladnout**. Zpracuj zbytek **másla** a těsta na 12 blinů. Ozdob je po 2 ČL **zakysané smetany**, 1 ČL **kaviáru** ze 110 g (jiker z lososa) i snítkou **kopru**. (**PŘEDKRM**)

BRAMBOR A SLADKÝ BRAMBOR (BATÁT) PEČENÝ SE SÝREM 1 velký **brambor** a 1 velký **batát** **povař** zvlášť v **osolené vodě**. Nakrájené spolu s 1 **bílou** a 1 **červenou** na kousky krájenou **paprikou** vlož do pekáče. Přidej 1 **červenou cibuli** na čtvrtky a 6 str. oloupaného **česneku**, nasekaného na hrubé kousky. Nakonec přidej 4 ČL **oliv. oleje**. Vše promíchej a **opepři**. Směs by neměla pustit šťávu, peče se nasucho. **Nesol**, sýr Feta dodá pokrmu chuť. **Peč** je asi ¾ **hodiny** v troubě **předehřáté** na 200°C. Jakmile zelenina a brambory začínají hnědnout, nakrájej 125 g **sýru Feta** na tenké plátky a poklad je na povrch. Pekač vrať do trouby a **peč**, dokud se sýr nezačne roztékat. Podávej je **teplé**, na talíři je posyp nasekanou zelenou **petrželovou natí**.

!BRAMBORÁK Na 50 g **špeku** na nudličky **osmahni** ½ velké **cibule** nadrobno. ½ kg **kys. Zelí** (jen krátce propláchni) a nakrájej nadrobno. Na cibuli zelí **udus** do **poloměkka**. 1 kg **brambor typu B** robotem nastrouhej. Přidej 2 větší **vejce**, 8-12 prolisovaných str. **česneku**, druhou ½ nastrouhané **cibule**, 2 ČL **solí**, 1 ČL **pepře**, 2 PL **majoránky** a 120 g **hl. mouky**. Vmíchej zelí. Na **oleji** pomalu **usmaž** bramboráky. **Velmi chutné!**
Pozn.: Lidové názvy jsou cmunda, kramflek, křápanec, kecinek, vošouch, halapáč, trnčky, striky, škramplata.

!BRAMBORÁK KLASICKÝ, NEJKŘUPAVĚJŠÍ CMUNDA Nastrouhej 1 kg (oloupaných) **brambor** najemno (jsou pak vláčnější a chutě jsou víc rozložené) nebo hruběji (jsou pak křupavější). Doporučuje se ½ najemno a ½ hruběji. Vymačkej je, slij přebytečnou vodu, přidej 4-10 prolis. str. **česneku**, hrst rozemnuté **suš. majoránky**, dle chuti **sůl**, **čerstvé ml. pepř** (špetku drc. Kmínu nebo čerstvé bylinky – oregano, petrželku). Aby brambory zůstaly žluté, přilij 100-150 ml **mléka** či 12% **smetany**. Zpraš je 150 g **hladké** (polohrubé) **mouky** jen tak, aby vsákla tekutinu. Dáš-li místo mouky strouhanku, bramborák bude nadýchanější a ještě křupavější. Když chceš ale pevnější placky, těsto by mělo být hutnější. Naopak na tenký bramborák je nech řidší. Pak je **smaž** v pánvi na dobře **rozpáleném sádle** či na **přepuštěném másle** z obou stran dozlatova. Hotové ulož na **ubrousky**, které vsáknou přebytečný tuk. Podávej je se **zelím** či jako přílohu k **uzenému**, nejlépe s **čerstvým salátem**.

Další doporučení: Aby byl bramborák křehký i křupavý, dej k strouhaným bramborám 1 PL **hrubší strouhanky**. Pořádný bramborák má vonět česnekem. Aby byla vůně i chuť stejnoměrná, vlož do vykrojeného bramboru str. **česneku** a obojí nastrouhej společně. Uděláš dva úkony najednou, a navíc si ušetříš práci s mytím prkénka.

!!BRAMBORÁK CMUNDA KŘUPAVÁ (Šárka Škachová) ¾ kg **brambor typu B** nastrouhej na velkých struhadlových očkách. Přelij je několika PL (1 dl) **horkého mléka** (poté neztmavnou). Přidej 1 ČL **solí**, **hrubě mletý pepř**, špetku **kmínu**, špetku **suš. majoránky** (v létě čerstvou, nebo jiné zelené koření), 3-4 prolisované str. **česneku** a 1 **vejce**. Mouka není třeba. Do nepřilnavé pánve, lehce vytřené **olejem**, sázej hromádky a obrácenou stranou lžice je dotenka rozhrň. Čím jsou tenčí, tím budou křupavější. Jí se samostatně, nebo se zelím a uzeným masem, popř. jako obal vepřového masa (slezský řízek), nebo se škvarky. Pozn.: **Polovinu brambor je možno nahradit celerem**. Bramborák tím získá **novou zajímavou chuť**.

!BRAMBORÁK CMUNDA PO KAPLICKU Z bramborákového těsta **usmaž** na **sádle** (oleji) velké placky (po 3 kusech). Sklenku **sterilovaného zelí** (zelné čalamády) nech okapat. Plátky **uzené krkovice** **osmahni** na **rozpáleném sádle** (oleji) z obou stran. Na talíř polož placku, na ni plátek uzeneho masa, další placku, vrstvu zelí (čalamády) a vše přikryj třetí plackou.

!!BRAMBORÁK HARULA (SLOVENSKO) 1 kg **brambor typu B** oloupej a nastrouhej. Vodu slij. Smíchej je se 100 g **hl. mouky** a 7 prolis. str. **česneku**. **Osol** je jen málo. Plech (36x26cm) dobře vymaž **olejem**. Lžící klad kopečky těsta a rozetři je. Posyp je nastrouhanou **Nivou** (brynzou) a **peč** dorůžova asi **30 minut** při **180°C**.

!BRAMBORÁK KOREJSKÝ (Krásně zlatý, pikantní, bez vajec) Do misky jemně nastrouhej 1 **cibuli**. 1 kg **brambor typu B** oškrábej a ihned dej do **ledové vody**. Brambory strouhej hruběji (nebo 8 brambor nastrouhej nahrubo a 2 najemno). Přidej je k cibuli a ihned **promíchej**. Tak nezoxidují a neztmavnou. Pak je v sítku vymačkej do jiné mističky, aby se zbavily šťávy. Šťávu nech **15 minut odstát** a opatrně slij vodu. K bramborám přidej 2-4 **jarní cibulky** najemno a 1-2 **chilli papričky** bez jader velmi najemno. Z mističky **vyber škrob** a přidej jej k bramborám. Ochut' je **solí**, **ml. pepřem** a **promíchej**. Placičky utáhni v ruce. V dosti **řepkového oleje** (v sádle) je pomalu **usmaž** z obou stran dozlatova a **osuš** na **papírovém ubrousku**. Podávej je se **sój. omáčkou**, do které se namáčí. **Jsou křupavé a uvnitř vláčné**. Pozn.: Brambory lze ochutit kořenící směsí (1 díl sój. omáčky, 1 díl vody, ½ dílu octa a kolik kdo snese česneku), popř. jen 1 str. česneku nadrobno.

!BRAMBORÁK MINIRÖSTLI (Křupavé na **švédský stůl**. ŠVÝCARSKO) 1 str. **česneku** rozmačkej, 2-3 cm zázvoru oloupej a nastrouhej. Společně je za stálého **míchání** na 1 PL **řepkového oleje** **2 minuty osmahni** a vyndeje je do mísy. 450 g **brambor typu B** (AB) oškrábej a nahrubo nastrouhej. V cedníku z nich dřevěnou vařečkou vymačkej vodu a přidej je do mísy. Dle chuti je **osol**, **opepři** a **promíchej**. Rozděl je na 8 hromádek a obrazečkou rozmáčkni na placičky o ø 5 cm. Na pánvi s nepřilnavým povrchem **rozehřej** 2 PL **oleje** a placičky **osmaž 2-3 minuty** po každé straně dozlatova. Na **papírovém ubrousku** je nech **okapat**. Nastříhej **pažitku** na 2 PL. 1 PL smíchej se 150 ml **zakysané smetany**, **osol** a **opepři** ji. Rozděl ji úhledně na středy placiček a ozdob zbytkem pažitky. Podávej **teplé**, na stole budou **favoritem**. Lze je podávat s **kostkami smaženého sýra**.

!BRAMBORÁK OHNIVÝ MEXICKÝ 1 kg **brambor** nastrouhej velmi nahrubo (na nudličky), přidej 3 **vejce**, **hl. mouku** dle potřeby a **sůl**. Na **oliv. oleji** **upeč** bramboráky. Na náplň nakrájej na plátky 400 g **žampionů**, 2 **pórky** na kolečka a 1 **červenou papriku** na kratší proužky. Na **oliv. oleji** asi **5 minut podus** papriku, přidej žampiony, pórek a **dus** doměkka. Zalij je **chilli omáčkou** (tabasem), **osol** a přidej lístky z **tymiánu** (popř. sušený tymián). Tuto náplň naklad' na bramboráky.

!!BRAMBORÁK RÖSTLI (dietní, RAKOUSKO) ½ kg **brambor typu B** nastrouhej na **hrubém okurkovém struhadle**. Vymačkej a slij z nich vodu. Vmíchej 1 PL **Solamylu** a **osol** (opepři) je. V ruce formuj placičky, které klad' na **pečicí papír** na plechu. **Peč** je při **160°C** asi **30 minut**. V polovině pečení je **obrat'**. Lze je i na **oleji smažit**.

!BRAMBORÁK RÖSTLI II (ŠVÝCARSKO) ¾ kg **brambor typu B** **omyj** a ve **slané vodě uvař** do poloměkka (12 minut). **Vychladí** nastrouhej na **hrubším okurkovém struhadle**. Vodu slij. V **těžké pánvi rozehřej** část ze 10 PL **husího sádla**. Brambory **osol** a ochut' **ml. pepřem**. Dej je ve 2-3 cm vrstvě do pánve. Když spodní strana zezlátne, röstli přimasti a nadhozením **obrat'**. Než se placky opečou, nakrájej na plátky 100 g sýra **Gruyere**, 50 g **uzené slaniny** a troubu **rozpal** na **180°C**. Opečené röstli přesuň na plech, poklad' je sýrem a slaninou a nech necelých **10 minut zapéct**.

BRAMBORÁK RÖSTLI KŘENOVÉ (ŠVÝCARSKO) 400 g **moučných brambor** oloupej a nastrouhej nahrubo. V utěrce je dobře vymačkej. V míse je promíchej se 4 **jarními cibulkami** nadrobno, 1 **rozkvedlaným vejcem**, 1 PL **smetanového křenu** (Krenexu), ½ ČL **solí** a **ml. pepře**. V **nepřilnavé pánvi rozpal** 2 PL **slunečnicového oleje**. Na pánvi rozetři placičky těsta, které **peč** po každé straně **2-3 minuty** dozlatova. Hotové röstli vyjmi a udržuj **teplé**. Na **papírové utěrce** je můžeš nechat krátce okapat. Ozdob je lžící ze 100 ml **zakysané smetany** a s nasekanou **petrželkou**. Ihned je podávej.

BRAMBORÁK S OBLOHOU ZAPEČENÝ Nahrubo nastrouhej 1 kg **brambor**, vymačkej z nich vodu, ochut' **solí**, **kmínem**, **mletým pepřem** (prolisovaným česnekem) a **promíchej** se 100-150 g **hl. mouky**. Na pánvi s **horkým olejem** vytvaruj placku a **opeč** ji z obou stran. Každou lehce polij částí z 1 **rozšlehaného vejce**, poklad' plátky z 200 g **Kladenské pečené** (Šunkového salámu apod.) a plátky ze 150 g **tvrdého sýra** (Eidamu apod.). V troubě je při **180°C zapeč**. Ozdob je plátky z několika **rajčat** a **paprik** a podávej.

BRAMBORÁK ZE SUCHÉHO CHLEBA (Jana Remková) Asi ¼ kg **chleba** zbav kůrky a nakrájej na malé kostičky. Ochut' jej asi ½ PL **Harmonie chuti** (Vegetou), 1 ČL **kmínu**, hrstkou rozemnuté **majoránky**, **ml. pepřem** a 2-4 prolisovanými str. **česneku**. Přimíchej 1 **menší cibuli** nadrobno a 1-2 PL **hl. mouky**. Hmotu spoj 1 **rozšlehaným vajíčkem**. Placky **pomalů usmaž** na **řepkovém oleji** (sádle). **Jsou velmi chutné**.

!BRAMBORÁKY LAKTES (12 placiček) Oloupej a nastrouhej 1 kg **brambor typu B** a smíchej je s 1 malou **cibulí** nadrobno. Po hrstech je co nejvíce **vyždímej**. Přidej 2 lehce ušlehaná **vejce**, ⅓ hrnku (50 g) prosáté **hl. mouky** a 1 ČL **kypřicího prášku**. Vše **dobře propracuj**. Ve velké pánvi **středně rozpal** asi 6 mm vrstvu **řepkového oleje**. ⅓ hrnku zlehka rozprostři asi do ø 8 cm. Nejlépe je smažit 4 placičky najednou, pánev však nesmí být přeplněná. Z každé strany je **smaž 3 minuty** do zlatohněda a dokřupava. Na **papírové utěrce** je nech okapat a udržuj je teplé, než se všechny dosmaží. Podávej je s kopečkem **zakysané smetany** či **jablečného pyré**, nebo je jen **posol**. Podle zvyku je lze je předem ochutit **solí**, **ml. pepřem** a **rozemnutou majoránkou**.

BRAMBORÁKY SEJKORY KRKONOŠSKÉ se pečou přímo na plátu sporáku, pouze potřeném **špekem**. Teprve pak se případně mastí, přesto zůstávají křehké. Stačí jen velmi jemno nastroumat **brambory** a přidat **vejce** (bez česneku, bez majoránky). Chutnají suché, nejlépe však dobře pomaštěné **máslem**.

BRAMBORÁKY ZAPEČENÉ SE SÝREM Hotové posyp 1 PL nastrouhaného **Ementálu**, **Goudy**, či **Eidamu**. Sýr nech **roztavit** přikrytím pánve pokličkou, nebo dej bramboráky na plechu pod **zahřátý gril**. Podávej je s **listovými saláty** s bylinkovou zálivkou z 3 PL **oliv. oleje**, 1-2 PL **červeného vinného octa**, ½ ČL **hořčice**, **solí**, **ml. pepře** a nasekaných **bylinek**.

BRAMBOROVÁ GUGLA (Terezie Pechová) ¾ kg **brambor** oškrábej a nahrubo nastrouhej, vodu slij. Nejméně 200 g **uzeného masa** nakrájej na 1 cm kostičky. Přidej 3-4 prolisované str. **česneku**, 75 ml **oleje**, **sůl** a 2 PL **majoránky**. Lze přidat i 200 g **papriky** na kostičky (a 2 bílky). Nakonec přidej 1,5-2 PL **hl. mouky** a 75 ml **mléka**. Vše dobře **promíchej**. Hluboký plech vymaž **olejem** (sádlem) a vše do něho urovnej. **Peč** ji při **220°C 30 minut**. Když vzniká růžová kůrka, **dopeč** ji při **200°C 30 minut**. Hotovou nech ¼ **hodiny** **zchladnout** (půjde pak lépe krájet, horká se totiž rozpadá). Podávej se **sterilizovanou okurkou** (zelným salátem).

BRAMBOROVÁ KAŠE (Joël Robuchon) Oškrábej (neloupej) ½ kg **brambor typu B**. Vlož je do 1 l **vody** se 2 ČL **solí**. Mírně je **vař 20-30 minut** doměkka. Ihned je sced'. ½ hrnku **mléka** přiveď k **varu**. Ještě **horké** brambory **prolisuj** (umel), nebo jemno rozmačkej. Ve větším tlustostěnném hrnci nech brambory **4 až 5 minut vysušit**. Trpělivě postupně přidávej ¼ kg kousků **másla**, dokud nevytvoří jednotitou hmotu. Poté pomalu začni přilévat **horké mléko** (20% smetanu). Není nutné použít všechno, záleží na druhu brambor. Výsledkem má být hladká, nikoli však řídká kaše. Nakonec kaši **dosol** a metličkou **promíchej**. **Propasíruj** ji přes jemné síto. Pokud není dokonale hladká, postup 2-3x **zopakuj**.

BRAMBOROVÁ KAŠE S KAPUSTOU (Colcannon, IRSKO) 800 g **moučnatých brambor** oškrábej, nakrájej na menší kusy a v mírně **osolené vodě** **povař** asi **15 minut** doměkka. Z 250 g **mladé kapusty** odstraň tuhé a poškozené listy. Vnitřní listy omyj, vyřízni žebra a listy pokrájej jemno. Ve velkém hrnci přiveď k **varu** **slanou vodu**, vhod' kapustu, **5 minut** ji **uvař** doměkka a sced'. Omyj a očisti 1 svazek **jarní cibulky** a pokrájej ji na tenká kolečka. V rendlíku rozehej 50 g **másla** a cibulku **2 minuty osmahni**. Přimíchej kapustu, přilij 250 ml **mléka**, přiveď k **varu** a ihned odstav. Uvařené brambory sced', dej je zpátky do hrnce (mísy) a důkladně rozmačkej. Přimíchej kapustu, dle chuti **osol**, **opepři**, přidej špetku **nastrouhaného muškátového oříšku**. Před podáním je posyp 2 PL **nasekané petrželky**. Colcannon je výborný s **vařeným masem** a **grilovanými klobásami**.

BRAMBOROVÁ KAŠE S KORIANDREM (AUSTRÁLIE) **Uvař** 12 středních **brambor typu B**. Když scedíš brambory, hrncem i s pokličkou několikrát nahoru a dolů zatřep. Brambory zmoučnají a kaše z nich bude přímo hedvábná. Oloupané rozšťouchej, dle chuti **osol** a omasti **máslem**. Přidej ½ l horkého **mléka** a vyšlehej do hladké kaše. Přimíchej 4 nadrobno nasekané svazky **koriandru** (petrželky). **Kaše je velmi chutná** a hodí se především k **rybě**. **Další 4 způsoby ochucení:** **1.** 4 velké brambory **uvař** s 1 očištěným **sladkým fenyklem**. S použitím lisu nebo pasírováním přes síto je zpracuj na kaši. **2.** Na každý brambor při vaření přidej 1 oloupaný **str. česneku**. Spolu je zpracuj na kaši. **3.** Porci brambor **uvař** společně s očištěným **celerem** poloviční hmotnosti. Spolu je zpracuj na kaši. **4.** Porci brambor zpracuj na kaši spolu se ždíbečkem **pasty wasabi**.

BRAMBOROVÁ KAŠE ZAPEČENÁ (LUCEMBURSKO) V **osolené vodě** ½ **hodiny uvař** ½ kg **brambor** na ¼. Sced' je, přidej na špičku nože **muškát**. **Květ** a v **robotu** je ušlehej s 1 kelímkem **zakys. Smetany**. Cukrářským sáčkem z kaše na **vymaštěném plechu** tvoř hvězdičky, jednu vedle druhé. V troubě je pak **zapeč** dorůžova.

BRAMBOROVÁ KAŠE ZAPEČENÁ JIČÍNSKÁ Z hustší kaše asi z ½ kg **brambor** na **vymaštěném** plechu tvoř naběračkou 8 kopečků s důlky. Při **180°C** je **peč 10 minut**. Poté do důlků vyklepni po 1 **vejci** z 8 a **zapeč**. Nakonec je posyp 4 PL **strouhaného sýra** (Eidam, Parmezán) se 2 PL jemně pokrájené **šunky**. **Dopeč** je dozlatova. Na talířích je ozdob **petrželkou**.

BRAMBOROVÁ LEPENICE 1 kg **brambor** **uvař** se **solí** a **kmínem**, sced' a pomačkej je. Do pekáče dej 0,3 kg **uzeného masa**, brambory, 0,5 kg **kys. Zelí** na kostičky a 150 g **sádla**. Zamíchej je a při **250°C 15 minut** **zapeč**.

BRAMBOROVÁ LITINA 4-5 **uvařených brambor typu B** jemně nastrouhej (prolisuj). Z 1 l **mléka** s 1 kostkou rozmíchaného **droždí**, ¾ kg **hr. mouky**, 3 rozšlehanými **vejci**, 1 prolisovanou palicí **česneku**, **majoránkou**, **solí**, **ml. pepřem** a 150 g **sádla** vypracuj těsto hustší než na bramborák. V **teple** je nech **vykynout**. Plech vymaž **sádlem** a posyp **mákem**. Nalij těsto a mákem je posyp. Chvilí je ještě nech **kynout**. Pak je **upeč** při **180°C**.

BRAMBOROVÁ PIIRÄKKÄ (FINSKO) 4 krajíce **chleba** nakrájej na kostky, na 200 g **másla** (oleje) je **opeč** do křupava a dej je do **zapékací misky**. **Orestuj** 200 g **uzeného masa** pokrájeného stejně jako chléb. 800 g **brambor** oloupej, **uvař** a nakrájej na drobné kousky. V **zapékací misce** vše **promíchej**, podle chuti **přisol** a **opepři**. Posyp 200 g nastrouhaného **sýra**. Zvolna je v troubě **zapékej**, dokud se sýr nerozpustí.

!!BRAMBOROVÁ PIZZA 3 oloupané brambory nastrouhej, **osol** a ochuť **kořením na pizzu**. **Pečící talíř** vytři **olejem**, posyp bramborami a **20 minut peč** při **160°C**. Pizzu poklad' 10 g plátků **sýra**, 1 str. česneku nadrobno, přelij 3 rozkvedlanými **vejci** a **5 minut zapeč**. Hotovou pizzu potř **kečupem** a posyp 100 g **strouhaného sýra**.

BRAMBOROVÁ SEDLÁCKÁ PRAŽENICE (SLOVENSKO) 5 **brambor** oloupej a najemno nastrouhej. Vodu vymačkej. Přidej 5 **vajec**, 3 prolisované str. **česneku** a podle chuti **majoránku** a špetku **ml. pepře**. V rendlíku **rozehřej** ½ dl **oleje** (sádla) a směs rovnoměrně rozprostři. **Peč** ji při **160°C** dozlatova. Podávej s kopečkem z 1 skleničky **sterilované červené řepy**, nebo s plátky z 5 **sterilovaných okurek**. (**PŘEDKRM**)

BRAMBOROVÉ HRANOLKY 2x SMAŽENÉ 750 g **brambor typu AB** (☺) oloupej, nakrájej na 1,5 cm hranolky a **osuš papírovou utěrkou**. Polovinu fritézy **řepkového oleje zahřej** na **170°C**. Vložený kousek chleba (bramboru) začne pak prskat. Každou **čtvrťtinu brambor frituj 5 minut** dozlatova. Vyjmi je, nech okapat a **osuš na papírové utěrce**. Olej **zahřej** na **180°C** a **smaž** je ještě **7-10 minut** dokřupava. Až před podáváním je **osol**.

BRAMBOROVÉ HRANOLKY PŘEDSMAŽENÉ Hranolky dej na plech s trochou **oleje**. **Osol**, **promíchej** a **10 minut** je **zapékej** v troubě, **vyhřáté na maximum**. Ihned je servíruj, budou křupavé.

BRAMBOROVÉ HRANOLKY TRADIČNÍ Nakrájej 700 g **brambor typu AB (A)** na 1 cm pláty, ty pak na 1 cm hranolky. Na **30 minut** je namoč do **studené vody**. Poté je sced' a důkladně **osuš**. **Fritovací hrnec** naplň do poloviny **řepkovým** (slunečnicovým) **olejem na smažení** a **rozehřej** na **190°C**. Nemáš-li teploměr, vhod' jeden hranolek. Měl by okamžitě vyplavat obklopený bublinkami. Košík na smažení naplň do ¼ hranolky a ponoř. **Smaž** je **5 minut** a nech je na ubrousku okapat. To proved' se všemi hranolkami. Nakonec **ve fritěze dosmaž všechny hranolky najednou** dozlatova a dokřupava. Pozn.: Hranolky můžeš upéct i v **troubě**. Rozehřej ji na **230°C**. Hranolky brambor dej do plastového sáčku, přidej 3-4 PL **oleje** a důkladně **protřepej**, aby se jím obalily. Vysyp je na **velký plech** a **peč** asi **45 minut** v **horní části trouby**. V **polovině pečení** je **obrat'**.

BRAMBOROVÉ KOSTKY KŘUPAVÉ (ITÁLIE) 900 g **salátových brambor typu A** oškrábej a nakrájej na kostky velké 2-3 cm. V hrnci je zalij **vodou**, přiveď k **varu** a zvolna asi **5 minut vař**, až začnou měknout, ale jsou ještě tuhé. Důkladně je **sced'**. 2 str. **česneku** oloupej a **rozmačkej**. 2 snítky **petrželky** omyj, **osuš** a nasekej jich 1 PL. Smíchej ji s česnekem, 2 ČL **hrubozrnné hořčice**, 2 PL **oliv. oleje**, **osol** a **opepři**. Prohod' je s bramborami, aby se obalily. **Elektrický gril zahřej** na **vysokou teplotu**. Grilovací mřížku vylož **alobalem** a lehce potř **oliv. olejem**. Rozlož brambory a **15-20 minut** je **griluj**, dokud po všech stranách nezžhnědou. Průběžně je obračej. Mezitím trochu **rozmarýny** omyj, **osuš** a natrhej na ozdobení. Širokou lopatkou brambory přelož na **servírovací mísu**. Posyp je **mořskou solí**, ozdob rozmarýnou a 30 g nastrouhaného **Parmezánu**. Pozn.: Lze použít i sladké brambory. V tomto případě použij hořčici plnotučnou a k česnekové směsi přidej 2 ČL ml. papriky.

BRAMBOROVÉ KROKETY 1 kg **vařených brambor**, prolisuj, **osol**, přidej 50 g **másla**, 3 **žloutky**, dle chuti několik strouhnutí **muškátového oříšku** a 200 g **tuku**. Vše dobře **promíchej** a zformuj krokety (malé válečky, kuličky, obdélníky apod.). Obal je ve 2 **vejcích**, ve 100 g **strouhanky** a **usmaž** je dozlatova.

!BRAMBOROVÉ KROKETY II 500 g **brambor uvař**, oloupej, nech **vychladnout** a jemně nastrouhej. Přidej 1 PL **másla**, 1 **vejce**, 6 PL **hr. mouky**, **sůl** dle chuti a špetku nastrouhaného **muškát. Oříšku**. Hmotu propracuj a mokřýma rukama tvaruj malé kuličky nebo šištičky, které ihned obaluj v **hl. mouce**, v **rozšlehaných vejcích** a nakonec v **jemné strouhance**. **Zvolna** je **smaž** na **oleji** (sádle) dozlatova. Polož je na **papírovou utěrku**, která odsaje přebytečný tuk. Podávej jako přílohu k **masům**, **zelenině** nebo samostatně se **studenými omáčkami**.

!BRAMBOROVÉ KROKETY KYNUTÉ Zpracuj těsto ze 600 g **uvařených** a nastrouhaných **brambor**, necelých 250 ml **vlažného mléka**, 1 **vejce**, kvásku ze 40 g **droždí**, 280-300 g **hr. mouky**, kousku **másla** a dle chuti **solí**. Těsto nech chvíli **vykynout** a poté zformuj krokety, které **usmaž** výše uvedeným způsobem.

!BRAMBOROVÉ KROKETY MANDLOVÉ Připrav odpalované těsto: 150 g **vody** se 75 g **másla** přiveď k **varu**. Přidej 150 g **polohrubé mouky** a **sůl**. Do studeného těsta přidej 250 g uvařených nastrouhaných **brambor**, 1 **vejce**, **sůl**, 50 g posekaných **mandlí** a asi 2 cl **mandlového likéru**. Dobře je **promíchej** a vytvaruj válečky, které obal ve vajíčku, **strouhance** a **usmaž** je **dozlatova** na **sádle**.

!BRAMBOROVÉ LODIČKY Troubu **zahřej** na **200°C**. 1 kg **brambor** rozkrájej na čtvrtky. Malým nožem pečlivě vykroj střed, na slupce ponech asi 1 cm vrstvu. Vnitřek potř trochou **oliv. oleje**. Rozlož je slupkou dolů na velký (nepřilnavý) plech a asi **45 minut** je **peč** doměkka. Vyndej je, nech trochu **vystydnout** a uprav na servírovací mísu. **Vydrž čerstvé několik hodin**. Podávej je s různými **dipy** i jako **samostatné jídlo**.

!BRAMBOROVÉ LOKŠE (SLOVENSKO) 500 g **brambor**, **uvařených** ve **slupce** oloupej, najemno nastrouhej, **osol**, smíchej s 200 g **hl. mouky** a 250 g **kys. Zelí**, které jsi vymačkal a pokrájel najemno. Vypracuj z nich těsto. Vytvoř váleček, který asi po 4 cm rozkrájej. Z řezů vyválej tenké placičky. **Peč** je na **suché plotýnce** (v nepřilnavé pánvi na indukční plotně) z obou stran, až se dělají tmavé puchýřky. Teplé z obou stran omasti 100 g **sádla** (husího, kachního, másla). Podávej je jako přílohu **huse** apod. Viz též níže KACHNA PEČENÁ S RAJČATY A LOKŠEMI. Výborné jsou potřené **brynzou** a posypané **pažitkou**. **LOKŠE SLADKÉ bez zelí**: Použij **hl. mouku**,

jejíž váha činí třetinu váhy **brambor**. Připrav a **upeč** je stejně. Hotové potřít 200 g **povidel**. Přehni (stoč) je a posyp 150 g **ml. máku** a **moučkovým cukrem**. Podávej je jako **rychlé a jednoduché samostatné jídlo**.

!BRAMBOROVÉ LUPÍNKY S OCTEM A PEPŘOVOU OMÁČKOU (Zdeněk Pohlreich) 400 g **plátků brambor typu C** ve větší míse zalij 500 ml **bílého vinného octa** a nech 1-1½ **hodiny marinovat**. Na **omáčku** pečlivě v misce **promíchej** 120 g **zakysané smetany**, 60 ml **podmáslí**, 1 prolisovaný str. **česneku**, ¼ ČL **hrubé mořské soli** a 25 g jemně nastrohaného **Parmezánu**. Omáčku dej zatím do **chladničky**. Troubu **předehřej** na 200°C. Bramborové plátky sceď, nech je okapat a **osuš** je **papírovou utěrkou**. Plátky brambor rozlož na dva lehce **vymazané pečicí plechy** a lehce je potřít **olejem**. Dej je do trouby a **peč** je asi 15 minut, až budou zlatavé a křupavé. Hotové lupínky nasyp do mísy a opatrně je proházej se **solí** a se 2 ČL **čerstvé ml. pepře**. Podávej je s připravenou omáčkou.

BRAMBOROVÉ RÖSTLI (RAKOUSKO) 1 kg **brambor uvař** ve slupce, přelij **stud. Vodou**, ještě **horké** oloupej a nahrubo nastrouhej. 1 **cibuli** oloupej, najemno nakrájej, smíchej s brambory a **osol**. V pánvi **rozehřej olej** a stejnoměrně na ni směs rozetři. **Opeč** ji dohněda a za pomoci **talíře** (pokličky) ji obrať. **Opeč** i druhou stranu a podávej ji na **zahřátém talíři**, nebo přímo v pánvi. Röstli lze podávat i jako **samostatný pokrm** se **salátem**.

BRAMBOROVÉ SLUPKY PEČENÉ viz níže BRAMBORY PLNĚNÉ – SLUPKY a BR. PLNĚNÉ KŘUPAVÉ.

!BRAMBOROVÉ SPÄTZLE BAVORSKÉ Z ½-¾ kg **vařených brambor** (z prášku), **hr. mouky**, 1 **vejce** a trochu **mléka** vypracuj těsto. Přes cedník s velkými otvory do **vařící osolené vody** vytlač malé halušky. 100 g **angl. Slaniny osmaž** s 1 **cibulí** nadrobno. Promíchej je s ½ kg pokrájeného a **krátce propláchnutého kyselého zelí** a **podus**. Ochuť je **ml. pepřem** a **ml. koriandrem**. Vmíchej ¼ kg **uzeného uvařeného masa** na kostičky a přidej **halušky**. V **malých zapékacích miskách** je **zapeč** v troubě. Před podáváním je můžeš posypat **osmaženou cibulkou**. Podávej je např. s **pivem**.

BRAMBOROVÉ ŠÍŠKY NASLADKO (Jaroslav Života) Těsto zpracuj z 1 kg **vařených strouhaných brambor typu B**, 300 g **hr. mouky**, 1 **vejce** a 1 ČL **solí**. Vytválej váleček a nakrájej šišky. **Vař** je v **osolené vodě 3 minuty** až vyplavou, a vyber je. Omasti je **máslem**, posyp **osmaženou strouhankou** (ml. mákem s cukrem) a **pocukruj**.

!BRAMBOROVÉ ŠÍŠKY NASLANO Uvař 800 g **brambor typu B** a nech je **přes noc odpočinout**. Oloupej a nastrouhej je. Na válu je **osol**, posyp 200 g **hr. mouky** a 100 g **krupice**. Do důlku uprostřed rozklepni 1 **vejce** a přidej 2 PL **octa**. Napřed nožem a pak rukama zpracuj těsto. Musí být pevné a dobře vypracované. Ihned rukou vyvážej dlouhé válečky, ze kterých krájej krátké silné šišky. **Vař** je 4 minuty, sceď a nech je okapat. Na pekáči **usmaž** na 100 g **sádla** 100 g **strouhanky** do červena. Na ni hod' šišky a **zatřep**, aby se obalily. V troubě je nech **opéci**. Podávej je jako přílohu k **zelenině**, ale i jako **samostatné jídlo** se **zeleninovým salátem**.

!BRAMBOROVÉ ŠÍŠKY S UZENÝM A ŠVESTKOVOU OMÁČKOU 600 g **brambor typu B uvař**, oloupej a jemně nastrouhej. Přidej 1 **vejce**, dle chuti **sůl**, 200 g **hr. mouky** a 100 g **krupice**. Vypracuj těsto a vytvoř váleček, nakrájej jej na stejné díly a na pomoučeném vále z nich uválej šišky. Vlož je do **vroutí**, trochu **osolené vody**, a **uvař** je asi 4 minuty doměkka. Mezitím **napař** 4 porce **uzeného masa**. V kastrolu rozmíchej 150 g **švestkových povidel** s 1 dl **červeného vína**. Přidej špetku **ml. skořice**, ½ ČL **nastrohané citrónové kůry**, 2 PL nastrohaného **perníku** a **povař** do zhoustnutí. Můžeš vmíchat i trochu oloupaných **mandlí** na nudličky. Šišky rozděl na talíře, přidej maso a přelij je omáčkou.

BRAMBOROVÉ ŠKUBÁNKY 1 kg **brambor typu B** oloupej a v **osolené vodě uvař** skoro doměkka. Slitou vodu dej stranou. V hrnci je rozšťouchej a **obrácenou** vařečkou do nich udělej až ke dnu několik tunýlků. Nasyp do nich 150 g **polohrubé** nebo **hrubé mouky** a nalij asi ½ **odstavené vody**. Přikryt je nech asi 20 minut **stát v teple**. Přebytkovou vodu slij a vymíchej hladké těsto. Lžící namočenou v omastku vykrajuj škubánky. Na **slanou verzi** lžící namáchej do **sádla** a škubánky polévej **cibulkou osmaženou na sádle**. Na **sladkou verzi** lžící namáchej do **másla** a škubánky syp **ml. mákem s cukrem**. Zbylé škubánky **opeč** na **pánvi**. Pozn.: **Ve slané verzi můžeš do těsta přimíchat kousek nastrohané uzeniny**.

BRAMBOROVÉ ŠKUBÁNKY II Ve **slané vodě** vař oloup. **Brambory typu B**. Když se dovážejí, slij z nich trochu vody. Zasyj je **hr. moukou**, propíchej vařečkou a ještě 10 minut je **vař**. Odstav a propracuj je na hladké těsto bez kousků. Těsto lžící vykrajuj na talíř, omasti je **sádlem** a posyp **ml. mákem s prášk. Cukrem** dle chuti.

!!BRAMBOROVÝ KOLÁČ S JABLKY Ve slupce **uvař** ½ kg **brambor typu AB**, **vychladlé** je oloupej a **prolisuj**. Na válu rozdrob na drobenku 220 g **polohr. mouky** se 100 g **tuku Hera**, špetkou **solí** a 50 g **krupicového cukru**. Přidej 1 **žloutek**, brambory a zpracuj je na vláčné těsto, které rozpul. Vytválej z nich 2 tenké placky asi o Ø 30 cm. Jednu placku polož na **vymaštěný** (nepřilnavý) plech, pokryj ji 600 g oloupaných a odjádřených **jablek** na plátky, pokrop šťávou z ½ **citrónu**, posyp 1 ČL **ml. skořice** a 50 g **rozinek**. Okraj potřít částí 1 rozšlehaného **bílku**, koláč přikryj druhou plackou, potřít ji zbytkem z **bílku** a při 180°C **upeč** koláč dozlatova.

!BRAMBOROVÝ KONTRABÁŠ ZAPEČENÝ 1 kg nakrájených **brambor uvař** ve **vodě** se **solí** a **kmínem**. Asi ½ balení **pohanky** (lámanky) krátce **povař** ve dvojnásobném objemu **vody** s **majoránkou** a **solí**. Na **sádle zpěň** 2 **cibule** nadrobno, přidej 250 g oblíbené **uzeniny** (uzeného masa) na kostičky a **osmahni**. V míse vše

smíchej, ochuť 1 paličkou utřeného **česneku**, **majoránkou** a **dosol**. Takto jej lze již podávat, lepší je však jídlo **zapéct** ve vymazaném pekáči. Podávej se salátem z **kysaného zelí**.

BRAMBOROVÝ KUCMOCH (Orlické hory) 5 umytých **brambor** nastrouhej, zasyp 2 PL **hl. mouky**, přimíchej 1 PL **podmáslí** (jogurtu), 3 PL **ml. škvarků**, **osol opepři** a nech je **odležet**. Plech vytři **sádlem** a těsto rozprostři na sílu asi 5 mm. Poklad' je plátky ze 2 **jablek** (švestkami) a **upeč**. Podávej jej politý **zakysanou smetanou**.

BRAMBOROVÝ KUCMOCH S KRUPKAMI (Krkonose) 100 g (ovesných, ječných) **krupek** dobře **propláchni** (prolij horkou vodou) a nech **okapat**. 600 g **brambor** oloupej a ve **slané vodě** asi **20 minut uvař** doměkka. **Rozšťouchej** a zalij je 300 ml **horkého mléka**. Vymíchej hladkou kaši, kterou **promíchej** s krupkami. Ochut' je rozemnutou **majoránkou**, 3 prolisovanými str. **česneku** a **solí** dle chuti. Kucmoch na talířích přelij 60 g **sádla** se 100 g **osmažené cibule** nadrobno.

!BRAMBOROVÝ NÁKYP S RAJČATY 750 g **brambor uvař 25-30 minut** doměkka, sced' je, krátce nech ustát, oloupej a nakrájej na plátky. Troubu **předehřej** na **220°C**. 500 g tvrdých omytých **rajčat** nakrájej na plátky. 150 g **Mozzarely** nakrájej na kostky, 1 str. **česneku** nadrobno. Do **olejem** vytřené **zapékací mísy** střídavě klad' brambory a rajčata. Průběžně je **sol** a **opepři**. Přelij je 150 g **zakysané smetany** se 4-5 PL **mléka**. Posyp je česnekem, Mozzarellou, 100 g nastrouhaného **Parmezánu** a **peč** je asi **30 minut** dozlatova. Podávej je s **hlávkovým**, nebo jiným **oblíbeným salátem**.

BRAMBOROVÝ SALÁT (různé druhy) viz níže v kapitole SALÁTY

!BRAMBOROVÝ TOČ STAROČESKÝ 700 g **brambor nastrouhej** na kaši a nech je okapat. **Spař** je 3 dl **horkého mléka** a vmíchej 2 **vejce**. Řidší těsto zahusti **hrubou moukou**. Ve **vymaštěném** a **strouhankou** vysypaném pekáči těsto poklad' 300 g **jablek** na plátky a oslad' 2 PL **krystalového cukru**. **Peč** jej **35 minut** při **180°C** dorůžova. Ještě horkou placku stoč v závin. Podávej teplý nebo studený.

!BRAMBORY AMERICKÉ Stejně **menší brambory** odrhni (5 minut je předvař), podélně je nakrájej na čtvrtiny, **opeč** je na **oleji** (bylinkovém) doměkka nebo nasucho v **troubě**. Před servírováním je **osol**. V prodeji je i **koření na americké brambory** se **solí**. V USA jsou oblíbeny i celé brambory s důkladně opečenou slupkou.

!BRAMBORY CAJUNSKÉ (LOUISIANA) 4 **brambory** odrhni, nakrájej na velké klínky a v **osolené vodě** je **3 minuty povař**. Sced' a spolu s 1 **citrónem**, nakrájeným na 6 dílků, 12 sloupnutými str. **česneku**, 3 **červenými cibulemi** na 8 klínků a 4 **bob. listy** dej do pekáče. Rozšlehej 3 PL **citrónové šťávy**, 1 PL **rajského protlaku**, 1 ČL **ml. papriky**, ½ ČL **ml. chilli**, 1 ČL **suš. oregana**, 1 ČL **suš. tymiánu**, ½ ČL **ml. římského kmínu**, 6 PL **oliv. oleje**, dle chuti **sůl** a **ml. pepř**. Brambory zalij, **promíchej** a **peč** při **200°C 30-40 minut**, dokud nezměknu a nevstřebají všechnu šťávu. Občas je opatrně **obrat**.

!BRAMBORY ELEGANTNÍ Troubu **předehřej** na **225°C**. 4 největší **brambory** oloupej a podélně rozpul. Každou ½ polož řezem na prkénko. Po obou stranách brambor polož špejle (brání dokrojení) a příčně je po 3 mm pokrájej. Pekáček bohatě vymaž **olejem**. V hlubokém talíři smíchej ½ hrnku **strouhanky**, ¼ hrnku **Parmezánu**, 1 PL **oliv. oleje** (rozpuštěného másla), 1 ČL **ml. papriky** a 1-2 ČL **solí**. Brambory **opatrně rozevři** a pomalu obaluj ve směsi, aby se co nejvíce dostala do zářezů. Naklad' je směsí nahoru do pekáče a postříkej 2 až 3 PL **oliv. oleje**. Přikryj je **alobalem** a **peč 30 minut**. Odkryté je **15 minut dopeč**. Brambory musí být měkké a strouhanka **zapečena** dohněda. Brambory také můžeš naklást na **misku** pro **mikrovlnou troubu**, potřít rozpuštěným **máslem** a posypat **bylinkami** s 1 ČL **solí**. **10 minut** je pak **zapeč** při **maximálním výkonu** trouby. Po **5 minutách** je dobré je přemístit. Nech je **5 minut odpočinout** a posyp je 2-3 PL nastrouhaného **Čedaru** a 1½ PL **Parmezánu**. **Zapeč** je dalších 4-6 minut. Podle chuti je **posol** a podávej.

BRAMBORY ELEGANTNÍ II 8 středních oloupaných a **osušených pevných brambor** ostrým nožem po 3 mm dosti do hloubky nařízni (ne ale úplně!). Vlož je do **máslem** vymazané **zapékací mísy** zářezy nahoru. Potři je 40 g **másla**, **osol** a **opepři** je. Při **180°C** je **peč** asi **50 minut** dozlatova. Občas je přitom znovu **potři máslem** ze dna zapékací mísy. Hodí se k nim směs různých druhů **hlávkového salátu** s **octovou** nebo **jogurtovou zálivkou**.

!BRAMBORY ELEGANTNÍ HASSELBACK (DÁNSKO) 12 vel. **Brambor typu AB** očisti a **osuš**. Z podlouhlé strany odkroj tenký plátek, vytvoříš tak základnu. Do brambor udělej po 5 mm hluboké zářezy, ne však až dolů. Zářezy mírně rozevři, **hodně osol** a **opepři**. Troubu **vyhřej** na **170°C**. Na bylinkovou směs **rozevři** v kastrolku 50 g **másla** a vmíchej nasekané 2 PL **petrželky** (2 ČL sušené) a 1 PL **oregana** (1 ČL sušeného). Lžičkou ji nanas na 4 brambory. Na chilli směs smíchej 1 PL **řepkového oleje**, 1 ČL **ml. papriky** a lžičkou ji nanas na další 4 brambory. 1 malou **červenou chilli papričku** bez semeníku nadrobno smíchej s 1 ČL **koriandru** nadrobno a nasyp do zářezů. Na česnekovou směs smíchej asi 2 str. **česneku** nadrobno, nastrouhanou kůru z ½ **citrónu** a 1 ČL nasekaných lístků **rozmarýnu**. Poslední 4 brambory polij 1 PL **oliv. oleje** a šťávou z ½ **citrónu**. Brambory rozlož na vymazaný plech. **Peč** je **50 minut**, až získají křupavou kůrčičku. Podávej je např. s **grilovaným lososem** a **míchaným salátem** z paprik, zelených fazolek, sladké kukuřice a rajčat.

!BRAMBORY FRANCOUZSKÉ 4 velké, **napůl uvařené** (7 minut) studené **brambory typu A** oloupej a nakrájej na plátky silné asi 0,5 cm. Na **oleji** **osmažni** 1 **cibuli** nadrobno, přidej 250 g **uzeniny** na kostičky a krátce je

opeč. Na dno **nepřilnavého pekáče** dej polovinu brambor, **okmínuj** a **osol** je. Na ně polož vrstvu uzeniny, 3 **vejce** natvrdo na kolečka a druhou polovinu brambor. Pokapej je **olivovým olejem**, **osol**, **opepři** a při **170°C zapeč**. Po **15-20 minutách** je zalij 2 **rozšlehanými vejci** (s mlékem) a **10 minut dopeč**. Podávej s **hlávkovým salátem** nebo se **sterilovanými okurkami**.

BRAMBORY FRANCOUZSKÉ S HOUBAMI 200 g **hub** na plátky **udus** na 1 malé **cibulce** nadrobno, **zpěněné** na 1 PL **másla** s **kmínem** a **ml. pepřem**. Na **vymaštěném** pekáči je promíchej se 400 g pokrájených **uvař**. **Brambor typu A** a 100 g **slaniny** (uzeniny) na kostičky. Dle chuti je **osol**, pokapej 2 PL rozpuštěného **másla**, zalij 2 **rozkvedlanými vejci** s ½ ČL **solí** a při **170°C zapeč** dozlatova. Podávej je se **zeleninovým salátem**.

BRAMBORY GRATINOVANÉ (FRANCIE) 400 g nerozvářivých oloupaných **brambor typu A** nakrájej na plátky asi 3 mm silné. Plátky skládej ve vrstvách na dno nepřilnavého pekáče. Zalévej je **12% smetanou** (mlékem nebo mlékem se smetanou 1:1). Vždy je **posol**, okořeň **čerstvě ml. pepřem** a špetkou **muškátového oříšku**. Konči vrstvou strouhaného **sýra** (Gruyère, Čedar, Parmezán). Při **175°C peč** brambory do změknutí a utvoření zlatohnědé krusty. Jestliže se všechna tekutina nevypařila, **počkej** asi **15 minut**, než se dočista ztratí.

BRAMBORY GRATINOVANÉ II (FRANCIE) 400 g oloupaných **brambor typu A** nakrájej na tloušťku 1 cm a v **osolené vodě** je do poloměkka **uvař** (8 minut). Slij a přidej k nim 1 str. **česneku** na plátky, posyp je špetkou **suš. tymiánu**, **ml. pepřem** a **solí**. Dej je do **zapékacích misek** vytřených **česnekem**. Zalij je 2 dl **mléka** se 2 dl **33% smetany** (nebo 4 dl 12% smetany), lze i s 1 rozšlehaným **vejcem** a **zapeč** je asi **30 minut** při **180°C**.

BRAMBORY GRATINOVANÉ DAUPHINOISE (Lahodné, světoznámé. FRANCIE) Troubu **zahřej** na **180°C**. 1 str. **česneku** podélně rozkroj a potřij dno **velké mělké zapékací misky**. Poté ji štedře vymaž **máslem**. 800 g **salátových brambor typu A** nakrájej **škrabkou na zeleninu** nebo na sýr (V-kráječem, robotem) na co nejtenčí plátky. Jinak budou plátky dlouho měknout a na povrchu se začnou připalovat. V **cedníku** je propláchni **studenou vodou** a nech důkladně **okapat**. 60 g **sýra Gruyère** (Ementálu) **nastrouhej** nahrubo. Brambory rozlož do misky tak, aby se částečně překrývaly. Vrstvy průběžně syp **solí**, **ml. pepřem** a špetkou strouhaného **muškátového oříšku**. Ve střední misce **rozšlehej** 2 **velká vejce**. Přidej 90 ml **mléka**, 280 ml **33% smetany** a strouhaný sýr. Důkladně je **prošlehej** a zalij jimi brambory. 2 PL **másla** rozkrájej na kostičky, rozlož na pokrm a **peč** jej asi **1 hodinu**, až jsou brambory při píchnutí nožem měkké a na povrchu křupavé a zlaté. V průběhu pečení je 1 až 2 krát lžící **stlač**, aby zůstaly ponořené ve smetanové směsi a nevyschly. Ihned je podávej.

BRAMBORY GRATINOVANÉ DAUPHINOISE II (FRANCIE) 1,5 kg **nerozvářivých brambor typu A** oloupej a nakrájej na 1-3 mm plátky. **Předehřej** troubu na **180°C**, **horkovzdušnou** na **160°C**. Brambory vrstvi do **máskem** vymaštěné a **česnekem** vytřené **zapékací misky**. Každou vrstvu **osol**, lehce okořeň **sušenou šalvějí**, **čerstvě ml. pepřem**. Vše zalij 250 ml **12% smetany** a 50 ml **silného hovězího vývaru**. Brambory zakryj **pečicím papírem** a zatiž (např. poklicí) tak, aby vrstvy brambor k sobě co nejlépe přilnuly. **Peč** je asi **75 minut**. Pak sejmi papír a ještě je **15 minut dopeč** dozlatova.

BRAMBORY GRATINOVANÉ DAUPHINOISE SE SÝREM (FRANCIE) Troubu **rozehřej** na **200°C**. Pekáček vymaž **máskem** (olejem). Oloupej 1 kg **nerozvářivých brambor typu A** a nakrájej je na 3 mm plátky. Oloupej 1 **červenou cibuli** a nakrájej ji na plátky. Vrstvi je do pekáče, každou vrstvu **osol**, **opepři**, postrouhej celkem 1 **muškátovým oříškem**, rozdrť do nich 2 str. **česneku**, natrhej do nich 4 plátky **ančoviček**, přidej celkem 2 **bob. listy** a lístky otrhanými z 1 malého svazku **tymiánu**. Nastrouhej 50 g **Parmezánu**. Posyp je hrstí sýra, zalij 225 ml **33% smetany** a 200 ml **horké vody**. Vše **opatrně promíchej**, urovnej, pekáč zakryj **alobalem** a **peč** **40 minut**. Poté alobal sejmi, brambory posyp zbytkem sýra a **10-15 minut peč** dozlatova.

BRAMBORY GRATINOVANÉ S BROKOLICÍ A ŠUNKOU 800 g velkých **brambor typu B** nakrájej na 1 cm hranolky. Dej je do **vařící osolené vody** a **7 minut** je **prudce vař**. 500 g **brokolice** rozeber na růžičky, košťál oloupej a nakrájej na kostičky. Přidej je k bramborám a **vař dalších 5 minut**. Troubu **zahřej** na **200°C**. Mělkou zapékací formu vymaž **máskem**. 200 ml **12% smetany** smíchej se 150 ml **mléka**, ochuť **bylinkovou solí**, **ml. pepřem** a nastrouhaným **muškátovým oříškem**. Brambory s brokolicí sced' a nech krátce okapat. Rozlož je do **zapékací formy** a posyp 250 **šunky** na kostičky. Vše zalij omáčkou. Posyp je 100 g **nastrouhaného sýra Gruyère**. Na prostředním roštu je přibližně **15 minut zapeč** dokřupava.

BRAMBORY HRABĚNČINY Na 1 PL **sádla** **orestuj** 0,5 kg **netučného ml. masa**. **Míchej** je, aby se neslepilo. Dle chuti maso ochuť **grilovacím kořením**, přidej konzervu **žampionů** (¼-½ kg dušených hub), 2 **cibule** na půlkolečka a **podus** je do zhnědnutí masa. Zalij je 1 kelímkem **12% smetany**. Do 2 kg oloupaných a **napůl uvařených** (7 minut) **brambor** na plátky silné ½-1 cm vmíchej 200 g nahrubo nakrájeného **sýra Eidam**. Tyto brambory se sýrem promíchej s masem a posyp je 200 g nastrouhaného **sýra Eidam**. Troubu **zahřej** na **200°C**. Ve vyšším pekáči brambory bez přikrytí asi ¾ **hodiny upeč** dozlatova.

BRAMBORY JARNÍ PEČENÉ (Šárka Škachová) 1 kg menších **raných brambor** se slupkou dobře **omyj** a **osuš**. Narovnej je do **zapékací nádoby**, pokapej je **oliv. olejem**, **osol hrubou mořskou solí** a přidej větvičky **rozmarýnu** a **šalvěje**. 3 neoloupané palice **česneku** příčně překroj a polož na brambory. Troubu **předehřej** na **200°C** a bez otevírání dvířek je **45 minut peč** dokřupava. Výborně se hodí **ke grilovanému masu**.

BRAMBORY KRÉMOVÉ S PÓRKEM (Marcel Ihnačák) 600 g oloupaných **brambor** vcelku **uvař** v **osolené vodě** asi **10 minut** do poloměkka. Okapané nakrájej podélně na ¼. Bílou část 1 **pórku** nakrájej na půlkolečka a 4 str. **česneku** nadrobno. Na troše **oliv. oleje** je ve větším hrnci **orestuj** poloměkka. **Osol** a **opepři** je, přidej brambory a podlij 200 ml **30% smetany**. Ještě je asi **10 minut vař**, dokud brambory nebudou zcela **uvařeny**. Podávej je k **masovým roládám** apod.

BRAMBORY LYONSKÉ 800 g oloupaných **brambor typu A** nakrájej na 1 cm plátky. V cedníku je přelij **vařící vodou** a nech **oschnout**, nebo je **osuš utěrkou**. Po částech je na **másle usmaž** dozlatova a odlož na **papírovou utěrku** do **tepla**. Poté vlož oříšek **másla**, 6 str. **česneku** na plátky a **zpěň** na něm 2 **šalotky** nadrobno. Přidej teplé brambory, **osol**, **opepři** je dle chuti a krátce **opeč**. Na talířích je jemně posyp **pažitkou** nadrobno.

!!BRAMBORY NA ESTRAGONU 6 větších **raných brambor** nakrájej na ½ cm plátky. 3 **mrkve** a 1-2 **šalotky** i s natí nakrájej na kolečka. V hlubší pánvi **rozehřej** trochu **oleje** (olivového) a vše za občasného **promíchání opékej** dozlatohněda. Okořeň je ½ ČL nasekaného **estragonu** a **ml. pepřem** dle chuti. Podlij trochou **vývaru** (z kostky) a mírně **dus** doměkka. Podle potřeby dolévej **vývar** (vodu). Pak nech šťávu bez pokličky **vydusit** a podle chuti **přisol**. Podávej jako přílohu nebo samostatné jídlo. Komu nechutná mrkev, může ji vynechat.

!BRAMBORY NAKYSELO FLONDACE (NIZOZEMSKO) 700 g oloupaných **brambor typu A** na kostky **uvař** přesně ponořené ve **slané vodě**. Po **12-14 minutách** až změknu, přidej 1 malou **cibuli** vcelku, 2 nakrájené str. **česneku**. Okořeň 2-3 **bob. listy**, 3 **nov. kořeními**, 2 **pepři**, 2 **hřebíčky**, špetkou **tymiánu** (v nerezovém vajíčku). Přimíchej **jíšku** z 2 PL **másla** a 4 PL **hl. mouky**. **Povař** a ochuť **solí**, **cukrem** a **octem**. Lze přidat i nakrájenou **uzeninu** nebo **uzené maso**. Nejlépe chutnají až druhý den s **vejcem ztraceným** nebo **natvrdo**.

!!BRAMBORY NOVÉ PETRŽELKOVÉ S TUŇÁKOVÝM DIPEM 600 g **nových malých brambor omyj** a **okartáčuj**. V malém množství **vody** je přikryté asi **20 minut vař**. Slij, nech je okapat a v přikrytém hrnci postav do **tepla**. Mezitím nech okapat **tuňáka ve vlastní šťávě z konzervy**. Z poloviny **biocitrónu** ostrouhej kůru a vymačkej šťávu. Druhou polovinu nakrájej na plátky. Na dip smíchej v misce 150 g **jogurtu** s citrónovou šťávou. Tuňáka rozděl na kousky a vmíchej do dipu. Ochut' je **solí**, **ml. pepřem** a **umixuj** dohladka. Poté lehce vmíchej 3 ČL (opláchnutých) **kaparů**. ½ svazku **petrželky omyj**, pár lístků odlož, ostatní **nasekej** nahrubo. Na pánvi **rozpal** 1 PL **oliv. oleje** (přepuštěné máslo) a brambory na něm krátce **osmažni**. Přidej citrónovou kůru a část nasekané petrželky (½ PL ponech na ozdobu brambor), **osol** a **opepři** je. Brambory rozděl na 2 talíře. Ozdob je nasekanými i celými lístky **petrželky** a plátky **citrónu**. Tuňákový dip podávej **zvlášť v misce**.

BRAMBORY NOVÉ S BYLINKOVOU MAJONÉZOU 4 PL směsi **čerstvých bylinek** (např. pažitka, kopr, máta a v skutečně malém množství šalvěj, tymián či rozmarýn) pokrájej. **Rozmixuj** je, přidej 3 PL **majonézy** a **20 vteřin mixuj**. Přidej 2 PL **jogurtu** a krátce je **rozmixuj**. Dochut' je **solí** a **ml. pepřem**. 500 g **vařených vychladlých brambor** polij ochucenou majonézou. Jsou **vyčníkající k rybímu filé** nebo ke **grilovanému steaku**.

!BRAMBORY PEČENÉ 1 kg **malých pevných brambor uvař** asi **5 minut** skoro doměkka. Oloupej a nech je **přes noc stát v chladu**. Druhý den je nakrájej na ½ cm plátky a **opeč** na 75 g **sádla** nebo na **oleji**. Odsuň je na jednu stranu pánve a na druhé asi **5 minut smaž** 2 **cibule** nadrobno. Opatrně je obracečkou **promíchej** a ještě **5 minut smaž**, aby byly křupavé a dozlatova opečené. Lehce je ochut' **solí**, **ml. pepřem** a ihned podávej.

!BRAMBORY PEČENÉ JACKET POTATOS (USA) Troubu **předehřej** na **220°C**. **Velké brambory omyj** a ze všech stran (celkem asi 5x) propíchni vidličkou a nech je trochu **oschnout**. V misce se **solí** brambory ze všech stran obal. **Peč** je **60 minut**. Upečené jsou při zmáčknutí měkké a slupka je křupavá. Brambory **podélně** (nebo do kříže) **nařízni** a dovnitř dej rozpustit trochu **másla**. Dle chuti lze do mezery v bramborech vtlačit co je libo. Např. bylinky, tuňáka, kukuřici, zakysanou smetanu, pečené pikantní fazole baked beans, uzeneho lososa atd.

!BRAMBORY PEČENÉ KOŘENĚNÉ 1,5 kg **drobných brambor** vydrhni a podélně rozkrájej na čtvrtky. Plech s **pečícím papírem** potř **olejem**, nasyp brambory, **osol**, **opepři** a posyp je 1 ČL nasekaného **rozmarýnu**, nasekaného **tymiánu** a 3 str. **česneku** nadrobno. Při **170°C peč** asi **20 minut**. Pak přidej 100 g **angl. Slaniny** na malé kostičky, 1 ČL **ml. papriky** (i ostré) a **dopeč** doměkka. Během pečení občas brambory **protřes**.

!BRAMBORY PEČENÉ S BAZALKOU 6 velkých **brambor typu B** dobře kartáčem omyj pod **horkou tekoucí vodou**. Polož je na dno pekáčku, posyp **solí**, slupku **propíchej** na několika místech vidličkou a dej **péct** na **1 hodinu** při **180°C**. Když jsou hotové, podélně je rozřízni a lžičkou vydlabej. V rendlíku krátce **povař** 50 ml **33% smetany**, 50 ml **zeleninového vývaru**, šťávu z ½ **citrónu** a 3 str. prolisovaného **česneku**. Smíchej je s bramborovou dužinou, přidej hrst posekané čerstvé **bazalky**, **sůl**, **ml. pepř** dle chuti a směs navrš na vydlabané půlky brambor. Posyp je 2 PL nastrohaného **Parmezánu** a vrať je ještě na **15 minut do trouby**.

!BRAMBORY PEČENÉ S ČESNEKEM NA HUSÍM SÁDLE Troubu **předehřej** na **190°C**. 700 g **brambor** nakrájej na velké kousky, vlož do hrnce s **vrucí osolenou vodou** a **vař 5 minut**. Důkladně je sced' a v cedníku **intenzivně třes**, až se jejich povrch lehce naruší. Přendej je do prázdného hrnce a mírně **1 minutu zahřívaj**, až z nich přestane stoupat pára. Pekač vymaž **husím sádlem** a v troubě jej nech **5 minut zahřát**. Rozlož do něho brambory, 12 str. **česneku** a vmíchej 2 PL **husího sádla**. Dostatečně je **osol** a **opepři**. **Peč** je **40 až 50 minut**, až zezlátanou a změknu, občas je **obrat'**.

!BRAMBORY PEČENÉ S KŮRKOU Troubu **zahřej** na **220°C**. 3 střední **brambory** na osobu **umyj**. Mokrý obal ve směsi ½ hrnku **hl. mouky**, 3-4 PL **solí** a 3 ČL **ml. papriky**. **Peč** je asi **1½ hodiny**. (Jsou jako **pečené v ohni**.)

BRAMBORY PEČENÉ S NIVOU 1 kg **brambor typu A** se slupkou z 1 strany **nařízni do kříže**, **osol** a na plechu **peč**. 2 **sýry Žervé** utři se 100 g nastrouhané **Nivy**, 3 prolisovanými **str. česneku** a 50 g **másla**. **Přisol** a vymíchej **do pěny** (hustou zřed' mlékem). **Brambory se při pečení rozevrou**. **Nastříkej pěnu** a posyp **pažitkou**.

!BRAMBORY PEČENÉ S NIVOU II Část z 1 kg **napůl uvařených brambor typu A** na ½ cm plátky polož do pekáče na **pečicí papír** potřený **sádlem**. **Osol**, **opepři** a posyp je 2 **cibulemi** nadrobno a 50 g **anglické slaniny** na kostičky. Zbytek **brambor** z jedné strany **osol** a osolenou stranou dolů je naklad' navrch. Nakonec vše posyp 300 g nastrouhané **Nivy** a při **200°C** je **upeč** do zlatova. Podávej je jako **přílohu** nebo **samostatné jídlo**.

!BRAMBORY PEČENÉ NASTROUHANÉ (hashbrowns, Michael Klíma, USA) **Opečené brambory** (americké i jejich zbytky) nastrouhej na hrubém struhadle a do zlatova **opeč** na **omastku** (olej, máslo, sádlo). Jsou v USA velice **oblíbené**, především ke **snídani**.

!!BRAMBORY PEČENÉ V ALOBALU 8 velkých **moučných brambor** **omyj** a **papírovou utěrkou pečlivě osuš**. 8 velkých kusů **alobalu** potřij trochou **oleje** a **brambory** do nich volně zabal. Asi **1 hodinu** je při **180°C peč**. Alobal otevři, **brambory ostrým nožem** nahoře **nařízni do kříže** a dužinu lehce vymáčkní. Skvěle chutnají s **tvarohem**, rozmíchaným s **bylinkami**.

!BRAMBORY PĚČOKY ČESNEKOVÉ (UKRAJINA) Salátové **brambory** nakrájej na 1 cm silné plátky. **Osuš** je v utěrce a naskládej na **nepřilnavý plech**. **Osol** je a v troubě **vyhřáté** na **180°C peč**, až se nafouknou a do zlatohněda opečou. V míse k nim přimíchej asi 2 palice se **solí** utřeného **česneku** a podle chuti **máslo**. Jí se z jedné mísy a zapíjí se **podmáslím**, **kefírem**, **pivem** nebo **kyškou**. Jsou **velmi chutné**.

!BRAMBORY PLNĚNÉ HOUBAMI (ČESKO) 6 hodně velkých **brambor** vydrhni a **uvař**. **Prochladlé** nahoře skroj a vydlabej lžičkou. Vnitřky rozmačkej vidličkou. 2 **cibule** nadrobno a 1 str. **česneku** na plátky **zpěň** na 2 PL **oleje**. Přidej ½ kg **žampionů** (růžovek a pod.) na plátky a krátce je **podus**. Přidej ½ l **33% smetany**, **osol**, **opepři** a **vař** do zhoustnutí. Vmíchej rozmačkané **brambory** a usekanou hrst **kerblíku** (koriandrové, popř. jiné nati). **Brambory naplň**, v **zapékací misce** je podlij další ½ l **33% smetany** a v **předehřáté troubě** je při **180°C zapeč**. Podávej je se **zeleninovým salátem** jako samostatné jídlo.

!BRAMBORY PLNĚNÉ KŘUPAVÉ (**Chuťovka pro 8 osob**. USA) Troubu **rozehřej** na **200°C**. 4 velké **brambory typu B** vydrhni, napíchni na 2 dlouhé kovové jehlice, polož na plech a **peč** asi **1 hodinu** doměkka. **Teplotu zvyš** na **220°C**. **Brambory vyndej**, stáhni z jehlic, podélně rozkroj a vyber vnitřky (nech asi 3 mm slupku). Zvenku je potřij 4 PL **řepkového oleje**, rozlož na plech a **peč** ještě **25 minut**. Nastrouhej 170 g **sýra Monteray Jack** (Čedar). 3 **jarní cibulky** nakrájej na ½ cm silná kolečka, 2 **rajčata** bez jader na 1 cm kostičky, 2 **zelené chilli papričky jalapeño** bez jader na krátké proužky. **Bramborové košíčky** rozlož do **zapékací mísy**, vnitřky posyp polovinou sýra a rozděl do nich zeleninu. Posyp je zbytkem sýra a 1 ČL **ml. papriky**. Vlož je do trouby a **peč** ještě asi **5 minut**, až se sýr rozteče a začne bublat. Podávej je ihned na nahřátých talířích. **Výborné!**

!BRAMBORY PLNĚNÉ MASOVÝM RAGŮ S FAZOLEMI (Roman Paulus) 4 větší **brambory** ve slupce **uvař** v **osolené vodě** asi **20 minut** doměkka. Každý podélně rozkroj a vydlabej vnitřky, aby vznikly miský. V pánvi na 1 PL **oliv. oleje** **orestuj** 1 velkou **cibuli** nadrobno, 4 str. **česneku** na plátky, 1-2 **chilli papričky** bez jader na kolečka a 4 **bob. listy**. Přidej 400 g **ml. masa mix** a **orestuj** je za častého **promíchání** do zlatohněda. Přidej 1 konzervu **krájených oloupaných rajčat** a ochuť je **solí**, čerstvě **ml. pepřem** a 1 ČL **suš. oregana**. Pod pokličkou je **mírně dus** asi **30 minut** doměkka. Poté přidej 100 g **sterilovaných červ. fazolí**. **Bramborové miský** polož na plech a naplň je směsí. Každou posyp celkem 100 g nastrouhaného **sýra Čedar**, smíchaného s 1 ČL **ml. papriky**. **Brambory zapeč** v troubě pod grilem při **250°C** asi **5 minut**. Na dresink smíchej 100 g **zakysané smetany**, hrstku nasekaného čerstvého **koriandru**, **sůl** a **ml. pepř** dle chuti. **Brambory** podávej posypané 1 hrstí nasekané **rukoly** a pokapané **oliv. olejem**. **Dresink** podávej v samostatné misce.

BRAMBORY PLNĚNÉ NÁDIVKOU 5 středních **brambor** typu A, **uvařených** ve **slané vodě** ve slupce nech **vychladnout**. Vydlabej vnitřky a naplň je **nádivkou**: nastrouhej 170 g **Eidamu**, 170 g **Nivy** a nakrájej 170 g **šunky** na kostičky a 1 jarní **cibulku** na kolečka. **Promíchej** ji a **opepři**. **Brambory nádivkou** naplň a ozdob je růžičkami (popř. plátky) z **anglické slaniny**. **Zapeč** je **15-20 minut** v troubě při **200°C**. (**PŘEDKRM**)

!BRAMBORY PLNĚNÉ – SLUPKY (**Potato skins**. Michael Klíma, USA) Podle gurmánů jsou na amerických pečených bramborách **to nejlepší**. Pečené slupky se v USA po vydlabání vnitřku **brambor** plní všemožnými náplněmi. Vydlabané vnitřky použij na kaši, kterou můžeš na **pečicí papír** nastříkat do ozdobných kopečků a **zamrazit**, vydrží až **1 měsíc**. Při **pokožkové teplotě** je nech **2 hodiny rozmraznout** a **upeč** **20 minut** do zlatova.

BRAMBORY PO SATINSKU (SLOVENSKO) Několik větších **brambor** dobře **omyj** a nakrájej na silnější plátky. Naklad' je na **máslem** (olejem) vymazaný (nepřilnavý) plech. Na každý plátek dej 1 ČL **brynzy** (balkánského sýra) a 1 plátek **špeku**. V troubě je při **200°C upeč** doměkka. Podávej je jako samostatné jídlo.

!BRAMBORY S HRÁŠKOVÝM PYRÉ A S BATÁTY (exkluzivní příloha, Ivana Andrlová) K 800 g malých nových brambor nakrájej přiměřené množství čerstvé máty, šalvěje, bazalky, oregana, tymiánu, pažitky, apod. Přidej strouhanou kůru z 1 bio citrónu, přimíchej ½ dl oliv. oleje a v lednici nech proležet. Brambory i se slupkou uvař (10 minut) do poloměkka, sceď je, promíchej s bylinkami a v zapékací misce nech odležet. Zcela nakonec je pod grilem opeč. Orestuj 50 g slaniny na kostičky s hrstí slunečnicových semínek, špetkou soli a ml. pepře. 1 balení mraženého hrášku se špetkou majoránky uvař a sceď. Nakrájej 50 g Mozzareilly na kostičky. Hrášek a sýr rozmixuj na pyrė a přidej slaninu. Stejně váhové množství batátů jako hrášku oloupej, nakrájej na kostky a v osolené vodě uvař. Měkké rozmačkej, přidej 1 PL nastrouhaného Parmezánu a ořech másla. Obojí pyrė udržuj stále teplé. Na talířích je vedle brambor uprav kulatou formičkou. Hodí se k panence, steakům a dalším lahůdkovým masům.

!BRAMBORY SLADKÉ (batáty, CHILE) Před kuchyňskou úpravou je dokonale pod vodou očisti kartáčkem, nebo je oloupej. Nejchutnější je úprava pečením. Mírně posolené, nasládlé plátky velkých batátových hlíz potřené máslem nebo kysanou smetanou jsou skutečnou lahůdkou. Peč je na nepřilnavém plechu (s pečicím papírem) při 220°C asi 25 minut. Dále je můžeš v osolené vodě vařit nakrájené na kostky, dusit a smažit jejich plátky na oleji jako chipsy.

!!BRAMBORY SLADKÉ (BATÁTY) PIKANTNÍ Troubu zahřej na 220°C. Brambory dobře očisti (oloupej). 4 PL oliv. oleje, 1 PL prolis. česneku, 1 feferonku bez jader nadrobno a 1 PL sój. omáčky promíchej se ¾ kg sladkých brambor na čtvrtky a dej na plech s pečicím papírem (do zapékací misky). Peč je zhruba 25 minut.

BRAMBORY SMETANOVÉ S NIVOU 6 brambor uvař 20 minut ve slupce, zchlad je studenou vodou, nech je vychladnout, oloupej a nakrájej na ½ cm plátky. Rozehřej troubu na 200°C. Nastrouhej 100 g Nivy nahrubo a zašlehej ji spolu se 100 g šunky na nudličky do 100 ml 12% smetany s 1 vejcem. Pekáč vymaž máslem, naklad do něho plátky brambor, osol, posyp kmínem a přelij směsí. Brambory peč asi 15 minut dozlatova.

!BRAMBORY S RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU A UZENÝM ½ kg oloupaných brambor na plátky a ½ kg omyté kapusty zalij vařící osolenou vodou a vař je 10 minut. Při cezení zachyt' vývar. Troubu přehřej na 200°C. V kastrolku na 40 g másla zesklouat' 1 cibuli nadrobno. Zpraš ji 2 PL hl. mouky, osmažni, zalij vývarem, 150 ml mléka a ¼ l smetany. Omáčku nech vzkypět, osol, ochuť ml. pepřem a lístky z 6 snítek tymiánu. Do zapékací misky dej směs brambor, kapusty a 200 g uzeného masa na kostky. Vše posyp 50 g nasekaných ořechů. Směs zalij omáčkou a posyp 100 g nastrouhaného sýra Eidam. Peč ji asi 35 minut při 160°C.

!!BRAMBORY STŘEDOMOŘSKÉ (Gordon Ramsay, ANGLIE) Rané brambory uvař, přidej nakrájená rajčata bez jaderníků, bazalku, hrst koriandru a čerstvou citrónovou šťávu. Hodí se např. k rybě.

BRAMBORY ŠTOUCHANÉ 1 kg krájených brambor typu B uvař v osol. Vodě. Slij a přidej do nich 1 velkou cibuli nadrobno, orestovanou na 1 PL másla a rozštouchej je. Na talíře je servíruj pomocí kulatého tvořítka.

!BRAMBORY TYMIÁNOVO-HOŘČIČNÉ 1 kg brambor typu A oloupej (vydrhni), menší nech vcelku, větší přepul. Zalij je studenou vodou, aby byly potopené. Vař je 15-20 minut do změknutí. Osuš a v míse je promíchej s 50 g másla, 1 PL nasekaných tymiánových lístků, ½ PL jemně nastrouhané citrón. Kůry, 1 ČL hrubozrnné hořčice a podle chuti s mořskou solí a čerstvě mletým pepřem. Podávej je k pikantním pokrmům.

BRAMBORY VARNÉHO TYPU A jsou pevné s lojovitou a středně jemnou dužinou, málo moučnaté, při uvaření drží tvar. Hodí se do salátů, pečení v troubě, jsou ideální na loupáčku s pažitkou a tvarohem.

BRAMBORY VARNÉHO TYPU AB, BA jsou přechodného typu. AB jsou bližší typu A. BA jsou bližší typu B.

BRAMBORY VARNÉHO TYPU B mají mírně moučnatou vlhčí dužinu střední struktury. Jsou velmi univerzální jako příloha, do polévek k restování. Dají se použít i do salátů.

BRAMBORY VARNÉHO TYPU C mají hlízy velmi škrobnaté, dužina je měkká a nerozváří se. Tepelnou úpravou křehne. Ideální jsou do bramborových těst, gulášů, polévek, na knedlíky, noky, placky či bramborák.

!!BRAMBORY VAŘENÉ V MIKROVLNNÉ TROUBĚ Brambory rozkroj, posol, pokmínuj a dej do misky (do hrnce) pro mikrovlnku. Při nejvyšším výkonu (750 W) je bez vody vař. Větší asi 10 minut, menším stačí i 5 minut. Když se vaří o chvilku déle, budou z nich výborné pečené. Podávej je polité sosem, máslem apod.

!!BRAMBORY VAŘENÉ V TLAK. HRNCI Do hrnce dej ½ kg brambor na menší kostky a přidej 3 PL rostlinného tuku Rama. Lze je bohatě zasypat bylinkami a nasekanou cibulí. Hrncem uzavři a velmi pomalu zahřívaj. Jakmile začne syčet, ztlum teplotu a vař přesně 5 minut. Odstav, po odtlačování brambory vysyp a osol.

!BRAMBORY VAŘENÉ V TLAKOVÉM HRNCI II Asi 1 kg brambor oloupej a nakrájej na ½ cm silné plátky. V hrnci rozpust' 100 g másla (oleje) a dorůžova osmaž 1 větší cibuli na tenká půkolečka. Přidej brambory, osol a dobře je promíchej. Hrncem uzavři a pomalu zahřívaj. Po začátku syčení je vař ještě 3-5 minut. Plotnu vypni, po zchlazení hrncem otevři a servíruj je. Čím déle necháš brambory vařit, tím více se připečou a získají na chuti.

!BRAMBORY ZAPEČENÉ Na 2 PL **oliv. oleje opeč** 100 g **anglické slaniny** na plátky, přidej 2 **cibule** na půlkolečka a **opeč** je dozlatova. V míse smíchej 2 **zakysané smetany** se 3 prolisovanými str. **česneku**. 1 kg oloupaných **brambor typu A** nakrouhej na V-kráječi na 2-3 mm silné plátky. **Zapékací nádobu** vymaž **máslem**. Na dno nakad' třetinu brambor, **osol, opepři** a posyp je polovinou opečené cibule se slaninou. Polij je polovinou smetany s česnekem. Naklad' druhou třetinu **brambor, osol, opepři**, posyp je druhou polovinou cibule se slaninou a polij druhou polovinou smetany s česnekem. Naklad' poslední třetinu brambor, **osol, opepři** a pokapej je **olejem**. **Peč** je přikryté asi **1½ hodiny** při **200°C**, a nakonec odkryté **20 minut**. Podávej je ke **grilovanému** i **pečenému masu**, nebo samotné se **salátem**. (**PŘEDKRM**)

BRAMBORY ZAPEČENÉ PO ŘÍMSKU 750 g **brambor** a 700 g **rajčat** oloupej. Obojí nakrájej na 1 cm plátky. Zapékací mísu vytři oříškem **másla**, naklad' na sebe vrstvy brambor, plátky ze 150 g **Mozzareilly** a rajčat. Každou vrstvu mírně **osol, opepři** a posyp **bazalkou** a **tymiánem** nadrobno. Konči brambory, které posyp vločkami **másla** a zalij 150 ml **12% smetany**. Při **170°C** je mírně **peč** asi **40 minut** dozlatova.

BRAMBORY ZAPEČENÉ S TVAROHEM (KRKONOŠE) Do **olejem** vytřené **zapékací mísy** dej 1 kg oloupaných **nových brambor**. Dle chuti je **osol**, posyp **drc. Kmínem**, promíchej, zakryj **alobalem** (víkem) a při **160°C** je asi **30 minut peč** doměkka. Posyp je 250 g nadrobeného **měkkého tvarohu**, 50 g **špeku** na plátky, 3 snítkami **tymiánu**, **ml. pepřem** a odkryté je asi **15 minut zapeč** při **180°C**. Podávej je se **zeleninovým salátem**.

BRAMBORY ZAPEČENÉ S HOUBAMI Z REMOSKY ½ kg **uvařených brambor** nakrájej na tenké plátky. V pánvi na 1 ČL **másla zpěň** ½ malé **cibule** nadrobno s 1 ČL **kmínu**. Přidej 2 hrsti předem ½ hodiny **namočených sušených hub** a **udus** je doměkka. Pomíchej je s bramborami, hrstí **strouhané žemle** a **osol** je dle chuti. **Hlubokou pánev Remosky** silně **vymasti**, vlož do ní směr, poklad' plátky **másla** a přiklop **předehřátým tělesem**. Jakmile se pokrm začne péci, přilij 1 hrnek **osolené smetany** se 2 **rozkvedlanými vejci** a asi **30 minut dopeč**.

BRAMBORY ZAPEČENÉ S UZENÝM A HOUBAMI Z REMOSKY Nakrájej 1 hrnek **hub** (suché předem na ½ hodiny namoči). V pánvi je **udus** na 1 ČL **másla** s 1 PL **petrželky** nadrobno. 500 g **uvařených brambor** nakrájej na ½ cm plátky. **Hlubokou pánev Remosky** silně **vymasti** 1 PL **másla** a posyp je **strouhanou houskou**. Narovnej do ní polovinu brambor, 1 hrnek pokrájeného **vařeného uzeného masa**, promíchaného s houbami, a zbytek brambor. Povrch pokapej zbytkem **másla**, přiklop předehřátým víkem a **peč**. Jakmile se pokrm peče, polij jej 1 hrnkem **mléka** se 2 **rozkvedlanými vejci** a **dopeč** dorůžova.

BRAMBORY ZAPEČENÉ Z REMOSKY Do **hluboké pánve Remosky** dej 500 g ½ cm silných **osolených** plátků ze **syrových brambor** a zalij je 1 hrnkem **mléka**. Jakmile mléko v **zapnuté** Remosce vysmahne, přidej 20 g **másla** na plátky. Do zapečených brambor vmíchej 1 PL nasekané velkolisté **petrželky** a podávej.

!BRAMBORY ZLATÉ (Překvapují vynikající chutí.) Troubu **předehřej** na **200°C**. 3 střední **brambory** na každého strážníka oloupej, **umyj** a důkladně **utři dosucha** (!). Každý brambor pečlivě potři **soleným máslem** a dej na plech. **Peč** je **40-50 minut**. V polovině doby je **obrat**. Mají být upečeny dozlatova a zvenku tvrdé. Ihned po vyndání je servíruj buď samostatně s **máslem** a **solí**, nebo jako vynikající přílohu k **masu** či **rybám**.

!BROKOLICE ALLA ROMANA (Rychlé, snadné. ITÁLIE) 500 g **brokolice** (rozmražené) rozděl na růžičky s 2 cm stonkem. Odkrájené stonky oloupej, podélně rozřízni a nakrájej na 1 cm kousky. Troubu **zahřej** na **180°C**. Do velkého kastrolu dej **vařit osolenou vodu**. Vhod' stonky a **vař** je **10 minut**. **Po 7 minutách** přidej růžičky, ty se budou **vařit 3 minuty**. Slij a nech je okapat (vývar můžeš uschovat na polévku). 1 str. **česneku** oloupej a nakrájej na tenké plátky. Na 80 g **rozehrátého másla** dej **opeč** do změknutí (ne dohněda!). Velkou **zapékací misku** vymaž **máslem**. Rozlož do ní brokolici a dobře ji **opepři**. Přelij ji česnekovým máslem, plátky rozlož a posyp ji 40 g nastrohaného **Parmezánu**. **Zapeč** ji asi **5 minut**, až se sýr rozteče a **zezlátne**. Brokolice musí být horká, ihned ji podávej např. ke **grilovaným kuřatům** nebo k **vepřovým plátkům** a **pečeným bramborům**. K zapití se hodí **červené víno**, např. **Chianti**. Pozn.: Chceš-li jídlo bez česneku, nahraď jej malou cibulí na kostičky a na másle ji jako česnek osmaž se špetkou ml. nového koření. Lze přidat i nudličky šunky.

!BROKOLICE PIKANTNÍ Růžičky 1 větší **brokolice** **uvař** v **páře** dokřupava. Na **oleji** asi **5 minut osmaž** 1 **cibuli** nadrobno a 2 str. **česneku** na plátky. Přidej brokolici, 3 oloupaná **rozvařená rajčata** (protlak, kečup), 1 ČL **kari**, ½ ČL **ml. kmínu**, 2 PL **sój. omáčky** a 1 **jogurt**. Teplou brokolici podávej s **ryžím**, studenou s **bagetou**. **Růžičky** lze také **3 minuty vařit** ve **slané vodě** a **košťály 10 minut**. Pak se doporučuje rychle je **zchladit** (ve vodě s ledem), aby zůstaly pěkně zelené.

!BROKOLICE S BALKÁNSKÝM SÝREM (2 porce) 500 g **brokolice** zbav košťálu, rozeber na malé růžice a osprchuj. Do hrnce nalij asi 6 mm **vody**, dej špetku **solí** a přiveď ji k **varu**. Vlož brokolici a pod poklicí ji v **páře** **dus** nejvýše **6-7 minut**. Mezitím v **mikrovlnce** **rozehřej** **hluboký talíř** s pár plátky **másla**. Brokolice totiž velice rychle chladne. Po dohotovení z hrnce přes poklici odlij vodu. Hrncem vrať bez poklice na plotnu a nech vyjít páru. Dobré je také brokolici na talíři ještě **1 minutu** v **mikrovlnce** **prohřát**. Ideálně by brokolice měla být jen **nepatrně vlhká**. Nerozvařené růžice na **vyhřátém** talíři v **másle** důkladně vykousej. Pro jistotu si napoprvé připrav **rozehráté** máslo do zálohy. Na hotovou brokolici nahrubo nastrohej **Balkánský sýr**. Sýr pokrm osolí a

ochutí. Požadovaná chuť se dostaví při správném množství sýra. Každý musí zkusmo poměr brokolice, másla a sýra podle své chuti nastavit. Podávej ji bez přílohy. (**PŘEDKRM**)

!BROKOLICE SE STROUHANKOU (Vynikající rychlá příloha. HOLANDSKO) 450 g brokolice omyj, osuš, rozeber na růžičky a silnější stonky nakrájej na ½ cm plátky. Do napařovacího hrnce nalij asi 5 cm vody a přiveď ji k varu. Brokolici vlož do napařovacího košíku a posol. Přikryté vař 6-7 minut doměkka (brokolici lze i 3 minuty uvařit v osolené vodě a dobře nechat okapat). Zatím ve velké pánvi rozežřej 80 g másla. Vsyp 80 g čerstvé strouhanky a za stálého míchání ji 3-5 minut osmaž dozlatova a dokřupava. Uvařenou brokolici srovnej na servírovací mísu, posyp strouhankou a ihned podávej. Hodí se např. s hranolky ke grilovaným kuřecím prsíčkům. Výborná je i k pečené šunce. K pokrmu nabídni suché bílé italské víno.

!BROKOLICE SE SÝROVOU OMÁČKOU Horkou jížku z 50 g másla a 5 PL hl. mouky zalij 0,5 l studené vody. Promíchej ji, přidej 1 kostku zeleninového bujónu a 15 minut mírně povař. Přisyp 100 g nastrouhaného sýra Gouda (jiného sýra), přilij 100 ml 12% smetany, osol a opepři. Zvolna je vař, až se sýr rozpustí. V osolené vodě vař nakrájené košťály z 2 brokolic 10 minut, větší růžičky vař 3 minuty (přidej je po 7 minutách). Na talíři je přelij omáčkou a ozdob kousky kapie.

!!BROKOLICE TÁDŽ MAHAL (INDIE) V rozpáleném hrnci za stálého míchání opraž nasucho ½ ČL kmínu a 1 ČL hořčičných semen, až zavoní. Přilej 2 PL řepkového oleje a přimíchej 1 velký nasekaný str. česneku a ½ ČL chilli papričky bez jader nadrobno. Přidej 1 cibuli nadrobno a 2,5 cm oloupaného nasekaného zázvoru. Zmírní teplotu a za stálého míchání směs asi 10 minut smaž dozlatova. 2 brokolice opláchni a rozděl na růžičky. Spolu se 3 oloupanými rajčaty na kostky je opatrně přimíchej. Přilij 200 ml kuřecího vývaru, přikryj pokličkou a zeleninu asi 3 minuty podus doměkka. Dle chuti ji osol, opepři a ihned podávej s bramborami.

!BRUSINKY K MASU 1 kg přebraných brusinek zalij vroucí vodou. Nech je 1 hodinu stát a poté je sced'. 500 g krystalového cukru svař se 3 dl vody na sirup. 500 g hrušek (jablek) umyj, oloupej, odstraň jádřince, nakrájej na velké kousky a vař se sirupem. Když ovoce zeskloutí, přisyp brusinky a při mírné teplotě vař 20 minut. Horké plň do vypeřených sklenic. Dobře je uzavři a ulož v chladu.

!BRUSCHETTA (čti brusketa, Emanuele Ridi, ITÁLIE) Ze 4 středních masitých rajčat na ¼ vykroj semena. „Lodičky“, nakrájej na kostičky. Bohatě je zalij asi 1 dl oliv. oleje a lžící promíchej (musí být trochu ponořeny). Přidej natrhané lístky z několika snítek bazalky a zcela nakonec podle chuti přisol. Z veky staré 2 dny šikmo nakrájej 8 plátků a 5 minut je opeč na mřížce trouby vyhřáté na 200°C. Hotové potř 2 str. česneku, osol a bohatě pokryj rajčaty. (**PŘEDKRM**)

!BRUSCHETTA II (ITÁLIE) Salsa: smíchej oloupaná rajčata bez semínek na kostičky a cibuli nadrobno, osol (přislad), opepři a přidej hodně olivového oleje. Nejlepší salsa je uleželá. Veku (bagetu) nakrájej na plátky, na plechu hodně posol, opepři a pokrop oliv. olejem. V troubě plátky opeč dokřupava. Lze je pak potřít česnekem. Teplé plátky dej na talíř. Na ně navrš tlustou vrstvu salsy, posyp nasekanou bazalkou, pocákej ačechraného dresinkem, ozdob kusem bazalky a podávej (k vínu). Další možnosti: Potři je pomazánkou z oliv a ančoviček, nebo na brusketu naklad grilované lilky, naložené v olivovém oleji. (**PŘEDKRM**)

!BRUSCHETTE A CROSTINY (italské opečené topinky) Pečivo dle vlastního výběru (benátský chléb, ciabatta, bageta, veka, apod.) nakrájej na plátky. Potři je lehce oliv. olejem a slabě opeč v toustovači, na pánvi, nebo v troubě a podávej je namazané následující rajčatovou a hráškovou směsí a fazolovou pomazánkou.

Bruschetta rajčatová: Nasekej 4 zralá oválná masitá rajčata a promíchej je se 150 g přepuštěných kuliček Mozzarely, 1-2 PL panenského oliv. oleje, 1 drceným str. česneku, hrstí nasekané bazalky a vše dle chuti osol. Navrš je bohatě na opečený chléb a ozdob je rukolou (nasekanou bazalkou).

Crostini hráškové na bruschettu: Přiveď k varu 250 g mraženého hrášku (Bonduelle nebo Findus) a slij jej. Rozmačkej jej, osol, opepři čerstvě ml. pepřem a přidej pár strouhnutí muškátového oříšku. 1 zralou hrušku, neoloupanou a nakrájenou na kostičky, ochuť pár kapkami balzamikového octa a promíchej s 80 g hoblin Pecorina nebo Parmezánu. Na opečený chléb namaž tuto hráškovou směs a poklad ji ochucenými hruškami.

Pomazánka fazolová na bruschettu: 1 konzervu (400 g) malých bílých fazolí slij a propláchni. V kastrolu zahřej 3-4 PL oliv. oleje, vsyp okapané fazole, osol, přidej 1 ČL rozmarýnu nadrobno, 1 feferonku bez semen nadrobno (či špetku sušeného drceného chilli) a míchej 1 minutu. Vypni, rozmačkej a dochuť 2 drcenými str. česneku. Pomazánku na opečeném chlébu dochuť čerstvě ml. pepřem a ozdob petrželkou. (**PŘEDKRM**)

!BRUSCHETTY (Švédský stůl. ITÁLIE) Zahřej troubu na 200°C. 450 g oloupaných švestkových rajčat zbav semínek a nakrájej na drobné kostičky. 4 ančovičkové filety dej do misky s mlékem, aby se vymácela sůl. Z 5 snítek bazalky nasekej lístky nadrobno. Přidej ji k rajčatům, osol a opepři je dle chuti. 1 malou bagetu (veku) rozkrájej šikmo na 8 plátků a peč asi 6 minut dozlatova. 1 str. česneku oloupej, podélně rozkroj a řezem důkladně potř obě strany toastů. Poté je po 1 straně lehce potř oliv. olejem a navrš směs. 3 černé olivy rozkroj na ¼ a ozdob jimi 4 bruschetty. Ančovičky propláchni studenou vodou a osuš papírovým ubrouskem. Naklad je na zbylé bruschetty. Rozlož je na servírovací mísu, ozdob je 8 rozkrojenými černými olivami a snítkami bazalky. Podávej je ihned, dokud jsou křupavé, např. s různými italskými salámy, plátky parmské

šunky a klobásami. K zapití se hodí **červené italské víno Chianti**. Pozn.: Plátky pečiva lze poklást Mozzarellou a asi 1 minutu rozpéct, až se rozteče. Pro obohacení je ozdobit plátky šunky či sterilovanými paprikami.

BULGUR se snadno a rychle tepelně upravuje. **Vař** jej **12 minut** s **vodou** v poměru **1:3**. Lze jej připravit i **nabobtnáním**. Na **1 hodinu** jej **namoč**, **vodu** slij, případně ručně vyždímej. Poté jej **osol**. Lze jej použít i jako náhražku rýže a pro přípravu dietních pokrmů. Pro **nenadýmavost a lehkou stravitelnost** jej lze podávat i **dětem**.

BULGUR HRSTKOVÝ – MACHLUTA (JORDÁNSKO) **Den předem** zvlášť namoč $\frac{1}{2}$ hrnku **bílé** a $\frac{1}{2}$ hrnku **červené fazole**, $\frac{1}{2}$ hrnku **cizrny** a **2 hodiny** předem $\frac{1}{2}$ hrnku **čočky**. Luštěniny **uvař** do $\frac{3}{4}$ zvlášť. **2 velké cibule** najemno **orestuj** na **2 PL oliv. oleje** do slabě zlatova, přidej luštěniny a **1-1½ hrnku** předem **namočeného** a dobře **scezeného** a **okapaného bulguru**. Ochut' jej **1 PL ml. nov. koření**, $\frac{1}{2}$ PL **ml. skořice**, špetkou **ml. kmínu** (římského) a **solí**. Chvilí jej **míchej** a podlej **vodou** jako rýži. Přidej **4-5 PL rajského protlaku** a doměkka **dovař**. Podávej se **zelenou cibulkou**, **ředkvičkami**, **naloženou cibulkou**, **naloženými feferonkami** apod.

BULGUR SE ZELENINOU A MÁTOU (LIBANON) **100 g bulguru** vlož do **250 ml vřícího zeleninového bujonu**, odstav a promíchej. Nakrájej **6 oloupaných rajčat**, **1 cibuli** nadrobno, **1 okurku** na kostičky a promíchej je se **4 PL oliv. oleje**. Zeleninu promíchej se změkklým bulgurem a na talířích je ozdob **2 hrstmi nasekané máty**.

BULGUR S RAJČATY A CIZRNOU (JORDÁNSKO) **1 hrnek 8 hodin namočené**, scezené **cizrny uvař** zvlášť ve **vodě** bez soli v **tlakovém hrnci 1-1½ hodiny** doměkka. Hotovou cizrnu sced' a dle chuti **osol**. Lze použít i sterilovanou cizrnu. **300 g hrubého bulguru** propláchni a na **15-20 minut** zalij **vodou**. Na $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ hrnku **oliv.** (slunečnicového) **oleje opeč** **2 velké cibule** velmi najemno doměkka. Přidej **4-5 str. česneku** najemno, **1 feferonku** velmi jemně a **orestuj** je **1 minutu**. Přidej **2 PL rajs. protlaku** a vše **opeč**. Přidej **1 kg** dobře vyzrálých **rajčat** na větší kostky. Ochut' je **1 ČL ml. nov. koření**, **2 ČL ml. skořice**, špetkou **ml. kurkumy** a **solí** dle chuti. Přikryj a **dus** je asi **15 minut**. Přimíchej dobře okapaný bulgur, dobře **promíchej**, zalej **vodou** asi tak **1,5 cm** nad povrch a mírně jej **uvař** doměkka. Uvařenou cizrnu přimíchej k bulguru, nebo si jídlo uvařenou cizrnou každý posype sám. Pokrm lze ozdobit čerstvým **nasekaným tymiánem** (petrželkou). Podávej nejlépe s misticou **jogutu**.

BURRITOS (doutníky, MEXIKO) **1 cibuli** a **1-2 str. česneku** nasekej nadrobno. Na plátky nakrájej **2 stonky řapíkatého celeru**. Na **1 PL oleje** je krátce **osmahni** doměkka. **2 papriky** (pestré) bez semen nakrájej a jemně **osmahni**. Přidej **400 g** krájených **sterilovaných rajčat**, **1 ČL ml. chilli** (1 chilli papričku nadrobno), **1 ČL sušeného oregana**, $\frac{1}{2}$ ČL **kmínu** (římského). Vše nech asi **10 minut** bez pokličky mírně **dusit**. Na tortily v robotu smíchej **4 dl hl. mouky** (kukuřičné), **1 ČL soli**. Přidej **1 PL oleje** a **1,5 l vody**. Rychle vypracuj těsto. Na pomoučeném válu je rozděl na **4 díly**, které rozválej na tenké placky asi o $\varnothing$ **25 cm**. **Peč** je na **suché** (nepřilnavé) **horké pánvi** z každé strany nejméně **2 minuty**. Ihned je zabal do utěrky, aby zůstaly teplé a měkké. Naplň je **zeleninou** a posyp **1-2 dl nastrohaného syra**.

BURRITOS II Na **1 PL sádla osmaž** **1 cibuli** nadrobno, přidej $\frac{1}{2}$ kg opečených **fazolí**, podle chuti je **osol** a **prohřej**. Naklad' je na **6 velkých tortil** (viz recept níže). Zachovej přitom **1,5 cm** čistý okraj. Přidej **3 oloupaná rajčata** drobně nakrájená, **200 g** strouhaného **Čedaru** (balkánského syra) a $\frac{1}{2}$ hlávky natrhaného **salátu**. Protilehlé okraje lehce přehni k sobě a přes náplň přehni i další okraje (jako obálku). V rozích nesmějí být otvory. **Sroluj** je jako rohlíky. Těsně je srovnej do pekáče a při **180°C** je $\frac{1}{4}$ **hodiny zapeč**. Podávej s paprikovou nebo rajčatovou **salsou** a s plátkou z **avokáda**.

BURRITOS BLESKOVÉ (MEXIKO) Ve **velké pánvi** při **střední teplotě osmahni** **500 g ml. hovězího**, až ztratí růžovou barvu. Slij tuk, vmíchej **1 plechovku (500 g) fazolí v rajské omáčce**, $\frac{1}{2}$ hrnku **omáčky chilli** a **prohřej**. Doprostřed každé z **8 ohřátých tortill** dej $\frac{1}{2}$ hrnku směsi, posyp částí z $\frac{1}{2}$ hrnku nastrohaného **syra Čedar** a ozdob částí z $\frac{1}{2}$ hrnku **zakysané smetany**. Spodní a boční okraje přehni přes náplň a podávej. **Velmi chutné**.

BURRITOS CHIMICHANGAS (MEXIKO) **6 tortil** naplň $\frac{1}{2}$ kg **dušeného ml. hovězího masa**, **6 půlkami zel. Paprik** a při **180°C** je $\frac{1}{4}$ **hodiny zapeč**. Ozdob je **syrem**, **salátem** a plátkou **ředkviček** (plátky zelené cibulky).

BÝČÍ (BERANÍ) ŽLÁZY jsou velice jemný druh masa, a jejich příprava není ani složitá, ani zdlouhavá. Chutí připomínají vepřové ledvinky a dají se z nich připravovat různé delikatesy. Jsou to droby a na rozdíl od ledvin nebo jater se v nich nehromadí žádné odpadní látky. Přesto s nimi po nákupu zacházej jako s vnitřnostmi, protože se rychle kazí. Nejdůležitější je žlázy pořádně propláchnout. Neškodí, když je propláchněš stejně jako v případě dršťek (žaludků) několikrát a v silném proudu vody. Doporučuje se také žlázy spařit v horké vodě. Na Balkáně, kde je požívání býčích nebo beraních žláz běžné, je namáčejí do mléka. „Myslím, že je to ale zbytečné. Nic takového se nemusí dělat ani s játry. Hlavní je, aby byly co nejčerstvější“, říká šéfkuchař hostince U Koně Jaroslav Sapík. Každopádně Srb Ljubomir Erovič, který před dvěma lety vydal po celém světě úspěšnou varlatovou kuchařku „Vaříme s koulemi“, žlázy v mléce máčí. Nakonec se musí žlázy velmi ostrým nožem odblanit a nakrájet. Erovič, který osobně preferuje žlázy býků, pštrosů a hřebců, předvádí postup na videozáznamech volně dostupných na Internetu.

!BÝČÍ (BERANÍ) ŽLÁZY Opláchnuté je ostrým nožem odblaň a v proudě (vlažné) vody je dobře **proper**. Nakrájej je na sousta a ½ **hodiny marinuj** v troše směsi **kečupu**, **hořčice**, **čerstvě mletého pepře**, **ml. sladké** a dle chuti i **ostré papriky**. 1 **cibuli** na kolečka **osmahni** na **oleji** do **zlatova**. Žlázy lehce podlité **vodou** (bílým vínem) **dus** na cibuli **20-30 minut** doměkka. Nakonec je dle chuti **osol**. Podávej s **rýží**.

!BÝČÍ ŽLÁZY-ČÍNA Na 2-3 porce nakrájej na nudličky 2-3 **žlázy** a na sítku je několik minut **prolejevej horkou** vodou. Nech je dobře **okapat**. 1 větší **cibuli** nadrobno promíchej se 2 **žloutky**, 3 PL **oleje**, 3 **feferonkami** bez semen nadrobno, 2 ČL **worcesteru**, 2 ČL **polévkového koření Maggi**, 2 ČL **solí** a ½ ČL **cukru**. Do marinády vlož maso. Promíchej a nech je nejméně **přes noc** (i déle) **odležet**. Žlázy pustí hodně vody, a proto je opět na sítku promíchej lžící a nech **okapat**. Na pánvi **rozpal** asi 1 PL **oleje** a přidej maso. Promíchej a na chvíli přikryj poklicí. Žlázy opět pustí hodně vody. Poklici sejmi a **smaž**, dokud se všechna voda nevyvaří a pak je ještě chvíli za **stálého míchání opékej**. Podávej nejlépe s **opečeným bramborem**, nebo s **chlebem**.

!BÝČÍ ŽLÁZY LAHŮDKOVÉ Marinádu smíchej ze šťávy i kůry z ½ **pomeranče**, 1 dl **bílého vína**, 2 PL **sladké chilli omáčky**, 2 PL **sój. omáčky** Soya Sauce Indonesia, 1 ČL **suš. tymiánu**, 8 nasek. lístků **rozmarýnu**, 4 velkých rozdrcených str. **česneku**, 6 rozdr. **Jalovců** a na špičku nože **chilli**. Vlož do ní odblaněné 3-4 **žlázy** (700 g), nakrájené na 3 silnější plátky a dobře je propláchni. **Přes noc** je zavíčkované v **lednici marinuj**. Na 2 PL **másla** **osmahni** 8 hlaviček **žampionů** na hrubé plátky a **10 minut** je **podus** doměkka. Žlázy z marinády vyndej na papírovou (látkovou) utěrku a přebytečnou marinádu **vysuš**. Na velké **rozehřáté** nepřilnavé pánvi je nasucho po obou stranách **prudce orestuj**. Šťávu, kterou pustí nech při **vysoké teplotě vyvařit**. Přidej žampiony, ½ marinády a pod pokličkou mírně **dus 10 minut**. Přilij zbytek marinády, 1 PL **čerstvých nasekaných bylinek** (petrželku, celer. Nať) a nech při vysoké teplotě probublávat do té doby, než se šťáva zredukuje (téměř vyvaří). **Teplotu sniž** a přidej silnější plátek **másla**. Podávej je se **šťouchanými brambory**. Pokud v závěru nenecháš šťávu příliš odvařit, hodí se i **rýže**. Řezy býčích žláz je také možno v **trojobalu usmažit**.

BÝČÍ ŽLÁZY NA ZELENINĚ 3 očištěné **žlázy** rozřízni na ½ a ty ještě překrájej na širší půlměsíčky. 100 g **špeku** nakrájej na větší kostičky, **lahůdkovou cibulku** z 1 svazku odděl od natě, kterou nakrájej nadrobno a odlož. **Bílé části cibulky** nakrájej na půlměsíčky a dej společně se špekem do **rozehřáté** větší hlubší pánve na **4 minuty orestovat**. 1 **bílou papriku** bez jadérek nakrájej na nudličky. Žlázy společně s paprikou vlož na zezlátlou slaninu s cibulkou, zasyp ½ ČL **drceného kmínu**, ochuť špetkou **ml. pepře** a pod pokličkou bez podlití mírně **dus** (pustí dostatečné množství tekutiny) při teplotě **15 minut**. Mezitím oloupej 1 větší **rajče** a nakrájej je na drobné kostičky. V ½ l **vařící vody** rozpust' 1-2 **kostky hovězího bujónu** (záleží na tom, kolik množství šťávy budeš v závěru chtít). Po **15 minutách dušení** ke žlázám přidej rajče, nakrájenou nať **cibulky**, ½ l bujónu z kostek a 2 prolisované str. **česneku**. **Promíchej** a pod poklicí ještě **8 minut provař**. Dochut' a ozdob je nasekanými **zelenými bylinkami**. Podávej s **rýží** (s těstovinami, nebo jen s pečivem).

!BÝČÍ ŽLÁZY PIKANTNÍ DUŠENÉ 1 **cibuli** na kolečka **osmahni** na **oleji** do **zlatova**. Žlázy nakrájej na sousta a nech na ½ hodiny odstát ve směsi **kečupu**, **plnotučné hořčice**, **čerstvě ml. pepře**, **ml. sladké** a trochu i **ostré papriky**. K cibuli přidej odstáté maso a **dus** na 1 PL **oleje** a ve vlastní šťávě **15-20 minut** doměkka. Podávej s **vařenou rýží**. Při **dušení** lze maso podlít i **bílým vínem** a **dusit** pak doměkka až **30 minut**.

BÝČÍ ŽLÁZY SMAŽENÉ 500 g **žláz** odblaň, vyper ve **vlažné vodě** a na **12-16 hodin** je nalož do ½ l **mléka**. Před přípravou je vyjmi, nakrájej na plátky, osuš, **osol** a obal v trojobalu ze stejného množství **hl. mouky**, **vajec** a **strouhanky**. Zvolna **smaž** na **řepkovém oleji** (na směsi 1:1 se sádlem). Podávej s **bramborem**.

!!CARPACCIO HOVĚZÍ (Milan Sedlák) 400 g **svíčkové** nakrájej na špalíky po 150 g a **2 hodiny** je **marinuj** ve směsi 5 nasekaných listů **bazalky**, 5 nasekaných snítek **petrželky**, 1 nasek. str. **česneku** a 125 ml **oliv. oleje**. Maso pevně zabal do **potravín. fólie** (váleček ø asi 8 cm) a **přes noc** je nech **zmrazit**. Pak je nakrájej na tenké, téměř průhledné plátky. Rozlož je v soustředných řadách přes sebe, aby konečný tvar byl obdélníkový. Obdélník potřij **bylinkovým olejem**, pokryj **rukolou** a krémem **fraiche** (2 PL **oliv. oleje** spojené s 1 PL **citrón. Šťávy**). Zaviň jej do rolky, kterou nakrájej na válečky. Na talířku je ozdob 60 g **Parmezánových** hoblinek. (**PŘEDKRM**)

!CARPACCIO HOVĚZÍ II (Maurizio Marino) 120 g **svíčkové** nech **zmrazit**. Potom ji strojově nařež na velmi tenké plátky. Ty hned naklad' na talíř. Očisti 2 čerstvé **artyčoky**, nakrájej je natenko a rozlož na talíř. Vše ochuť **olivovým olejem**, **citrónovou šťávou**, **solí** a posyp 100 g hoblinek **Parmezánu**. (**PŘEDKRM**)

CARPACCIO HOVĚZÍ III (Vlastimil Pospíchal) 400 g **svíčkové** dej na **pár minut** ztuhnout do **mrazničky**. Nejostřejším nožem nakrájej tenounké plátky, které rozlož na talíř, **posol** a **opepi** a dej do **ledničky**. Zatím připrav **majonézu**: Do šlehací misky dej 1 **žloutek**, 1 ČL červ. **vinného octa**, čerstvě **ml. pepř**, **sůl** a špetku **ml. hořčice**. Za **stálého šlehání** přidávej po kapkách 1 dl **oliv. oleje**. Nakonec přidej pár kapek **citrón. Šťávy**. Do majonézy vmíchej 1 ČL **worcesteru** a šťávu z 1 malého **citrónu** a 1½ PL **mléka**. Dochut' **solí** a čerstvě **ml. bílým pepřem**. Maso pocákej omáčkou a podávej s čerstvým **pečivem**. Zapíjí se **červeným vínem**. (**PŘEDKRM**)

!CARPACCIO Z ČERVENÉ ŘEPY (Zdeněk Pohlreich) 2 **červené řepy** velikosti pěsti **očisti** a **nakrájej** na velmi tenké plátky. 2 PL **bílého vinného octa** svař s 1 PL **moučkového cukru**. Poté přidej 2 PL květového **medu**, 2 PL **pomeranč. džusu**, snítku **tymiánu**, 100 ml **oliv. oleje**, 1 PL **sój. omáčky**, **pepř** a **sůl**. Dobře je **promíchej** a

přidej nastrouhaný 3 cm dlouhý špalík **zázvoru**. Řepu vlož do kameninové nádoby (sklenice) a **marinádou** zalij. **Marinuj** ji alespoň **přes noc**, nejlépe však **2 dny**. Pak plátky naaranžuj na talíř, uprostřed poklad' **kozím sýrem** a posyp nasucho opraženou hrstí **piniových semínek**. Podávej s **bílou bagetou**. (**PŘEDKRM**)

!CASSOULET KLASICKÝ (FRANCIE) Ve vel. Kastrolu **rozehřej** 2 PL **oliv. oleje**. 2 porce **kuřete** (rozkrojené, asi po 250 g) **5-10 minut zvolna opeč** po všech stranách dohněda. Vyndej je stranou. Do výpeku zamíchej 230 g **slaniny** bez kůže (uzené maso, bůček, šunka) nasekané na 2-3 cm kousky, 2 **cibule** nahrubo, 2 rozmačkané str. **česneku**, 280 g **oloup. Rajčat** na ¼ a 230 g **česnekové klobásy** na silnější plátky. **Osol, opepři**, přidej kuře a podlij 300 ml **vody**. Přidej 1 oškrábanou **mrkev**, 230 g **brambor** na silnější plátky, 2 **bob. listy**, 2 snítky **tymiánu** a 2 snítky **hladkolisté petrželky**. Přiveď k **varu** a přikryté **dus** asi **30 minut**, než maso změkne. 410 g **fazole z konzervy** (sušené přes noc namočené a předem uvažené) propláchni a přidej. Odkryté **povař** ještě **10 minut**, než se prohřejí. 2 plátky **bílého chleba** bez kůrky nakrájej na 5 cm kousky. V pánvi na 3 PL **másla** je **osmahni 1-2 minuty** po obou stranách dozlatova. Nasyp je na jídlo a ozdob snítkou **tymiánu**. Pokrm, který je spřízněn s židovským šouletem, podávej v **hezké keramické míse**. Servíruj s aromatickým **červeným vínem**. Na dezert připrav bílou a tmavou čokoládovou **zmrzlinu**, posypanou **moučkovým cukrem**. Pozn.: Brambory a mrkev dodávají osobitou chuť. Pokud je nepoužiješ, přidej 2 rozmačkané str. česneku.

!CASSOULET TRADIČNÍ (Je z nejznámějších **tradičních specialit**. Vladimír Poštulka, FRANCIE) Přichystej 700 g **fazolí, uvařených** s 10 prolisovanými str. **česneku**, s 1 **cibulí**, propíchanou 10 **hřebíčky** a poté dochucených 3 ČL **solí**. Na dno velké kameninové zapékačské nádoby (cassoulet) dej **uvažené vepřové kůžičky**. Na ně naklad' polovinu fazolí. Na ně polož celkem 300 g kousků **vepřové krkovičky, bůčku** a **skopové plece** (hovězí klišky), **osolených** a **udušených** na **husím sádle** spolu se 2 pokrájenými **rajčaty**, 1 **cibulí** nadrobno a 5 nasekanými str. **česneku** (někde přidávají i konfitované husí stehno). Maso pokapej **armagnacem** (brandy) a překryj druhou polovinou **fazolí**. Nahoru polož 150 g **česnekového salámu** a 150 g **klobás** na kolečka, také předtím **opečených** na husím sádle. Vše posyp **strouhankou**, nasekanou **petrželkou**, zalij **omáčkou** z dušených mas a při **170°C** asi **90 minut peč**. Pečený škraloup na povrchu se podle tradice musí 6x **roztrhat** a **přimíchat** k obsahu nádoby. Sedmý škraloup se ponechá – tvoří ozdobu hotového pokrmu.

CELER PO ŠVÝCARSKU 1 velký **celer** oloupej a nakrájej na plátky silné 1,5-2 cm a 4 cm čtverce. **Promíchej** je se šťávou z ½ **citrónu**. V hrnci zalij ⅓ l **bílého vína** a asi ⅓ l **zeleninového vývaru** (vodou), aby celer byl téměř ponořen. **Vař** jej do poloměkka. Přidej **světlou jízku** a 2 PL **Parmezán**, **promíchej** a nech přejít **varem**. Zjemni je **33% smetanou**, **osol** a **bílým pepřem** dochuť. Hodí se ke **kančím medailonkům, biftekům** apod.

CIZRNA-ŘÍMSKÝ HRÁCH Teplomilná luštěnina, nadýmá méně než hrách. Prodává se i sterilovaná. Má jemně hrbolatý tvar a oříškovou chuť. Vaří se, praží se, příp. se pak mixuje na výborné pomazánky. **Vař** ji **3-4 hodiny** a až **nakonec** ji **osol**. Před vařením se musí nejméně na **8 hodin namočit**. Nejlépe je však nechat ji **1-2 dny naklíčit**. **Voda** se musí **vyměňovat**, za tepla až 2x denně. Tmavá (mrtvá) zrna odstraň. Chuť se zlepší **vařením** v **tlak**. **Hrnci**. Doba se zkrátí na **1-1½ hodiny** (popř. na 35-40 minut). Může být měkká jako máslo. Dobu vaření je třeba volit podle výsledku. Převařené luštěniny začínají tvrdnout. Nadýmání se omezí oloupáním zrn. Hned **po uvaření** je zalij **studenou vodou** a rukama **promni**. Slupky s vodou slij. Je to třeba několikrát zopakovat. V **Maroku** ½ kg cizrny zalijí 1¾ l **vody** a nechají ji přes noc **nabobtnat**. Druhý den scezenou cizrnu **propláchnou studenou vodou**. Cizrnu (se 2 rozmačkanými str. česneku a 1 bob. listem) **10 minut prudce povaří** v 1½ l neslaného vývaru (aby se odstranily toxiny) Pak ji **50 minut mírně vaří** doměkka. V průběhu vaření kontrolují, zda se vývar nevyvaří. Jinak vodu přidají. Žádná tekutina by neměla zbýt. Zbytek vývarů slijí. Z měkké cizrny a zeleniny zde připravují tahine (tažin). Vaření cizrny je **třeba odzkoušet**, nebo použít konzervovanou cizrnu.

!CIZRNA SLADKOKYSELÁ 1 slitou a propláchnutou konzervu **cizrny** (400 g) v míse smíchej s jemně nastrouhanou **kůrou** a **šťávou** z 1 **limetky**, 1 ČL **jemného cukru**, 1 ČL koření **Garam masala**, ½ ČL **ml. skořice** a 1 ČL **sušeného oregana**. **Promíchej** a odlož. Při **střední teplotě zahřej** velkou pánev (wok) a přidej 2 PL **slunečnicového oleje**. Na horkém **osmaž** 2 malé **cibule** na kolečka, až se začne lehce zbarvovat (asi 4 minuty). **Sniž teplotu** a přidej 1 **červenou** a 1 **zelenou papriku** bez semen na plátky. Za občasného **zamíchání** je **smaž**, až budou téměř měkké (asi 3 minuty). Do pánve vmíchej 12 cherry **rajčátek** na půlky a cizrnu. **Vař** je, dokud nezměknu (asi 2 minuty). Ihned je podávej.

!CUKETA S MASOVOU NÁPLNÍ 80 g **anglické slaniny** na kostičky **vyškvař** s 1 **cibulí** nadrobno. Přisyp 400 g **vepřového ml. masa** (napůl s hovězí) a krátce je **opeč**, ochuť 100 ml **bílého vína**, **solí** a **ml. pepřem**, případně ještě nasekanou **petrželkou**. **Podus** a nech je **vychladnout**. 1 velkou **cuketu** se slupkou nakrájej na silné plátky a měkkou dužinu vydlabej. Do **vychladlého** masa přimíchej 1 **rohlík**, rozmočený v **mléce**, 2-3 prolisované str. **česneku**, 1 **vejce** a 100 g strouhaného **Eidamu**. Cukety naplň, mírně je posyp **strouhaným muškátovým oříškem** a zbylým sýrem. **Zapeč** je asi **45 minut** při **180°C**. Níže viz FRITTATA CUKETOVÁ.

!CUKETA SMAŽENÁ (Petr Stupka) Ze 2 **vajec**, 100 ml **smetany**, 1 PL **škrobu**, 50 g strouhaného **Parmezán** a 50 g **hl. mouky** umíchej hustější těstíčko, které nech **několik minut odpočinout** (ještě zhoustne). 500 g **mladých cuket** (i jinou zeleninu) nakrájej na stejnoměrné proužky (na V-kraječi), které v těstíčku namáčeš a ve vyšší vrstvě rozpáleného **řepkového oleje usmaž**. Podávej je s dresinkem z posekaných **bylinek**, **čerstvého sýra** zředěného **12% smetanou** a dle chuti **solí**. (**PŘEDKRM**) Pozn.: Níže viz FRITTATA CUKETOVÁ.

CUKETA S PARMEZÁNEM (příloha ITÁLIE) 500 masitých oloupaných **rajčat** zbav semen a rozsekej. 2 str. **česneku** oloupej, rozmačkej a v hluboké pánvi na 1 PL **oliv. oleje** **osmahni** doměčka. Přidej rajčata a **nepříliš zprudka** je asi **8 minut povař**. Přidej lístky z 5 snítek čerstvého **oregana** nadrobno, dle chuti je **osol** a **opepři**. Troubu **zahřej** na **180°C**. 800 g středních **cuket** rozkrájej šikmo na 6 mm plátky. V pánvi **rozehřej** 2 PL **oliv. oleje**, vlož cukety a **osmahni** je po obou stranách dohněda, **osol** a **opepři** je. Olejem vymaž střední zapékací misku. Na dno rozlož polovinu cuket, překryj je rajčaty a naklad' zbytek cuket. 70 g **Parmezánu** (Pecorina, Ementálu) nastrouhej a cukety posyp. Pokapej je 2 PL **oliv. oleje** a **peč** asi **25 minut**, až pokrm na povrchu zezlátne. Ozdob jej **snítkami oregana**. Lze jej připravit **4-5 hodin** předem a **vystydlý** uložit do **chladničky**, asi **½ hodiny** před podáváním jej posypat sýrem a **zapéct**. Výborně se hodí k **saltimboce**, **smaženým kotletám** s **parmskou šunkou** a **šalvějí** apod. Pokrm ideálně doplní **bílé víno**, např. **Chardonay**.

CUKETA S TĚSTOVINOVOU RÝŽÍ Na troše **oleje** **osmahni** 1 **cibuli** nadrobno. Přidej 1 malou oloupanou **cuketu** na plátky a 3 **rajčata** na osminy. Vše **podus** doměčka, **osol**, **opepři** a přidej 150 g **šunky** na kostičky. Prohřej a vmíchej 4 porce uvařené **těstovinové rýže** (dušené rýže). **Dobré pro děti, včetně přípravy.**

!CUKETA ZAPEČENÁ S ŽAMPIONY 250 g **žampionů** (jiných hub) nakrájej na plátky, **podus** na 2 PL **másla** se 300 g mladé **cukety** na kostičky (velká semena vyjmi) a **osol**. Do **vařící vody** rozdrob 2 kostky **houbového bujónu**, přidej 250 g **fleků** a **vař** je **6-7 minut**. Do scezených fleků zamíchej směs, ochuť 3 prolis. str. **česneku** a **petrželkou**. Dej je do **olejem** vytřeného pekáčku, vysypaného **strouhankou** a krátce **zapeč**. Vše zalij 3 rozšlehanými **vejci** se 2 dl **mléka** a **dopeč** do zlatova. 1 **omáčku** na **špagety Amore mio** rozmíchej ve 3 dl **vody** a za stálého **míchání** uveď do **varu**. **Vař** ji **2 minuty**. Na talíři omáčkou fleky přelij a ozdob je **petrželkou**.

!CUKETOVÁ SEKANÁ Nastrouhej 2 menší **cukety**, 4 **brambory** a 150 g **tvrdého sýra**. Smíchej 300 g **anglické slaniny** na kostičky, 2 velké **cibule** nadrobno, 200 g **hr. mouky**, 6 PL **oleje**, 1 **kypřící prášek**, 4 **žloutky**, 4 až 5 prolisovaných str. **česneku**, dle chuti **sůl**, **ml. pepř**, hrst **petrželky** a trochu **majoránky**. Se směsí opatrně promíchej sněh ze 4 **bílků**. Ve **vymazané formě** ji při **180°C** asi **20 minut upeč** dozlatova. **Chutná i studená.**

!CUKETOVÁ SEKANÁ HOUBOVÁ Troubu **zahřej** na **200°C**. 500 g směsi **podušených hub**, 500 g **strouhané cukety** bez jader, 150 g **strouhané uzeniny**, 150 g **strouh. Eidamu**, 1 **cibuli** nadrobno, 4 utřené str. **česneku**, 5 **vajec** a 100 ml **oleje** ochuť **solí**, **ml. pepřem**, drceným **kminem** (a čerstvými nasekanými bylinkami). Pekač **vymaž**, vysyp **strouhankou** a rozprostři polohusté těsto (dle potřeby je zahusti hl. moukou). Nejprve je **zprudka peč** 15 minut a při **160°C** **dopeč dorůžova**. Žloutky a sněh z bílků lze vmíchat zvlášť (viz výše).

!CUKETOVÉ KVĚTY PLNĚNÉ LILKEM A SÝREM (Andrea Accordi) 150 g **lilku** na malé kostičky **opeč** na 10 ml **oliv. oleje** s 1 oloupaným str. **česneku**, dokud nezezlátnou. **Osol**, **opepři** je a přidej 1 PL nasekaného **oregana**. Nech je **vychladnout** a odstraň česnek. Smíchej je s 1 oloupaným **rajčetem** bez jader na kostičky, 7 g sýra **Pecorino** na kostičky a 15 g **Ricotty** (přes noc ji nech v plátnku vykapat). 4 **cuketové květy** očisti a opatrně odstraň pestík. Každý **naplň** směsí. Vršek květu zatoč, aby zůstal zavřený. V míse, ochlazené na **nízkou teplotu** smíchej 50 g **hl. mouky**, 150 ml **perlivé vody** a 2 kostky **ledu**. Ve vzniklém těstíčku namáchej květy tak, aby se neotevřely. Vhazuj je asi na **2 minuty** do **rozpáleného oleje**. Potom je zbav přebytečného oleje, lehce **osol**, **opepři** a okamžitě podávej. (**PŘEDKRM**)

!CUKETOVÉ KVĚTY PO ITALSKU Do květu vlož klínek např. **Eidamu** a 2 cm **sardelové pasty** (popř. i malé rybičky). Namoč je v řídkém těstě z **hl. mouky** a trošky **solí**. **Usmaž** je v **olivovém oleji** dozlatova. (**PŘEDKRM**)

!CUKETOVÉ KVĚTY S LUSKY HRÁŠKU A RAJČATY (Titus Eliáš) 4 velké **rajčata** oloupej, odstraň semínka a nakrájej na malé kostičky. Přidej najemno nasekané lístky ze 4 snítek **bazalky**, 2 PL **olivového oleje**, ochuť **solí** a **čerstvě namletým pepřem**. Dej je **vychladit**. Z 24 mladých lusků **cukrového hrášku** odřízni dřevnatý proužek spoje obou polovin lasku. Přidej 2 PL **červeného vinného octa**, 1 rozemnutou snítku **estragonu** a dej do chladu. Z 2 hrstí **hladké mouky**, 1 ČL **škrobu**, 2 **vajec**, lístků z 1 snítky **estragonu**, 1,5 dl **bílého vína**, **solí**, **ml. pepře** a špetky **šafránu** připrav ne moc husté těstíčko. Když zvedneš vařečku, vytvoří se nepřerušovaná niť tekoucího těsta. Do hrnce nalij 5 cm vrstvu **oliv. oleje**. Zahřej ho asi na **180°C**, aby se květy nespálily a uvnitř upekly. **Květy** s odstraněným pestíkem důkladně namoč do těstíčka a ihned ponoř do **horkého oleje**. Průběžně jimi otáčej, **smaž** je asi **3 minuty**. Přebytečný olej pak odsaj **papírovou utěrkou**. Na talíře klad' marinované lusky, na ně 2 PL rajčatového salátu a vše korunuj osmaženými květy.

!CUKETOVÉ LODIČKY 1 menší **cuketu** podélně rozpul a částečně vydlabej. 200 g **ml. vepřového masa** (popř. mixu) ochuť **solí**, **ml. pepřem**, **ml. paprikou**, **ml. chilli** dle chuti a trochou **gril. Koření**. Na 1 PL **oliv. oleje** maso lehce **podus**. Lodičky **osol**, naplň masem, posyp strouhaným **sýrem** a **20 minut** při **180°C** **zapeč**.

!!CUKETOVÉ LODIČKY SE ŠPENÁTEM A ZELENINOU 2 menší **cukety** podélně rozpul a vydlabej. Na **oliv. oleji** **orestuj** 3 **cibule** nadrobno a přidej cuketovou hmotu na kostičky. **Osol**, **opepři** a pokapej **sójovou omáčkou**. Do poloviny přidej 400 g natrhaného a **spařeného špenátu**, hrst natrhané **bazalky** (jiné koření dle chuti) a naklad' do dvou **posolených** lodiček. Do druhé poloviny přimíchej 400 g **mražené podušené zeleniny**. Tuto směs dej do zbývajících lodiček. V **nepřilnavém pekáči** (vyloženém alobalem), pokapaném **olejem** **upeč** dozlatova. Podávej s **bramborem**.

!CUKETOVÉ RAGŮ (Petr Stupka) 600 g mladých **cuket** (15-20 cm) na kostky **zprudka opeč** na 3 PL **oleje**. Přidej 1 **cibuli** nahrubo a pánvi pohybuji. Jakmile cibule zlátne, přidej 1 PL **krupicového cukru**. Po jeho rozpuštění vmíchej 100 g **rajského protlaku** a posekané **bylinky** (šalvěj, rozmarýn, oregano, máta, petrželku). Nakonec zastříkni **vinným octem** (i trochou vody) a vše **osol**. Hned servíruj s mlýnkem s **pepřem** pro dochucení. Pokrm lze obohatit i další zeleninou, nitkami rozpečené slaniny či plátky česneku. Vše jen **krátce osmahni** a neudus na nevzhlednou kaši.

!!CUKETOVO-BRAMBOROVÉ PLACKY 300 g **brambor typu B** nahrubo **nastrouhej** a promíchej s 1 malou **cuketou** na kostičky, několika rozpůlenými **cherry rajčátky**, 6 **vejci**, 5 PL **mléka**, 30 g nastrouhaného **Parmezánu** (jiného aromatického sýra), ochuť **solí** a **ml. pepřem**. Vlij je do pánve s **rozehřátým olejem** a pod pokličkou **pozvolna propeč** dozlatova. Podávej jako přílohu k **masu**. Nakonec je ozdob **rukolou**.

!CUKETOVÝ KOLÁČ (DÁNSKO) Troubu **předehřej** na **180°C**. 1 **cibuli** nadrobno **orestuj** na 3 plátcích **špeku** na kostičky a nech **vychladnout**. 250 g neoloupané **cukety** a 50 g **Goudy** nastrouhej nahrubo. Smíchej ji s 50 ml **oleje**, 3 **vejci**, 100 g **polohr. mouky** a ½ ČL **kypřicího prášku**. Směs podle chuti **osol** a **opepři**. Nalij ji do **kruhové** (keramické) **formy**, vymazané **máslem**. Koláč **peč 30-35 minut** při **180°C** dozlatova. Podávej jej **teplý**.

!CUKETOVÝ NÁKYP (Petr Stupka) Na **oleji** krátce **zpěň** ½ **pórku** a **bylinky** (bazalka, tymián, petrželka), vše nadrobno. Smíchej je s 1 kg nastrouhané **cukety**. Přidej 5 **žloutků**, 150-200 g jemných **ovesných vloček**, 250 g strouhaného **sýra** a podle jeho slanosti asi ½ PL **solí**. Zvolna přimíchej **tuhý sníh** z 5 **bílků**. Lze použít i kypřicí prášek s celými vejci. Vlij je do vymaštěné a **moukou** vysypané formy. Zvolna je **peč** při **170°C** asi **40 minut**. Podávej je s **majonézovou omáčkou** (dresinkem) s nasekanou (rozmixovanou) **šunkou**. Řez může sloužit i jako sokl pod **steak** či **biftek**. Níže viz FRITTATA CUKETOVÁ.

!CUKETOVÝ NÁKYP CUKETÁK Nahrubo nastrouhej 600 g mladé **cukety** (15-20 cm), 1 **cibuli**, 1 hrnek nastrouhaného **sýra** a **smíchej** je s 1 hrnkem **strouhanky**, ¼ hrnkem **oleje**, ½ hrnkem nasekané **petrželky**, 4 **vejci**, 200 g **salámu** na kostičky, popř. s **angl. Slaninou** a **uzeným**, 1 **kypřicím práškem**, 2 ČL **Harmonie chuti**, 1 PL **majoránky** a 1 ČL **ml. pepře**. Nalij je na plech s **pečicím papírem** a **peč** při **220°C** asi **25 minut**. Je dobrý se **zeleninovým salátem** jako **večeře**, nebo **zastudena**. Níže viz FRITTATA CUKETOVÁ.

!!CUKETOVÝ NÁKYP NEPEČENÝ (bez vajec) 600 g hrubě nastrouhaných **mladých cuket** (15-20 cm) na **oleji** **zprudka osmaž**. Přidej 1 **cibuli** nahrubo a stále **promíchávej**. Jakmile cibule zlátne, přidej 1 PL **cukru**. Po jeho rozpuštění vmíchej 100 g **rajs. protlaku** a posekané **bylinky** dle chuti (šalvěj, rozmarýn, oregano, petrželku). Nakonec je zastříkni **vinným** (jablečným) **octem**, vše **osol** a servíruj. Nabídní mlýnek s **pepřem** pro ochucení. Pokrm lze obohatit **zeleninou**, nudličkami **rozpečené slaniny**, nebo ovonět plátky **česneku**. Vše musí být **osmahnuto jen krátce**, nikoliv rozdušeno na kaši. Pozn.: Se 2 **kypřicími prášky** lze směs **zapékat** jako **muffiny**.

!CUKETOVÝ NÁKYP ŘEŽÁBEK (Šárka Škachová, Jižní Čechy) Smíchej 800 g **cukety** nastrouhané nahrubo, 1 **cibuli** nadrobno, 150 g strouhaného **Eidamu**, 250 g **uzeniny** na kostičky (uzené koleno, uzené kuřecí maso), 1 ČL podrcené **majoránky**, ½ ČL **ml. pepře**, 1 ČL **solí**, 5-6 prolisovaných str. **česneku**, 4 **žloutky**, hrst nasekané **petrželky** (cibulové natě) a ½ hrnku **slunečnic. Oleje**. 250 g **polohr. mouky** promíchej se 2 **kypřicími prášky** Tuhý sníh ze 4 **bílků** opatrně promíchej s moukou a nakonec s cuketovou směsí. Ve **vymazaném** pekáči je **peč 45 minut** při **180°C** dozlatova. Při nedostatku cukety ji lze doplnit bramborami. **Výborně chutná i zastudena**. Řežábek lze **zmrazit**, v zimě pak přijde k chuti. Pozn.: Se 3 kypřicími prášky lze směs **zapékat** jako **muffiny**.

!CUKETY PO ČÍNSKU K MASU (Eduard Cupák) 6 malých **cibulí** (lahůdkových) nadrobno **zpěň** na 3 PL **sádla**. Přidej 6 str. **česneku** na plátky, 1 ČL **ml. zázvoru** (3 cm čerstvého nastrouhaného), 1 ČL **ml. chilli** (2 feferonky nadrobno), 3-4 PL **sój. omáčky** a **dus** je **30 minut**. Po **15 minutách** přidej 6 malých **cuket** bez jádřinců na 1 cm kostky. Dle chuti je **osol**. Horké plň do malých **zahřátých sklenic** (20 minut při 80°C je sterilizují). Servíruj je takto: **osmahni** a **podus** asi 600 g **vepřového masa** (hovězí, drůbeží z ořezu), zalij je připravenou směsí, trochu **přislad**, přikápní **čínské víno** s rozmíchaným **škrobem**, přidej dle chuti **vývar**, **povař** a podávej s **rýží**.

!!CUKETY PIKANTNÍ Na 2 PL **oleje** krátce **zpěň** 1 prolisovaný str. **česneku**. 4 malé **cukety** na tenká kolečka spolu se 2 **chilli papričkami** bez semen nadrobno a 4 **šalotkami** nadrobno ve **woku** **osmahni**. Nepatrně podlij, **osol** a **dus** doměkka. Nakonec vmíchej 400 g **uvařených těstovin** a **prohřej**. Na talířích je posyp **petrželkou**.

!!ČERNÝ KOŘEN S CUKETOU A RAJČATY Na 1 PL **oleje** **orestuj** 1 svazek **jarní cibulky** nakrájený nahrubo a 1 str. **česneku** nadrobno. Přidej 4 **černé kořeny** na kolečka, podlij troškou **vody** a **dus** asi **5 minut**. Poté přidej 1 střední **cuketu** a 4 **rajčata** na kolečka, 1 **bob. list**, lístky z 1 větvičky **rozmarýnu** a **tymiánu** nadrobno. Podle potřeby je podlij **vodou** a **dus** dalších **25 minut doměkka**. Nakonec vyjmi bob. list. Na talířích je pokapej **citrónovou šťávou** a **oliv. olejem**. Podávej je jako **samostatné jídlo** či jako přílohu k **rybě** či **grilovanému masu**.

!ČERVENÁ ŘEPA S KŘENEM A KOPREM PEČENÁ Troubu **zahřej** na **190°C**. Použij 900 g přibližně stejné velkých bulv **řepy**. Z omytých odřízni koncové části a dej je do zapékací mísy. Přelij je 3 PL **oliv. oleje**, dle chuti **osol**, **opepři** a dej na **20 minut** do trouby. Přidej 2 neoloupané str. **česneku** a dej je na dalších **15-20 minut** do

trouby, až zcela změknu. Na zálivku použij 1 PL jemně nastrouhaného **čerstvého křenu** (1 PL sterilované křenové pasty), 5 **jarních cibulek** s natí nadrobno a 75 g **naložených černých oliv** nakrájených nahrubo. Dej je do mísy, přidej 250 ml **smetanového jogurtu** (zakysané smetany) a dobře **promíchej**. Pečenou řepu za tepla oloupej, nakrájej na kostičky a přidej k zálivce. Přimíchej 1 PL nasekaného **kopru** a prolisované pečené str. **česneku**. Podávej je **vlažné**. Je **vynikající** přílohou ke **pstruhovi**, **uzené makrele** či jako **samostatný pokrm**.

!!ČOČKA DAL MAKHANI (Pradeep Komar Yadav INDIE) 120 g **červené čočky** **propláchni** a **přes noc** ji **namoč**. Slij vodu a v hrnci ji zalij 1,5 l **vody**. Podle chuti ji **osol**. Přiveď ji do varu a zvolna **vař**, dokud nezměkne. Potom ji lehce podrť, přidej 20 g **závorové pasty** a 20 g **česnekové pasty**, 120 ml **rajčatového pyré**, 5 g **ml. papriky**, 120 g **másla** a ještě asi **45 minut vař**. Přidej 120 g **12% smetany** a za stálého **míchání vař** ještě asi **10 minut**. Dle chuti přikořeň, např. **chilli**. Podávej **samostatně** nebo s **rýží**.

!ČOČKA NAKYSELO Na **2 hodiny namoč** 300 g **čočky**. Pak ji **uvař** doměčka. 1 **cibuli** nadrobno **zpěň** na 1 PL **oleje** a za stálého **míchání** přidej 30 g **hl. mouky**. Když zezlátne, přidej měkkou čočku i s vývarem. Mírně ji asi **10 minut povař**. Dle chuti ji **osol**, **okysel** a podávej s **uzeným masem** či **sázenými vejci** (nebo natvrdo).

!ČOČKA NOVOROČNÍ (Aleš Spáčil) 350 g **čočky** přeber, **propláchni** a na **2-4 hodiny** namoč do vody. Nasáklou čočku slij, zalij **novou vodou** a pod pokličkou asi za $\frac{3}{4}$ **hodiny uvař** doměčka. Na 3 PL **oleje** (1,5 PL sádla či másla) **opeč** 20 g **cibule** nadrobno se 25 g **hl. mouky**. Za stálého **míchání** světle zlatavou jíšku zalij vývarem z čočky a přiveď k **varu**. Přidej 1 malý **bob. list** a špetku **suš. tymiánu**. **10 minut povař**, vyndež bob. list a vsyp čočku. Dochut' ji jemným **octem**, nebo **citrónovou šťávou**. **Osol**, **opepři** a ještě chvíli **povař**. Na **Nový rok** se tradičně podává s **uzeným masem** nebo s **uzeninou**.

!ČOČKA PIKANTNÍ (MEXIKO) V hrnci **rozehřej** 2 PL **řepkového oleje**. Vlož 1 střední **cibuli** nadrobno a 1 velkou **mrkev** na kostičky. Míchej je a **4-5 minut smaž**, až cibule změkne. Přidej 3 prolisované str. **česneku**, $\frac{1}{2}$ -1 ČL **ml. chilli**, 3 ČL **ml. římského kmínu**, 1 ČL **ml. koriandru**, 1 ČL **ml. papriky**, $\frac{1}{2}$ ČL **suš. oregana**, 1 malou **červenou papriku** na kostičky a 200 g **hub** nadrobno. Za stálého **míchání smaž 1 minutu**. Přidej 400 g **rajčat z konzervy**, 2 PL **rajs. protlaku**, 1 ČL **cukru** a 1 hrnek **zeleninového vývaru**. Vše **mírně vař**, až je mrkev uvařená a tekutina zhoustne. Přidej 400 g **čočky** a 400 g slitých a propláchnutých **červených fazolí z konzervy**, čerstvé **ml. pepř** dle chuti a **3 minuty** je **prohřej**. Vmíchej 2 PL **koriandru** nadrobno. Pikantní čočku podávej s **rýží**. V ledničce **vydrží až 2 dny**. Ohřívěj ji pak v **mikrovlnce** (v troubě).

ČOČKA RAJSKÁ Na **2 hodiny namoč** 300 g **čočky**. Pak ji v **čerstvé vodě uvař** do poloměčka. Dle chuti přidej **rajský protlak**, **rozpuštěnou slaninu** na nudličky, **ml. pepř**, pár prolisovaných str. **česneku** a **dodus** doměčka. Podle chuti ji nakonec **přisol**, popř. lehce **octem** pikysel.

!ČOČKA S KLOBÁSOU Přeber 500 g **čočky** a na 2 hodiny ji **namoč**. Ve vodě, ve které byla namočená, ji **uvař** téměř doměčka. Na 100 g **sádla** (oleje) **zpěň** 2 střední **cibule** nadrobno (doružova). Nakrájej 200 g **rajčat**, 150 g **papriky**, 50 g **slaniny**, 500 g oloupané **moravské klobásky** nakrájené nahrubo a přidej k cibuli **prohřát**. Smíchej s uvařenou čočkou, **osol**, **opepři** a trochu okysel **octem**. Podávej s **chlebem**.

!!ČOČKA S RÝŽÍ Zvlášť **uvař** 1 hrnek **čočky**, **2 hodiny předem namočené**. Na 1 PL **oleje osmaž** 1 hrnek **rýže** a ve $2\frac{1}{2}$ hrnku **osolené vody** ji **20 minut uvař** Na 1 PL **oleje osmahni** 1 **cibuli** nadrobno a vše smíchej. **Osol** a za občasného **promíchání** je **prohřej**. Na talíři je ozdob **jogurtem** a nastrouhanou **kyselou okurkou**.

!!ČOČKA S RÝŽÍ MŽADARA (SÝRIE) Podle zvyklostí **uvař** po 1 hrnku **rýži** a **čočku**. Na 3 PL **oleje osmahni** 2 **cibule**, **osol** a promíchej. Rozmíchej 2 **jogurty** (zakysané smetany) s 1 prolisovanou palicí **česneku** a rozemnutým **suš. tymiánem**. Na talíři tím mžadaru polij. Lze ji posypat i **sýrem**.

!ČOČKA S RÝŽÍ VÍDEŇSKÁ 1 hrnek **čočky** nech nejlépe **přes noc** ve **vodě** nabobtnat. Druhý den čočku **uvař** doměčka. Ve $2\frac{1}{2}$ hrnku **osolené vody** samostatně **uvař** 200 g **rýže**. 100 g **vepřového** a 100 g **uzeného masa** **uvař** zvlášť v **osolené vodě** doměčka a nakrájej na asi 5 mm kostičky. 80 g **špeku** na kostičky na pánvi **rozpal** a **zpěň** na něm 1 **cibuli nadrobno**. Přidej maso, ochut' je špetkou **solí**, **ml. pepřem**, troškou **octa** a vše **promíchej**. Troubu **vyhřej** na **150°C**. **Zapékací mísu** vymaž 1 PL **oleje**, vysyp 2 PL **strouhanky** a směs rovnoměrně rozlož do mísy. V troubě ji **zapeč** dozlatova. Podávej ji **teplou** společně se **zeleninovým salátem**.

!ČOČKA V ZELENINĚ (Olga Štěpničková) Na **2 hodiny namoč** 350 g **čočky**. Ve vyšším hrnci na 1 PL **oleje osmahni** 1 **cibuli** nadrobno, přidej čočku a zalij je $1\frac{1}{2}$ l **vody**. Čočku **zvolna vař** téměř doměčka. Přidej 150 g **kořenové zeleniny** na plátky a **květák** nebo **brokolici** rozebranou na růžičky. Společně je **uvař** doměčka. Zapraš je 1 PL **hl. mouky** a **5 minut povař**. Poté čočku dle chuti **osol** a okořeň **ml. zázvorem** (ml. pepřem).

ČOČKA ZAPEČENÁ S LIBEČKEM 1 balíček **čočky** na **2 hodiny namoč** a pak se 2 snítkami **libečku uvař** doměčka. 4 **cibule** nadrobno **zpěň** na 2 PL **oleje** a přidej 6 str. **česneku** nadrobno. Vmíchej je do čočky spolu se 4 **vejci**, 2-4 PL jemných **ovesných vloček**, 200 g nastrouhaného **sýra** (více druhů), 1 ČL **ml. kmínu** a dle chuti **sůl** a **ml. pepř**. Lze přidat i uzené maso (šunku či salám) na kostičky. Směs rozprostři do vymaštěného pekáče a asi **30 minut** při **200°C zapeč**. **10 minut před koncem zapékání** na čočku rozklepni 6 **vajec**, **osol** je a **dopeč**. Podávej se **zeleninovým salátem**.

DANČÍ HRBET NA DÝŇOVÉM PYRÉ (Hynek Vávra) 1 kg **masa** den předem nalož do 1 dl **oleje** s **tymiánem** a **rozmarýnem** po 1 snítce, s 5 **nov. kořeními** a se 3 **bob. listy**. Maso **osol** a ze všech stran v **pánvi zprudka opeč**. V troubě **vyhřáté** na **160°C** je nech asi **5 minut dojít** v **pekáči**. Na pánev s výpekem přidej pár vypeckovaných **sušených švestek**, zakápní je 1 dl **červeného vína**, 1 dl **vývaru z kostí** a **zeleniny** a nech je **zredukovat**. Stiskem prstu zkontroluj, je-li maso dost propečené a **nakrájej** je na plátky. V opačném případě je **dopeč**. Na pyrė rozpuť 1 kg **tykev**, zbav ji jader, nakrájej na kostky, **osol** a přidej 1 snítku **tymiánu**. V pekáči ji zakápní 2 PL **oliv. oleje** a dej asi na **25 minut** při **180°C péci**. **5 minut** před koncem přidej 1 PL **piniových oříšků**. Na 2 PL **másla opeč** 1 **cibuli** nadrobno, přidej opečenou dýni, na špičku nože **vanilkového cukru**, nech je **krátce probublat** a **rozmixuj**. Postupně za **míchání** přidávej 1,5 dl **33% smetany**. Zjemni je **máslem** a dle chuti zakápní **limetkou**. Podávej s **růžičkovou kapustou**, nebo s **fíky** a **hruškou** či s **opečenými brambory**.

!DANČÍ KOTLETY S HOŘČICOVOU OMÁČKOU (NĚMECKO) 1 kg **kotlet** na **2 dny** okořen **ačechraného kořením**, **tlučeným jalovcem**, hrubým **barevným pepřem** a pokapej **portským vínem** a **oliv. olejem**. **Nesol** je. Za **2 dny orestuj** 1200 g **cibule** nadrobno a 200 g **anglické slaniny** na nudličky. Přidej 800 g **růžičkové kapusty**, 3 rozetřené str. **česneku**, **osol**, **opepři** a **podus** ji doměkka. Kotlety **osol** a na 100 g **řepkového oleje opeč** dorůžova. Do výpeku přidej 100 g **másla**, 150 g **dijonské hořčice**, **portské víno** a krátce **povař**. Podávej s malými **šunkovými knedlíčky**.

!!DHAL ČOČKOVÝ (INDIE) 300 g **čočky** (hnědé) přeber a **přes noc namoč**. Na pánvi **rozehřej** 4 PL **oleje**, na kterém **osmaž** 2 **cibule** nadrobno. Asi po **2 minutách** přidej 1 velký prolisovaný str. **česneku** a ½ ČL celého **římského kmínu**. Když cibule zesklivatí, přidej 2 ČL **kari**, ½ ČL **ml. řím. kmínu**, 1 ČL **ml. koriandru** a **restuj**, než bude cibule zlatavá. Přidej ½ ČL **ml. skořice**, 5 **hřebíčků** v plátýnku a čočku. Vše krátce **osmahni**, zalij **zeleninovým vývarem** (vodou) tak, aby tekutina sahala asi 2 cm nad čočku. Přidej 1 **bob. list**, špetku **ml. pepře** a asi ½ ČL **solí**. Přiveď k varu a za občasného **zamíchání** asi **15 minut vař**. Poté přidej 120 g **rajského protlaku** a ještě **5 minut povař**. Podle potřeby můžeš přiředit **vodou**. Když je čočka měkká a většina tekutiny vyvařená, vyjmi hřebíčky a bobkový list. Můžeš jej zahustit 2 ČL **hl. mouky**, rozmíchanými v trošce **vody**. **Dosol** jej podle chuti. Podávej jej s **pečivem** nebo s **rýží**.

!!DHAL HRACHOVÝ SE ŠPENÁTEM Do velkého hrnce dej 1 hrnek přebraného a **propláchnutého** půleného **žlutého hrachu**, 3 hrnky **vody** a ½ ČL **ml. kurkumy**. **40-50 minut mírně vař**, až hrách změkne. Mezi tím v **nepřilnavé pánvi** mírně **rozehřej** 1 PL **řepkového oleje**. Vsyp 1 ČL **římského kmínu** a asi ½ **minuty míchej**, až se rozvoní. Přidej 1 střední **cibuli** nadrobno a za častého **míchání** ji **2-3 minuty** doměkka **restuj**. Přidej 1 PL nastrohaného **zázvoru**, 1 ČL **ml. pískavice**, 3 prolisované str. **česneku**, ¼ ČL **ml. chilli** a ještě **30 vteřin míchej**, až se rozvine vůně. Přidej 400 g pokrájených **sterilovaných rajčat** i se **šťávou**. **Dus** je **5-10 minut**, až se většina tekutiny odpaří. Vmíchej hrách se vši tekutinou, ve které se vařil. Přidej 80 g **špenátových listů** a **dus 2-3 minuty**. Přikryté zbytky lze až **2 dny** uchovat v **ledničce**. Podávej je **ohřáté** (v mikrovlnce). V malé misce **promíchej raitu** z 1 hrnku bílého **nízkotučného jogurtu**, ½ ČL **ml. římského kmínu** a ze 2 PL nasekané **máty**. Podávej ji **vychlazenou** v misce.

!DRŠŤKY NA PAPRICE Na **oleji zpěň** 1 **cibuli** nadrobno, zapraš **hl. moukou**, **orestuj**, přidej 1 PL **ml. papriky** a ihned zalij 500 ml **hovězího vývaru** (z kostky). Dobře je **provař** a přidej 800 g **uvařených dršťek** na tenké nudličky. Ochuť je 5 str. **česneku** nadrobno, **majoránkou**, **bílým ml. pepřem** a **solí**. **Podus** je **15 minut** a přidej 100 ml **zakysané smetany**. **Rozškvař** 150 g **anglické slaniny** na kostičky a posyp jí jednotlivé porce. Přidej 600 g domácího **uzeného masa** na plátky. Ozdob je **pažitkou**, popř. drobně nakrájenou **červenou paprikou**.

!DRŠŤKY TRIPPA ALLA FIORENTINA (ITÁLIE) 1 kg **dršťek** nejprve důkladně **proper** a nakrájej na hrubší nudle. Poté nakrájej 1 **cibuli**, 2 **mrkve**, 4 stonky **řapíkatého celeru** a nech je v hrnci na **oliv. oleji zpěnit**. Pak přidej dršťky, zalij je ¼ l **bílého vína** a nech je **odpařit**. Poté přidej ½ kg pokrájených (sterilovaných) **rajčat**. **Ztlum teplotu** a **vař** je **2 hodiny** doměkka. Na konci přidej 50 g **másla** a dochuť je **solí**. Při podávání je posyp nastrohaným **Parmezánem** a pokapej **oliv. olejem**.

DRŠŤKY TRIPES (Antonín Kosík, FRANCIE) **Dršťky** důkladně **proper**, ve **vroucí vodě** je krátce **povař** a pod tekoucí **studenou vodou** je **zchlad**. Podle použitého receptu je nakrájej na čtverce, nudličky nebo proužky a dále je **vař** v menším množství **nálevu** (court bouillon – voda s vínem, kalvádosem, česnekem, kořenovou zeleninou a kořením), nebo je **dus** (např. s rajčaty, ale třeba i s bílým chlebem) případně je přiklopené **zapeč** (v dostatku šťávy či omastku). Dochutit je můžeš i zvlášť připravenou bílou omáčkou. **U nás** se využívá jen **bachor**. Ve **Francii** se používá směs **bachoru**, **čepce**, **knihy** a **slezu**. Připravují se tam nadívané, zadělané, s rajčaty, v polévce, se salátem, se žampiony, s bazalkou, s česnekem, naložené v oleji i octě, studené se solí a citrónem, zapečené s rajčaty či s artyčoky, se smetanou, se slaninou a mrkví, na víně, nebo se šafránem. Až na konečnou úpravu je výše uvedený způsob pokaždé téměř stejný. Ve Francii jsou velmi oblíbeny.

!DRŽŤKY ZADĚLÁVANÉ **Držťky** na rubu **odšlemuj** **ačechrané**. **Sblanšíruj** je, vývar vylij a opět **sblanšíruj**. **Vař** je **3-3½ hodiny** ve vodě **bez soli** doměkka. Nakrájej je na nudličky. V **másle orestuj cibulku** nadrobno, zapraš ji **hl. moukou** a zalij **hov. vývarem**. Vznikne **omáčka velut**. Vlož držťky a **povař** je. Přidej **česnek**, **majoránku**, **citrón**. **Kůru** a **šťávu**. **Šunku** na nudličky **orestuj** a **okurku** nakrájej na nudličky. Přidej je k **ačechr**, **osol** a **opepři**. Pozn.: Samostatně se držťky po odšlemování a promnutí se **solí vaří** ve **2-4 osolených vodách**.

!DRŽTKY ZAPÉKANÉ V REMOSCE Asi 700 g **dršťek** **odšlemuj**, **sblanšíruj**, **oper** a v hrnci asi **3½ hodiny** bez soli **uvař**. Uvařené dršťky nakrájej na nudličky. V kastrolu **vyškvář** 100 g **špeku** na nudličky a **osmahni** na ní 1 větší nahrubo nastrouhanou **mrkev** a 1 **cibuli** nadrobno. Zapraš je 1 PL **hl. mouky**, **osmahni** a po částech zalij trochou **vody** (vývaru) a ½ hrnku **mléka** (smetany). Přidej hrstku velkolistové **petrželky** nadrobno, špetku **ml. tymiánu**, **ml. pepře**, strouhaného **muškát. Oříšku** a dršťky. Dle chuti je **osol** a krátce pod pokličkou **podus**. Nakonec přimíchej 2 **žloutky**, rozmíchané v ½ hrnku **mléka** a ihned je **odstav**. Směs vlij do **vymaštěné hluboké pánve** Remosky. Posyp je 50 g strouhaného **Eidamu**, smíchaného se 3 PL **strouhané housky**, **pokapej** 1 PL **másla** a **zapeč** dorůžova. Podávej s **vařenými bramborami**, posypanými **petrželkou** nadrobno.

!DÝNĚ HOKKAIDO PEČENÁ 1 střední **dýně** rozpul, zbav semen a nakrájej 1 cm široké podkovy (neloupej je). Dej je na plech vytřený **oliv. olejem** (na peč. Papír), **osol**, pokapej 2 PL **sój. omáčky** a posyp nasekaným **tymiánem**. Při **150°C** ji **peč** doměkka (zároveň lze opéci i stejně ochucené brambory na plátky). Podávej ji přelitou **zakysanou smetanou** s nasekanou **cibulkou** (bylinkami), ochucenou **solí**. Podávej s **opečeným bramborem**.

!ENCHILLADA Z ACAPULKA Na **střední pánvi** smíchej 400 g **rajčatového pyré** se 150 ml **vody** (popř. použij ½ l rajského protlaku), ½ ČL drceného **římského kmínu**, ½ ČL **suš. oregana** a uveď je **do varu**. Za občasného **míchání** je **15 minut mírně vař**. Zvlášť na 1 PL **oleje** **osmahni** 225 g **ml. masa** do zlatohněda a **odstav** je. Na velké **vymaštěné pánvi ohřej** z 1 strany 12 velkých **kukuřičných tortil** do změknutí. Postupně je potřij asi 5 PL **rajské omáčky** a přidej část z 225 g strouhaného **sýra Cedar**, **osmahnuté maso**, ½ PL nasekané **cibulky** a **sroluj** je. Rolky naklad' do **zapékací misky**. Zbytek omáčky rozprostři na rolky. Posyp je zbytkem **sýra**, **cibule** a 12 **černými olivami** na plátky. **Peč** je při **180°C 10-15 minut**. Podávej je na listech **hlávkového salátu**. Jinak k nim můžeš zvlášť v misce podat vhodný dip (zbylou nebo koupenou salsu). (**PŘEDKRM**)

!!ENCHILLADAS (MEXIKO) Ve větším kastrolu **osmahni** na 2 PL **oliv. oleje** 1 větší **cibuli** nadrobno a 1 rozmáčkнутý a rozsekaný stroužek **česneku**. Přidej 500 g **kuřecího masa** na nudličky (ml. vepřového) a **zprudka je opeč**. 400 g **rajčat** oloupej, odjádři a nakrájej na kostičky. 1 konzervu **červených fazolí** a 1 konzervu **kukuřice** nech okapat. 60 g **zelených oliv** pokrájej. Vše přidej k masu, **osol**, **opepři**, ochuť **ml. chilli**, sekaným **koriandrem**, **petrželkou** a **10 minut podus**. Kdo rád ostřejší, přidá nasekané **papričky jalapeños** (feferonky). Směs nech **zchladnout**. Připrav 12 velkých kukuřičných tortil (pšeničných dle návodu). Každou placku naplň vychladlou směsí a zaviň jako palačinku. Do vymazané **zapékací mísy** tortily naklad', posyp je 100 g **strouhaného sýra** a v troubě je při **180°C 20 minut zapeč**. Pozn.: Enchiladas můžeš připravit i zapečením burritos, posypaných strouhaným sýrem, 10 minut při 250°C. (**PŘEDKRM**)

!!ENCHILLADAS II V kastrolu na 2 PL **oliv. oleje** **smaž 10 minut** 1 **cibuli** nadrobno dozlatova. Přidej 1 rozmělněný str. **česneku**, 1 ČL **ml. chilli**. 3 PL **rajs. protlaku**, 150 ml **kuřecího vývaru** a přiveď k **varu**. Sniž teplotu a **mírně 5 minut vař**. Omáčku dochuť **solí**, **ml. pepřem** a **drceným římským kmínem**. Troubu **předehřej** na **180°C**. V pánvi na 2 ČL **oliv. oleje** **orestuj** 1 malou **cibuli** nadrobno a 1 **červ. papriku** nadrobno doměkka. 4 **pšeničné tortilly** potřij 1 PL omáčky, směsí cibule a papriky a posyp 225 g nastrouhaného **Čedaru** (Monerey Jack). Strany tortill přelož do středu a zaviň je. Závitky naskládej švem dospod do **vymaštěného pekáče**, posyp je zbytkem sýra a asi **15 minut peč**, až omáčka bublá a sýr se roztaví. Pozn.: Omáčku na tortillách lze také posypat nakrájeným **kuřecím masem** (115 g) a pak **sýrem**. Dokončí je stejně.

ENCHILLADAS S FAZOLEMI (MEXIKO) **Opláchni** a **osuš** 700 g vykostěných **kuřecích prsou**. Pokrájej je na tenké proužky, posyp 1 ČL **solí**, ½ ČL **ml. pepře** a ½ ČL **ml. kmínu**. 300 g **konzervovaných fazolí** v cedníku **propláchni**. V hrnku přidej 230 g **salsy** (např. koriandrovou, viz níže OMÁČKY), **prohřej** a ponech v **teple**. ½ hlávky **ledového salátu** **omyj** a nakrájej na proužky. Ve velké **nepřilnavé pánvi ohřej** 8 **kukuřičných tortil** **15 vteřin** po každé straně a zabal je do utěrky, aby zůstaly teplé. V pánvi **rozehřej** 2 PL **řepkového oleje** a za stálého **míchání** maso **4-5 minut zprudka opeč** do zlatohněda. Tortily rozlož na prkénko a potřij je částí fazolové směsi. Na ni polož maso a salát. Tortilly **sroluj**, dej na nahřátou servírovací mísu a posyp je ½ hrnku **koriandru** (petrželky) nadrobno. Rozdlob 200 g **koziho sýra** (Fety) a navrš je na tortily. Ihned je podávej.

!!FAJITAS (MEXIKO) Na **mexickou salsu** nakrájej na droboučké kostičky 5 větších **rajčat** bez jader a 1 větší oloupanou **bílou cibuli**. S vyšlehanou šťávou ze 2 **limetek** se špetkou **solí** je dobře **promíchej** a nech **odležet** v **lednici**. Na **guacamole** lžící vyber dužinu z 2-3 zralých **avokád**. Vidličkou ji rozmačkej (rozmixuj, vybírej měkké plody). Ihned přimíchej šťávu z 1 **limetky** a poté 1 menší **bílou** nebo **jarní cibulku** nadrobno, 1 oloupané **rajče** bez semen na kostičky, hrstku nasekaného **koriandru**, 2 str. **česneku** jemně nasekané, špetku **solí** a **ml. pepře** (podle chuti 1-2 kapky tabasca, kdo má rád ostré přidá 1 feferonku nadrobno). Vše dobře promíchej a nech **odležet** v **lednici**. 3 **kuřecí prsa** nakrájej na dlouhé proužky, ochuť **solí**, **pepřem** a špetkou **ml. skořice**. Maso spolu se silnými překrojenými plátky z 1 větší **cibule** (vzniknou silné pruhy) a se 6 **zelenými paprikami** na silné pruhy **upeč** doměkka na **oleji**. 6 **tortill ohřej** krátce na **rozehřáté pánvi** (2-3 minuty) nebo společně v **alobalu** v **troubě** (5-10 minut při 200°C). Pečené **maso se zeleninou zabal** do tortill a podávej na **teplém talířku** s miskami **vychlazené salsy** a **guacamole**. (**PŘEDKRM**)

!!FALAFEL (ARÁBIE) 1 hrnek **cizrny namoč** na **12-20 hodin** (zdvojnásobí objem). Slij a pečlivě ji **rozmixuj** na jemnou kaši. (Nevař!) Do **mixéru** poté přidej 1 hrnek nasekané **zelené cibule**, ½ hrnku nasekané **petrželky**, na menší kusy nasekané 4 str. **česneku** a vše **rozmixuj**. Přelož je do mísy, ochuť 2 ČL **solí**, 1 PL **ml. římského**

kmínu (ne obyčejným), ½ ČL **ml. pepře**, větší špetkou **ml. chilli**, popř. ještě větší špetkou **ml. koriandru**, několika PL **tahini** a **hraškou**. Na **20 minut** dej do **lednice**. Poté tvaruj kuličky či placičky (Ø 3-4 cm) a důkladně je mačkej, aby držely pohromadě. Nyní je **a) peč** na **poolejovaném plechu** při **200°C** dozlatova ve střední části trouby a v průběhu pečení je **otoč** a potřij **olejem** (pozor, hnědnou odspodu!) nebo je **b) smaž** při **střední teplotě** ve 2 cm vrstvě **oleje**. Do zhnědnutí se jich nedotýkej, aby se nerozpadly, pak je **otoč**. Smažené placičky nech na **ubrousku okapat**. Podávej je v pita chlebu (jako gyros) v pšeničné tortille s cous cous salátem tabouleh (směsný zelený salát), nebo s hranolky a zeleninou. Vhodnou přílohou je i sójový jogurt s česnekem, humus nebo sladká chilli omáčka. Pozn.: Falafel je Arabů a Židů oblíbený pokrm z mleté cizrny (hrachu, fazole), kořeněný římským kmínem, petrželkou, čerstvým koriandrem s cibulí a česnekem.

!FALAFEL OSTRÝ 1 pokrájenou **cibulí** se 200 g přes noc **namočené cizrny rozmixuj**. Přidej 1 malou **feferonku** bez semen nadrobno. Prohřeš se 200 g **ovčího sýra**, 1 PL **citrónové šťávy**, 1 zarovnanou ČL **solí**, 1 ČL **ml. koriandru** a ½ ČL **říms. Kmínu**. Troubu **předehřej** na **200°C**. Na 1 cm kostky nakrájej 250 g **mrkve**, 200 g **fenyklu** (rozpuť jej a vyřízni tvrdý střed, výhonky nech stranou), 4 **šalotky** a 400 g oloupané **červ. řepy**. **Promíchej** je s nastrohanou kůrou a šťávou z 2 **pomerančů** a v **zapékací misce** je **30 minut peč**. Z cizrnové směsi formuj kuličky a po částech je **osmaž** ve vyšší vrstvě **oleje**. Nech je odstát na **papírové utěrce**. Rozlož je na zeleninu a podávej posypané nasekanými **lístky fenyklu**. Podávej je např. s **omáčkou chilli** (viz níže).

!FALAFELY DÝŇOVÉ ¾ kg **dýně Hokkaido** na kostičky polož na plech s **pečicím papírem**. Zastříkni je asi 1 ČL **oleje** a **peč 20 minut** při **180°C**. 350 g **uvařené** a okapané **cizrny** spolu s 1 rozmáčkнутým str. **česneku**, špetkou **ml. chilli**, 1 ČL **ml. římského kmínu** a částí **petrželky** z 1 svazku v **robotu** ne zcela dohladka **umixuj**. Přidej měkkou **zchladlou** dýni, 2 **nadrobno krajíčky toastového chleba**, **sůl** a **ml. pepř** dle chuti. Vytvaruj 12 kulatých krotek (placek) a **10 minut** je v **lednici vychlad**. Na **salát** smíchej zbytek petrželky, 1 velkou hrubě nastrohanou **mrkev**, ½ malé **červené cibule** na kolečka a 80-100 g **balkánského sýra**. Falafely vyskládej na plech a dozlatova **ugriluj**. 4 libanonské, nebo **pita chleby** mírně **nahřej**, do nich vlož část salátu a 2-3 falafely.

FAZOLE ĎÁBELSKÉ 200 g **angl. Slaniny** nakrájej na kostičky a na 3 PL **oleje** je **osmažni** spolu s 1 **cibulí** nadrobno. Přidej 4 PL **leča**, 4 PL **kečupu** a 400 g **konzervovaných** (uvařených) **fazolí**. Dochuť je **solí**, **ml. pepřem**, **ml. chilli**, 4 prolisovanými stroužky **česneku**, a **prohřej**. Lze je ochutit i kořením Chilli con carne. Podávej je s čerstvým **chlebem**.

!FAZOLE FUL MEDAMES (Tradiční snídaně v domácnostech i luxusních restauracích. Ohřívají je ve **vlažné troubě** nebo je **vaří přes noc**. EGYPT) Na **8 hodin namoč** 230 g velkých **hnědých fazolí Ful medames**. Sced' a zalij je 1,2 l **vody**. Přidej 4 rozmačkané str. **česneku**, 1 PL **ml. římského kmínu** a 3 PL **oliv. oleje**. Přiveď je k **varu** a **10 minut zprudka povař**. Přikryj je, **zmírní teplotu** a zvolna **vař 2-2½ hodiny** doměkka. 4 **vejce** vlož do hrnku se **studenou vodou**. Pomalu je přiveď k **varu**, **zmírní teplotu** a **uvař 3 minuty** téměř natvrdo. Vyndej je do **studené vody** a nech **vychladnout**. Oloupej a podélně je rozkroj. Posyp je 1 ČL **ml. kurkumy**. 4 **rajčata** nakrájej na plátky, 2 **citrony** na osminky. 1 velkou jemnou **cibulí** nakrájej na tenká kolečka. Fazole sced', uprav na servírovací mísu **osol** a posyp 1 ČL **ml. papriky**. Kolem rozlož vejce, cibulí a rajčata. Nasekej 2 PL **hladko-listé petrželky** a posyp rajčata a citrony. Vše pokapej 3 PL **oliv. oleje**. Pozn.: Fazole lze i udusit v **troubě** při **150°C**. Na plotně je přiveď k **varu**, přikryj a dej je na **3-4 hodiny** do trouby. **Sced'** a podle receptu je uprav.

!FAZOLE OPEČENÉ (různé druhy MEXIKO) 500 g **fazolí** na 1 den **namoč**, přidej 1 **cibulí** nadrobno a **vař** v **tlakovém hrnci** ve **vodě**, ve které byly **namočeny**. Domácí bílé malé, mexické červené, mayské černé (podlouhlé) **vař 15-25 minut**, domácí ledvinovité bílé (barevné) **vař 25-35 minut**, brazilské černé kulaté **vař 50-60 minut**. Voda se má téměř vsáknout, **neslévej ji**. Nevadí, když při míchání kašovatí. **Osol** je dle chuti. Na pánvi **vysmažni** 150 g **slaniny** na kostičky, přidej **fazole** a míchej, až kaše houstne. Druhý den dej na pánev trochu **sádla**, do fazolí trochu **vody** a **opeč** je (budou chutnější).

!FAZOLE PINTO DUŠENÉ (MEXIKO) 1 hrnek **strakatých hnědých fazolí** (Pinto) ve velkém hrnci zalij **vodou**, aby byly **5 cm pod hladinou**. Přiveď k **varu** a **2 minuty vař**. Odstav je, přiklop a **1-4 hodiny** nech **máčet**, až změkknou. Sced' a **propláchni** je. V hrnci je zalij 2 hrnky **studené vody**, přidej ½ hrnku nasekané **mrkve**, 1 velkou **cibulí** nadrobno, 2 prolisované str. **česneku**, dle chuti až ¾ hrnku drcených suchých **feferonek** bez jader (méně ostrých), na špičku nože **ml. chilli** a ½ ČL **solí**. Přiveď je k **varu** a pod pokličkou **45 minut mírně vař**, až téměř změkknou. V nepřilnavé pánvi, vytřené **olejem osmažni** 500 g **mražené kukuřice** a 1 velkou **zelenou papriku** bez jaderníku na nudličky. Pod pokličkou je **vař 45 minut**. Vmíchej 1 plechovku (420 g) nasekaných **rajčat** i s nálevem, 2-3 ČL **ačechraného octa**, ¼ ČL **cukru** a **5 minut zahřívaj**. Tuto hustou a vydatnou omáčku lze snadno **zmrazit** a během chladných zimních dnů k večeři **ohřát**.

FAZOLE-RYCHLÝ ZPŮSOB VAŘENÍ Zalij je dvojnásobkem **vody**, přidej **cibulí**, uveď je k **varu**, odstav a nech **2 hodiny stát**. Pak je v **tlak. Hrnici uvař**. **Osol** až uvařené. Dle druhu fazolí je třeba dobu vaření odzkoušet.

FAZOLE S KLOBÁSOU (Martin Prokop) 250 g **červených fazolí namoč** a druhý den **uvař** doměkka. Na 1 PL **sádla** dobře **opeč** 100 g **klobásy** a 30 g **špeku** na drobné kostičky. Přidej fazole, **osol**, **opeři** a společně **osmaž** dohněda. K rozpálené směsi přilij 50 ml **octa** a **2 minuty prudce dus**. Podávej s **chlebem**. **Velmi dobré**.

FAZOLE S KOTRČEM Den předem **namoč** 250 g bílých **fazolí**. 500 g **vepř. masa** (plecka) nakrájej na kostky 1,5x1,5 cm. **Orestuj** je na dobře **rozpáleném sádle** (oleji) v hluboké pánvi, ochuť je **kořením** dle chuti (pepřem, gril. Kořením apod.) a **osol** je. Přidej fazole i s **vodou**, ve které byly namočené. Postupně je dávej do **tlakového hrnce**. V pánvi **orestuj** 350 g čerstvého omytého a pokrájeného **kotrče** a přidej jej k masu. V uzavřeném hrnci je **vař 35 minut**. Mezi tím z 1 PL **sádra** (oleje) a 2-3 PL **hl. mouky** připrav světlou jíšku. Zalij ji 300 ml studeného **mléka** a metličkou **našlehej bešamel**. Zahustí jím uvařené fazole s masem a kotrčem. Přidej podle chuti nasekanou **petrželku** nebo **kopr**. Krátce **provař**, odstav, vmíchej kelímek **zakysané smetany** a dochuť **solí**. Uvařenou směs podávej s **knedlíkem**, **nočky** nebo s **chlebem**.

FAZOLE S MLETÝM MASEM (USA) 400 g **fazolí namoč přes noc** do 1 l **vody**. V téže vodě je **3 minuty prudce vař**. 400 g **ml. masa** (mixu) **podus** dozlatova na 1 **cibuli** nadrobno (s 1 PL oleje). Smíchej s fazolemi, ochuť 2 PL **hnědého cukru**, 2 PL **worcesteru**, 1 ČL **hořčice** a ½ ČL **ml. pepře**. Mírně je **1 hodinu vař** doměkka. Hotové **osol**, přidej 1 hrnek **ananasového** (hruškového) **kompotu** a ½ hrnku **kečupu**. Krátce je **zvolna povař**.

!FAZOLE S RÝŽÍ (PERU) 2 velké **cibule** a 3-4 str. **česneku** oloupej a nakrájej na drobné kostičky. 2 **řapíky řapíkatého celeru** bez lístků (uschovej je) nakrájej na tenké plátky. 1 **mrkev** oškrábej a nakrájej na kostičky. 2 **červené papriky** zbav semen a nakrájej na proužky. V kastrolu na 4 PL **rozehřátého slunečnicového oleje** nech cibuli a česnek **zesklovatět**. Přidej ½-1 ČL **hořčičného prášku**, ½-1 ČL **ml. římského kmínu**, 2 ČL **suš. tymiánu** a 250 g **dlouhozrnné rýže**. Krátce je **osmahni**, zalij ½ l **masového vývaru** a přiveď k **varu**. Přikryj a **15 minut zvolna podus**. Ledvinové **červenohnědé fazole** ze dvou 400 g **konzerv** (nebo uvařených) v cedníku propláchni a nech okapat. V hluboké pánvi **rozehřej 2 PL oleje** a **10 minut zvolna opeč** zeleninu a fazole. Přimíchej rýži, dle chuti **osol** a ochuť **ml. chilli**. 2 **rajčata** umyj a nakrájej na kostičky. ½ svazku **koriandru** (petrželky) opláchni a společně s lístky celeru rozsekej. Do fazolové směsi vmíchej rajčata a polovinu bylinek. Zbytkem bylinek pokrm ozdob. K fazolím jsou skvělé **grilované hovězí steaky** nebo **pečené vepřové kotlety**. Pozn.: Ze zbytku jídla lze pomocí trochy masového nebo zeleninového vývaru připravit výbornou polévku. Podle chuti je do ní možno přidat konzervu kukuřičných zrn a posypat trochou nastrohaného sýra.

!FAZOLKY NA SLANINĚ (FRANCIE) 500 g **fazolek** očisti, šikmo nakrájej asi po 4 cm, nasyp je do malého množství **vařící osolené vody** a pod pokličkou je **1-3 minuty dus**. 1 **cibuli** nadrobno spolu se 200 g kvalitní prorostlé **slaniny** (anglické) na kostičky asi **10 minut orestuj**. Dle chuti je okořeň **ml. pepřem**, (Harmonií chuti) a **solí**. Přidej 4 rozmáčkuté str. **česneku**, fazolky a za stálého **míchání** je **10 minut prosmaž**. Můžeš je podávat **samostatně**, nebo jako přílohu k **masu**. Např. níže viz ROLÁDA TELECÍ S BYLINKAMI... s fazolkami.

!FAZOLKY NA SMETANĚ 500 g **fazolek** očisti, šikmo nakrájej na asi 4 cm kousky. Nasyp je do malého množství **vařící osolené vody** a pod pokličkou **3 minuty dus doměkka**. **Sced'** a nech je **okapat**. 1 menší **cibuli** (50 g) nadrobno, 1 nasekaný str. **česneku** a 1 PL **petrželky nadrobno zpěň** na 1 PL **másla**. Zasyp je 1 PL **hl. mouky** a usmaž jíšku. Zřed' je **2 dl 12% smetany** a trochou vývaru z fazolek. Rozšlehej je, **přisol** a **povař** je v hustou omáčku. Přidej fazolky, **pepř**, **sůl**, trochu **octa** a krátce **povař**. Podávej s **volským okem** a s **brambory**.

FAZOLKY S BAZALKOU A ROZMARÝNEM 1 malou **cibuli**, 1 str. **česneku** nadrobno a 1 pokrájené **rajče osmahni** na 50 g **rozehřátého másla**. Přidej špetku **solí** a **ml. pepře** a promíchej. Přidej hrst opané **bazalky** nadrobno. 700 g **fazolek** opláchni **studenou vodou** a dej do **vařící osolené vody** na **5-10 minut vařit**, pouze však dokřupava, ne více. Okapané je přidej na pánev a nech je asi **1 minutu smažit**. Přidej šťávu z 1 **citrónu** a promíchej. Doplň je jednoduchou omáčkou, aromatickými bylinkami a podávej k **rybě** nebo ke **grilovanému masu**. Pozn. Fazolky můžeš nahradit 3-5 minut povařenými růžičkami **brokolice** nebo kostičkami **mladé cukety**.

!FAZOLKY S RAJČATY 500 g **fazolek** šikmo pokrájej na 3 cm kousky a krátce **povař**. V hlubší pánvi na **oleji osmaž 3 větší str. česneku** a 3 cm **zázvoru**, oboje najemno (nenech je zhnědnout!). Přidej ½ PL **ml. koriandru**, ½ ČL **ml. chilli** a 2 ČL **ml. kurkumy** (kari). **Míchej**, dokud koření nezavoní. Přidej 4 oloupaná nakrájená **rajčata** a trochu **vody**. **Povař** je až šťáva zhoustne. Přidej fazolky, **osol** a vše **promíchej**. Podávej ke **grilovanému masu**.

!FAZOLKY S RAJČATY II 8 oškrábaných **brambor** na 1 cm kolečka **uvař** v **osolené vodě** s **kmínem**. 200 g **mraž. Fazolek** ve **slané vodě 5 minut uvař**. Na bešamel rozmíchej 1-2 PL **hl. mouky** v 1 PL rozpuštěného **másla**. **Zasmaž** jej, přilij **mléko** dle potřeby, vymíchej dohladka a **osol**. Dno **vymazané zapékací misky** zakryj bramborami, na ně dej scezené fazolky, 4 **rajčata** na silnější plátky a 1 **cibuli** na kolečka. Vše polij bešamelem a naklad' zbytek brambor. Nahoru rozetři 100 ml **zakysané smetany** se 4 rozšlehanými **vejci**. **Opepři** a posyp nasekaným **rozmarýnem** z 1 snítky. **Peč** asi **30 minut při 200°C**. Talíře můžeš ozdobit **zeleninovou oblohou**.

!!FENYKL DUŠENÝ 2 **fenykly** (nejlépe měkké, světlé, bez otlaků) očisti, odkroj tvrdý spodek a zpeřené listy. Každý fenykl **omyj** a podélně rozpul (rozčtvrt'). V **nepřílnavé misce** je pokapej **oliv. olejem**. Posyp je **mořskou solí** a **15-20 minut** v troubě **dus**. Před podáváním je ochuť **čerstvě ml. pepřem**. Výborně chutná i s nastrohaným Parmezánem. Podávej jako přílohu k **rybám**, **telecímu** nebo **drůbežímu masu**.

FLAMENDR viz níže KUŘECÍ FLAMENDR, VEPŘOVÝ FLAMENDR.

!FLAN Z TOPINAMBURŮ SE SÝROVÝM FONDUE (Vitto Mollica) 200 g **topinamburů** oloupej a dej do misky s **led. Vodou** s pár kapkami **citrónu** aby nezčernaly. Na **oliv. oleji** orestuj 1 **šalotku** nadrobno, 1 str. **česneku**

na plátky a 1 **bob. list** dozlatova. Až zkaramelizují, přidej 100 ml **kuřecího vývaru** a vař **10-15 minut** do změknutí. Uvařené topinambury pečlivě najemno **rozmixuj**. Přidej 40 g sýra **Ricotta**, 10 g čerstvé **smetany**, 1 **vejce**, **sůl** a **ml. pepř**. Směsí naplň **zapékací misky** a při **145°C** je **peč 30 minut**. Na talíři je přelij **sýrovým fondue Taleggio** (33% smetanu svař a vmíchej 40 g poloměkkeho sýra Taleggio). Ozdob je **pošírovaným křepelčím vejcem** a pokrájenými kousky **ančoviček**. Na závěr je posyp strouhanými bílými **lanýži**. (**PŘEDKM**)

FOIE GRAS PARFAIT (Foie gras jsou česky **tučná husí játra**. Roman Frencl) 0,5 kg čerstvých **husích jater** namoč na **4 hodiny** do 1 l **mléka**. Změknou a pročistí se. Pinzetou je zbav všech žilek. Játra vytvaruj do válce, který zabal do ubrousku a důkladně zavaž. V hrnci **zahřej** 1 kg **sádla** (nejlépe husího) na **70°C**, vlož játra a **20 minut** je udržuj při **této teplotě**. Poté je nech pozvolna **vychladnout** a důkladně ztuhnout. Nakonec je vyjmi ze sádla a vybal z ubrousku. Krájej je na plátky a servíruj s **teplým toastem**. (**PŘEDKM**)

FOIE GRAS, OMÁČKA CUMBERLAND A MÁSLOVÁ RYBA (**tučná husí játra**, Marek Růžička) 600 g očištěných **jater** z maďarských (francouzských) hus oblanširuj (dej je do **vařící vody**). Po **pár minutách** je vyndej a při **140°C** je **30-40 minut dopeč** v troubě. Nech je **vystydnout** a podávej nakrájená na slabší plátky, polité touto **omáčkou**: 40 g **džemu** z **brusinek** a **černého rybízu** promíchej se 2 cl **worcesteru**, 1 PL **hořčice**, 1 dl **pomerančové šťávy**, 1 dl **červeného vína** a špetkou **ml. zázvoru**. Přidej tence nastrohanou **pomerančovou** a **citrónovou kůru**. **Promíchej** a nech je **2 hodiny uležet**. **Máslovou rybu** připrav zvlášť.

!FOIE GRAS S JAHODOVÝM GASPAČEM (Andrea Accordi) Jako dekoraci použij 5 sušených **jahod**: Nakrájej je na tenké plátky a na **pečícím papíru** je asi **20 minut** při **70°C usuš**. Získají **intenzivní chuť** a vypadají efektně. Jinak lze použít **chlazené**: 5 **jahod** nakrájej a přidej k nim trochu čerstvé **mletého pepře**. Asi na **½ hodiny** je dej do **chladu**.

Gaspačo: Nakrájej 2 oloupaná **rajčata** bez jader a 30 **jahod** na drobné kostky. Přidej trochu **solí**, 20 nasekaných **lístků koriandru**, 14 kapek **tabasca**, 1 PL **citrón**. **Šťávy** a 2 PL **oliv. oleje**. Vsyp kostičky ze 2 plátků toastového **chleba**. Dobře je promíchej a nech **½ hodiny** v **chladu marinovat**. Rajčatové gaspačo **3 minuty mixuj**, hladké vrať do **lednice**.

Foie gras: Jednotlivé kousky ze 400 g ztučnělých **husích jater** v **pánvi osmaž** na **oleji** tak, aby uvnitř zůstaly růžové. Poté je dej do trouby **vyhřáté** na **200°C**. Byla-li játra zmražená, dej je na **pánev** bez rozmrazování, aby neztratila hedvábnou konzistenci. Hotová servíruj s **gaspačem** a **jahodovou dekorací**. Jahodové gaspačo lze podávat třeba také ke **kalamárům** a k **lososu**.

!FONDUE (čti fondy, ŠVÝCARSKO) Do **keramického kotlíku**, vytřeného **česnekem**, dej **vařit bílé víno**. Do něho přidávej pokrájený **sýr** (beaufort, gruyère, cantal). Přidává se i 1 ČL **škrobu**. Za stálého **míchání** se sýr rozpustí. Kaše se může ochutit **pepřem**, **solí** a především nakonec **třešňovicí**. Kotlík pak dej nad **stolní kahan**. Namáčí se do něho kousky **bílého chleba**, znalci jej předem namáčejí do pálenky (kirsch) a teprve potom s ním zvolna v sýru otáčejí. V létě je výhodnější v oleji opékat malé kousky kvalitního hovězího, vepřového, kuřecího **masa** a **zeleniny** (mrkev, celer, petržel, cukety, brokolice, lilek, cibule, str. česneku apod.).

Při asijském způsobu (v USA teriyaki) se tyto kousky masa a zeleniny **vaří** ve **vývaru**, nebo v **osolené vodě**. Přidat lze i **pivo** a **víno**. K ochlazení se používají různé studené omáčky.

Hlavní zásady: **1.** Při **170°C** se póry potravin rychle uzavřou a jídlo nenasává tuk. V kotlíku by nemělo být moc kousků, aby se nesnížila teplota. **2.** Vlhké potraviny **osuš**, zapraš trochu **mouky**, nesol. **3.** Tvrdou zeleninu **předvař** a **osuš**. **4.** Čím je sýr tučnější, tím líp se bude tavit (nezáleží na tom, je-li plátkový, tvrdý nebo měkký). **5.** **Sýrové fondue** je třeba stále **míchat**. **6.** Když zbudou suroviny při asijském způsobu, dej je do kotlíku **povařit** a ráno jimi dochuť dobrou polévku. **7.** Na účastníka počítej se 200-300 g masa. **8.** Pro roztavení čokolády stačí **40°C**. **9.** Připrav si sítko na vylovení drobků, které by se jinak rychle připálily. Pozn.: Místo kahanu lze použít **indukční vařič** s patřičným kotlíkem.

!!FONDUE RYCHLÉ Nastrouhej 225 g sýra **Gruyère** a 225 g **Ementálu**. Rozmáčkni a sloupni 1 str. **česneku**. V kastrolku jej zalij 2 hrnky suchého **bílého vína** a **2 minuty** je **povař**. Česnek vyjmi, vsyp sýr a **míchej**, dokud se **neroztaví**. Přelij do kotlíku, který postav na **lihový vařič**, aby sýr neztuhl. Podej **dlouhé vidličky** a kostky **venkovského chleba**.

!!FONDUE SÝROVÉ (Ulf Burbach, ŠVÝCARSKO) Čerstvé **bagety** nakrájej na 2 cm silné plátky a pak na čtvrtky. Do nádoby na fondue vlij 4 dl **bílého suchého vína** a ohřej. 500 g **sýra** Greyerzer (Gruyère a Ementál) nahrubo postupně přisypávej a stále **míchej**. Přidej 3 prolisované str. **česneku** a 1 PL **citrónové šťávy**. Když se sýr rozpustí, okoreň jej ½ ČL strouhaného **muškát**. **Oříšku** a 1 ČL čerstvé **ml. pepře**. 4 ČL **škrobu** smíchej se 2 cl **třešňovice**. Za stálého **míchání** fondue **rychle zahřej** a vlij škrob s pálenkou. Jakmile se směs spojí, sejmi ji z plotny a postav na **zapálený stolní ohříváč** (svíčku). Podávej s dlouhými vidličkami k namáčení kousků bagety nebo chleba. Můžeš nabídnout i crudité – mrkev, řapíkatí celer, naložené okurky a olivy. Ty se však nenamáčejí. K zapíjení připrav konvici čaje (svařeného vína). Pozn.: Ze 4 ČL Maizeny, špetky ml. muškátového oříšku, špetky ml. pepře a 3 PL třešňovice lze umíchat hladkou kašičku a přimíchat ji do rozpuštěného sýra.

FRITTATA BRAMBOROVÁ 600 g **brambor typu A** nakrájej (nakrouhej) na tenké plátky. 1 **cibuli** nasekej najemno, 1 **červenou** a 1 **žlutou papriku** rozpul, odjádří a nakrájej na nudličky. Na velké pánvi na **oleji opékej 10 minut** z obou stran brambory. Přidej cibuli, papriku a několik dalších minut **opékej**. **Osol** a **opepři**. Troubu

předehřej na **180°C** (horkovzdušnou na 160°C). 2 **rajčata** nakrájej na plátky a narovnej na brambory. **Lehce rozšlehej** 4 **vejce** (se 2 PL mléka), **osol** a **opepři**. Brambory zalij a **zapékej 15 minut**, až se vejce srazí. Půl svazku **petrželky** otrhej a jemně nasekej. Frittatu na talíři petrželkou ozdob. Též ji lze obložit plátky **salámu**, nebo do ní přidat **šunku**.

!!FRITTATA CUKETOVÁ DIETNÍ Troubu **zahřej** na **200°C**. Ušlehej 4 **vejce**, 4 **bílky** a ¼ hrnku nastrouhaného **Parmezánu** (25 g). Na **střední teplotu rozehej** velkou **nepřilnavou formu** (pekáček) a na 2 ČL **oliv. oleje orestuj** 1 prolisovaný str. **česneku** (asi 1 minutu). **Přimíchej** 2 malé nastrouhané **cukety** a **peč** je další **1 minutu**. Lze přidat i 2 **upečené papriky**, nakrájené na tenké plátky. **Sniž teplotu** a na zeleninu vlij vaječnou směs a **peč**, dokud frittata dole neztuhne (asi 3 minuty). V troubě ji asi **10 minut peč** do celkového ztuhnutí. Podávej ji nakrájenou na trojúhelníky.

!!FRITTATA CUKETOVÁ SE SÝREM (omeleta) 1 cuketu a 2 stonky **řapík**. **Celeru** oloupej, nakrájej na kostičky, **orestuj** na **oleji**, přidej 1 **cibuli** nadrobno a krátce **opeč**. 5 **vajec** rozšlehej se 2 PL **mléka**, přidej hrst **petrželky**, 3 PL **strouhanky**, a ½ ze 100 g **strouh. Sýra**. **Osol**, **opepři**, vmíchej cuketu, na **pánvi pár minut zvolna peč**. Pak omeletu **griluj**. Když povrch ztuhne, posyp ji zbylým sýrem a nech jej roztéct. Podávej se **salátem**.

!!FRITTATA CUKETOVÁ S PAPRIKOU Troubu **zahřej** na **200°C**. V míse ušlehej 4 **vejce**, 4 **bílky** a ¼ hrnku (25 g) strouhaného **Parmezánu**. Ve velké **nepřilnavé kulaté formě** (pekáčku) **rozehej** 2 ČL **oliv. oleje**. Přidej 1 až 2 prolisované str. **česneku** a **1 minutu** jej **opeč**. Přimíchej 2 malé nastrouhané **cukety**, 2 **upečené**, a oloupané **papriky** bez jaderníků na tenké plátky, a asi **3 minuty** je **opékej**, až frittata dole ztuhne. Dej ji do trouby a asi **10 minut peč do ztuhnutí**. Před podáváním ji rozkrájej na 8 trojúhelníků. **Pečení paprik:** pod **el. grilem**, slupka může až zčernat. V **mikroténovém sáčku** je nech **zchladnout** a ručně je oloupej.

!FRITTATA HOUBOVÁ (ANGLIE) Troubu **předehřej** na **180°C**. 8 velkých **vajec** v míse **našlehej** a přidej 50 g **zakysané smetany**. **Osol** a **opepři** je. Do **rozehráté nepřilnavé pánve** dej 2 PL **slunečnicového (olivového) oleje**, po chvíli 4 plátky **anglické slaniny** na nudličky a 12 **hříbků** (žampionů) na kostky. Asi **10 minut** je **opékej**. Přidej 4 menší, nebo 2 větší **klobásy** na kolečka a 6 **brambor** na kostky, **vařených** asi **15 minut**. Směs **promíchej** a **opékej**, aby brambory chytily barvu. Obsah pánve přesyp do **máslem** vymazaného **pekáčku** a zalij vaječnou směsí. V troubě je **peč 10-15 minut**.

!!FRITTATA KAPUSTOVÁ (ITÁLIE) Lutein v kapustě a vejcích chrání oči proti šedému zákalu). V **pánvi** s **nepřilnavým povrchem rozpal** 2 PL **olivového oleje**, přidej 2 str. **česneku** na plátky, 8 šálků nadrobno pokrájené **kapusty** a při **střední teplotě 10 minut míchej**. Zeleninu vyjmi. Rozšlehej 2 **vejce**, 4 **bílky**, ¼ hrnku **tvorohového sýra** (Cottage), ¼ šálku strouhaného **Parmezánu**, 1 PL **hl. mouky**, ½ ČL **solí**. Na **pánvi rozehej** další 2 PL **oliv. oleje**, rovnoměrně rozprostři kapustu a přelij ji vaječnou směsí. **Smaž** ji asi **10 minut**, vejce by při krajích už měla být tuhá. Na chvíli je nech v **rozpálené** troubě **dopéci**.

FRITTATA KATALÁNSKÁ TORTILLA (Bramborová omeleta. ŠPANĚLSKO) 450 g **salátových brambor typu A** oškrábej, nakrájej na kostky 1x1 cm a asi **5 minut** je v **osolené vodě povař** do poloměkka. 1 str. **česneku** oloupej a **rozmačkej**. 1 **červ. papriku** odjádři a nasekej na kostičky. Mezitím ve velké pánvi **rozehej** 2 PL **oliv. oleje** a 1 **červenou cibuli** nahrubo za **stálého míchání 3 minuty osmaž**. Přidej česnek, papriku, 110 g **mraženého hrášku**, **3 minuty** je **osmahni** a vyndeje na talíř. Do pánve přidej 2 PL **oliv. oleje**, brambory sceď a za **míchání** je **8 minut opékej**. Přidej zeleninu a 2 PL **nasekané petrželky**. V misce rozšlehej 4 **velká vejce**, **osol** a **opepři** je. **Zmírní teplotu** a brambory rovnoměrně vejci zalij. **Elektrický gril** silně **zahřej** a tortillu asi **8 minut zapéč**, až vejce téměř zcela ztuhnou. Nastrouhej 60 g **Čedaru** na delší nudle a naklaď je navrch. Ještě **6 minut** je **griluj**, až se sýr rozteče a zežltne. Nožem uvolní okraje a podávej. Výborná je **zatepla** i **zastudena**.

!FRITTATA LILKOVÁ (Lze použít i jako tapas. ŠPANĚLSKO). Ve velké **nepřilnavé pánvi** na 1 PL **rozehrátého oliv. oleje** nech asi **4 minuty zesklivatět** 2 **cibule** nadrobno. Vyjmi je, přidej další 1 PL **oliv. oleje** a 700 g **lilku** na 1 cm kostičky. Za občasného **zamíchání** je **5 minut osmahni**. Dle chuti je **osol** a **opepři**. 6 **vajec** asi **2 minuty rozšlehej šlehačem** do světlé pěny, **osol** a **opepři** je. K lilku přimíchej cibuli a rovnoměrně zalij vejci. **Velmi zvolna** je asi **5 minut smaž**, až je frittata zespodu zlatohnědá. Velkou obracečkou ji opatrně obrať a **smaž** ještě asi **3 minuty**. Na servírovací míse ji rozkroj na 4 díly a posyp nasekanou **velkolistou petrželkou**.

!!FRITTATA LOSOSOVÁ 250 g **brambor uvař** v **osolené vodě**, sceď a dobře je **osuš**. Nakrájej je na tlustší plátky. 1 **cibuli** nadrobno **osmaž** na 1 PL **másla**. 6 **vajec** se **solí** a **ml. pepřem** dle chuti rozšlehej, přidej brambory, cibuli a 70 g **uzeného lososa** na kousky a opatrně **promíchej**. V pánvi **rozpal** další 1 PL **másla**, přidej směs a **opeč** ji, aby vejce sedla. **Dopeč** je v troubě pod **grilem**. Ozdob ji nasekaným **oreganem** (listovou petrželkou, zeleným koriandrem).

!!FRITTATA S JARNÍ CIBULKOU (Zdeněk Pohlreich) V malé **nepřilnavé pánvi rozpal** 2 PL **oleje**. Přidej 400 g **uvařených brambor** na ½ cm plátky a asi **8 minut** je lehce **opékej** dozlatova. V míse **mírně našlehej** 4 **vejce**, kolečka ze 4 **jarních cibulek** a 1 nasekaný svazek **kopru**. **Osol**, **opepři** je a směsí zalij brambory na pánvi. Rychle je **promíchej**, aby se vaječná směs dostala mezi brambory, **sniž teplotu** a zasyp je 25 g nastrouhaného **sýra Čedar**. Asi **za 8 minut**, když vajíčka začnou tuhnout, dej je pod **rozpálený gril** a nech frittatu zežloutnout.

FRITTATA S PÁRKY STUDENÁ (ANGLIE) 4 velké oloupané **brambory** typu **B** asi **10 minut vař** v **osolené vodě**. Sced' je, **zchlad'** a nakrájej na tlustší plátky. Kouskem **másla** vymaž koláčovou formu a vylož ji **pečicím papírem**. Na dno formy vyskládej plátky **brambor**, zlehka je **posol** a **opepři**. Na brambory nasyp 2 nasekané **jarní cibulky** i s natí, 9-10 pokrájených **cherry rajčátek** a vše zalij 8 rozšlehanými **vejci**. Navrch naklaď 8 **kuřecích párků**. Formu vlož do trouby **vyhřáté na 180°C** a **peč** je asi **20-30 minut**. Upečený koláč pokapej 1 PL **oliv. oleje** a nech **vychladnout**. Studený nakrájej na osminky a servíruj se **zeleninovým salátem**.

FRITTATA SE ŠPENÁTEM Na **nepřilnavé pánvi** nech za **míchání** zavadnout 2 hrnky mladého **špenátu** (v mikrovlnce či v páře). Špenát nahrubo nasekej, v misce smíchej se 2 PL rozdrobeného **kozího sýra** a s 1 PL **jarních cibulek** nadrobno. Zvlášť rozšlehej 1 **vejce**, 2 **bílky**, pár kapek **Tabasca** a ½ ČL **ml. pepře**. V **nepřilnavé pánvi** na 1 ČL **oleje** při **střední teplotě** vejce krátce **promíchej**. Část již dosti osmažených vajec shrň do středu a nakláněním pánve nech dosud jejich tekuté části sklouznout ke kraji a **dosmažit**. Špenát rozděl na omeletu a ještě asi **1 minutu opékej**, až je spodní část zlatohnědá. **Dřevěnou lopatkou** přelož ⅓ omelety přes náplň. Nakloněním pánve ji přesuň na talíř, aby šev zůstal dole. Špenát a cibulky lze nahradit brokolicí, povařenou al dente a posekanou. V tomto případě lze použít místo kozího sýra rozdrobený Ementál (Čedar).

FRITTATA ŠPANĚLSKÁ Na pánvi **rozehřej** 1 PL **oliv. oleje**. Nakrájej 2 oloupaná **rajčata** bez jader na měsíčky, 1 **cibulku** na plátky, 1 **uvařený brambor** na plátky a 2 plátky **šunky**. Rozmačkej 1 str. **česneku**. Vše v pánvi **promíchej** a **dus 7-8 minut**. Přidej 4 **zelené olivy**. Přelij je 4 rozšlehanými **vejci** se **solí, ml. pepřem** a **dopeč** je dozlatova.

FRITTATA Z BRAMBOROVÉHO KNEDLÍKU 2 str. **česneku** nakrájej na plátky a na 2 PL **oleje** jej **orestuj**. Nesmí zhnědnout, aby nezhořknul. Pak přidej 1 celý **bramborový knedlík** na kostičky a chvíli jej **opeč**. Přidej 2 větší **rajčata** bez jader na měsíčky, posyp je hrstí celých **černých oliv** a zalij 4 rozšlehanými, mírně **osolenými vejci**. Počkej, až zaschnou. Podávej je lehce okořeněné **čerstvě mletým zeleným pepřem**.

FRITTATA Z BÍLKŮ A ŽAMPIONŮ V (nepřilnavé) **pánvi** o ø 25 cm na 1 PL **oliv. oleje** osmažni 1¼ hrnku **žampionů** na plátky, ½ střední **cibule** na kostičky, ½ malé **červené papriky** bez jader na plátky, ½ malé **zelené papriky** na kostičky (a 1 feferonku bez jader nadrobno), ¼ ČL **rozemnutého suš. oregana**, ¼ ČL **solí**, špetku **ml. pepře**, až zelenina změkne. Přilij 8 ušlehaných **bílků** a při **střední teplotě smaž 3 minuty**, až se frittata nafoukne a zespodu lehce změkne. Její povrch posyp 1 PL nastrohaného **Parmezánu**. Při **190°C** ji **8 až 10 minut zapeč**, nakrájej na trojúhelníky, a ihned podávej.

FRITTATA Z MIKROVLNKY Do **zapékací misky** o ø 22 cm vlož 1 PL **másla**, zakryj a dej ji do mikrovlnné trouby. Máslo rozpust' při **vysokém výkonu 20-30 vteřin**. Přidej 1 hrnek **vařené šunky** na kostičky, ½ hrnku **cibule** nadrobno a ½ hrnku nasekané **zelené papriky**. **Zakryj** a **smaž** je při **vysokém výkonu 1 minutu**. **Vmíchej** 4 rozšlehaná **vejce** a dle chuti **sůl** (Harmonii chuti) a **ml. pepř**. Zakryj ji a **1-2 minuty peč** (až vpíchnutý nůž zůstane čistý). Nech ji **3 minuty ztuhnout**. Krájej ji na trojúhelníky.

GRENADÝRSKÝ MARŠ Na 2 PL **oleje** (sádla) **usmaž** dozlatova 1 **cibuli** nadrobno. **Uvař** 400 g malých **těstovinových fleků**, sced' a okapej je. Přidej 1 kg **uvařených** pokrájených **brambor** a cibuli i s tukem. Ochut' je 1 PL **ml. papriky, přisol** a **promíchej**. **Zapeč** a podávej jej s **kyselou okurkou** (se zelím).

GRILOVÁNÍ (v USA barbecue, BBC, v Argentině asado) Dobré jsou větší kulové grily s víkem. Bez obtěžování kouřem lze připravit žhavé uhlí za **20 minut** v komínovém startéru (rozpalovači), který lze koupit zvlášť. Mřížku grilu ocelovým kartáčem vyčisti. Žhavé uhlí nasyp na dno grilu a rozhrň je rovnoměrně, nebo do tří zón: dvojité vrstvy na **prudké pečení**, uprostřed jednoduchá vrstva pro **grilování**, a bez uhlí pro **uchování potravin v teple**. Uhlíky mají ideální teplotu, když se rozžhaví po celém obvodu ve chvíli, kdy do nich foukneš. Dosáhnou ji bez problému už po ½ hodině. Pak už stačí nechat uhlíky vyhasnout a sem tam trochu dřevěného uhlí přisypat. Uhlíky **nesmí hořet**, ale jen **doutnat**. Uhlí má mít **popelavý vzhled**. Při vzplanutí je postříkej vodou z PET láhve, s propíchnutým uzávěrem.

Předem si vše potřebné připrav (maso, přílohy, omáčky). **Maso** z **lednice** vyndej do **pokojev teploty** nejméně **6 hodin předem**. Vhodné je mladé maso. Tučné části odstraň. Maso červené, bílé a paprikové klobásky předem marinuj v nálevu z oleje a piva s gril. Kořením. **Grilovací směsi** jsou uvedeny níže viz KOŘENÍ GRILOVACÍ. Nebo použij omáčku z jogurtu s utřeným česnekem. Lze použít i švestková povidla se zeleným pepřem. Povidla rozřed' vodou nebo bujónem na kaši, lze přidat i sójovou omáčku. Omáčka je nasládlá a přitom ostrá, výborná je např. ke krkovicí. Maso **marinuj dost dlouho**. Před grilováním marinádu okapej. Případně maso při grilování potřij řídkou marinádou (z oleje, trochy bílého vína či piva a gril. Koření). Vznikne křupavá kůrčička. Nakládat maso do samotného oleje správné není. Olej maso nezkréhcí, a navíc odkapává do grilu. Rošt musí být dobře zahřátý a **potřený olejem** (smotkem papíru v pinzetě, špekem). Natři i drátěné kleště na ryby. Italové někdy rošt **potírají citrónem**. Nejdřív maso **zprudka osmažni**. Zatáhne se a udrží si šťavnatost. Uvnitř by mělo mít alespoň **71°C** (použij vpichovací teploměr). Pak je **pozvolna griluj** doměkka. **Sol** je až **2 minuty po grilování**. Pod **velké kusy tučného masa** polož **hliníkovou misku** na chytání tuku. Griluj je s **přiklopeným víkem**. Do masa píchni nožem. Pokud lehce projede, je maso hotové. Pro **uzení** gril víko mít musí. Kouř dá masu vůni a příchut'. Když na uhlíky vhodíš syrové kousky třešňového, jabloňového nebo ořechového dřeva, případně dřevnaté kmínky révy vinné, dostane maso nezaměnitelnou chuť a bude cítit po uzení. Nesmí nám však

vadit, že od vlhkého dřeva půjde kouř. U grilu s příklopným víkem, polož na maso, případně na teplý rošt mimo dosah žhnoucího média, sušené či čerstvé byliny. Jejich aroma zůstane uvnitř a poznamená i potraviny.

Větší kusy masa ½ hodiny předvař ve slané vodě s kořením a cibulí (ve vývaru). Poté rovnoměrně nakroj povrch kůže, aby se maso kolen a bůčku dobře propeklo a vytvořila se křupavá kůrčička.

Ryby vcelku s kůží od hřbetu šikmo dolů nařež a odřízni ploutve a ocas. Ryby a sekané maso lze grilovat v Al miskách (v alobalu). Jinak ryby upni do drátěných držáků. Bez marinování maso posyp kořením, prsty je lehce vmasíruj a nech asi 1 hodinu odležet. **Sol** až ryby **ugrilované**. Hotové maso uchovej v teple.

Zeleninu potřij olejem, a to i při grilování. Obracej ji v polovině doby grilování, nebo poté co změkne a objeví se na ní proužky od mřížky. Doba závisí na druhu a velikosti zeleniny. Griluj postupně, hotové dávky dej na talíř a přikryj fólií, aby nevystydl. Mrkvičky griluj vcelku, silnější překroj napůl a horní půlku ještě podélně rozpul.

Papriky griluj vcelku. Jakmile budou mít ze všech stran scvrklou a začernalou slupku, zabal je na 15 minut do alobalu (papírového sáčku). Vychladlé oloupej, rozkrájej a odstraň jádra (i stopku).

Rajčata griluj vcelku nebo rozpůlená, třešňová (cherri) nabodni na grilovací jehlu.

Lilek podélně nakrájej na tloušťku 1 cm, **osol**, nech „vypotit“ a papírovou utěrkou **osuš**. Pak je **ugriluj**.

Cukety krájej na 1 cm silné plátky. Talíř se zeleninou ozdob bylinkami a plátky citrónu.

Ovoce (jablka, hrušky, broskve apod.) griluj zabalené v alobalu.

Po grilování při **plném ohni** gril **vypal** a **očisti**. Používání lávových grilů se příliš nedoporučuje.

!GULÁŠ ½ kg **hovězí klišky** na 3x3 cm kousky **zprudka opeč** na 80 g **sádla** a vyjmi je (často se ale maso dusí v cibuli). 2-3 **cibule** (až 200 g) nadrobno **osmaž** do zlatohněda. Přidej 3 str. **česneku** na plátky, maso, 2-3 PL kvalitní **ml. papriky**, ½ ČL **ostré ml. papriky** (gulášové koření dle návodu) a dle chuti **sůl**. Hned maso **promíchej**, aby se paprikou obalilo. Podlij je horkým **vývarem z kostí** (bujónem z kostky, vodou), ochuť **ml. pepřem**, 1 **bob. listem**, **osol** a pod pokličkou je **velmi pomalu dus** ¾ - 1½ **hodiny** (jen v nouzi v tlakovém hrnci 20-30 minut) do úplného změknutí. Maso musí po stisknutí pružit, nesmí se ale rozpadat, rozvařené není chutné. Šťávu **vydus**, zasyp ji 3 PL **hl. mouky**, dohusta vymíchej, podlij **studenou vodou** (vývarem) a za stálého **míchání** nech šťávu dobře **rozvařit**, až se tuk s rozpuštěnou paprikou odděluje od základu. Doporučuje se **několikrát** takto šťávu **vydusit** a zalít **vodou**. Míchej, aby se guláš nepřipálil (nepatrně připečen však ale být může). Základ i maso tak správně **ztmavne**. Omáčky má být nejvýše do ⅓ vrstvy masa. Ke konci jej lze dochutit **sušenou majoránkou**, rozemnutou mezi dlaněmi. Podávej jej s **knedlíkem** (s chlebem, s těstovinami, s noky, s haluškami).

!GULÁŠ HOSPODSKÝ Na hodně **sádla** (oleje) **orestuj** do růžovohněda až stejný objem **cibule** nadrobno, jako **hov. klišky** na kostky 3x3 cm (zažítý poměr váhy masa k cibuli je **3: 1**). Přidej 1 PL **ml. papriky** na 1 kg **masa** (dle chuti i ostrou), trochu **rajs. protlaku** a vše chvilku **orestuj**. Přidej **maso**, promíchej a **prudce je orestuj**, aby se zatáhlo. Správně připravovaný guláš **nemá mít po restování žádnou šťávu** a je jej tedy třeba jen **trochu** podlít. Maso má být potom potopeno asi ze ⅓. Na 1 kg masa přidej 1 prolis. str. **česneku** na ovonění. Guláš **osol** a pod pokličkou **pomalu dus** (má se jen „převalovat“). Když je maso zpola měkké, vyjmi je drátěnou naběračkou, kterou poklepávej o stěny kastrolu, abys maso zbavil šťávy i cibule. V kastrolu zůstane tuk, napůl rozvařená cibule a sražené bílkoviny, neboť se maso dušením otevřelo. Šťávu zasyp **hl. moukou** (1 rovnou PL polohrubé na každou porci) a **restuj**. Chce to malý příkon tepla. **Kovovou špachtlí** stále **odděluj připékající se hmotu ode dna**. Když bude asi za **10 minut orestováno**, zalij je **studenou vodou** (vývarem). **Zvyš příkon tepla**, kovovou špachtlí stále hmotu odděluj a metlou šlehej do hladké omáčky. Omáčka začíná houstnout, ale řed' ji opatrně. Do omáčky přijde ještě maso, které je nasáklé tekutinou a omáčku rozředí. Za stálého **šlehání** ji asi **10 minut mírně povař**. Někdo omáčku cedí (lžící propasíruje). Vlij ji zpět do vypláchnutého kastrolu, přidej maso a vše asi **1 hodinu provařuj**. Dosti tekutiny se odpaří a tak pracuj s pokličkou k dosažení kýžené hustoty. Tu hrnec odkryj, tu přikryj. Gulášek se **pomalu provařuje** a tuk se začíná objevovat. Za ½ **hodiny** bude tuk nahoře a je na nás, či jej již budeme konzumovat. Staré pravidlo praví: „vezmi omáček tuk, vezmeš jí duši“. Větší část tuku však seber a uschovej do gulášových polévek, do ml. masa či ke špagetám, kterým dá skvělé aroma. Když je hustota omáčky dostačující, přidej trochu **rozlučeného kmínu**, **ml. pepře**, **rozdrčený majoránek** a chvilku **povař**. Profík musí uvařit guláš bez různých past a dochucovadel. Velmi se však osvědčila **papriková Vegeta**. Dobré je přidat i **kostku Masoxu**, nebo zastříknout jej **Maggi**. Nejlepší guláš je z hovězí klišky, podlévaný vývarem z kostí, znamenitý je i z vepřového plecka, nebo z vepřového kolínka. S **knedlíkem** nebo s **houskou** a se sklenicí **piva** je to skvělé jídlo. Tam kde je guláš kvalitní, není na škodu, když je ozdoben **vějířkem okurky**, či **vějířkem pečené klobásy**, která pokrm ovoní, či **kopečkem šlehačky**. Nejlepší je však guláš s krásně orestovanou a tukem lesklou šťávou se špetkou **posekané petrželky**.

!GULÁŠ HOSPODSKÝ – VYCHYTÁVKY: 1. Říká se kolik **masa**, tolik **cibule**. Ale pozor! Ne na váhu, ale v **objemu**! Když maso nakrájíš, shlédni hromadu a dej stejnou hromadu krájené **cibule**. ¼ až ⅓ objemu cibule lze nahradit najemno nakrájenou **bílou** nebo **zelenou paprikou**. Čerstvou v sezóně nakrájej a dej do **mrazáku**. Paprika se smaží spolu s cibulí úplně stejně. Postupně se v guláši úplně rozduší, takže bude neviditelná. Jen skvělá chuť guláše dá vytušit, že je v tom nějaký fígl! Dále postupuj dle vlastní volby a chuti. Do guláše můžeš také přidat pokrájenou **mrkev**. Nakonec guláš zahusti **jíškou** a **20 minut mírně povař**! **Stojí to za vyzkoušení**.

2. Při využití zde uvedených receptů nech na **tuku** (sádle) za častého **míchání** ztmavnout **cibuli**, přidej nesolené **maso**, **orestuj** je, pak přidej **ml. papriku**, kterou nech jen mírně ztmavnout (ne připálit!) a **celou dobu vše míchej**. Přidej 1-2 **kostky Masoxu**, maso zapraš **polohrubou mouku**, kterou **osmahni** a zalij **vařící vodou**. Pokud je šťáva moc řídká, přidej další **polohrubou mouku** (rozmíchanou ve troše vody) a **velmi mírně vař**, až je

maso měkké. Někdo ale radí guláš zahušťovat pouze starším **nastrouhaným chlebem**. Poté jej dochutí **solí**, **ml. pepřem**, **gulášovým kořením**, **chilli**, **kari**, **ml. zázvorem** apod.

3. Podstatou guláše je, že se vaří „na kraji plotny“. Musí se zde pouze „**převalovat**“ a zásadně s vařením nespěchat. Maso má být ve šťávě **ponořeno jen do poloviny**. Podlij je vodou teprve až tehdy, když se **začne připalovat**, což je do určité míry žádoucí. Ne dřívě! Někdo proto doporučuje guláš nemíchat, ale hrncem s pokličkou jen **potřásat**. Základem musí být **hovězí kliška**. Chceš-li lepší maso, použij **klišku** a **kvalitní zadní maso** v poměru **1:1**. V tomto případě klišku umel a zadní maso nakrájej na 3x3 cm kostky. Řádně s láskou připravený guláš (začíná se ráno, jí se k večeři) si vystačí pouze s **cibulí** (objemově 1:1 k masu) a **solí**. Kde je to zvykem, ostrou **ml. papriku** a další koření si podle libosti každý může přidat sám.

!GULÁŠ ANGLICKÝ (goulash, Petr Smetka) 200 g **prorostlého vepřového bůčku** na kostičky **vysmaž** na tuk. Přidej 500 g **klišky** na drobné kostičky či proužky bez soli a vše zvolna **restuj**, až řádně chytne barvičku. Maso vyjmi a na tuku nech za stálého **míchání osmahnout** 2-3 **cibule** nadrobno dohněda (nepřipal ji!). Přidej 4 str. **česneku** na plátky. Vmíchej 1 PL **ml. papriky**, kterou nech **krátce zpěnit**. Základ ihned zalij 250 ml **hovězího vývaru** (popř. černým čajem), přidej maso, 1 **bob. list** a ½ ČL **drc. Pepře**. Vše ochut 1-2 ČL **solí**, promíchej a nech pod pokličkou jen **velmi zvolna dusit**. Hrncem jen **potřesej**. Měkké maso vyndej a vše v hrnci **zprudka restuj** dohusta, až vše bublá a tuk se začne oddělovat od omáčky. Tím se zlepší chuť i barva šťávy guláše. Vše zastříkni 100 ml **červeného vína**, dochut **solí**, hrstí **sekané petrželky** a **majoránky**. Guláš podávej s **uvařenými ječnými krupkami**, nebo s **nočky z ječné mouky**.

GULÁŠ BAREVNÝ Na 2 PL **oleje** (sádla) **osmaž** 4 velké **cibule** na půlkolečka. Až je růžová, zasyp ji 1 ČL **ml. papriky**, zamíchej ji, přidej 750 g **hovězí klišky** (libového vepřového masa) na kostky 3x3 cm a dobře je **opeč**. **Osol**, **opepři** a zalij je **vývarem** (z kostky, vodou) a **dus**. Nakrájej 4 **papriky** bez jaderníků (čím víc barev tím lépe) na proužky, 4 oloupaná **rajčata** (konzervu sterilovaných) na čtvrtky a 2-4 str. **česneku** na plátky. Když je maso téměř měkké, přidej asi 2 PL **jíšky**, zeleninu a **dodus** maso do změknutí. Hotový guláš dochut **solí** a rozetřeným **česnekem** dle chuti. Podávej s **houskovým knedlíkem**, s **pečivem** nebo s **chlebem**.

!GULÁŠ BEZ MÍCHÁNÍ SKVĚLÝ (**Nenáročný**, zcela jiný než klasický.) 2 **kostky hovězího bůjónu** rozpust v malém množství vody a pak je dolij do 1 l **vodou**. 1 kg **vepřového plecka** na 3x3 cm kostky a 3 větší **cibule** nadrobno smíchej s 5 prolisovanými str. **česneku**, 2 ČL **gulášového koření** (též kari), 3 ČL **ml. papriky**, 3 PL **škrobu** a 1 **feferonkou** nadrobno. Dochut je **solí** a **ml. pepřem**, promíchej a vlož do **ohnivzdorné misky** (do pekáče). Pokrm přikryj **alobalem** (víkem) a **peč** jej při **250°C** asi **1½ hodiny**. Nedolévej, nemíchej, neodstraňuj alobal. Výborný je s **chlebem**, **těstovinami**, **rýží**, nebo s **knedlíkem**.

!GULÁŠ BRAMBOROVÝ 1 kg **brambor** oloupej a nakrájej na sousta. Ve větším hrnci na 50 g **sádla osmaž** 1 velkou **cibuli** na kostičky. Přidej 1 ČL **kmínu**, 1 PL **ml. papriky**, brambory, 1 **kostku hov. Bujónu**, dle chuti **sůl**, rozemnutou **suš. majoránku**, **suš. libeček** a 1 rozetřený str. **česneku**. Vše zalij do poloviny **vodou** a **vař** asi **20 minut** pod pokličkou, až brambory změknou. Přidej 500 g **měkkého salámu** (vuřtů apod.) na kostičky (na nudličky) a zapraš je 1 vrchovatou PL **hl. mouky** (rozkvedlané v troše mléka nebo vody) a zamíchej. Chvilí ještě **podus**, poté dolij **vodu** a ještě krátce **povař**. Pozn.: Je to jednoduché jídlo, které lze uvařit v **jednom hrnci**, ideální na chalupu nebo na jednoduchou **večeři**.

!GULÁŠ BURGUNDSKÝ (Václav Havel) ¼ kg **uzeného bůčku** na kostičky **prudce osmaž** na hnědé škvarky. Na nich nech **zesklovatět** až ¾ kg **cibule** nadrobno. Na ní **opeč** 1 kg **hovězí klišky** na 3x3 cm kostky. **Osol**, podlij **červ. vínem** a pomalu ji **dus** do změknutí. **10 minut před koncem** přidej 1 nakrájenou **chlebovou kůrku**, 1 malý **nastrouhaný brambor**, 1 na kolečka nakrájenou (ostravskou) **klobásu** a guláš zahusti 1 PL **hl. mouky**. Mezitím **nastrouhej** a na **oleji podus** 1 větší **mrkev**, trochu **celeru** a **petržele**, přidej hodně **sladké ml. papriky** (a drcenou feferonku), **drcený pepř**, **jalovec** a **majoránku**, 1 PL **rybízového džemu**, 1 PL **kečupu** a dost nastrouhané **citrónové kůry**. Krátce je **osmaž**, přidej k masu a **2 minuty povař**. Do zítřka nech guláš **vychladnout**. Pak **přimíchej** ¼ l **33% smetany** a **ohřej**. Jako přílohu podávej **dobrý chléb** (bagetu) a sklenku **červeného vína**.

!GULÁŠ BYČÍ NA VÍNĚ (Miluše Horáčková) 10 **býčích žláz** očisti, **omyj** a nakrájej na kostky. V pánvi na 2 PL **rozpáleného řepkového oleje osmahni** 1 velkou **cibuli** nadrobno, přidej žlázy, 1 ČL **solí**, podlij ½ l **hov. Vývaru** z 1 **kostky** a **prudce dus** **15-20 minut**. Přidej 1-2 ČL **sladké ml. papriky**, špetku **ml. chilli** a špetku **kari**. Podlij je 200 ml **bílého vína** a nech přejít **varem**. Dle chuti je **přisol**. Porce ozdob **sekanou pažitkou**. Podávej s **chlebem**.

GULÁŠ DRŠŤKOVÝ (Jiřina Hájková) Předem ve 3 l **vody** asi **2 hodiny uvař** 1 kg očištěných **dršťek** na nudličky doměkka. Na 150 g **sádla osmaž** do zlatohněda 300 g **cibule** nadrobno. Zasyp ji 2-3 PL **ml. papriky**, 3 PL **hl. mouky**, krátce je **zpěň**, zalij trochou **vody** a 200 ml **polotučného mléka**. Dobře je **promíchej** a **krátce povař**. Přidej 50 g **česneku** na plátky, 1 g **ml. pepře**, 1 PL **solí** a 20 g **drceného kmínu**. Vmíchej 200 g **uzeného masa** na kostičky a scezené dršťky. Zakápní je asi 1 PL **citrónové šťávy** a chvilku **povař**. Nakonec vmíchej ½ PL rozemnuté **suš. majoránky** a 2 PL **nasekané petrželky**. Podávej s **chlebem**, **bramborem** či **knedlíkem**.

!GULÁŠ FAZOLOVÝ 300 g **bílých fazolí** přes noc **namoč**. Sced a druhý den je v hrnci zalij **vodou**, aby byly zatopené. Zvolna je **uvař** doměkka. Přidej 250 g **uzeného bůčku** (uzeného masa) na kostičky (nebo klobásy na kolečka). Pak pokrm zahusti růžovou cibulovou jíškou ze 3 PL **sádla**, 1 **cibule** nadrobno a 1-2 PL **hl. mouky**.

Vmíchej 1 PL **ml. papriky**, přidej 2 PL **rajského protlaku**, **podus** a dle chuti **osol**. Lze jej dochutit několika kapkami **citrónové šťávy**, nebo 2 PL **33% smetany**. Pozn.: Pokrm je velmi chutný. Doplněný **zeleninovým salátem** a kouskem **chleba** je **výbornou večeří**.

!!GULÁŠ HOUBOVÝ HEJKALŮV Na 4 PL **oleje** společně **osmahni** 2 **cibule** na kolečka, 500 g **směsi hub** na větší kusy (200 g kabanosu na hranolky velikosti malíčku) a ke konci 1 **jablko** na kostičky. Podlij je ½ l **hovězího vývaru z kostky**, **osol**, přidej **kmín**, **ml. pepř**, a **majoránku**. **Dus**, dokud houby nezměknou. Těsně před dokončením vmíchej 1 PL nastrohaného **křenu** a zahusti 6 PL **chlebové strouhanky**. Podávej s **chlebem**.

!GULÁŠ HOUBOVÝ SE ZAKYSANOU SMETANOU 500 g **hub** na plátky **podus** ve vlastní šťávě. 2 **cibule** najemno **osmahni** dozlatova na 4 PL **sádla**. Přidej 1 PL **ml. papriky**, houby, 1 **rajče** na osminy 1 **zel. Papriku** na nudličky (1 feferonku nadrobno). **Osol**, **okmínuj**, podlij **horkou vodou** (vývarem) a krátce **podus**. Do 1 **zakysané smetany** rozkvedlej 1 PL **hl. mouky** a přidej. **Dus** doměkka. Podávej s **chlebem** (s těstovinami).

!GULÁŠ HOUBOVÝ Z RŮŽOVEK Na 3 PL **másla** (sádla) **zpěň** 2 **cibule** nadrobno. Přidej 300 g **růžovek** na větší kousky, 6 **zelených paprik** na nudličky, **osol**, **opepři** a pod pokličkou **dus** asi **20 minut**. Poté přidej 5 **brambor** na čtvrtky, podlij je 1 hrnkem **hov. Vývaru** a asi **20 minut** je **vař** doměkka. Přidej 5 **oloupaných pokrájených rajčat**. Krátce je **prohřej** a podávej s **chlebem**.

!GULÁŠ KREMŽSKÝ SNADNÝ V **tlakovém hrnci** na **sádle** **zprudka orestuj** 2 **cibule** nadrobno. Přidej 1 kg **hovězí klišky** na 3x3 cm kousky, 2 PL **ml. papriky**, 1 ČL **ml. chilli papriky** (1-2 feferonky nadrobno), 2 PL **kremžské hořčice**, 1 ČL **drceného kmínu** a 1 ČL **čerstvě umletého třibarevného pepře**. Po orestování je podlij **vařící vodou**, přidej další 3 **cibule** nadrobno, **sůl**, 5 str. **česneku** a tlakový hrnec uzavři. **Mírně** je **dus** ½-¾ **hodiny**. Hotový guláš ozdob podušenými kroužky **cibulky**. Podávej s **houskovým knedlíkem** nebo s **chlebem**.

!GULÁŠ KUŘECÍ MINUTKOVÝ (Pavla Michňová) 3 **cibule** a 4 str. **česneku** nadrobno **osmahni** na 2 PL **oleje**. 2 **papriky opláchni**, zbav semeníků, nakrájej na nudličky a přidej. 400 g **vykostěných stehen** (prsíček) **omyj**, **osuš** a nakrájej na nudličky. V jiné pánvi je na 3 PL **oleje opeč** a posyp 1 PL **polohr. mouky**. Ochuť je 1 PL **ml. papriky**, přidej 1-2 **feferonky** bez semen nadrobno, krátce je **osmahni** a podlij 2 dl **vývaru** (z kostky). **Osol** a **dus**, až se tuk odděluje od šťávy. Poté přidej zeleninu, 3 PL **rajs. protlaku** (kečupu) a nech **přejít varem**. Podávej s **bramborem** nebo s **těstovinami**.

!!GULÁŠ LUŠTĚNINOVÝ (pro 4 osoby, **bez tuku**, USA) Do **varu přiveď** 4 dl **vody**, 800 g konzervovaných nebo čerstvých oloupaných **rajčat**, 2 hrnky mražené **směsi zeleniny**, 1 ČL **koření na pizzu** nebo ½ ČL **oregana**, a ½ ČL **sušené bazalky**. Přidej 1 hrnek **kolínek** (vrtulí a pod.) a **vař** je asi **8 minut** do změknutí. Přidej 600 g bez soli **uvařené cizrny** nebo **fazole** a **přisol** dle chuti. Podávej s **česnekovým chlebem**.

!GULÁŠ MARINOVANÝ 1 kg hovězí **klišky** na větší kostky obal den dopředu ve 2-3 PL **ml. papriky**, 1 ČL **ml. chilli**, 1 ČL **ml. pepře** a zalij 2-3 PL **oleje**. Druhý den na **sádle** (oleji) krátce **zprudka orestuj** maso a ½-¾ kg **cibule** nadrobno. Podlij **vodou** (vývarem) a pod pokličkou **pomalů dus**. Když je maso napůl hotové, přidej 1 **červenou**, 1 **zelenou** a 1 **žlutou papriku** na proužky (a 1 nasekanou feferonku). Zahusti **jíškou** a ochuť **solí**, **majoránkou** a prolisovaným **česnekem** dle zvyklostí. Podávej s **noky**, houskovým **knedlíkem**, nebo s **chlebem**.

!GULÁŠ OSTRÝ Z TLAKOVÉHO HRNCE Omyj 500 g **hovězí klišky**, **osuš** a nakrájej ji na 3x3 cm kostky. V **tlakovém hrnci** na 2 PL **řepkového oleje** (sádla) **osmaž** dozlatova 2 větší **cibule** nadrobno, přidej maso a krátce je **osmahni**, aby se zatáhlo. Podlij je **horkou vodou** (horkým masovým vývarem) a tlakový hrnec **uzavři**. Maso **dus 25 minut** a poté hrnec **otevři**. Přidej 2-4 nakrájené nožičky **párků**, vše zalij 1 malou sklenicí **sterilovaného leča**, **osol**, **opepři**, přidej ½-1 ČL **ml. chilli**, 3-4 rozetřené str. **česneku**, ½-1 PL **suš. majoránky** rozdrcené v dlaních a chvíli na občasné **zamíchání** společně **povař**. Jakmile všechny suroviny změkknou, šťávu zahusti 2 dl **zakysané smetany** (s nastrohaným Eidamem). Pokud se zdá, že guláš je řídký, popraš jej asi 1 PL **polohrubé mouky** a **15 minut povař**. Místo smetany lze guláš zahustit i **tvrdším nastrohaným chlebem**. Podávej jej ozdobený hrubě pokrájenou **naťovou cibulkou** s **obvyklými přílohami** a **pivem**.

GULÁŠOVITÁ JÍDLA, PODÁVANÁ V ČESKU: Guláš **bramborový** (viz výše) snese místo masa kostičky šunkového salámu, luštěniny, houby apod. **Bratislavský** guláš zjemní smetanou a přidej vařenou kořenovou zeleninu na nudličky. Do **pražského** guláše dej na kousky nakrájený párek. Do sladkokyselého **znojenského** dej dle chuti trochu cukru a láku z okurek. Nakonec přidej posekanou steril. Okurku, podušenou na másle. Do **mexického** patří hrášek, pokrájená ostrá červená paprika, vařené fazole (a kukuřice). Podávej jej s rýží. Do **karlovarského** dej zakysanou smetanu s rozšlehanou moukou. Podávej jej s krupicovými noky nebo s haluškami. V **debrecínském** **podus** rajčata a nakrájený osmažený párek. Guláše lze ozdobit kroužky cibule, plátky klobásy či vejíčkem ze sterilované okurky. **Všechny guláše chutnají nejlépe až druhý den po uvaření.**

GULÁŠOVITÁ JÍDLA, PODÁVANÁ V MAĎARSKU 1) Guláš se nezahušťuje, v podstatě jde o **polévku**. Vaří se bez kmínu s dvojnásobkem česneku a s libovolným masem (i s drůbežím) na drobnější kostičky. Vaří se v něm žlutomasé brambory na větší kousky, čerstvá paprika na kostičky, někdy i rajčata. Nakonec jej ochucují větším množstvím majoránky a až úplně nakonec kvalitní ml. sladkou paprikou i trochou ml. chilli papriky. Po **jediném promíchání** se **hrncem jen potřásá**, stejně jako i u ostatních těchto jídel. Většinou jej jedí s **chlebem**.

2) Paprikáš je z libovolného (i rybího) masa na větší kusy s cibulí a s větším množstvím kvalitní mleté, případně i čerstvé papriky na kostičky. Z tmavých mas se nevaří. Pár minut před podáváním se do něho může přidat zakysaná smetana. Níže viz TELECÍ PAPRIKÁŠ.

3) Perkelt (pörkölt) se **nejvíce podobá našemu guláši**. Je z libovolného opraženého masa na větší kusy. Populární je z vykostěných stehen kuřete, podlévaný silným kuřecím vývarem. Obsahuje méně omáčky. Do husté šťávy přidávají cibulku nadrobno a málo ml. papriky. Až po udušení masa přidávají čerstvou papriku na kostičky, často i dost pokrájených rajčat, zelenou a červenou papriku, někdy i červené víno, kečup a nakrájený párek. Moukou jej zpravidla nezahušťují, spíše strouhaným perníkem. Podávají jej zpravidla s **vaječnými těstovinami**, **noky**, s **vařenými brambory**, popř. s **haluškami**, či s **chlebem**.

4) Tokán obsahuje libovolné maso na delší nudličky, méně papriky a cibule. Je zahuštěn moukou rozmíchanou ve smetaně. Přidávají do něho houby nebo fazole a smetanu.

Jako přílohy se v Maďarsku k těmto jídlům podávají také **americké brambory**, **čínská rýže**, **italské noky**, **maďarská tarhoňa**, **chléb**, **rohlíky** apod., ne však české knedlíky.

GULÁŠ – PAPRIKÁŠ V hrnci se **silnějším dnem** na 4 PL **sádla** **prudce osmahni** 600 g **kližky** na 4x4 cm kousky. Přidej 300 g **cibule** nadrobno a **osmahni** ji **5 minut**. Přidej ½ ČL **ml. pepře**, 2 ČL **ml. papriky**, 2 prolisované str. **česneku**, ½ ČL **ml. kmínu**, ⅓ l **hov. Vývaru**, 2 PL **červeného vinného octa** a **sniž teplotu**. Maso pomalu **dus** pod pokličkou doměkka, občas je **zamíchej**. 1 PL **hl. mouky** rozkvedlej ve ⅔ l **zakysané smetany** a **zamíchej** ji do guláše. Dochuť jej **solí** a podávej ozdobený **hustou smetanou**, s **bramborovými knedlíky** a s **míchaným salátem** s marinádou z **bylinek**, nebo s **bramborem** a **dušenými fazolkami**.

!GULÁŠ – PAPRIKÁŠ VEPŘOVÝ (Marika Ambrová) 500 g **vepřové plece** (ramínka) bez kostí naklepej a nakrájej na stejné 3 cm kostky. Na **oleji** zpěň 1 **cibuli** nadrobno, přidej maso a **dus** je ve vlastní šťávě. Po chvíli přimíchej 2 PL sladké **mleté papriky**, **sůl** a podlij trochou **vody**. K poloměkkému masu přidej 1 malou **mrkev** na kostičky, 1 větší **papriku** na nudličky, 2 oloupaná a nakrájená **rajčata**. ¼ **hodiny** před koncem přidej 2 malé **brambory** na kostičky a nasekanou listovou **petrželku**. Podávej s **chlebem** (s **noky**, s **testovinami**).

GULÁŠ – PAPRIKÁŠ VEPŘOVÝ II V hrnci se **silnějším dnem** na 50 g **oleje** **prudce osmahni** 500 g **plecka** na 4x4 cm kusy. Přidej 2 ČL **ml. papriky**, 2 **cibule** nadrobno, 250 g **papriky** na kostičky, dle chuti **sůl** a **ml. pepř**. Zalij je **horkou vodou**, aby byly zakryty. Maso **mírně udus** doměkka, **občas** je **zamíchej**. Před podáváním přidej 250 g **oloupaných rajčat** na kolečka a 2 PL **nasekané petrželky**. Podávej s **bramborem** či **chlebem**.

GULÁŠ – PERKELT (**pikantní ragù**, RAKOUSKO) Nakrájej 1 **mrkev**, 1 **petržel**, 80 g **celeru** na ½ cm plátky a 400 g **cibule** nadrobno. 800 g vysoké **hovězí plece** (loupané plece, falešné svíčkové, kližky) na 4 cm kusy na 4 PL **oleje** **prudce opeč** a vyjmi. Za stálého **míchání** zeleninu **opeč** dozlatova a pod pokličkou ji **dus** doměkka. Dle potřeby ji zapraš 1 PL **hl. mouky**, zalij 1 PL **rajs. protlaku**, ⅓ l **bílého** (červeného) **vína** (hořkého piva) a nejméně **10 minut mírně povař**. Vše rozmačkej (a propasíruj). V hrnci přidej **bobkový list** a maso. Přiklopené **mírně dus** doměkka a nakonec **osol** a **opepři**. Podávej s **brambory** (na loupáčku), nebo s **bramborovými knedlíky**. S **nezahuštěnou omáčkou** lze jídlo zmrazit.

!GULÁŠ PIVNÍ BELGICKÝ 30 g **hl. mouky** **smíchej** s 1 ČL **ml. pepře** a špetkou **solí**. 1 kg **kližky** na 4 cm kostky v mouce obal. Na 20 g **másla** je **orestuj**. Vyndej je a v hrnci dozlatova **orestuj** ¾ kg **cibule** nadrobno. Maso vrať, zalij je ½ l **černého piva** a **vodou** tak, aby bylo ponořené. Lze jej dochutit cukrem. Přidej 1 **kostku Masoxu**, dosti **osol** a navrch nasyp lístky z 1 svazku **tymiánu**, lístky ze svazečku **kudrny** a na to polož 2 krajíce **chleba** bez kůrky, navrchu silně potřené **hořčicí**. **Dus** je přikryté doměkka. Podávej s **pečivem** a **pivem** (s knedlíkem).

!GULÁŠ PIVNÍ S ČESNEKEM Do hrnce dej 50 g **sádla**, které **rozpal**, a přidej 500 g **vepř. plecka** na kostičky 3x3 cm, **osol** a **prudce zapeč**. Stáhni **teplotu**, trochu podlij **pivem** a **dus** doměkka. Maso vyndej a šťávu **dus** do odpaření vody. Tuk zapraš 1 PL **hl. mouky**. **Osmahni** a přidej 1 starší nastrouhaný krajíc **chleba**. Zřed' je ¼ l **piva** a **rozšlehej**. Zvolna je **povař** na hladkou hustou omáčku. Lze ji i propasírovat, aby byla jemnější. Okořeň ji **kmínem** (muškát. Květem nebo gulášovým kořením) a 2-3 utřenými str. **česneku**. Chuť lze zvýraznit špetkou **ml. chilli**. Maso vrať do omáčky a vše dobře **prohřej**. Podávej s malými **nočky** nebo s čerstvým **pečivem**.

!GULÁŠ PIVNÍ S HOUBAMI (Šárka Škachová) ¾ kg **hovězí kližky** nakrájej na větší kostky. Na **oleji** (sádle) v **tlakovém hrnci** nech **zesklovatět** 2 **cibule** nadrobno a přidej maso. **Zprudka** je **orestuj** ze všech stran, **osol**, přidej 4 **pepře**, 2 **bob. listy**, špetku **kmínu** a zalij 2 dl **černého piva**. Přidej hrst namočených **sušených hub** (suchohřibů), podlij **vodou** (vývarem) asi 2 cm nad maso a přidej 2 krajíce **tmavého chleba**. Pro vůni je možno guláš zahustit i perníkem. Hrncem uzavři a dej **vařit**. Až odfoukne, **sniž teplotu**, aby pára neunikala. Za **35 minut** hrncem ve džezu **ochlad** **studenou vodou**. Podávej s **pečivem** a s **pivem**.

!GULÁŠ SEGEDÍNSKÝ (Václav Frič) V širším hrnci **rozpal** 100 g **sádla** a **osmaž** v něm 6 větších **cibulí** nadrobno dozlatova. 1 kg **vepřového bůčku** (plece) pokrájej na kostky velikosti sousta a ze všech stran s cibulí **opeč**. Vmíchej 2 PL **rajského protlaku** a 2 PL **ml. papriky**. **Orestuj** je, přidej **pepř**, **sůl** a zalij **vodou**, aby maso bylo zakryté. Přidej 500-800 g **pokrájeného kysaného zelí** a i s lákem **pomalů dus** 30 minut doměkka. Guláš zahusti jíškou ze 2 PL **sádla** a 4 PL **hl. mouky**, aby byl středně hustý. Dochuť jej **solí** a **ml. pepřem** (popř. i trochou cukru). Podávej s **knedlíkem**. Pozn.: Níže viz VEPŘOVÁ PLEC NA ZELÍ S KARI A KOPREM.

GULÁŠ SEGEDÍNSKÝ II (RUMUNSKO, MAĎARSKO) Na 2 PL **sádla** dej 1 **cibuli** nadrobno, 2 **červené papriky** na nudličky a 400 g **osolených vepřových žebírek** na kostky. Vše spolu **dus** ve vlastní šťávě. Když se šťáva **vysmahne**, podlij je **horkou vodou** a maso **udus** do poloměkka. Přidej 400 g pokrájeného **kysaného zelí**, **ml. kmín** a **dus** do měkka. ¼ l **zakysané smetany** s rozkvedlanými 3 PL **hl. mouky** a troškou **cukru** nalij na maso a nech přejít **varem**. Pozn.: Níže viz VEPŘOVÁ PLEC NA ZELÍ S KARI A KOPREM.

GULÁŠ SEGEDÍNSKÝ PEČENÝ (Světлана Fodorková) 3 **cibule** nadrobno **orestuj** na 2 PL **řepkového oleje**, přidej 1 kg **vepřového plecka** na kostky 3x3 cm, 2 ČL **gulášového koření**, 3-4 ČL **ml. papriky**, ½ ČL **ml. chilli**, 3 PL **Solamylu**, dle chuti **sůl**, **ml. pepř**, 1 **bob. list**, 250 g překrájeného **kysaného zelí** a 1 l **vody**. Pod pokličkou jej v troubě **předehřáté** při **220°C** **peč** 1-1½ **hodiny**. Během pečení **nedolévej vodu**, **nemíchej**, **nesundávej pokličku**. Po vyndání jej krátce na plotně **mírně povař**. Podávej jej s **knedlíkem** nebo s **chlebem**.

!GULÁŠ SELSKÝ S KŘENEM 600 g **vepřové plece**, 150 g **vepřových ledvinek** a 150 g **vepřových jater** omyj, **osuš** a nakrájej na kostky 3x3 cm. Poté na 75 g **sádla** **osmaž** 200 g **cibule** nadrobno, přidej 15 g **ml. papriky** a **zpěň**. Vlož vepřové maso, **orestuj**, zalij ½ l **vody**, ochuť **solí**, **ml. pepřem**, trochou **ml. zázvoru**, **kmínu**, **majoránky**, 2 str. **utřeného česneku**, **promíchej** a **dus** pod poklicí. Když je maso poloměkké, přidej nakrájené ledvinky a játra, podlij znovu **vodou** a **dus** do změknutí. Maso vyjmi, šťávu **vydus** do tuku, zapraš 2-3 PL **hl. mouky**, **orestuj**, opět podlij **vodou** a **povař**. Šťávu přeced' na maso a porce ozdob 100 g čerstvého **nastrouhaného křenu**. Podávej s čerstvým **chlebem** nebo s **knedlíkem**.

!GULÁŠ SE ZELENINOU A HOUBAMI NA VÍNĚ 30 g **suš. lesních hub** **namoč**. 800 g **hovězí klížky** očisti a nakrájej na 3x3 cm kostky. V hrnci na 4 PL **řepkového oleje** (na sádle) maso **zprudka** a **krátce opeč**, poté je **osol** a **opepři**. V pánvi na 2 PL **oleje** **orestuj** 100 g **červené cibule** nadrobno a přidej 10 str. **česneku** na plátky. Pokrájej a přidej 100 g **pórku**, 100 g **mrkve** a **orestuj** je. Přidej 5 **bob. listů**, 5 **nov. koření**, 10 **pepřů**, 100 g **rajského protlaku**, **houby** a také je **krátce orestuj**. Takto připravenou zeleninu přidej k masu, zalij 1,5 l **hovězího vývaru**, 0,5 l dobrého **červeného vína** a **mírně dus** 1 **hodinu**. Přidej 5 **uvařených brambor** na kostky 4x4 cm a krátce je **podus**. Podávej s křupavým **chlebem**.

!!GULÁŠ SÓJOVÝ S MASEM 1 balení (100 g) **sójových kostek** **povař** podle návodu. Na 3 PL **oleje** **zpěň** 3 **cibule** na půlkolečka. Přidej 200 g **hovězí klížky** (vepř. plece) na kostičky 3x3 cm a za stálého **míchání** je prudce **opraž**. Popraš je trochou **hl. mouky**, **promíchej** a přidej 2 PL **ml. papriky** a 1 ČL **ostré ml. papriky** (gulášového koření), 2 PL **kečupu**, uvařené sójové kostky, 2 prolisované str. **česneku**, **ml. pepř** a **drcený kmín**. Vše zalij **vývarem** z kostí (z kostky Masoxu), a **dus** je doměkka. Nakonec je podle chuti **přisol** (dochuť 1 PL rozemnuté majoránky). Podávej se **špeclemi** nebo s **knedlíkem**.

!GULÁŠ VEPŘOVÝ HOSPODSKÝ (Petr Brtník) 350 g **cibule** nadrobno s ½ ČL **kmínu** na 1 PL **sádla** (oleje) za **častého míchání** **osmaž** do tmavohněda. Přitom nakrájej ½ kg **vepř. plece** na 3x3 cm kostky. Přidej ½-1 PL **ml. papriky** a maso jen **krátce orestuj**, aby paprika nezhořkla. Přidej trochu **vody**, 1 PL **rajského protlaku**, 1 **feferonku** nadrobno, **sůl** a **ml. pepř**. Guláš **pomalu dus** asi 1½ **hodiny**. Když je maso téměř měkké, přilij dle potřeby **vařící vodu**, přidej 1 **kostku Masoxu** (2 ČL gulášového koření) a zahustí 2 PL **hl. mouky**, rozkvedlané v troše **vody**. Bez pokličky jej nech 20 minut **mírně probublávat**. Přidej 2 prolisované str. **česneku** a dle chuti hrstku **majoránky**. Podávej s **pečivem**, **chlebem**, **knedlíkem** nebo **bramborem**. **Nejlépe chutná druhý den**.

GULÁŠ VEPŘOVÝ OSTRÝ S VEPŘOVÝM JAZYKEM A JÁTRY (Olga Štěpničková) Ve **vroucí** neslané vodě **uvař** 1 **jazyk** doměkka a vyjmi jej. Poté **uvař** 500 g **jater** doměkka, sced' a vše nakrájej na 3x3 cm kostky. V hrnci na 1 PL **sádla** **zpěň** 1 **cibuli** nadrobno, přidej 1 PL **ml. pálivé papriky** a vzápětí vmíchej 1 kg **krkovice** na 3x3 cm kostky. **Opepři** a **dus** je téměř doměkka. Dle potřeby je podlévej **vodou**. Zahustí je 1 PL **hl. mouky** a **podus** ještě 3 **minuty**. Přidej jazyk a játra, dle chuti **osol**, okořeň rozemnutou **majoránkou** a nech je **rozležet**.

!GULÁŠ VEPŘOVÝ PEČENÝ SNADNÝ Troubu **zahřej** na **250°C**. Promíchej 1-1,5 kg **plecka na kostky** 3x3 cm, 3-5 větších **cibulí** nadrobno, 5 str. **česneku** nadrobno, 2 ČL **guláš. koření**, 1 PL **ml. papriky**, 1 ČL **ostré ml. papriky**, ½-1 **feferonku** bez jader nadrobno (dle chuti můžeš přidat barevné papriky na proužky), 3-4 PL **Solamylu**, 2 ČL **solí**, 1 ČL **ml. pepře**, 3 PL **rajs. protlaku** a ¾-1 l **vařící vody** se 2 **kostkami hov. Bujónu Masox**. Kastrol přiklop (přikryj alobalem) a maso 1 **hodinu peč** (nerozvař je!). Posledních 15 minut maso **peč** při **180°C**. Troubu **neotvírej**, **nemíchej**! Podávej s **houskovým knedlíkem**, **bramborem**, **pečivem**, nebo s **chlebem**.

GULÁŠ VEPŘOVÝ Z TLAKOVÉHO HRNCE DIVOKÝ Na 1 PL **sádla** nech v hrnci **zesklovatět** 4 **velké cibule** nadrobno. Přidej 750 g **vepř. plece** na kostky 3x3 cm a **opeč** je ze všech stran. **Osol** a přidej 1 ČL **ml. kmínu**, 2 ČL **ml. pepře**, 1 ČL **ml. zázvoru**, 2-4 ČL **ml. papriky**, 3 prolisované str. **česneku** a v **gázovém sáčku** 6 **nov. koření**, 6 **jalovců** a 1 **bob. list**. Zalij je **vařící vodou**, hrnec uzavři a **dus od doby varu** asi 25 **minut**. Pak hrnec **odstav** a nech **dojít**. Po otevření vyndej z guláše sáček s kořením. Přidej 1 **kostku polévkového koření** (gulášového) a 2 PL **kečupu** (ostrého). Nech jej **prejít varem** a zahustí asi 2 PL **světlehnědé jíšky**. Na talíři jej posyp **strouhaným křenem**. Podávej s **houskovým knedlíkem** nebo s **chlebem**. Pozn.: Z poloviny můžeš vepřové maso nahradit vepřovými játry. Udus (usmaž) je zvlášť bez soli doměkka a krátce je podus s masem.

!GULÁŠ VÍDEŇSKÝ (Petr Smetka) **Uvař 1 l silného hov. Vývaru** (z kostky). V kastrolu na 50 g **sádla opeč** téměř dohněda 2 **cibule** na půlkolečka. Zasyj ji 25 g kvalitní **ml. papriky** a po **kratičkém zpění** vše **rychle zalij** 300 ml **vývaru**. V nepřilnavé pánvi na 50 g **sádla zprudka opeč** 650 g **hovézích líček** (klišky) na přibližně stejné kousky, až se vzniklá **šťáva vypeče** a kousky se začnou na povrchu **opékat**. V té chvíli přidej dle chuti **drcený kmín**, 60 g **rajského protlaku** a **mírně** je **osmažni**. Vše dej do cibulového základu, dle chuti **osol** a pod pokličkou **velmi mírně dus**, nejlépe v troubě při **110°C**. Maso jen **velmi mírně podlij** tak, aby větší kusy byly jen zpola ponořené. Během dušení hrncem občas **zatřes** (maso promíchej) a je-li to třeba, trochu podlij vývarem. Když je maso téměř měkké, guláš zahusti 80 g **chlebové strouhanky** a krátce jej **povař**. Na závěr jej dochuť **suš. majoránkou** a ½ ČL **ml. pepře**. 1 **cibuli** nakrájej na kolečka, **osmaž** ji na **sádle** dozlatova a při podávání ji polož na guláš, ozdobený **petrželkou**. Podávej s **lehkým žemlovým knedlíkem uvařeným v páře**.

GULÁŠ ZABÍJAČKOVÝ Na 100 g **sádla osmaž** dozlatova 400 g **cibule** nadrobno. Do základu přidej 800 g **krkovice** a 800 g **vepř. drobů** (ledvinky, játra) na větší kostky. Zasyj je 4-6 drcenými str. **česneku** a 1-2 PL **ml. papriky** (gulášového koření). Za stálého **míchání** je **osmažni**, **osol**, zalij **vepřovým vývarem** a **mírně vař** doměkka. Poté guláš dochuť **ml. pepřem**, v dlaních podrcenou **majoránkou** a krátce **povař**. Podávej s **chlebem**.

!GULÁŠ ZAPEČENÝ S TĚSTOVINAMI Z 1 kg **hovézí klišky** připrav klasický guláš, ale bez zahuštění. Dej **vařit** 1 kg **těstovin** (Penne, kolínek) dle návodu. Mezitím nastrouhej 250 g **sýra Eidam**. Polovinu sýra promíchej s uvařenými těstovinami. Těstoviny s gulášem **promíchej**. Směs nalij do pekáče a posyp zbytkem sýra. Guláš **mírně zapeč** asi ½ **hodiny**, až sýr zezlátne. Na talíři jej můžeš ozdobit **tatarskou omáčkou**.

GULÁŠ Z ČERVENÉ ŘEPY **Rozškvař** 50 g **slaniny** na kostičky. Přidej 2 **cibule** nadrobno, 300 g **řepy** nakrájené na kostičky, 100 g měkké **klobásy** (salámu) na kolečka a 4 nakrájené **brambory**. Ochuť je 2 str. **česneku**, podlij masovým **vývarem**, **osol**, **opepři** a přikryté **dus** doměkka. Podávej s **bramborem** (chlebem).

GULÁŠ Z DOMÁCÍ PEKÁRNY Do nádoby, ve které nech míchací lopatky, nalij 1 dl **slunečnicového oleje** a spusť program DŽEM. Když se začne míchat, vlož 3 **střední cibule** a 3-5 str. **česneku** nadrobno a nech asi **5 minut míchat**. Poté vlož 1 kg **hovézí klišky** (vepřové plecko, kuřecí) na kostky 3x3 cm. Dle zvyklostí přidej 20 g **gulášového koření**, 1-2 ČL **solí**, **ml. pepř**, **kmín**, **ml. papriku**, **ml. chilli**, rozemnutou **suš. majoránku** a nech dojít celý program. Po jeho skončení jej **spusť znovu**. Při **míchání** přidej 2 PL **tmavé instantní jíšky**, nebo jiný vhodný zahušťovací prostředek, např. **Solamyl**. Osvědčil se i „Guláš mix“, rozmíchaný v 1dl **vody**. Program nech dojít. Je-li maso tuhé, program opakuj znovu. Důležité je, že se **nic nemusí hlídat** a nic se nepřipálí.

!GULÁŠ ZELENINOVÝ (MAĎARSKO) 1 malý **květák** nakrájej na malé růžičky. Odkroj konce ze 175 g **fazolek** a příčně je rozkrájej na 2 cm kousky. V hrnci přiveď k **varu** 600 ml **zeleninového vývaru**, vlož květák, fazole a téměř doměkka je **5 minut povař**. Děrovanou lžící je vyjmi na talíř. Vývar vylij do misky. 1 vel. **Cibuli** nadrobno v hrnci pod pokličkou na 50 g **másla 5 minut orestuj** doměkka. Vmíchej 4 PL **hl. mouky**, 1 PL **ml. papriky** a za stálého **míchání** je **2 minuty orestuj**. Postupně přidávej vývar, aby vznikla hladká omáčka. Míchej a přiveď ji k **varu**. 2 velká **rajčata** rozkroj na čtvrtky a zbav jader. Očisti 100 g **žampionů** a odkroj jim nohy. Vše přidej do omáčky, přiveď k **varu** a pod pokličkou nech **10 minut dusit**. 1 **velké kyselé jablko** oloupej, zbav jádřince a nakrájej na kostičky. Nasekej 4 PL čerstvého **kopru** (2 PL sušeného) a s jablkem a 140 ml **zakysané smetany** jej přimíchej k zelenině. Guláš dochuť **solí** a **ml. pepřem**. Před podáváním jej ještě **5 minut provař**.

!GULÁŠ Z RŮŽOVEK (Ivan Klíma) 1-2 **cibule** nejmenno **osmaž** na 3 PL **sádla**, přidej 1-2 PL **ml. červené papriky** (½ ČL ml. chilli), 500 g **hub** na větší kousky a **udus** do měkka. **Osol**, **opepři**, ochuť ½ ČL **drceného kmínu** a 2 PL **majoránky**. Přidej 3 **vejce** natvrdo (vařená 7 minut) nakrájená na osminy. Pomalu vmíchej 200 ml **zakysané smetany** se 2-3 PL **hl. mouky**. Guláš **dochuť** a **20 minut podus**. Podávej s **chlebem** (knedlíkem).

GULÁŠ ZVĚŘINOVÝ Na 3 PL **sádla zpěň** ½ větší **cibule** nadrobno a **zprudka opeč** ½ kg přední **zvěřiny** na kostičky 3x3 cm. Přidej 100 g **uzeného špeku** na kostičky, okořeněného 1 **den předem ml. paprikou**, **gulášo-vým kořením** a **ml. pepřem**. Zalij **vařící vodou**. Přidej druhou ½ **cibule** na céčka, 1 **červenou**, **zelenou** a **žlutou papriku** na proužky a 2 oloupaná **rajčata** na osminy bez peciček. Dobře je **osol** a doměkka **udus**. Podle potřeby jej zahusti **Solamylem**, rozmíchaným v troše **vody** (chlebovou strouhankou). Hotový guláš podávej posypaný **strouhaným křenem** s **chlebem**.

!HALUŠKY BRYNZOVÉ (SLOVENSKO) 0,5 kg **brambor typu B** nastrouhej na jemnou kaši, přebytečnou vodu slij. Přidej 1 PL **mléka**, 200 g **hr. mouky** a ½ ČL **solí**, aby vzniklo husté těsto. Nožem svižně odkrajuj a do **vřící vody** shrnuj těsto, které se vejde na prkénko. Nůž oplachuj ve **vařící vodě**. Nebo je protlačuj **přes haluškový cedník** přímo do **vřící vody**. **Vař** je **3-5 minut**, až vyplavou. Sced' je, v míse **promíchej** s 1 PL **sádla** a podávej. Posyp je 150 g čerstvé **brynzy** a polij 75 g **rozpálené slaniny** (anglické) na kostičky. Podávej je se **salátem**, se sterilovanou **okurkou**, nebo je posyp nasekanou **pažitkou**. Samotné halušky se hodí například ke **guláši**.

!HALUŠKY SE ZELÍM SLOVÁCKÉ 1 kg **brambor typu B** nastrouhej, trochu **vody** odlij, **osol**, přidej 1 **vejce**, 120-150 g přesáté **polohr. mouky** a **promíchej**. Těsto navrš asi ve 2 cm vrstvě na prkénko a držadlem lžice odděluj podlouhlé kousky silné jako malíček do **vařící osolené vody** (lze použít i speciální cedník na halušky). **Vař** je **5-6 minut**. Podebírej je vařečkou (děrovanou naběračkou). Uvařené **propláchni**, okapej a **promíchej** se 400 g pokrájeného **sterilovaného zelí** a **prohřej**. Na talířích je přelij 50 g **rozškvařené slaniny** na kostičky.

!HAMBURGER (USA) 500 g kvalitního, **nasekaného** (mletého) **hovězího masa** **osol**, **opepři** (přidej dle chuti worcester a 1 jemně pokrájenou cibuli) a se 3 PL **hl. mouky** propracuj s 1 **vejcem** a 2 PL **studené vody**. Vytvoř 4 placky. Správný tvar nejlépe získáš vykrojením větším kuchyňským vykrajovátkem. Maso lze ve vykrajovátku stlačit **rukama**, **lžící**, nebo pomocí **těžítka**. Nejprve **zprudka** a pak **pozvolna** je v **pánvi** z obou stran **opeč** na **oleji**. Lze je také **dopéct 2-3 minuty** v **mikrovlnné troubě**. Hamburger je také možno **4-6 minut grilovat**. Maso má být propečené, ale má **zůstat šťavnaté**. Podávej jej v rozkrojené **žemli**, do které vlož 1 list **hlávkového salátu**, plátek **sýra**, **šunky**, **anglické slaniny** apod. Pro dochucení housku uvnitř potřij **kečupem** nebo třenou **Nivou** s **jogurtem** nebo např. s nastrouhanou **okurkou** s **jogurtem**, **zakysanou smetanou**, s nasekanými **chilli papričkami**, směsí **majonézy**, **hořčice** a **kečupu** 3:1:1, **majonézou** ochucenou **česnekem**, **zakysanou smetanou** s **křenem**, **křenem** s **jablky**, sekanou **sterilovanou okurkou** pod.

CHEESBURGERY obsahují především plátkované sýry, nejlépe ostrý **Čedar**, vyzrálou **Goudu**, nebo plísňové sýry, jako **Rokfór**, **Gorgonzolu** a **Stilton**. V USA se nabízí velké množství různých druhů burgerů.

HAMBURGER S TRHANÝM VEPŘOVÝM MASEM (Roman Paulus, USA) **Marinádou** z 1 PL **třtinového cukru**, 1 PL **ml. papriky**, 2 PL **francouzské hrubozrnné hořčice** (Duc de Couer), 1 prolisovaného str. **česneku**, dle chuti **mořské soli**, **čerstvé ml. pepře** a 1 PL **oliv. oleje** potřij v pekáči 1 kg **vepřové krkvice** bez kosti. Po **24 hodinách** zahřej troubu na **130°C**. Maso podlij $\frac{1}{4}$ l **vody**, přiklop víkem a **peč** je **3½-4 hodiny** doměkka. Na BBQ omáčku nalej do **rozehřátého** hrnce 100 ml **řepkového oleje**. Přidej 50 g **angl. Slaniny** na kostičky a **vyškvář** ji. Nahrubo nakrájej 50 g **mrkve**, 50 g **řapíkatého celeru**, na kolečka 1 **chilli papričku** a na plátky 4 str. **česneku**. Vše **orestuj** do změknutí. Přidej 2 PL **rajského protlaku**, 100 g **jemného kečupu**, 20 g **medu**, 1 PL **grilovacího koření** a trochu **suš. tymiánu**. Podlij ji 200 ml **zeleninového vývaru**, dle chuti **osol**, **opeři** a chvíli **provař**. Nakonec ji **tyčovým mixérem** nahrubo **rozmixuj**. Upečené maso nech v misce trochu **zchladnout**. Vidličkou (rukama) je natrhej na kousky a smíchej s omáčkou. **Hamburgerové žemle** rozřízni a v pánvi s trochou **oliv. oleje** **opeč** dokřupava. Na spodní část dej několik listů z 200 g **čerstvého špenátu**, trochu z 200 g pokrájeného **kysaného zelí**, maso, plátky ze 4 **kořeněných okurek** a přiklop je vrchní částí.

!HERMELÍN S NÁPLNÍ DVOU CHUTÍ 3 trochu uleželé **Hermelíny** podélně rozkroj, opatrně vnitřky vydlebej a dej je do misky. Vmíchej 3 trojúhelníky (i více) **taveného sýra** (např. Veselou krávu), 100 g strouhaného **Eidamu**, špetku **soli**, **ml. pepře** a dle potřeby trochu **másla** (Ramy). Polovinu odeber, zbytek ochuť 1 PL **kvalitní ml. papriky** a 1 balením **grilovacího koření**. Do druhé poloviny vmíchej 1 balení **koření z mořských řas** a 1 ČL **Vegety** (Harmonie chuti). Sýry naplň, přiklop druhými polovinami a v **lednici** nech **vychladit**. Vychlazené rozkrájej na trojúhelníky. Dozdob je nasekanou **rukolou**. Podávej s opečenými **toasty**. (**PŘEDKRM**)

HERMELÍNOVÝ PŘEDKRM 4 **Hermelíny** podélně rozpul a vnitřky vydlebej. Promíchej se 2 PL **másla**, podle chuti se špetkou **soli**, **ml. pepře**, 3 hrstmi sekaných **vlaš.** **Ořechů** a 3 prolisovanými str. **česneku**. Nádivku dej do vydlabaných sýrů a jejich poloviny k sobě přiklop. Zabal do **alobalu** a aspoň **1 den** nech v **chladničce** **uležet**.

!HERMELÍNOVÝ PŘEDKRM II Poloviční řezy sýra dej měkkou stranou nahoru do **misek** z Al fólie. Polij je po 1 ČL **oleje**, přidej 1 PL **meruňkové marmelády**. V troubě **zapeč 8 minut při 160°C**. Podávej je v **Al miskách**.

HLEMÝŽDI-ČIŠTĚNÍ A VAŘENÍ Uzavřené ulity vyper kartáčkem a opláchni. Vlož je do **vařící vody** a **10 minut vař**, až hmota uzávěru pukne. Odloupni ji a teplé hlemýždě špičkou ostrého nože (špičkovací jehlou) vyjmi. Zadní měkký konec odděl nožikem, přičemž zároveň vytáhni střívka. Očištěné posyp **solí** a hodně je v **soli vymni** pro odstranění slizu. Nakonec je v několika **vodách s octem** vyper. Poté je vlož do malého množství **osolené vody** a přidej trochu pokrájené **kořenové zeleniny**. **Vař** je **2-3 hodiny**. Občas přilévej **vodu**, aby se nevyvařila. Uvařené podávej s **octovým křenem** nebo je dále upravuj. Na každého počítej alespoň 4 hlemýždě.

HLEMÝŽDI S BYLINKOVÝM MÁSLEM (FRANCIE) 8 tuctů **živých hlemýžďů** nech 1 den vyhladovět. **Omyj** je a odstraň zátku. Pak je na **12 hodin nalož** do 0,5 kg **hrubé soli** a poté do 0,5 l **vin. Octa**. Znovu je očisti a na **30 minut** je dej do **vařící vody**, aby se oddělili od ulit. Znovu je omyj a odstraň tmavé vnitřnosti. V hrnci pod pokličkou **3 hodiny společně vař** hlemýždě, 0,7 l **vína** (nejlépe burgundského), 1 **cibuli**, 2 **mrkve**, 1 řapík **řapík**. **Celeru** a 1 svazek **bouquet garni** (tymián, bob. list, petrželka), 4 str. **česneku**, 1 ČL **soli** a 12 **pepřů**. Mezitím alespoň **30 minut povař** ulity a důkladně je vyčisti. 750 g **másla** pokojové teploty smíchej s 80 g **petrželky** nadrobno, 3 **šalotkami** nadrobno a 4-6 str. **česneku** nadrobno. Poté přidej podle chuti **sůl**, **ml. pepř** a asi 5 PL **strouhanky**. Ulity vytři **bylinkovým máslem**, vlaš. do nich hlemýždě a otvor zaplň bylinkovým máslem. Otvorem vzhůru je při **160°C peč**, dokud máslo nezačne hnědnout. (**PŘEDKRM**)

!HLÍVA JAKO CHUŤOVKA Z 500 g **hlívy ústřičné** odděl klobouky. **Omyté** a **osušené** klobouky bez jakýchkoli úprav **smaž** na 2 PL **sádla**. Když na spodní straně houby vzniká zlatavý nádech, otoč je. **Nepřesmaž je!** Křupavý efekt s udržením šťávy v houbě dává **nezapomenutelný chuťový zážitek** podobný jako u smažených ryzců. Nakonec ji dochuť **ml. pepřem** a **přisol**. Trocha **chleba** jako příloha snad zážitek nezkaží. (**PŘEDKRM**)

HLÍVA JAKO MINUTKA Větší plodnice **hlívy** (jiných hub) bez třeňů předem **podus** ve vlastní šťávě a nech **vychladnout**. **Opeři** je, posyp **drceným kmínem**, obal v **hl. mouce** a prudce **osmaž** na **oleji**. **Sol** je až před podáváním. Podávej s **chlebem** a **cibulí** nadrobno (jinou zeleninou) nebo s **brambory** a **tatarskou omáčkou**.

!!HLÍVA JAKO OVAR Do $\frac{1}{4}$ l **vody** pod paňník na knedlíky dej 10 **pepřů**, 7 **nov. koření** 1 **bob. list** a uveď je do **mírného varu**. Na paňník naklad' **klobouky hlívy** v požadovaném množství lupeny vzhůru. Do lupenů je **osol**, přiklop a ponech v **páře 8-10 minut**, až houby změknou a provoní se kořením. Podávej na **předeřátém talíři s hořčicí, čerstvě nastrohaným křenem a chlebem**. (**PŘEDKRM**)

!HLÍVA NA ČESNEKU PODLE KRAUSE 250 g **opraných a osušených** klobouků **hlívy ústříčné** zespodu natři dvěma str. **česneku** rozetřenými se **solí**, obal je v **hl. mouce**, případně je **přisol** a pomalu **osmaž** na 50 g **sádla** (tuku) doměkka. Udušené houby lze **zmrazit**. Hlívu podávej s **tatarskou omáčkou** a **opečenými brambory**.

!HLÍVA NA MÁSLE 50 g **cibule** nadrobno **zpěň** na 50 g **másla**. Přidej 150 g **hlívy ústříčné** (lesních hub) na kostičky, **osol** (sol až před podáváním), **okmínuj** a pod pokličkou **dus** do měkka. Udušené houby lze **zmrazit**. Nakonec houby **pomalů vydus** do tuku. Podávej s **bramborovou kaší**, (s topinkou) a ozdob kapkou **kečupu**.

!HLÍVA PO ITALSKU 200 g **anglické slaniny** nakrájej na proužky a na 1 PL **oleje** zvolna **osmaž**, přidej nakrájenou 1 **cibuli** nadrobno a nech ji zezlátnout. Přidej 2 str. **česneku** na plátky, 500 g na proužky nakrájené a propláchnuté **hlívy ústříčné** (krájej ji přes vlákna), mírně **osol**, přidej 2 PL **rajského protlaku** (kečupu) a **dus**. Podle potřeby hlívu podlévej, má zůst poloměkká. Přidej 2 oloupaná **rajčata** na čtvrtky, špetku **oregana** (majoránky) a zapraš je **polohr. moukou**. Na závěr přidej 100 g **šunky** na nudličky, podle chuti **dosol** a ochuť špetkou **ml. chilli**. Podávej s **těstovinami** (špagetami, tagliatelle, penne apod.) a posyp strouhaným **sýrem**.

!HLÍVA ÚSTŘIČNÁ NADIVOKO Na 70 g **tuku** (másla s olejem) **orestuj** dosklovita 2 **cibule** nadrobno. Přidej 250 g pokrájené **hlívy** a krátce ji **podus**. Poté přidej 100 g **mrkve**, 50 g **petržele**, 50 g **celeru**, vše jemně nakrájené, a dle chuti **sůl**, **ml. pepř** a **sušený** (čerstvý) **tymián**. **Dus** je doměkka za potřebného podlévání **vodou**. Vše **vydus na tuk**, **osmahni** 1 vrchovatou PL **hl. mouky**, přimíchej 125 ml **vody** a dle potřeby dochuť kořením a solí. Přidej 1 PL 8% **octa** a dle chuti **cukr**. Podávej s **houskovým** (kynutým) **knedlíkem**.

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ NA VÍNĚ Na 4 PL **oliv. oleje** **podus** do sklovita 1 **cibuli** nadrobno a přidej 250 g **klobouků hlívy** na nudličky. Dle chuti je **osol** a chvíli **podus**. Přidej 100 g **mrkve**, 50 g **petržele** a 50 g **celeru** na kostičky a dle chuti **sůl** a **ml. pepř**. **Dus** je do měkka a **vydus** je na tuk. Rozmíchej v něm 1 vrchovatou PL **hl. mouky**, 125 ml **bílého vína** a dle chuti špetku **cukru**. Podávej s **houskovým knedlíkem** nebo s **ryží**.

!HLÍVA ÚSTŘIČNÁ S ÚSTŘICOVOU OMÁČKOU (Teplá.) Do **zapékací misky** natrhej $\frac{1}{4}$ kg **hub** na větší kousky. Promíchej s **olivovým olejem**. Posol **hrubou mořskou solí**, nepatrně okořeň **čerstvou šalvějí** a **rozmarýnem**. Bez pokličky dej na **45 minut** do **studené trouby** a nastav **180°C**. **Upeč** ji do křupava. Na talíři ji pokapej **ústřicovou omáčkou** (nebo italským česnekovo-sýrovým dresinkem) a ozdob proužky **pórku**. Podávej s tmavým **toastem** a sklenkou **bílého vína**. (**PŘEDKRM**)

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ V TĚSTÍČKU 300 g **hlívy** nakrájej na kousky asi 1,5x1,5 cm. Smíchej 1,5 dl **piva**, 1 **vejce**, 80 g jemně nastrohaného **sýra Eidam**, **ml. pepř**, **drcený kmín**, **majoránku**, **sůl** popř. směs koření. Některé směsi jsou slané, takže pak už nesol. Přidej **polohr. mouku** dle potřeby tak, aby těstíčko mělo hustotu asi jako na bramboráky a na hlívě drželo. Kousky hlívy jednotlivě namáchej do těstíčka a **usmaž** v **řepkovém oleji** dozlatova. Podávej s **tatarkou**, **chlebem** nebo s **bramborami**. Pozn.: Místo hlívy lze použít i kuřecí prsa.

!HLÍVOU PLNĚNÁ RAJČATA 4 větším **rajčatům** seřízni ostrým nožem vršek, který pak použiješ jako víčko. Vnitřky opatrně vydlabej lžičkou. 250 g pokrájené **hlívy ústříčné** (lesních hub) a dužinu z **rajčat osol**, **opepři** a doměkka **podus** na **máslu**. Hotové houby zahusti 1 **rozšlehaným vejcem**. Do vnitřků rajčat nakapej **citrón. Šťávu**. Směs rajčata naplň. Přiklop víčky a posyp nasekanou **petrželkou**. Podávej s **pečivem**. (**PŘEDKRM**)

!HOLOUBCI (MAĎARSKO) Rozpal 100 g **špeku** na kostičky, na něm **opeč** 1 **cibuli** nadrobno a přidej 350 g **mletého vepřového masa**, promíchaného se 2 PL **ml. papriky**, **solí**, 50 g **napůl udušené rýže** a se 2 **vejci**. Směs zabal do kysaných **zelných listů** (do krátce povařených čerstvých listů, viz níže). Vlož je těsně do **tlakového hrnce** a přidej ještě několik řízků **tučného bůčku**, 1 kg **kyselého zelí** a tolik **vody**, aby závitky byly **napůl potopené**. Ne příliš zprudka je **vař 35 minut**. Hrnec otevři, zahusti trochou **světlé cibulové zasmažky**, ochucené **ml. paprikou**. Na stůl je podávej se **zakysanou smetanou**.

!HOLOUBCI KAPUSTOVÉ BALENKY (Pavla Michňová) Uvař 500 g pokrájených **brambor** typu B v 1 l **vývaru** z **bujonové kostky**. 8 velkých **kapustových listů** se seříznutými silnými žebry **pár minut povař** v **osolené vodě**. Brambory se 150 ml **mléka** a 2 PL **másla rozmixuj** na kaši, kterou ochuť 1 ČL **kari**, **solí** a **ml. pepřem**. Vmíchej do ní 100 g **šunkového salámu** nadrobno. Kaši rozděl na listy. Sviň a převaž je bílou nití. 500 g **mrkve uvař** a **rozmixuj** s vývarem, vmíchej **šťávu** a nastrohanou **kúru** z $\frac{1}{2}$ **citrónu**, **osol** a **opepři**. Vmíchej pěnu z 50 ml ušlehané **33% smetany**. Omáčku podávej s holoubky.

!HOLUBCE (holoubci, UKRAJINA) 100 g **vepřového** (nebo 100 g uzeného bůčku) a 30 g **hovězího masa** umel a smíchej se 20 g **polovařené rýže** (10 minut), 20 g **podušené mrkve**, 20 g syrové **papriky** (s $\frac{1}{2}$ feferonky), 8 g **česneku** – vše pokrájené nadrobno, a 20 g bílých **sušených hříbků**. Směs **osol** a **opepři**. 1 celou hlávku **zelí** kolem košťálu **ořízni**. Ponoř ji do **vařící osolené vody** a asi $\frac{1}{4}$ **hodiny povař** do potřebného změknutí. Pinzetou odebírej ovařené listy. Jednotlivým listům vyřízni trojúhelníček s tlustým žebrem a klad' je

po dvou na sebe s výřezy uprostřed. Plň je nádivkou, dobře je uzavři jako psaníčko a stiskni. Na dno hrnce je klad' těsně vedle sebe. Zalij je **řídkou ochucenou rajskou omáčkou**, nebo **bujónem**. Závítky zvolna **vař**, až téměř změknu. Je vhodné přikrýt je talířem. Pak je vlož do pekáče a zalij je propasírovanou ochucenou šťávou. **Zapeč** je při **150°C 20-30 minut**. Na talíři je polij **zakysanou smetanou**.

!HOLUBCE II (holoubci, UKRAJINA) Na **oleji orestuj** 1 větší **cibuli** nadrobno a 1 větší nastrouhanou **mrkev**. Smíchej s 500 g **ml. masa** (vepřového+hovězího) a s 500 g **ryže**, opané **horkou vodou**. **Osol**, **opepři**, ochuť **polévkovým kořením Maggi** a rukama důkladně **promíchej**. Do **zelných listů** (podle předchozího receptu) klad' náplň a zabal je jako psaníčko. Na dno velkému hrnce dej zbytek zelí a těsně vedle sebe naskládej závítky. Navrch naklad' zelné listy a zalij **osolenou vodou** se 2 PL **rajs. protlaku**. Při mírné teplotě je **dus 30-40 minut**. Podávej s **houbovou** (žampionovou) **omáčkou**, nebo beze všeho, zalité **zakysanou smetanou**.

Pozn.: viz též níže CHORVATSKO, SRBSKO, ŘECKO A BALKÁN – SARMA BALKÁNSKÁ.

HOLUBI NADÍVÁNÍ Mladé **holuby** oškubej, (viz výše BAŽANTY...) hlavu odřízni, vykuchej, opatrně otevři vole a **vyper** je. Do něho vecpi jemnou nádivku (např. viz níže KUŘE NADÍVANÉ), zavaž je a **osol**. Vlož do pekáčku, naklad' na ně plátky **másla** a trochu je podlij. **Peč** je přikryté při **170°C** asi **40 minut**. Při pečení je pilně **přelévej vlastní šťávou**. Když maso změkne, vyjmi je, šťávu mírně zapraš **hl. moukou**, **promíchej** a odkryté při **180°C** do zlatohněda **dopeč**. Pozn.: Holoubata mají maso tmavé, které nejlépe chutná opečené do krvava, nebo středně propečené. Často se jejich maso **marinuje**. Nejednodušší je maso ponořit do **kyselého mléka** (do podmáslí). Několik dní zůstane jako čerstvé. Musí být ale ponořeno a zakrvená tekutina denně vyměňována.

HOUBOVÁ MIMINKA Z BEDEL 2 **vejce natvrdo** a 100 g **tvrdého sýra** jemně nastrouhej. 50 g **šunky** a 1 menší **cibuli** velmi jemně nasekej. Přidej hrstku **pažitky** nadrobno, 1 rozetřený str. **česneku** a 1 **tavený jemný sýr** na plátky. Vše dobře **promíchej**. Kloboučky ještě přivřených **mladých bedel** jimi naplň, obal je v **hl. mouce**, **ačechranéh vejci** a **strouhance**. **Smaž** je na **řepkovém** (olivovém) **oleji**. Podávej je ozdobené **petrželkou** s **bramborovou kaší** (s bramborem) a **zeleninovým salátem**. (**PŘEDKRM**)

!HOUBOVÁ SMAŽENICE (ŠVÝCARSKO) 1 **cibuli** nadrobno **zpěň** na ořechu **sádla**. Přidej 500 g nahrubo pokrájených **hub**, **osol** a **opepři** je. Chvilí je nech **vysmahnout**. Přidej trochu **slepičího bujónu** z 1 **kostky** a pak pomalu **dus** doměkka. Na konci je posyp 50 g nastrouhaného **Ementálu** a bohatě **petrželkou**. Podávej s **pečivem**. (**PŘEDKRM**)

!HOUBOVÁ SMĚS V ALOBALU 500 g **hub** 4 druhů pokrájej, **osol**, **opepři** a dej na **pomaštěný alobal**. Naklad' 1 **cibuli** na kolečka a 100 g **anglické slaniny** (uzeného bůčku) na nudličky. **Okmínuj** a posyp 2 PL **petrželky** nadrobno. Alobal dobře uzavři a při **180°C peč 20 minut**. Podávej s **chlebem** (bramborem).

!HOUBOVÁ SMĚS S VEJCI A ZELENINOU Na 2 PL **oliv. oleje** **podus** 2-3 **červené papriky** na hrubší nudle a 1 malou **cuketu** bez jader na kostky. Ochut' je **solí** a **ml. pepřem** (ml. paprikou). Na závěr přidej 3-4 **oloupaná rajčata** na kousky (a 1 PL kečupu). Na 1 PL **sádla zpěň** 2 **cibule** a 1 str. **česneku** na plátky. Přidej ½ ČL **kmínu** a 300 g čerstvých (sterilovaných) **hub**, které **udus** doměkka. Na troše **oleje** umíchej 3-4 **vejce**, dej je do zeleniny a hustě vmíchej **nasekanou petrželku**. Podávej samostatně, s **pečivem** či s **vařeným bramborem**.

!HOUBOVÁ SVÍČKOVÁ 50 g **sušených hříbků** namoč (500 g čerstvých na větší kostky) **osol**, **okmínuj** a **udus** je doměkka. 1 **cibuli** na 2 PL **oleje orestuj** dozlatova. Přidej 1 **mrkev**, 1 **petržel** a kousek **celeru**, vše na plátky. **Orestuj** je do zlatohněda. Přidej 1 PL **pískového cukru** a trochu jej nech **zkaramelizovat**. Zalij je ½ l **vody** (vývaru), přidej 4 **nov. koření**, 10 **pepřů** a 2 **bob. listy**. Mírně vše **20 minut povař**. Vyjmi bobkové listy. Omáčku lze **rozmixovat** (propasírovat). Zalij ji 200 ml **smetany** (zakysané) se 2 PL v troše **vody** rozmíchané **hl. mouky**. Pomalu je **20 minut povař** a přidej houby. Dle chuti je okysel **citrónem** (octem), **přisol** a **přislad'**. Podávej s **houskovým** (karlovarským) **knedlíkem**.

!HOUBOVÁ TERINA (ČESKO) 500 g **žampionů omyj**, **osuš papír**. **Ubrouskem**, nastrouhej nahrubo a **osol**. Asi po **10 minutách** je lehce vymačkej. Na pánvi **rozehřej** 50 g **másla** a houby **smaž**, až se veškerá tekutina odpaří. Z 300 g **bílé vezy** odkroj kůrku a střídku navlhči 3-4 PL **mléka**. 250 g **malých hříbků** a 250 g **lišek** omyj, ubrouskem **osuš**, nakrájej nadrobno a na 50 g **másla** a **zprudka orestuj**. Připalují-li se, přidej 1 PL **oleje**. Hotové nech na **papírovém ubrousku** okapat. Troubu **vyhřej** na **170°C** (horkovzdušnou na 150°C). Vymačkej chléb, **promíchej** jej s žampiony, 3-4 PL nasekané **petrželky**, 50 g **tvrdého nastrouhaného sýra**, s 1 **vejcem** a 2 **žloutky**. Ochut' je **solí** a **ml. pepřem**. Přidej orestované hříbky a lišky. Obdélníkovou formu vymaž **tukem** (např. Herou) a vlož směs. Zakryj ji **alobalem** a vlož do pekáče s **teplou vodou**. **Peč** ji **1½ hodiny**. Z hotové sejmi alobal, terinu přikryj **pečicím papírem**, zatěžkej **deskou** a dej na **6 hodin** do **chladničky**. Poté dej formu na chvíli do **horké vody**, vyklop a naporcuj. Servíruj ji např. se **smetanovou omáčkou** s **brusinkami**. (**PŘEDKRM**)

!HOUBOVÁ (ŽAMPIONOVÁ) HUSPENINA ZKUŠENÝCH HOUBAŘŮ 200 g hlaviček **žampionů** na plátky mírně **podus** doměkka ve vlastní šťávě. Ve ¾ l **osolené vody** s 5 **nov. kořeními**, 10 **pepři** a 1 **bob. listem** společně **uvař** 100 g **vepř. masa** se 100 g **kůžíček** z vepřových nožiček, s 1 větší **cibulí** a 200 g **kořenové zeleniny** vcelku. Uvařené maso a kůže **nakrájej** nadrobno a přidej k houbám. Do vývaru bez masa a zeleniny přidej 20 g **želatiny** a zašlehej 1 **bílek**. Polévku přeced' přes mokré plátýnko a podle chuti okysel **octem**. Do

mističek ozdobně naklad' plátky ze 2 **vajec** natvrdo, plátky z malých kyselých **okurek** a **houby s masem**. Zalij je polévkou. Dej je ztuhnout a vyklop na talířky. Podávej s **cibulkou** nadrobno, **octem** a **chlebem**. (**PŘEDKRM**)

!HOUBOVÉ PIROŽKY Na 1 PL **másla** **zpěň** 1 **cibuli** nadrobno, přidej 300 g **hub** na kostičky, ochuť je **solí**, **ml. pepřem**, **ml. kmínem** a **podus** je do vysmahnutí. Ze 750 g strouhaných **uvařených brambor**, 100 g **hr. mouky**, 1 PL **másla**, 1 **žloutku** a 1 ČL **solí** uhněť těsto. Rozválej je a nakrájej na obdélníčky. Okraje potřij jedním **bílkem**, naklad' **vychladlé** houby, přelož je, dej je na **vymaštěný** plech, potřij je jedním rozšlehaným **vejcem** i se zbytkem **bílku** a pirožky při **180°C** asi **25 minut upeč** dozlatova.

!HOUBOVÉ ŘÍZKY PIVNÍ 400 g hlav **bedel** (masáků) obal v těstě ze 3 PL **polohr. mouky**, 2 **vajec**, **ml. pepře** **solí** a sklenky **piva**. Po obou stranách je na 1 PL **oleje** **usmaž** dozlatova. Podávej se **zeleninovým salátem**.

HOUBOVÉ ŘÍZKY Z VATOVCE OBROVSKÉHO Z **vatovce** odstraň pokožku, nakrájej jej na řízky 2 cm silné přiměřené velikosti a **osol** je. Obal je v **trojobalu** a **usmaž** na **řepkovém oleji**. Podávej je s **omáčkou**, kterou připrav z **majonézy**, **kyselé okurky**, **sterilované kapie**, **čerstvé papriky** – vše na kostičky a z **lahůdkové cibulky**.

!HOUBOVÉ ŠUMAVSKÉ FLEKY (Josef Vladař) 400 g **fleků** **uvař** a **propláchni** studenou vodou. Na 100 g **sádla** orestuj 50 g **anglické slaniny** a 200 g **cibule** nadrobno. Přidej 600 g pokrájených tužších **hub** na větší kousky a **orestuj** je. Nudle promíchej s houbami, **osol**, **opepři**, přidej **ml. kmín** a 4 prolisované str. **česneku**. Ve 200 ml **mléka** rozšlehej 8 **vajec**, **osol** a natřikrát **při pečení** jimi zalij zapékané flíčky. **Peč** je 40 až 45 minut při **180°C** dozlatova. Podávej s **kyselou okurkou** nebo **okurkovým salátem**.

HOUBOVÉ TOASTY 300 g **hříbků** na kousky **podus** na 2 PL **másla**, **osol** a **opepři**. Plátky **veky** (2 dny staré) **opeč** v topinkovači. Naklad' na ně houby, plátek **šunky** a **sýra**. Popraš **ml. paprikou** a **zapeč** (**PŘEDKRM**)

!HOUBOVNÍK (HUBNÍK) (**vánoce**, VYSOČINA) 10 starších nakrájených **rohlíků** zalij ½ l **mléka** (slanou vodou z duš. Hub). Po vsáknutí přidej 500 g dušených **hub**, (ještě přidej 5 nakrájených špekáčků), 3 PL **rozehřátého másla**, 4 **žloutky**, 4 str. **česneku** na plátky, **sůl**, **ml. pepř** a hrst **velkolisté petrželky** nahrubo (majoránku). Nakonec opatrně vmíchej **sníh** ze 4 **bílků**, ve **vymazaném** pekáči uhlad' a při **180°C** **zapeč** dočervena.

HOUBOVNÍK (HUBNÍK) SLADKÝ 2 plátky **vánočky** a 1 včerejší **rohlík** **pokrájej**, zalij ¾ hrnku **mléka**, vyklepni 1 **vejce**, špetku **solí**, 1 ČL **krupicového** a 1 ČL **moučkového cukru**, špetku **ml. skořice**, **ml. badyánu**, pár strouhnutí **muškát. Oříšku** a na špičku nože strouhané **citrón. Kůry**. Přidej hrst pokrájených **mandlí**, sekaných **vlašských ořechů** a vše **promíchej**. Na plátku **másla** **podus** misku čerstvých **penízovek sametonohých**, přidej je a směs spoj v těsto. Dle potřeby je zahusti **krupičkou** a vlij do **máslem** vymazané a **strouhankou** vysypané formy. Při **180°C** je **upeč** dozlatova. Odstav a podávej je posypané **moučkovým cukrem**.

HOUBOVNÍK S UZENÝM BŮČKEM 50 g **sušených hub** **namoč** na 5 minut do 300 ml **mléka**. Zbylé mléko slij a přidej k němu 4 **housky** na plátky. Scezené houby trochu ve **slané vodě povař** a pak rozkrájej na menší kousky. Přidej je k namočené housce, přidej 4 str. **česneku** na plátky, 3 rozšlehaná **vejce**, 300 g **uzeného bůčku** na kostičky (pokrájeného uzeneho z žeber), 60 g **krupice**, **osol** a **opepři**. Směs přelož do pekáčku vymazaného 2 PL **sádla** a **upeč** v troubě. Povrch poklad' plátky **másla** a podávej s **chlebem**. (**PŘEDKRM**)

HOUBOVO-JÁTROVÉ ŠPÍZY Na kousky nakrájených 200 g tužších **hub**, 200 g **angl. Slaniny** a 400 g **drůbežích jater** střídavě napíchej na jehlice (na namočené špejle), pokapej je 2 PL **rozehřátého másla** (oliv. olejem) a **griluj** doměkka. Před dokončením je **osol** a pokapej 4 PL **bílého vína**. Podávej s **hranolky** (s brambory).

!HOUBOVÝ KAVIÁR (Olga Štěpničková) Asi 50 g **suš. hub** dej na 3 hodiny do **mléka** s **vodou** v poměru 1:1. **Povař**, sceď je, a nech je **zchladnout**. Nakrájej je na malé kostičky a **opeč** na **vymaštěné pánvi**. Zvlášť **zprudka osmahni** 1 **cibuli** nadrobno, smíchej ji s houbami, **podus** a po **zchladnutí** **umel** na masovém strojku. Ochut' je 2 prolisovanými str. **česneku**, **ml. pepřem**, **solí**, **drceným kmínem** a **citrónovou šťávou**. Kaviár maž na **opečené toasty** nebo na **kolečka rohlíků**.

!HOUBOVÝ (KOTRČOVÝ) BALABÁN Na 2 PL **másla** **osmaž** 1 **cibuli** nadrobno. Přidej 550 g nasekaného **kotrče** a **dus** doměkka. Do **vychladlého** kotrče zamíchej 5 **žloutků**, podle chuti **ml. pepř**, **sůl**, **drcený kmín**, 4 prolisované str. **česneku** a ve 200 ml **mléka** 4 namočené a vymačkané **housky**. **Lehce vmíchej** tuhý **sníh** ze 4 **bílků**. Hmotu nalij do vymazané a **strouhankou** vysypané dortové formy. Zvolna jej **peč**. Podávej horký se **sterilovanou okurkou** (čerstvou zeleninou, salátem).

!HOUBOVÝ (KOTRČOVÝ) NÁKYP Na 2 PL **rostlinného oleje** **zpěň** 2 **cibule** nadrobno a přidej 750 g **kotrče**, pokrájeného nadrobno. Ochut' je **Harmonnií chuti** (vegetou) a **ačechraného kořením**. Směs **dus** do odpaření šťávy a nech ji mírně **zchladnout**. Vmíchej 100 g **šunky** (uzeného masa, salámu) a 100 g **Ementálu** nahrubo nastrouhaných, 4 rozšlehaná **vejce**, 2 PL **strouhanky** a 3 prolisované str. **česneku**. Pro ozdobu přidej ½ posekané **červené** (sterilované) **papriky**. Vlij je do **tukem** vymazaných a **strouhankou** vysypaných **keramických zapékacích misek** a asi 10 minut **peč** v **mikrovlnné troubě** do ztuhnutí. Vyklop je na talíře, ozdob nasekanou **zeleninou** (cibulkovou natí, petrželkou, medvědí česnekem). Podávej s **tmavým chlebem** (s bramborem).

!HOUBOVÝ KUBA (vánoce) 350 g **krupek** na chvíli **namoč** a dobře **vyper** (nebudou se tolik připalovat). Pak je s 1 ČL **solí uvař** do měkka. Občas je **promíchej**, ať se nepřipalí. Sced', **propláchni** je **teplou** vodou a okapej. 100 g **cibule** nadrobno **zpěň** na 30 g **sádla**. Přidej 30 g **suš. hub**, **2 hodiny namočených** a scezených, **sůl**, **kmín** a ve vlastní šťávě je **udus** doměkka. Přidej krupky, 3 prolisované str. **česneku**, **majoránku**, **kmín** a dle chuti **osol**. **Promíchej** a v pekáči vymazaném **sádlem** je asi **30 minut zapeč** do zlatova (do červena). Přidat lze i tmavé **uzené maso** nebo **vařenou krev**, čímž vznikne **černý kuba**.

!HOUBOVÝ KUBA BRAMBOROVÝ 600 g **brambor** oloupej a nakrájej na kolečka. Rozlož je do vrstvičky **řepkového oleje** v pekáčku. **Osol** a posyp je 2 rozemnutými **bob. listy** a navrch rozlož 2 **cibule** na půlkolečka. Při **180°C** je **peč** asi **15 minut**. Poklad' je 400 g čerstvých **hub** pokrájených na silnější plátky. **Přisol**, **opepři**, skrop trochou **oleje** a **dopeč** je doměkka.

!HOUBOVÝ KUBA STAROČESKÝ (vánoce) 40 g **sušených hub** či 400 g čerstvých (neměl by chybět stroček trubkovitý) nech alespoň **2 hodiny** ve **vodě** nabobtnat. Poté je sced' a ve vlastní šťávě s 1 ČL **solí udus** doměkka a nasekej nadrobno. 300 g **propraných krupek** za občasného **zamíchání** (rády se připalují) **uvař** s **kmínem** a sced'. Smíchej 3 PL **sádla** se 3 str. **česneku**, utřených se **solí**, dle chuti **sůl**, **ml. pepř**, **suš. majoránku**, 1 **cibuli** nadrobno a uvažené houby. Do **vymaštěného pekáče** střídavě naskládej vrstvy krupek a hub. Poslední vrstvou musí být krupky. Povrch zakapej rozpuštěným **sádlem** (olejem). Při **180°C** je **peč** asi **½ hodiny** dozlatova. Podávej se salátem z **kysaného zelí**.

!HOUBOVÝ KUBA ZÁHORÁCKÝ 600 g oloupaných **brambor typu B** na ½ cm kolečka vlož do pekáče s tenkou vrstvou **řepkového oleje**. Ochut' je **solí**, 2 **bob. listy** a 2 **cibulemi** na kolečka. Asi **¼ hodiny** je při **180°C zapeč**. Poklad' je 400 g **hub** na silnější plátky. **Přisol**, **opepři**, trochu pokrop **olejem** a **dopeč**.

HOUBOVÝ KUBA Z REMOSKY Asi 250-300 g dobře **opraných trhaných krupek uvař** s kouskem **sádla** doměkka. 300 g očištěných **lesních hub** drobně nakrájej. V pánvi na 1 PL **sádla zpěň** 1 střední **cibuli** nadrobno. Přidej houby, ½ ČL **kmínu**, **osol** a **dus** doměkka. Přidej je ke krupkám spolu se 2 str. **česneku**, utřených se **solí**, hrstkou **majoránky**, ½ ČL **ml. pepře** a dobře je **promíchej**. **Střední pánev Remosky** silně **vymasti sádlem**, narovnej směs a povrch pokapej 2 PL **sádla**. Přiklop ji **předehřátým tělesem** a **peč 20-30 minut**, až se utvoří hnědá kůrka. Použiješ-li asi 30 g sušených hub, předem je na ½ hodiny namoč. Výluhem zalij krupky.

HOUBOVÝ KUBA Z REMOSKY S BRAMBORY 500 g **lesních hub** drobně nakrájej. Na 1 PL **sádla zesklouvat** 1 střední **cibuli** nadrobno a **osmaž** 1 ČL **petrželky** nadrobno. Přidej houby, **osol** a **dus** doměkka. 750 g prolisovaných studených **uvařených brambor** smíchej s 20 g **hr. mouky**, **protřes** a přidej houby. Nízkou **zapékací misku** silně **vymasti**, vlož do ní směs, vydatně ji pokapej 2 PL **sádla** a v **Remosce upeč** dočervena.

!HOUBOVÝ „OVAR“ Směs kompaktních tužších hub (např. mladých holubinek, babek, hlívy) nejprve **prosol** a dej chvíli **odležet**. Pak je **propláchni** studenou vodou a **20 minut ovař** v **zeleninovém vývaru** s několika **pepři**, **koriandry**, **nov. kořeními**, **bob. listy** a kapkami **citrónové šťávy**. Během varu je zakápní **oliv. olejem**. Takovýto „rosolozub“ má být huspenitý. Sced' a podávej jej na **předehřátém** talíři s **cibulí najemno** a **křenovou hořčicí**.

!HOUBOVÝ ŠOULET (Petr Stupka) Zvlášť **1 den předem namoč** 200 g **fazolí**, 200 g **krup**, 200 g **cizrny** (hrachu). Zvlášť vše **uvař**. Kroupy často **promíchej** (rády se připalují). Uvažené sced' a **propláchni** studenou vodou. Nejlepší **houby** na opékání (syrovinky, jiné ryzce apod.) **opeč** na **sádle**. Houby přimíchej, vše **osol** a zvolna v troubě **zapeč**.

HOUBY (informace) **Hříby** nekrájej příliš nadrobno. Zkus grilovat celé klobouky a podélně rozpůlené třeně. Opečené na másle jsou skvělé samotné, nebo jako příloha k masu. Hříby bývají **červivé**. Proto je lze rozprostřít na plech a vložit **při 100°C** na **15 minut** do trouby. Nebo je dát na 6 hodin do PE sáčku, a pevně jej uzavřít. Červi hledají vzduch a vylezou. Hříbovité houby lze **udusit** a do zásoby **zmrazit**.

Žampiony mohou být z obchodu oschlé, což nevádí. Starší klobouky oloupej, mladé nemusíš. Malé čerstvé se mohou v salátech a oblohách jíst **syrové**. Žampiony druhu portobello mají velké klobouky.

Lišky jsou skvělé **opékané** (dušené) na **másle** i v omeletě. Někraj je moc nadrobno, ponech jim jejich siluetu. **Ryzce** (syrovinky aj.) jsou velmi dobré **opečené** na **sádle** (olivovém oleji).

Smrže Tyto jarní houby **dus vcelku** na **másle** (na oliv. oleji). Nakrájené ochut' nasek. **česnekem** a **petrželkou**.

Šitake (čínské houby) jsou pěstované. Používají se jen klobouky, třeně jsou houževnaté. Pro bohaté aroma se používají do **polévek** (do vývarů). Při pravidelné konzumaci zvyšují **imunitu**, snižují škodlivý **cholesterol**, atd. Níže viz podrobněji HOUBY ŠITAKE.

Černé houby (mu-er, Jidášovo ucho) sušené vyper a namoč na 10 minut do **horké vody** (nabobtnají). Viz níže. **Hlíva ústříčná** roste v zimě, prodává se pěstovaná. Je zdraví prospěšná, obsahuje totiž rozpustnou vlákninu a probouzí imunitní systém. Je velmi křehká a náchylná k plesnivění. Plodnice jsou vhodné do **polévek**, **omáček**, pod **maso** a do **salátů**. **Vaření** hlívy se doporučuje **bez soli**, je asi tak **za 30 minut uvařená**. Sušená po namočení zvětší svůj objem až 12x a lze ji zpracovávat stejně jako čerstvou. Třeně bývají tužší a proto je lze přidávat k masu. Vhodné je také třeně **usušit** (nejlépe při 40°C) a rozemlít (rozdrtit) na prášek, který se přidává jako koření s **léčebnými účinky**. Přidáním do jídla až po uvaření si hlíva zachová maximum účinných látek.

Lanýže (bílé, Tartufi di Alba, pouze Tuber Magnatum) Vyrůstají v dubových lesích z písčito-hlinitých půd. Nejlepší jsou z Piemontu ve Francii, rostou ale vzácně např. i v Chorvatsku. Mají béžovou až světle hnědou

barvu. Rostou na podzim, nejlepší jsou čerstvé. Jejich cena činí **desítky až stovky tisíců korun za 1 kg**. Pro svou výraznou delikátní chuť i vůni jich však stačí **několik strouhnutí**. V restauracích by obsluha měla houbu nejen přinést ukázat, ale před hostem ji strouhat či krájet. Méně intenzivní zážitek z jídla poskytují ještě i zimní lanýže a pak také lanýže letní, které jsou pro svou silnou vůni často součástí lanýžových olejů.

HOUBY BLANŠÍROVANÉ Očištěné, hrubě nakrájené houby na sítku **propláchni** vodou. Mezitím dej do vyššího hrnce **vařit vodu** se **solí**, na každý 1 l **vody** použij 1 rovnou ČL **solí**. Jakmile se voda začne **vařit**, vhod' do ní houby a podle druhu je **povař** asi **5 minut**. Vzniklou pěnu odstraňuj lžící. Vyjmi je na sítko a dobře **propláchni** studeným proudem vody. Nakonec je vkládej do nálevů k dalšímu zpracování, nebo je v **PE sáčcích zmraz**.

!HOUBY ČERTOVSKE 300 g tvrdších **hub** na kostky **podus** na 50 g **másla**. Zalij omáčkou ze 180 g **zakysané smetany**, 1 PL **hořčice**, 1 PL **kečupu**, 1 PL **sójové omáčky**, 1 PL **citrónové šťávy**, špetky **solí**, **ml. pepře** a **muškátového květu**. Za občasného **míchání** je **dus 20 minut**. Podávej s **toasty k pivu**. (**Pikantní, osvědčené.**)

HOUBY (ČIRŮVKA FIALOVÁ) JAKO SVÍČKOVÁ 300 g **hub** na větší kusy **uvař** v mírně **osolené vodě** a sced'. 100 g **kořenové zeleniny** a 1 **cibuli** nadrobno **osmaž** na 100 g **rozškvařeného špeku** na kostičky. Zpraš je **hl. moukou**, ochuť 10 **pepří**, 5 **nov. kořeními** a 1 **bob. listem**. Zalij je 200 ml **vývaru** z **kostí**, dobře **provař** a **rozmixuj**. Vlož houby a mírně je **prohřej**. Když se omáčka do hub vsákne, vmíchej 200 ml **zakysané smetany**. Podávej s **houskovým knedlíkem**.

!HOUBY GRILOVANÉ (žampiony Portobello) Bez loupaní klobouky z obou stran **osol** a **opepři** (ochuť grilovacím kořením) a **ugriluj**. Podávej jako hlavní jídlo (**předkrm**), nebo jako přílohu k **masu** s **bramborem**.

HOUBY (HADOVKY) S VEPŘOVÝM MASEM 250 g **vajíček hadovek** oloupej a i s **rosolovitou hmotou** rozkrájej na ½ cm plátky. Obal je v **hl. mouce**, **pokmínuj** a na **sádle** z obou stran **prudce opeč**. 300 g **kýty** na nudličky rovněž **prudce opeč**, **osol**, **opepři** a zakapej **worcesterem**. Přidej houby, 2 **sterilované okurky** na kostičky, 3 **kapie** na nudličky a 3 PL **kečupu**. Vše **promíchej**, chvíli **prohřej** a podávej s **pečivem**. (**PŘEDKRM**)

HOUBY (HNOJNÍKY) – STAROČESKÉ HNOJNÍKOVÉ ŠÍŠKY 500 g **hnojníku inkoustového** nasekej na větší kusy, **podus** na 1 PL **másla** a nech **vychladnout**. Pak je nastrouhej, v míse přidej 100 g **hr. mouky**, 2 **vejce**, špetku **ml. pepře** a 1 ČL **solí**. Zpracuj je na těsto, ze kterého zformuj asi 7 cm silnější šišky. **Opeč** je na 2 PL **másla**. Před podáváním je polij omáčkou z **bešamelu**, zředěným 250 ml **smetany**, obarvené troškou **šafránu** a podávej. Při jídle, i 2 dny poté, se **vyvaruj alkoholu!** (vlivem botulotoxinu v nich hrozí silná nevolnost).

!HOUBY (HOLUBINKY) NA KMÍNĚ 300 g **klobouků** (bedel, ap.) **osol**, posyp **drceným kmínem**, lehce popraš 1 PL **hl. mouky** a na **sádle** je oboustranně **opeč**. Posyp je **petrželkou** najemno a zakápní **citrónovou šťávou**.

HOUBY (HOLUBINKY) S NOVÝMI BRAMBORY Klobouky z 1 talíře **holubinek** očisti a dle možností sloupni. Nakrájej je na sousta, **osol**, **okmínuj** a **zvolna opeč** na **vyškvařeném sádle** dozlatova. Chvilí před dopečením přidej trošku **utřeného česneku**. Podávej s **novými bramborami**.

!HOUBY (HOLUBINKY) V BRAMBORÁKU Na **těstíčko** jemně nastrouhej: 1 **střední brambor typu B**, slij vodu, přidej 4 PL **hl. mouky**, 50 g strouhané **Nivy**, **mléko** dle potřeby, 1-2 utřené str. **česneku**, 1 **vejce**, **ml. pepř**, **majoránku** a **ml. kmín**. Lze je i lehce rozmixovat. Holubinky (hříbky, křemenáče) pokrájené na plátky tlusté asi 5 mm namáčeš v těstíčku a na **sádle usmaž** dokřupava. Podávej s **bramborem**, **chlebem** a **zeleninou**.

HOUBY (HŘÍBKY) BORDEAUXSKÉ Posekané **třeně 8 hříbků** dej se 2 str. **česneku** na plátky a hrstí **petrželky** do kastrolu na 2 PL **rozehřátého husího sádla** a **opeč** je. Přidej 1 větvičku **tymiánu**, 1 **bob. list** a 50 g **šunky** na kostičky a vše **promíchej**. Poté na 2 PL **oliv. oleje opeč 8 kloboučků hříbků** dozlatova. Vyjmi je a na zbylém oleji **osmažni** 3 malé **cibulky** nadrobno. Přidej je do kastrolu, kloboučky polož navrch a **mírně** je **dus** asi **15 minut**. Podávej je **teplé** s **bílým pečivem**.

!HOUBY (HŘIBOVITÉ) NA SMETANĚ Na 50 g (2,5 PL) **másla zpěň** 2 **cibule** nadrobno. Přidej 800 g **hub** na silné řezy a **dus** doměkka. Poté dle chuti přidej **sůl**, **ml. pepř**, **ml. papriku** a vše zalij 250 ml **33% smetany**, rozmíchané s 1-2 PL **hl. mouky**. Chvilí je **povař** a dochuť. Podávej s **houskovým knedlíkem**.

!HOUBY (HŘIBY, SYROVINKY) NA SMETANĚ II Na 2 PL **másla zpěň** 2 **cibule** nadrobno, přidej 800 g **bílých hříbů** na silné řezy nebo 800 g **syrovinek** (jiných jedlých ryzců) na větší kousky a **dus** je doměkka. Poté je ochuť **solí**, **ml. pepřem**, **ml. paprikou** a vše zalij 250 ml **33% smetany**, rozmíchané se 2 PL **hl. mouky**. Asi ¼ **hodiny** je za občasného **zamíchání mírně povař**, dochuť a podávej s **houskovým knedlíkem**.

HOUBY (KLOUZKY) PODRUCHELSKÁ KLOUZANDA Předem připrav odvar z ½ hrnku **vody**, 1 **bob. listu**, 10 **pepřů** a 5 **nových koření**. 400 g **klouzků** očisti a nakrájej na plátky. **15 minut** je **povař** v **osolené vodě**. Do vychladlého vývaru vmíchej 1-2 PL **hl. mouky**, vlij jej k houbám a za občasného **zamíchání 10 minut mírně povař**. Přidej 1 kelímek dobře vyšlehané **zakysané smetany** (sladkou či směs obou), **promíchej** a po chvílce **zmírní teplotu**. Pro dochucení přidej 1 PL **nasekaného kopru** a oříšek **másla** na zjemnění. Hotovou, řádně klouzavou omáčkou přelij **horké oloupané brambory** v hlubokém talíři. Vše můžeš zakápnout **octem**.

HOUBY (KOTRČ KADEŘAVÝ) VE STYLU PORCHETTA (Andrea Accordi) Na **oliv. oleji** v litinovém hrnci rychle **opeč** 4 PL **angl. Slaniny** na tenké proužky. Když zezlátne, slij olej a přidej 4 snítky **čerstvého tymiánu**, 1 str. **česneku** a na větší kusy 4 trsy pokrájeného **kotrče**. Nech jej pustit vodu, a zatímco se odpařuje, přidej 1 ČL **ml. fenyklu**, **sůl** a **ml. pepř**. Když se voda vyvaří, přidej 3 PL **mléka** a 2 PL **másla**. Pod pokličkou ještě **dus** 2 minuty. Když je hotový, vyndej tymián, česnek a zahusti 1 PL **Parmezán**. Podávej k masu (jehněčímu).

!HOUBY (KŘEMENÁČE) VE VINNÉM TĚSTÍČKU Ze ¼ l **mléka**, 1 **vejce**, ¼ **bílého vína**, špetky **solí** a dle potřeby **polohrubé mouky** připrav těstíčko a obal v něm 8-10 kloboučků **křemenáčů**. Ihned je **smaž** na 2 PL **másla** (sádla, oleje). Podávej je s vařenými **bramborami** a **tatarskou omáčkou**.

!HOUBY LESNÍ S PÓRKEM Na 1 PL **oliv. oleje** doměkka **osmaž** 4 hrnky nakrájených **hub** (smrže, lišky, hříbky, šitake aj.), 4 rozdrcené str. **česneku**, 2 hrnky **pórku** na kolečka včetně zelené části, 1 ČL **mořské soli**, ½ ČL **bílého ml. pepře**. Na konci přidej ½ hrnku **čerstvé bazalky** nadrobno, jen aby zavadla. Podávej je jako **předkrm** nebo **přílohu**.

!HOUBY LESNÍ VE SMETANOVÉ OMÁČCE (FINSKO) 450 g **směsi hub** **otři** vlhkým hadříkem a nakrájej na silnější plátky. V kastrolu přidej 1 **rozpuštěnou cibuli**, šťávu z 1 **citrónu**, **sůl**, **ml. pepř** dle chuti a 1,2 l **vody**. Přiklopné přiveď k **varu**, **zmírní teplotu** a **dovař** je 5 minut **odkryté**. Sced' je a bez cibule ponech 150 ml **vývaru**. Na omáčku v kastrolu na 60 g **másla zesklovať** 1 **cibuli** nadrobno. Přimíchej 30 g **hl. mouky** a 1 minutu ji **osmahni**. Odstav a postupně přidávej 280 ml **33% smetany** s houbovým vývarem. Za stálého **míchání povař** 2-3 minuty dohladka a zhoustnutí. Dobře **osol** a **opepři**. Samotnou omáčku lze připravit den předem. Před podáváním oloupej a podélně rozpul 1 **salátovou okurku**. Vyber semínka a nakrájej ji na ½ cm plátky. Pomalu vše **prohřej** a přidej 2 PL nasekaného **kopru** (dodá skandinávskou příchut'). **Přisol**, **opepři**, ozdob **snítkou kopru** a podávej. Skvělá **příloha ke grilované tresce** (jiné rybě), nebo k **telecím játrům** s **novými bramborami**.

HOUBY (LIŠKY) S VOLSKÝM OKEM Lišky očisti, nasekej nadrobno a na **másle udus**. Zpraš je trochou **hl. mouky** a zalij **bujónem**. **Osol** a **povař** je do zhoustnutí. Na talíři je oblož **volským okem**. Podávej s **pečivem**.

HOUBY MARINOVANÉ 500 g různých **aromatických hub** (nejlépe hlívy, šitake, lišek, hříbů) **očisti** a naskládej do **zapékací misky** (pekáče). Potři je větším množstvím **oliv. oleje**, dochuť **solí** a **ml. pepřem**. **Peč** je, dokud nezkřehnou a nezměknou, a nech je **vychladnout**. Na **marinádu** smíchej 6 PL **oliv. oleje**, 1 **šalotku** nadrobno a nasekané lístky z 1 snítky **rozmarýnu**. Přilij šťávu z 2 **limet** a dobře je **promíchej**. Přidej houby, **promíchej** je a **přes noc** nech dobře v **ledničce uležet**. Podávej s čerstvým **chlebem**. (**PŘEDKRM**)

HOUBY NALOŽENÉ 1 kg **hub** očisti, **opláchni**, nech okapat a přirěz na třetiny. Větší houby rozkroj na poloviny či na čtvrtiny. Poté je spolu se 100 g pokrájené **cibule** a 30 g **solí** vsyp do **vroucí vody** a **vař** je téměř doměkka. Houby vyjmi a v cedníku nech okapat. Rozděl je do **sklenic** a nech je **vychladnout**. 200 ml **vody svař** s 50 g **krystal. cukru** a 300 ml **8% octa**. Po **vychladnutí** nálevem houby zalij, **sklenice uzavři** a ulož v **chladu**.

!HOUBY NA SMETANĚ 500 g čerstvých **hříbků** (žampionů) na plátky **osmahni** na 50 g (2,5 PL) **másla**. Vmíchej 1 ČL **hl. mouky** a zalij 150 ml **zakys. Smetany**. **Osol**, **promíchej**, **podus** a dej do **vymazané zapékací misky**. Po 15 minutách **pečení** posyp 40 g strouhaného **sýra** a **zapeč dorůžova**. Ozdob nasekaným **koprem**.

!HOUBY NA SMETANĚ S VEJCI 2 **cibule** nadrobno spolu se 100 g **nastrouhané kořenové zeleniny** a 100 g **špeku** na kostičky **podus** na 2 PL **slunečnicového oleje**. Směs zpraš 3 PL **hl. mouky** a podlij 200 ml **mléka**. **Rozmixuj** a **uvař** v ní 500 g čerstvých **hříbků** na hrubší kousky. Přidej 200 ml **33% smetany** a dle **zvyklostí okořeň**. Řídkou zahusti **rozmočenou hl. moukou**. Podávej je s půlkami **vajec natvrdo** a **vařenými brambory**, ozdobenými lístky **petrželky**. Použiješ-li knedlík, lze přidat brusinky, zasmažené plátky **slaniny** apod.

!HOUBY PEČENÉ (Šárka Škachová) Pekáč vymaž **sádlem**, posyp 1 větší **cibulí** nahrubo a poklad' 1 kg **hříbů**. Menší nech vcelku, větší podélně přepul. **Pokmínuj**, **posol**, **opepři** a přidej **bylinky** vcelku (rozmarýn, šalvěj, tymián). **Peč** je při 200°C asi 20 minut až se houby pěkně škvaří a chytou zlatavou barvu. Bylinky vyjmi, lze je rozemnout do jiného jídla. V 1-2 dl **12% smetany** rozkvedlej 1 PL **hl. mouky**. Houby zalij a lehce je v ní **vyválej**. Ještě je 10 minut **zapeč**. Nejlepší přílohou je **šumavský chléb** nebo jiné **křupavé pečivo**.

HOUBY PEČENÉ II Ve větším hrnci **rozpust'** 100 g **angl. Slaniny** na kostičky. Na ní **opeč** 2 **cibule** nadrobno dozlatova. Přidej 1 kg **pevných hub** (křemenáče, hříby, kováře, lišky) na hrubší kousky, 2 str. **česneku** na plátky, 1 ČL **tymiánu**, **sůl** a 5 minut je **opekej**. Zpraš je 1 PL **hl. mouky**, 2 ČL **ml. papriky** a zalij 250 ml **33% smetany**. **Promíchej** a nech je přejít **varem**. Odstav, vmíchej 125 g **nastrouhaného sýra Eidam** a 1 svazek **petrželky** nadrobno. Směsí naplň pekáč (zapékací misku). Povrch posyp 1 PL **strouhanky**, poklad' 1 PL **másla** na plátky a **peč** při 180°C asi 30 minut dozlatova. Podávej s **vařenými bramborami**.

!HOUBY PLNĚNÉ (BEDLY) MLETÝM NASEM (à la **vepřová pečeně**) 500 g **ml. masa** (z vepř. kolena) rozmíchej s ½ l **mléka** a dle chuti **osol**. Naplň jimi 500 g **klobouků bedel**. Dej je vedle sebe do **vymaštěného** pekáče a při 150°C je v troubě **zvolna zapeč**. Podávej s **houskovým knedlíkem** a **zelným salátem**.

HOUBY PROLOŽENÉ SOLÍ Na 1 kg **hub** použij 250 g **solí**. Sůl v **horké troubě vysuš**. Tvrdé, mladé, suché plodnice rozlož a nech mírně zavadnout. Houby v míse se solí **promíchej** nebo je po vrstvách **pěchuj** a prosypávej solí do **sklenic** s **těsným uzávěrem**. Kvůli slanosti je použití omezeno jen pro **polévky** a **omáčky**.

!HOUBY (PÝCHAVKY) JAKO MOZEČEK 1 **cibuli** nadrobno **osmaž** na 40 g **másla** dorůžova, přidej 500 g mladých **pýchavek** na kousíčky a **udus** je doměkka. 3 **vejce** rozšlehej se **solí** a s trochou **polévkového koření**. Přidej je k houbám a za stálého **míchání** je nech ztuhnout. Porce na talířích posyp jemně nakrájenou **pažitkou**. Podávej s **bramborem**.

!HOUBY RESTOVANÉ S PEKINGSKÝM ZELÍM (ČÍNA) 2 velké **mrkve** nakrájej na nudličky a ½ svazku **jarní cibulky** na 2 cm špalíčky. 450 g **zelí** nasekej na jemné nudličky, propláchni pod **tekoucí vodou** a nech důkladně **okapat**. 230 g čerstvých **hub šitake** oří a nakrájej podélně na 3 mm plátky. 300 g **tofu** pokrájej na 3 cm proužky. 2-3 cm **zázvoru** oloupej a nastrouhej najemno. 3 str. **česneku** oloupej a rozmačkej. Ve **woku** **rozehřej** 2 PL **arašídového oleje** a 1 PL **sezamového oleje**. Vlož vše kromě hub a tofu, a 3 **minuty** je zprudka **orestuj**. Přidej houby a **restuj** je ještě 2 **minuty**. Přidej tofu a 230 g **fazol**. **Klíčků**. Zalij je 2 PL **tmavé sój**. **omáčky** a 1 PL **suchého sherry** (nemusí být). **Opepři**, opatrně **osol** a **restuj** je 2 **minuty**, až je tofu horké. Ihned je podávej s **dušenou rýží**. Pozn.: Tofu lze předem marinovat ve směsi sój. omáčky, zázvoru a česneku.

!HOUBY S ČOČKOU 300 g **čočky** na 2 **hodiny namoč** a asi 20 **minut uvař** doměkka. Jíškou z 50 g **sádla** a 2 PL **hl. mouky** čočku zahusti. Na 100 g **sádla** **podus** 2 **cibule** nadrobno a 400 g aromatických **hub** (rudoušek uřatý apod.) Spolu vše **promíchej**, **podus**, nakonec **osmahni**, **osol** a okysel **octem** dle chuti.

HOUBY (SEJKORY) S OPEŇKAMI Misku **openěk** **podus** na 1 PL **másla** a odstav. Přidej asi 500 g najemno nastrouhaných **škrobnatých brambor** (a 1 menší **cibuli** nadrobno) a 1-2 **vejce**. Zapraš je 1 PL **hl. mouky**, (okmínuj) a dohladka vymíchej na polotekuté těsto. Nabírej je lžící a na **horkém** a **špekovou kůžičkou** **pomaštěném litinovém tálu** formuj sejkory. **Opeč** je po obou stranách dozlatova. Pak je skládej na sebe do kastrolku. Každou potři **máslem**, aby zkréhly. Tvoř z nich ruličky a podávej nejlíp s **melovou kávou** s mlékem.

HOUBY SE SÝREM NIVA A VEJCI NA OPEČENÝCH HOUSKÁCH Na 1 PL **másla** **zpěň** 1 **cibuli** nadrobno a **udus** na ní 300 g očištěných **hub** na drobné plátky. Na 3 PL **másla** **opeč** z obou stran 3 **housky** na silnější plátky. 2 **vejce uvař** 10 **minut** natvrdlo. Žloutky utři se 100 g rozdrobeného **sýru Niva**. Na plátky housek klad vždy vrstvu **osolených** hub a vrstvu sýra. Povrch ozdob proužky uvařených bílků.

HOUBY S LASANĚMI Ze 3 PL **másla**, 6 PL **hl. mouky** a 1 l **mléka uvař** bešamel. Přidej 100 g nastrouhaného **Parmezánu** nebo **Castelmagno** (jiného sýra). 1 kg **hub** nakrájej a **osmahni** na **oliv. oleji** s 1 **cibulí** nadrobno a 3 str. **česneku** na plátky, **osol** a **opepři** je. ½ kg domácích **lasaní uvař** v **osolené vodě**, **prudce** je **ochlad** a osuš. Do **vymaštěného** pekáčku vrstvi lasaně, houby a bešamel. **Peč** je asi 30 **minut**. Porce ozdob **petrželkou**.

HOUBY SUŠENÉ V SOLI Čisté houby na plátky, rozlož do pekáče a zasyp **solí**, které má být více než hub. Dej je na **okraj plotny**. Houby pustí vodu, která rozpustí sůl. Vznikne nevábná hnědá kaše. Občas ji **promíchej** a udržuj v **teple**, aby se voda odpařila. Pekáč lze zahřívat i na slunci. Obvykle za 2 **dny** jsou houby **suché**. Přes hrubé síto **sůl prosej**. Je hnědá a krásně voní. Houby ulož do **sklenic** s **těsným uzávěrem**. Odebrané houby vždy **namoč** do vody, která zmírní slanost. Houby nabobtnají a mají vzhled i chuť **čerstvých hub**.

!!HOUBY ŠITAKE (Shiitake) Šitake lze použít jako klasickou **smaženici**, samostatně **místo masa**, nebo jako **přídavek** do masitých pokrmů. Výtečná je kombinace především s kuřecím, králičím a rybím masem. Upravovat je lze **všemi tradičními způsoby**, případně i **udit**. Při **dušení** houby **podlévej minimálně**, aby vynikla jejich jedinečná chuť. Kromě dušení lze houby připravit i v **mikrovlně** a **horkovzdušné troubě** a zpracovávat mnoha způsoby. Výborné jsou do polévek, zapékaných zeleninových pokrmů a ve smetanové omáčce. Dušené i syrové jsou výborné i do salátů s rajčaty, hlávkovým salátem či zelím. Pomocí dalších přísad lze vytvořit směs na těstoviny či toasty. **Smažit** lze shiitake buď přírodně, ochucené pouze kmínem a solí, nebo obalované v **trojobalu**. Na **grilu** je lze potírat například směsí oleje, česneku, solí a citrónové šťávy. **Sušené houby** je třeba před úpravou nechat **nabobtnat** ve **vařící vodě**. Pro přípravu **asijských specialit** se doporučuje sušené houby předem naložit do sójové omáčky, zředěné trochou vody. Hotové pokrmy lze uchovávat v chladu a opětovně ohřívat. **Čerstvé houby** lze skladovat až 2 **týdny** při teplotě od 1°C do 5°C.

Šitake účinně snižují hladinu **cholesterolu**, působí proti vzniku **vysokého krevního tlaku** a upravují hladinu cukru při onemocnění **cukrovkou**. Pomáhají při **arterioskleróze** a chorobách **srdce** a **cév**. Velmi významné jsou i účinky **antialergické**, **protivirové** a preventivně **protinádorové**. Šitake je už i v historických herbářích označována za **protirakovinnou** houbu. Na základě rozsáhlých vědeckých výzkumů je proto pravidelná konzumace šitake doporučována jako přírodní lék k prevenci a léčbě mnoha **civilizačních chorob** a k posílení celkové **obranyschopnosti organismu**.

!HOUBY ŠITAKE S FAZOLKOU Ve velkém hrnku s **napařovací vložkou** přiveď do **prudkého varu** 5 cm vrstvu **vody**. Nasyp 450 g **lusků**, přiklop a při **střední teplotě** je pod pokličkou asi 4 **minuty uvař** al dente. Přelož je do misky, aby nevychladly. Ve velké pánvi na 2 PL **oliv. oleje** asi 5 **minut opeč** 225 g pokrájených **hub shiitake** (lesních hub) bez nožiček dohněda. Přidej 1 prolisovaný str. **česneku** a 1 **rajče** na malé kostičky bez

semen. Ochuť je ¼ ČL **solí**. Za stálého **míchání** je asi **3 minuty do měkka vař**, až se vytvoří omáčka. Směs nakonec promíchej s fazolkami.

!!HOUBY ŠITAKE ZAPEČENÉ Na 2 PL rozpáleného **oleje** lehce asi ½ **minuty osmaž** 200 g **klobouků hub** vcelku a nech je na ubrousku okapat. Připrav si směs z 1 PL **másla**, 2 rozetřených str. **česneku**, hrsti nadrobno pokrájené **petrželky**, **kopru** a **koriandru**. Podle chuti přidej **citrón**. **Šťávu**, **kmín**, **ml. pepř** a **sůl**. Do **skleněné zapékací misky** narovnej houby vrškem dolů a přidej připravenou směs. Posyp je 250 g **strouhanky** a **peč** je přibližně **5 minut** při asi **150°C** do zlatohnědého zabarvení strouhanky. Podávej s **pečivem**.

HOUBY (VÁCLAVKY) PIKANTNÍ Talíř kloboučků **václavek** na kousky proper a okapej. Na 2 PL **sádla vydus**, přidej **sůl**, **ml. pepř** a špetku **ml. papriky**. Přidej 1 str. **česneku** na plátky a **gril**. **Koření**. Dochut' **sój**. **omáčkou**. Na talíři ozdob nakrájeným **pórkem**, listem **salátu**, plátky **rajčat** a **papriky**. Podávej s **pečivem**. (**PŘEDKRM**)

HOUBY VE VLASTNÍ ŠTÁVĚ STERILIZOVANÉ Čisté houby na kousky na sítku **propláchni** studenou vodou. Pak je **zprudka** na trošce **oleje** v pánvi **opeč**, přitom pusť šťávu. Za občasného **míchání** je **dus** asi **20 minut**. Lze přidat i trochu **solí**. Po mírném **prochladnutí** je pěchuj do **sklenic** a zalévej vydušenou šťávou. Pod víčkem nech asi 2 cm prostor. Pak je těsně uzavři a **sterilizuj 50 minut** při **95°C**. Po **2 dnech** sterilizaci **opakuji**.

HOUBY V PRÁŠKU Tužší houby na plátky (např. bedly) dobře **usuš**. Pomel je na masovém stroju a **přesej** přes hrubší sítko. Zbylé kousky **rozmixuj** a vše přesej přes **jemnější sítko**. Lze je dobře **promíchat** s trochou **solí**. Prášek uchovej v **těsné skleničce**. Jinak může začít plesnivět. Pozn.: Níže viz KOŘENÍ HOUBOVÁ.

!HOUBY V PROVENČÁLSKÉM KABÁTKU Rozšlehej 3 **vejce**, **osol**, a přidej **hl. mouku**, až vznikne středně husté těstíčko. Hrst **bylinek** (bazalku, majoránku, oregano, tymián, rozmarýn, lze i feferonku) rozsekej a smíchej s hrstí **strouhanky**. 400 g **hřibů** na silnější plátky obal v těstě a ve **strouhance s bylinkami**. Na **oleji** (máse) je **usmaž** dozlatova, nech okapat a podávej s (opečenou) **bagetou**. (**PŘEDKRM**)

HOUBY V SOLNÉM ROZTOKU Čisté houby na plátky nech **zavadnout**. Napěchuj je do **sklenic** a nejméně 1 cm nad povrch je zalij roztokem. V každém 1 l **vody** svař 500 g **solí**. **Sklenice** uzavři víčky nebo celofánem. Bez sterilizace je ulož do **chladné temné** místnosti. Vrchní vrstva hub bude tmavší. Před použitím je **propláchni**.

HOUBY ZAPEČENÉ (RUSKO) 100 g **suš. hříbků namoč** a v malém množství vody **uvař** doměkka. Před koncem varu je **osol** a nech ve **vývaru 2-3 hodiny**. Houby přeced', nadrobno pokrájej a **opeč** na 1 PL **másla**. Opeč i 1 větší **cibuli** nadrobno. Smíchej je a přidej 200 g **slepičího uvařeného masa** na nudličky. Podle počtu osob vlož do zapékacích misek, zalij 150 ml **zakysané smetany** s 1 PL **hl. mouky**, rozmíchané v houbovém vývaru. Posyp je 50 g strouhaného **sýra** a **zapeč** dorůžova. Přidej po kousku **másla** (celkem 50 g) a ozdob nasekanou **pažitkou**. Podávej s **chlebem**.

HOUBY ZKVAŠENÉ (ZASOL, RUSKO, UKRAJINA) U nás nemá tento postup tradici, je ale osvědčený. **Houby vcelku** (často i palčivé ryzce a hlívy) očisti a oper. **Předvař** je krátce ve **2% solném roztoku**, pak je prudce na sítku proudem studené vody **ochlad** a nech okapat. Dej je do **kameninových nádob** nebo škopků jako zelí. Zalij je čerstvě připraveným solným nálevem. Na každý 1 l **vody** použij 50 g **solí**, 20 g **cukru** a 1 PL **odstředěného mléka**. Podle chuti přidej **celý pepř**, **nové koření**, plátky **česneku** či **cibule**. Houby musí být ponořené, proto je zatíž **prkénkem** a **kamenem**. V závislosti na teplotě proběhne po dobu **3-5 týdnů kvašení**. Zkvašené houby se používají jako příloha k **jiným pokrmům** či k **alkoholu**. Níže viz trochu **jiný postup**.

HOUBY ZKVAŠENÉ (RYZCE PALČIVÉ) (ZASOL, RUSKO, UKRAJINA) Tyto u nás nejedlé houby se tam ve **studené vodě** vcelku **3 dny máčejí**, aby se vyloužily palčivé látky. Spolu s nepalčivými druhy je nakládají do **solí**. Každou vrstvu provrstvují **kořením** (bob. listy, koprem, česnekem, vinným listem, novým kořením apod.). Přikryjí je **dřevěnou destičkou** a zatíží **kamenem**. V **chladné místnosti** pod hladinou vytlačené šťávy proběhne mléčné kvašení. Po **kvašení**, trvající **3-5 týdnů**, se chutný, nakysle pikantní zasol podává jako chuťovka k **vodce** (ke kořeněným alkoholům). Dříve se používaly jako postní jídlo. Výše viz trochu **jiný postup**.

!HOUBY (ŽAMPIONY) JAKO MINUTKA (staročeský recept) 850 g celých neoloupaných **hlav** slabě **opepři** a při **vyšší teplotě** na 200 g **rozehřátého sádla** (oleji) **peč** tak dlouho, až začnou růžovět. Upečené **osol** a pokapej **citrónovou šťávou**. Podávej horké s **americkými brambory**, posyp zelenou **petrželkou** (jinou natí).

!HOUBY (ŽAMPIONY) PLNĚNÉ VINNOU KLOBÁSOU Předehřej **troubu** na **200°C**, **horkovzdušnou** na **180°C**. V pánvi na 2 PL **oliv. oleje** **osmaž** dozlatova 1 malou **cibuli** nadrobno a pokrájené **nohy 12 žampionů**. **Odstav** a přimíchej 150 g vymáčkuté **vinné klobásy** a hrst čerstvého nasekaného **tymiánu** (1 ČL sušeného). Směsí naplň 12 hlav **žampionů**, posyp 50 g **nastrouhaného Ementálu** a naskládej je do pekáčku vymazaného **máslem**. **15 minut** je **zapékej** dozlatova. Podávej např. s **opečenými brambůrkami**.

!HOUBY (ŽAMPIONY) PLNĚNÉ ŠPENÁTEM S RAJČATY 16 velkých **žampionů** (Portobello) **omyj**, **oloupej** a odřízni jim nohy. 1 balení (asi 400 g) mraženého **listového špenátu** rozmraz a nech v sítku okapat. 4 **jarní cibulky** nadrobno nakrájej a **orestuj** na **rostlinném oleji** dozlatova. Přidej 4 str. **česneku** nadrobno a špenát. **Osol**, **opepři** a přidej špetku **muškátového oříšku**. Vše spolu za stálého **míchání** mírně **smaž**. Ke konci smažení

přidej 6 **sušených rajčat** v nálevu, nakrájených na tenké proužky. Žampiony naplň špenátovou směsí, posyp ½ hrnku strouhaného **sýra** a vlož na **20 minut** do trouby **předehřáté** na **180°C**. Výborně chutnají s **bagetkou** a **ledovým salátem**.

!HOUBY (ŽAMPIONY PORTOBELLO) GRILOVANÉ (Lenka Požárová) Z 8 menších **žampionů portobello** asi o ø 10 cm vykroj nožky. Nasekej 4 velké str. **česneku** a posyp vnitřky hub. Posyp je **solí** a dej na plech vytřený **panenským oliv. olejem**. Do hub rozděl 2 natrhané **mozarely** (200 g) a 100 g pokrájeného a **opečeného libového špeku**. Pokapej je **olejem** a pod **grilem** **opékej 8-10 minut**. V závěru by ačechrané měla mít zlatá místa. Podávej posypané čerstvě **mletým pepřem** a **bylinkami** (lze i pokapat citrónovou šťávou). (**PŘEDKRM**)

!HOVĚZÍ BEEF RENDANG (INDONÉZIE) 1 kg **hovězího masa** (klišky) nakrájej na 5 cm kostky. 2 ČL **semen koriandru** a 1 ČL **kmínu** (římského) v pánvičce nasucho při **středně vysoké teplotě opraž**, až se rozvoní. Dohladka je **rozmixuj** se špetkou **solí**, s ½ ČL **kurkumy**, 1 **posekanou cibuli**, 4 str. **česneku**, 3 cm posekaným kouskem **zázvoru** a 1 **chilli papričkou**. V míse s masem je promíchej a zakryté (nejlépe přes noc) v **ledničce marinuj**. Maso ve větším hrnci zalij 400 ml **kokosového mléka**, přidej 45 g nastrohaného **kokosu**, 1 stonek **citrónové trávy**, 1 svítek **skořice** a 1 ČL **solí**. Přiveď k **varu**, **sníž teplotu** a maso za občasného **míchání dus**, dokud není měkké. Trvá to asi **2-2½ hodiny**. Vyndež citrónovou travu a skořici. Mezitím uvař 1 hrnek **rýže** a **upeč** chlebové placky **rotily**. 1 hrnek **hl. mouky** v misce postupně smíchej s ½ hrnkem **vody** a na konci přidej 1 PL **oleje**. Z těsta postupně na **suché pánvi upeč** placky. **Zvyš teplotu** a po dobu **25 minut míchej**, dokud se tekutina téměř neodpaří. Dochut' je **solí** a **ml. pepřem**. Poté je servíruj s **rýží**, ozdobenou čerstvým nasekaným **koriandrem** a s **chlebovými plackami**.

!HOVĚZÍ (BOEUF) BOURGUIGNON S BRAMBOROVÝM PYRÉ (FRANCIE) 750 g zadního **hovězího masa** (telecího) očisti a nakrájej na kostky, odřezky uschovej. 1 **mrkev** nakrájej na kolečka, 3 **cibule** na kostičky. V míse promíchej se špetkou **solí**, 1 **bob. listem**, 3 snítkami **tymiánu** a zalij 300 ml **červ. vína** (Frankovkou). Promačkej a nech nejlépe **přes noc uležet**. Odřezky masa, 1 velkou **cibuli** na čtvrtiny a **sůl** nech pomalu **vařit** na vývar k podlévání masa. Na **oleji** rozpal 125 g **libovější slaniny** na nudličky a **osmahni ½ mrkve** na kolečka a 1 menší **cibuli** nadrobno. Z masa vymačkej víno, odstraň koření a přidej ½ ČL **bílého pepře**. **Bobkový list** dej **povařit** do vývaru. Ke slanině maso přidej a vše pomalu **dus** doměkka. **Nemíchej**, jen hrncem **potřásej**. Podlévej je horkým **vývarem**. Nakonec přidej 1 snítku **petrželky**. Na přílohové pyré dej v **osol. Vodě** s **kmínem vařit** 600 g pokrájených **brambor** typu B a 400 g pokrájené **mrkve**. Měkké odstav a přidej 2 prolisované str. **česneku** a 500 ml **horkého mléka**. Podle chuti **přisol**. **Rozmixuj** je **ponorným mixérem** dohladka. Pozn.: **Bourguignon** jsou podle Vladimíra Poštulky jídla **dušená** nebo **vařená** na **červeném víně**. **Burgundská omáčka** (Sauce bourguignonne) se připravuje tak, že se v červeném víně **vaří opážené nudličky slaniny**, **opečené** nasekané **libové hovězí maso**, **karotka**, **šalotka** a **petrželová nať**. Důležité je **koření**: **bob. list**, **hřebíček**, **chilli** a **tymián**. Omáčka se zahušťuje **pařížským máslem** (máslem s moukou), **rozmixuje** a **propasíruje**. Nechávací se v ní prohrát plátky **žampionů**. Má mít **hustotu** a **barvu rozpuštěné čokolády**.

!HOVĚZÍ BRESAOLA MARINOVANÁ (Paul Gayler, ITÁLIE) Ze 4 kg **zadního masa** odstraň případný lůj a šlachy. Nalož je do marinády z tolika **červeného** a **bílého vína** 1:1, aby pokrylo maso, 750 g **hrubé mořské soli**, 12 **suš. chilli papriček**, 24 **hřebíčků**, 12 **bob. listů**, 1 velkého svazku **rozmarýnu**, 3 prolisovaných str. **česneku**, 40 **pepřů** a 4 tenkých proužků **pomerančové kůry**. Přikryj a na **chladném místě** nech maso **1 týden marinovat**, až je na dotek pevné. Poté maso **zavěs** na **suchém vzdušném místě** na **1 týden**, nebo až je tak pevné, že když do něho píchneš prstem, nezůstane v něm důlek. Vetři do něho **panenský oliv. olej**, **drc. Pepř**, zabal do **pergamenového papíru** a v **chladničce skladuj** do spotřebování. Je **trvanlivá** a **chutná po dobu 3 měsíců**, stejně jako parmská šunka. **Krájej** ji na **velmi tenké plátky**. Na talíři ji pokapej **extra panenským oliv. olejem**, **opepři** a posyp čerstvou nasekanou **pažitkou**. Pokrm ozdob klínky **citrónu** a podávej. (**PŘEDKRM**)

!HOVĚZÍ DUŠENÉ NA PIVU (BELGIE) Troubu **zahřej** na **150°C**. 700 g **klišky** očisti a nakrájej na 5 cm plátky. Oloupej 2 **cibule** a nakrájej je na 3 mm plátky. Ve větším pekáči na 2 PL **oliv. oleje** po částech opékej maso po všech stranách dohněda. Děrovanou lžící maso vyber na talíř a nech na **teple**. Do pekáče přidej 6 silných plátků **anglické slaniny** (prorostlé) a za občasného **zamíchání** je **5 minut opékej** dozlatova. Maso do pekáče vrať a plotnu vypni. V kastrolku **rozehřej** 25 g **másla**, přidej 1 ČL **krupic. cukru**, **cibuli** a **10-15 minut** ji **opékej** dozlatova a až cukr zkaramelizuje. Přilij 300 ml **černého piva** (vepřového vývaru) a přiveď k **varu**. Přimíchej 4 nasekané snítky **čerstvého tymiánu**, 2 snítky **petrželky**, 1 **bob. list**, 2 PL **rajs. protlaku**, šťávu z 1 **citrónu**, dle chuti **sůl** a čerstvě **mletý pepř**. Míchej, až se suroviny úplně spojí. Touto šťávou přelij maso. Přikryj a za občasného **promíchání** je **peč 1½ hodiny** doměkka. Vyhoď **bob. list** a podávej přímo z pekáčku, ozdobené lístky bylinek. Podávej v **vařenými bramborami s máslem** a s **čekankovým salátem**. Pokrm je vhodný ke **zmrazení** na dobu až **3 měsíců**. Pak jej nech při pokojové teplotě přes noc rozmraznout a důkladně **prohřej**.

!HOVĚZÍ DUŠENÉ NA VÍNĚ BARBERA (ITÁLIE) Je použita **metoda dušení strachotto**. 800 g dobře **odleželé hovězí kýty** (ideálně z piemontského plemene Fassoni) ve **vyšší pánvi opeč** ze všech stran na **oliv. oleji**. Současně **restuj** 1 **cibuli** nadrobno, 2 **mrkve** na kostičky, **řapíkatý celer** nahrubo, **bouquet garni** (svazeček tymiánu, bob. listu a petrželky), 20 **pepřů** a 7 **nov. koření**. Bouquet garni odstraň. Opečené maso vyndež, nakrájej na porce, **osol** a vrať do pánve. Zalij je 1 láhví (0,7 l) **červeného vína Barbera d' Asti** tak, aby maso bylo zcela ponořené. Maso na mírném ohni **dus** alespoň **3 hodiny**. Víno se musí odpařit, aby cukry, které

obsahuje, zjemnilo jídlo. Vydušená šťáva je vynikající na **ochucení plněných taštiček** Agnolotti al plin. Potřebné množství omáčky **propasíruj** (rozmixuj) a **dochuť**. Podávej s **noky** nebo s **rýží**.

!HOVĚZÍ DUŠENÉ PO BURGUNDSKU (Paul Gayler) Do velké mísy dej 1 kg **plece** nebo **rumpsteaku**, 700 ml dobrého **červeného vína**, 3 prolisované str. **česneku**, 1 **bob. list** a 2 snítky **čerstvého tymiánu**. Zakryj je **fólií** a nech v **ledniče** nejméně **4 hodiny**, lépe **přes noc**, **marinovat**. **Troubu zahřej na 160°C** a maso **osuš utěrkou**. Marinádu sced' a dej stranou. Maso popraš 2 PL **hl. mouky**, dle chuti **osol** a ochuť **čerstvě drceným pepřem**. V kastrolu vhodném k pečení **rozpál** 25 g **másla**, nejlépe přepuštěného. Maso v něm ze všech stran (po částech) **opeč**, až získá tmavě hnědou barvu a kůrku. Přidej 1 **cibuli** nahrubo, 1 nakrájenou **mrkev** a **opekej** dalších **5 minut**. Přilij marinádu a 200 ml silného **hov. Vývaru**. Přiveď je k **varu** a uvolni připečené kousky na dně. Pod pokličkou v troubě **dus 1½ hodiny**. Na **pánvi rozežřej** dalších 25 g **másla**, přidej 200 g **angl. Slaniny** (pancetty) na krátké proužky, 200 g malých **šalotek** nahrubo a 200 g **malých žampionů** nahrubo (půlených). Přidej je k masu a v troubě **peč** dalších **30 minut**. Z povrchu **odstraň veškerý tuk**, vmíchej 2 PL **rybízového želé**, dle chuti **osol**, **opepři** a podávej. Ideální přílohou jsou **šťouchané brambory** či rozmačkaný **vařený celer**.

!HOVĚZÍ DUŠENÉ SE SUŠENÝMI ŠVESTKAMI (Lze je připravit předem. ŠPANĚLSKO) Troubu **zahřej na 150°C**. 1½ PL **hl. mouky**, 1½ ČL **solí** a **ml. pepř** dej do PE sáčku. Ve 2 várkách vlož 900 g **libové kýty** (plece) na 5 cm kostky a protřepej, aby se stejnoměrně obalily. V **hluboké pánvi** se **silným dnem rozpál** 3 PL **slunečnicového oleje** a maso nadvakrát **zprudka opeč** po všech stranách dohněda. Vyndeje je na talíř vyložený **papírovým ubrouskem**. Do pánve přidej trochu **oleje**, 1 **cibuli** a 1 str. **česneku** nadrobno, a asi **2 minuty** je **zvolna osmahni**. Zasyp je 2 ČL **hnědého cukru** a **míchej**, dokud směs nezezlátne. Zalij je 150 ml **suchého bílého vína** a **2 minuty povař**. Přidej 1 PL **rajského protlaku**, 150 ml **hov. Vývaru** (šťávy), 1 ČL **ml. papriky** a 170 g vypeckovaných **sušených švestek** (230 g nevypeckovaných švestek namoč přes noc do čaje a druhý den je vypeckuj). **Promíchej** a přiveď je k **varu**. Maso rozlož do pekáče a přelij omáčkou. Je-li pánev, ve které jsi připravil omáčku, vhodná do trouby, můžeš maso přidat do ní a s omáčkou promíchat. Přikryté dej na **2½ hodiny** do trouby. V **ledniče** vydrží v této fázi až **3 dny**, v **mrazáku** až **3 měsíce**. 60 g **piniových oříšků** (mandlí nahrubo) nech v troubě nebo pod **grilem zezlátnout**. Maso s omáčkou na talířích posyp oříšky a podávej s pikantními **vařenými bramborami**, posypanými **petrželkou** nebo se **spirálovými těstovinami**. Voňavé dušené hovězí si k zapití žádá **červené víno**, nebo sklenku **sherry**.

!HOVĚZÍ DUŠENÉ S FAZOLKAMI (Petra Pospěchová) Nakrájej 200 g **zadního hovězího** na proužky a 1 **červenou cibuli** na kolečka. V **hlubší pánvi** je na **horkém oleji dus**. Zakápní je 1 PL **rybí omáčky**. Posyp je 1 PL **moučkového cukru**, špetkou **čerstvě ml. pepře** a občas je **promíchej**. Když je maso téměř měkké, přidej 3 nakrájené str. **česneku** a krátce **dopeč**. 100 g **fazolek uvař** v **osol. Vodě** al dente. Fazolky přimíchej a ozdob hrstí nasekaného **koriandru**. Podávej **teplé** s **bagetou**. **Chlazené** lze podávat jako **vydatný salát**. (**PŘEDKRM**)

!HOVĚZÍ ENTRECOTTE (RIB EYE STEAK) NA BURGUNDSKÉ OMÁČCE (Miloš Rozkošný, BRAZÍLIE) 1200 g **vysoké hovězí roštěné** nakrájej na 4 steaky. Na **několik hodin** je nalož do **oleje** s **tymiánem**, **bob. listem** a **nahrubo mletým pepřem**. **Osol** a **opepři** je až po grilování, aby sůl maso nevysušila.

Burgundská omáčka: 150 g **cibule** najemno na **máse orestuj** dozlatova. Zalij ji 350 ml **červeného vína** a **svaž** na polovinu. Přidej **demiglacé** (tj. základní hnědou omáčku), několik větviček **tymiánu**, **bob. list** a asi **½ hodiny povař**. Mezitím nakrájej 150 g **slaniny** na menší kostky, 150 g **žampionů** na větší plátky a vše na **oleji orestuj**. Když je slanina křupavá, přidej 150 g malých **cibulek**, naložených ve sladkokyselém nálevu a odstav. Vlož do omáčky a **lehce zavař**. Dochuť **solí** a **ml. pepřem**. Podávej s **hranolky**, **rýží** apod.

!HOVĚZÍ FLAP STEAK GRILOVANÝ S POLENTOU A FAZOLKAMI (Marek Fichtner) Připrav si den předem **bylinkové máslo** (Café de Paris): 100 g **másla** nech povolit do mazlavé konzistence. **Rozmixuj** 1 ČL **dijonské hořčice**, 1 ČL **kaparů**, 1 **šalotku**, 1 hrst **petrželky**, 1 str. **česneku**, 2 filety **ančoviček**, ½ ČL **worcesteru** a 2 ČL **citrón. Šťávy**. Zamíchej je do másla a dochuť hrubozrnnou **mořskou solí** a **ml. pepřem**. Zabal je do **potravinářské fólie** do tvaru klobásy a ještě zpevni **alobalem**. Do **druhého dne** je nech v **lednici**. Z **hovězího pupku** (Flap steaku) nakrájej šikmo přes vlákna čtyři 200 g porce. Na **noc** je nalož do 200 ml **slunečnicového oleje** s 1 větvičkou **tymiánu** a 1 větvičkou **rozmarýnu**. Z každé strany je **3-4 minuty griluj** a nech asi **10 minut** v **teple na kraji grilu odpočinout**. Na talíře dej **fazolky**, **polentu**, maso na ½ cm proužky a dozdob je kolečky **ochuceného másla**. Lze je ozdobit i **květy lichořešitnice** (cukety).

!HOVĚZÍ FLAP STEAK SE ŠTOUCHANÝMI BRAMBORY (ANGLIE) 750 g **masa z hovězího pupku** (bryndáček, tj. flap steak,) **omyj**, **osuš**, posyp **argentinským kořením** na steak (popř. argentinským kořením s trochou ml. pepře) a nalož do **oliv. oleje**. Pak je nech **odležet** v **lednici**, nejlépe **přes noc**. Těsně před podáváním maso **orestuj** (ugriluj) **3-4 minuty** z každé strany. Kdo má rád propečenější i déle. Po opečení nech asi **2 minuty odležet** a nakrájej na pásky. Podávej horké. 1 kg pokrájených **brambor uvař** v **osolené vodě**. Slij je, přidej do nich na 1 PL **másla** orestovanou 1 velkou **cibuli** nadrobno a vše společně rozšťouchej. Na talíře s pomocí kulatého tvořítka úhledně naservíruj brambory. Na talíři lze jídlo ozdobit **čerstvými bylinkami** (stonky tymiánu nebo rozmarýnu), nebo dvěma rychle orestovanými stonky s **cherry rajčátky**.

!HOVĚZÍ FLAP STEAK S HOUBAMI, ZELENINOU A OMÁČKOU PÉRIGOURDINE (Marek Šáda) 800 g **masa z pupku** (bryndáček, nejlépe plemene Aberdeen angus) **zavakuuj** a metodou sous-vide je **1 hodinu**

poširuj ve **vodě při 50°C**. Přes vlákna je nakrájej na 4 steaky. Pak je dle požadavku na propečení **ugriluj** na **dřevěném uhlí**. Nech je v **teple odpočinout**. Na omáčku **orestuj** 50 g **foie gras** (tuč. Husích jater) na kousky, lehce je **osol** a **opepři**. Přidej 1 dl **portského vína** a opět je **vyrestuj**. Přidej 2 dl **demí glace** a **pomalů vař** na žádanou hustotu. Omáčku dochuť 10 ml **lanýžového oleje** a přeced'. Na přílohu **zavakuuj** 2 **cibule** s 50 ml **hovězího vývaru**, 1 snítkou **tymiánu**, 30 g **másla** a „vař“ sous-vide při **85°C** asi **30 minut**. Ze 4 listů **kapusty** (kadeřáčku) vykrájej žebra. 4 **hříbky** a 8 **lišek** nakrájej na větší kusy a **orestuj** dozlatova. Cibuli vyjmi, rozpuť, polož ji plochou stranou na pánev a **orestuj** dotmava. Pak ji **osol**, **opepři**, přidej snítku **tymiánu**, kapustu, 1 PL **másla**, vývar a nech vše **zredukovat**. Jídlo při podávání ozdob **šruchou zelnou** (tj. portulákem), či **polníčkem**.

!HOVĚZÍ FLAP STEAK Z PUPKU (ARGENTINA) Čtyři 200 g **bryndáčky** ze staženého dobře odleženého pupku posyp **argentinským kořením**. Pánev **rozpal** a maso **1 minutu** z každé strany **prudce opeč**. Poté je dej do trouby **rozpálené** na **195°C** a **dopeč 8-10 minut** na stupeň **medium-rare**. Pokud chceš maso propečenější, nech v troubě o 1 minutu déle. Na omáčku do malého hrnce nalij 2 PL **oliv. oleje** a **orestuj** 10 **naložených zelených** (barevných) **pepřů**. Přilij 5 cl **likéru** (např. pepřmintku) a 400 ml **demí glace**. **Dosol** dle chuti. Omáčku **rozmixuj** za postupného přidávání **másla** dohladka a lesku. Podávej s **americkými brambory** (s hranolky).

!HOVĚZÍ HANGER STEAK ALA STROGANOV (Roman Paulus) 2 **hanger steak** (veverky, popř. z roštěnce) očisti, ochuť **čerstvě mletým pepřem** a potří **oliv. olejem** a nech je $\frac{1}{2}$ **hodiny odpočinout**. Rozpal silnostěnnou pánev a maso na něm **prudce opeč 3-4 minuty** z obou stran. Maso vyjmi, zabal do **alobalu** a uchovej v **teple**. Do výpeku přidej kousek **másla** a na něm zesklouť 1 **malou cibuli** najemno. Vhod' několik **žampionů** na plátky. Až zhnědnou, **osol** a popraš je $\frac{1}{2}$ ČL **ml. papriky**. Promíchej a zalij je 3 PL **brandy**. Nech je odpařit a přilij asi 3 PL **vývaru** a 1 PL **rajského protlaku**. Nech jej **probublat**, vsyp 1 nakrájenou **sterilovanou okurku** a přimíchej 100 ml **zakysané smetany**. **Prohřej**, za častého **míchání** pomalu **svař** na požadovanou hustotu a podávej ke steaku posypanému nasekanou **petrželkou** s **americkým bramborem**.

!HOVĚZÍ HANGER STEAK S ANÝZOVOU MAJONÉZOU 6 PL **oliv. oleje** smíchej se 2 ČL **mořské soli**, 1 ČL čerstvě **nadrceného pepře**, 1 ČL drcené **suš. chilli papričky** a 8-10 snítkami **řebříčku**. 1 **cuketu** omyj a nakrájej na tenčí plátky. 2 **červené** a 2 **žluté papriky** nakrájej na $\frac{1}{8}$ a zbav semeníků. 4 odleželé 150 g **steaky** oťri a dej do mísy. Přidej zeleninu a olejovou směs. Promíchej a nech je nejméně **1 hodinu** v chladnu **marinovat**. Mezitím rozšlehej 2 **vejce** se 2 ČL **citrónové šťávy** a 2 ČL **jemné hořčice**. Za stálého **šlehání** přilévaj po kapkách 150 ml **oliv. oleje**, dokud nevznikne krémová majonéza. 8-10 snítek **anýzu** omyj a otrepej vodu. Otrhané lístky jemně nasekej a přidej. Majonézu dochuť **solí, čerstvě ml. pepřem, cukrem** a ulož do **chladna**. Steaky a zeleninu vyndež z marinády a nech je okapat. Troubu **zahřej** na **150°C**. Marinádu přeced' a **rozpal** na **grilovací pánvi**. Steaky na ní postupně po **4 minutách smaž**, nakonec **orestuj** i zeleninu. Poté nech vše v **ohnivzdorné formě** asi **15 minut dojít v troubě**. Podávej s **majonézou** (popř. i s **opečenými bramborami**).

!HOVĚZÍ HANGER STEAK S OSTRUŽINOVOU OMÁČKOU (2 porce) 2 **hanger steak** nech řádně **odležet**. Pánev se silným dnem **dobře rozpal**. Steaky lehce potří **olejem** a **peč** z jedné strany na 2 PL **řepkového oleje** asi **4 minuty**. Jakmile se nahoře objeví krůpěje krve, otoč je a druhou stranu **peč** již o **trochu kratší dobu** (pokud je chceš připravit medium, má maso při stlačení klást odpor jako dlaň pod palcem. Hotové steaky vyjmi, zabal do **alobalu** a nech **odpočívat** po dobu přípravy omáčky. Do výpeku přidej malý kousek **másla**, 1 ČL **hnědého cukru**, 1 hrst **ostružin** a 1 snítku **tymiánu**. Cukr nech **zkaramelizovat**, přilěj 1 PL **ačechraného krému, promíchej**, podlij 100 ml **červeného (bílého) vína** a přidej 1 PL **demí glace** nebo **silný vývar**. Vše nech **povařit** do změknutí ostružin. Ostružiny rozmačkej a vše propasíruj přes sítko. Vrať je na pánev, **svař** na požadovanou hustotu, dochuť **solí** a **ml. pepřem** a zjemni kouskem **chladného másla**. Steaky **osol** a **opepři**. Servíruj je na **nahřátých** talířích s **americkými** (opečenými) **brambory**. Pozn.: Místo ostružin použij **černý rybíz**.

!HOVĚZÍ HANGER STEAK S PŘELIVEM ZE ZELENEHO PEPŘE 500 g **masa** (veverky) vcelku nalož do **rozmarýnového olivového oleje** a nech v **chladu 24 hodin marinovat**. Druhý den maso nakrájej přes vlákno na stejné, 2-3 cm silné plátky. Nech je nejméně **1 hodinu odstát** při **pokojevé teplotě**. Troubu **předehřej** na **150°C** a dovnitř dej nahřát talíř. **Řádně rozpal silnostěnnou pánev** (ne teflonovou) tak, že se z ní bude lehce kouřit. Přidej trochu **oleje z marinády** a naklad' plátky masa. S masem nehýbej a po **3 minutách**, kdy už bude uvolněné od pánve, je postupně obrať. Stejně zprudka **opeč** i druhou stranu. Časy odpovídají propečení na **medium**. Žádáš-li steaky krvavější, doby zkrat'. Z trouby vyndež **nahřátý** talíř a opečené steaky na něj přelož. Hned je vlož do **trouby** a nech **5-7 minut dojít**. Mezitím do pánve přidej 1-2 PL **másla** a **opeč 2-3 ČL zeleného naloženého pepře**, podrceného plochou stranou nože. Zalij jej 150 ml **33% smetany**. Přeliv nech za stálého **míchání** zhoustnout, **osol** a odstav. Maso vyndež z trouby, **osol** jemně mletou **mořskou solí** a nech na **nahřátém talíři odpočinout** asi **5 minut**. Podávej je s **pepřovou omáčkou** a s **americkými bramborami**.

!HOVĚZÍ KARI KAŠMÍRSKÉ (**Rychlé**, vhodné ke **zmrazení**. INDIE) Troubu **zahřej** na **150°C**. Ostrým nožem nakrájej 700 g **masa** na dušení (klišku) na kostky 3x3 cm. Oloupej a nasekej 1 **cibuli**, 2 str. **česneku** a nastrouhej 2,5 cm **oloupaného zázvoru**. Ve velkém kastrolu vhodném na pečení na 2 PL **rostlinného oleje** za občasného zamíchání asi **10 minut zprudka opeč maso** dohněda. Podlij je 300 ml **vody**, přidej cibuli, česnek, zázvor, 1 PL **ml. chilli**, 1 PL **ml. římského kmínu**, 1 PL **ml. kurkumy**, 2 PL **ml. Garam masaly** (kari), dle chuti **sůl** a důkladně promíchej. Přiveď k **varu**, přikryj, a v troubě **30 minut peč**. 2 očištěné **mrkve** nasekej nadrobno. 2 oloupaná **rajčata** nasekej nadrobno. K masu přidej 300 ml **jogurtu** a opět přiveď k **varu**. Přidej mrkev

s rajčaty a přikryté **peč 25 minut**. Z 1 **zelené papriky** vyber jaderník, pokrájej ji na proužky a s 1 ČL **cukru** ji přidej. Odkryté ještě **peč 50 minut**, až maso změkne. Podávej ozdobené **mátovými listky** s **pečivem** nebo s **chlebem**. **Zmrazené** nech změkhnout při **pokožové teplotě** a dobře **prohřej**. Pozn.: Níže viz KUŘECÍ KARI.

!HOVĚZÍ KHORMA (INDIE) Kousky z 500 g **roštěnky** (kýty) nalož na **1 hodinu** do 2 dl **jogurtu**. **Osol** a **podus** je. Na **oleji orestuj 1 cibuli** nadrobno, 1 **zel. Papriku** na nudličky, 2 pokrájená **rajčata** a 6 rozmáčkнутých a rozsekaných str. **česneku**. Do měkkého masa přidej 1 PL **Garam masala** (kari), 1 PL **chilli**, 1 PL strouhaného **kokosu** a kousek drceného **závru**. Vše bez pokličky **podus**. Jídlo nemá být příliš řídké. Podávej s **rýží**.

HOVĚZÍ LÍČKA NA MÁSLOVÉ ZELENINĚ 800 g **líček opláchni** a důkladně **osuš**. Troubu **zahřej** na **180°C**. Maso nakrájej na větší kusy. 2 **cibule** nadrobno v hrnci **orestuj** na 1 PL **sádla** a přidej maso. Zprudka je **opeč**, přidej 2 ČL **rajského protlaku**, 1 PL **ml. papriky**, **promíchej** a zalej 500 ml **hovězého vývaru**. Přidej 2 prolisované str. **česneku**, směs **osol**, **opepři**, přiklop pokličkou a vlož do **trouby**. **Dus** je **1½-2 hodiny**, dokud není maso zcela měkké. Mezitím **očisti** a na kousky nakrájej 2 **mrkve**, 1 **petržel** a kousek **celeru**. 2 **cibule** nakrájej na klínky. Vše **restuj** na 1 PL **másla** asi **5 minut**. Pak přidej 1 ČL **pískového cukru**, **promíchej** a nakonec vše dle chuti **osol** a zakapej 1 ČL **citrónové šťávy**. Hotová líčka podávej s máslovou zeleninou a **uvařenými špeclemi**.

!!HOVĚZÍ LÍČKA NA PIVU 800 g naporcovaných **líček osol**, **opepři** a na ½ dl **oleje** zprudka **opeč**. Ve výpeku dozlatova **orestuj** 300 g nakrájené **kořenové zeleniny** (mrkev, petržel, celer) a 100 g **cibule** nadrobno. Přidej 50 g **rajs. protlaku**, 100 g **medu** a dotmava **orestuj**. Přidej maso, 2 dl **tmavého piva** a vše zalij **vývarem**, aby bylo ponořené. **Dus** je při **170°C 3-4 hodiny**, až je rozdušené, ne ale rozpadlé. **Nebo** je dus v **tlakovém hrnci 30-40 minut**. Maso vynde. Výpek **zarestuj** a **zapaž** 10 g **hl. mouky**. Zalij jej asi 1 dl **piva**, přidej 20 g nasekaného **rozmarýnu**, 20 g nasekaného **tymiánu**, nech **provařit** a propasíruj. Podávej s **pažitkovými nočky**.

!!HOVĚZÍ LÍČKA NA VÍNĚ V **tlakovém hrnci** na 1 PL **oliv. oleje** s 1 PL **másla** (na sádle) **orestuj 2 cibule** na kolečka. Přidej 1 kg **líček** na kostky a nech je zatáhnout. Pak je dle chuti **osol** a **opepři**. Zalij je trochou **vody** a 400 ml **červ. vína**. Přidej na malé kusy 2 **mrkve**, ½ **celeru**, 2 **petržele**, 2 **bob. listy**, 5 **nov. koření** a 10 **pepřů**. Hrnc zavři a **vař** asi **40 minut**. Měkké maso vyjmi a zeleninu s vývarem **rozmixuj**. Na kaši **uvař** 1 kg **brambor** hodně doměkka. Uvařené **rozšťouchej**, přidej ořech **másla** a 250 ml **teplého mléka**. **Rozmixuj** je a **osol**.

!!HOVĚZÍ LÍČKA V KOŘENOVÉ ZELENINĚ S ČERVENÝM VÍNEM (Zdeněk Pohlreich) 1 kg (6-8 ks) **líček** zbav nejtvrdších šlach, z obou stran **prudce opeč** v hrnci na **rozpáleném sádle** (oleji) a podlij 400 ml **vína**. Přidej na větší kusy nakrájené 2 **mrkve**, 2 **cibule**, ½ **celeru**, 6 **nov. koření**, 10 **pepřů**, 2 **bob. listy** a 1 PL **rajs. protlaku**. Lehce je **promíchej**, **osol**, a nech **mírně táhnout** pod pokličkou, dokud není maso „luxusně měkoučké“ (lze je krájet lžící). Je to klížkovité maso, takže k jeho změknutí bude třeba **90 minut až 4 hodiny**. Nespěchej! Maso poté vyjmi, omáčku sceď a **zredukuj** do příjemné hustoty. Lze ji vylepšit omáčkou **demi glace**. Nakrájej do ní 1 malou **lehce povařenou mrkev** na tenká kolečka a **nasekanou pažitku**. Podávej s **opečenými kostičkami brambor** a trochou silné omáčky. Lze je podávat i s rozředěnou **bramborovou kaší** a rychle **orestovanou zeleninou** a **žampiony**. Kaši lze ozdobit zelenými očky z **oleje**, **rozmixovaného** s **petrželkou**.

!HOVĚZÍ MASSAMAN CURRY Na 3 PL **řepkového oleje** postupně **prudce osmahni** (ne najednou, aby se pánev neochladila a maso se nezačalo dusit) 750 g **kližky** (zadního hovězého) na 3x3 cm kousky. Hotové maso vyjmi na talíř a nahraď je 50 g **kokosového krému** z konzervy. **Zahřej** jej a přidej 2 PL **pasty curry** (viz níže OMÁČKY) a **vař** je **1-2 minuty**, až se rozvoní. Maso i se šťávou, kterou pustilo, vrať do hrnce. Přidej 400 ml **kokos**. **Mléka** z konzervy, 250 ml **kuřecího vývaru**, 1 svítek **skořice**, 1-2 hvězdičky **badyánu**, 2 **kafírové listy** (případně nastrouhey kůru limety a vlož povařit 3 **bob. listy**), 6 tobolek **kardamomu**, nakřupnutých plochou stranou nože, takže se z nich uvolní aroma, 120 g **pražených nesolených arašídů** (lze je opražit nasucho v pánvi), 2-3 PL **hnědého cukru** (dle chuti), 2 PL **tamarindové pasty** (limetové šťávy dle chuti) a 1 PL **rybí omáčky** (dle chuti). Přiveď je k **varu**, **ztlum teplotu** a **mírně vař 1½-2½ hodiny** doměkka dle druhu použitého masa. 3 střední **brambory** nakrájej na 3 cm kostky, zvlášť je **uvař** a k masu přidej před jeho dovařením. Dochut **solí** (Harmonií chuti) a podávej s **jasmínovou rýží**, ozdobenou nasekaným **koriandrem** (petrželkou).

!HOVĚZÍ NA CHILLI PO TEXASKU (USA, **pikantní pohoštění na chalupě**) 800 g předního **hovězého** (kližky, zadního masa) na kostky 4x4 cm **prudce opeč** na 4 PL **oleje** dohněda. Přidej 4 **cibule** nadrobno a 4 str. **rozdrčeného česneku**. **10 minut** je **dus** a **míchej** na **mírném ohni**. Přidej 2 dl **kečupu**, 2 ČL **chilli**, 1 ČL **cukru**, 2 ČL **suš. oregana** a 4 dl **vody**. **Osol** a **opepři** je. Za občasného **zamíchání** je **1 hodinu udržuj pod bodem varu**. Když je maso měkké, přidej 2 zelené **papriky** (kapie) na nudličky a **podus** je do měkka. Hotové jídlo má obsahovat jen málo tekutiny. Přelož je na mísu a posyp je 50 g nastrohaného **sýra** s 1-3 ČL **chilli** bez jader na plátky dle chuti. Podávej s **chlebem** nebo s **bagetou**.

!!HOVĚZÍ NA HOUBÁCH V TLAK. HRNCI (Marie Svobodová) 500 g **plece** pokrájej na delší úzké hranolky. V misce je **osol**, **opepři**, pokryj 1 **cibulí** na kolečka, pokapej 1 PL **oleje** a nech chvíli proležet. 1 PL **sušených hub** na chvíli namoč do **studené vody** a pokrájej na malé kousky. 40 g **slaniny** na nudličky v **tlak. Hrnci osmaž** dozlatova. Přidej další 1 **cibuli** nadrobno a **osmaž** ji dozlatova. Přidej maso s cibulí a po všech stranách je **osmaž**. Zapaž je 1 PL **hl. mouky**, **osmahni**, zalij je 2 dl **vývaru** (z Masoxu), přidej dle chuti 2-4 str. **česneku** na plátky, houby a hrnc uzavři. **Dus** je ½ **hodiny**, podávej s **vařeným bramborem** a se **zeleninovým salátem**.

!!HOVĚZÍ PEČENĚ ANGLICKÁ S OLIVOVÝM KRÉMEM Troubu **rozehřej** na **200°C**. Na **rozpálené** pánvi **zprudka** z každé strany **2 minuty osmahni** 800 g **osoleného** a **opepřeného** odleželého **hovězího roštěnce**. Osmážené maso vlož do trouby na **7-8 minut**. Maso vyndej a nech **vychladnout**. Nakrájej je na tenké plátky a hned podávej. Na krém předem pod **teplou vodou** omyj $\frac{1}{2}$ sklenice **černých oliv** a **rozmixuj** je. V misce je smíchej s 1 velkou **Lučinou** a se špetkou **solí**. Podávej s **bagetou** (toastovým chlebem). (**PŘEDKRM**)

!HOVĚZÍ PEČENĚ FRANKFURTSKÁ 500 g **kýty** očisti vlhkou utěrkou, odstraň tuk a blánu. Potom ji po vlákněch prošpikuj 2 nožičkami **párku**, **osol**, **opaprikuj**, potř 2 jemně utřenými str. **česneku** a zapraš **hl. moukou**. Na 2 PL **řepkového oleje rozškvař** 30 g **špeku** na kostičky, přidej 1 **cibuli** nadrobno a maso na ní ze všech stran **zprudka osmahni**. Pak je podlij **horkým vývarem z Masoxu** (vodou) a zakryté **peč** při **180°C** asi **1 hodinu** doměkka. Během pečení maso **podlévej** a **obracej**. Měkké maso naporcuj na úhledné řezy s mozaikou, tvořenou párky. Šťávu dochuť **solí** a **ml. paprikou**. Podávej s **houskovým knedlíkem**.

!HOVĚZÍ PEČENĚ PO BURGUNDSKU (8 porcí) Troubu **rozehřej** na **230°C**. 1500 g **hovězí špičky** (klišky) nakrájej na kostky o hraně 4-5 cm a dobře **osuš**. 250 g **libovější** (anglické) **slaniny** nakrájej na kousky 3x2cm, vlož je do **vroucí vody** a **10 minut blanšíruj**. Slaninu **osuš** a **orestuj** na 1 PL **oliv. oleje**. Vyndej ji a na výpeku **orestuj** kostky **masa** dohněda. Přendej je do kastrolu, ve kterém se bude péci. K tuku přidej plátek **másla**, **orestuj** 1 **cibuli** nahrubo a 1 **mrkev** na 1 cm kolečka. Přidej je k masu, vše **osol**, **opepři** a popraš 2 PL **hl. mouky**. Kastrole m zatřes, aby se maso moukou obalilo. Dej je bez pokličky na **4 minuty do trouby**. Poté je vyjmi a **teplotu sniž** na **150°C**. Na plotýnce přilij 500 ml **hovězího vývaru** a 750 ml kvalitního **červeného vína** (Beaujolais, burgundské) tak, aby maso bylo ponořené. Přidej 2-3 PL **rajského protlaku**, 5 prolisovaných str. **česneku** a 4 snítky čerstvého **tymiánu**, svázaného se 2 **bob. listy**. Pod pokličkou je v troubě **peč 3 hodiny**. Po každé hodině je promíchej. Mezitím **orestuj** na **máslu** 20 celých oloupaných **šalotek** a poté 250 g malých **žampionů**. Hotové maso přeced', vyjmi koření a šťávu dolaď. Buď ji povol vývarem, nebo **redukuj mírným varem** do požadované hustoty. Vše **promíchej**, **dosol** a **dopepři**. Podávej s **bílým pečivem** či s **opečenými brambory**, s **bramborovými nočky**, popř. s **houskovým knedlíkem** jako guláš. Pozn.: Výše viz HOVĚZÍ DUŠENÉ PO BURGUNDSKU a HOVĚZÍ ENTRECOTTE (RIB EYE STEAK) NA BURGUNDSKÉ OMÁČCE

!HOVĚZÍ PEČENĚ PROVENČÁLSKÁ (Jozef Augustin) Na 4 PL **olivového oleje** (sádla) v **nepřilnavém hrnci** **orestuj** 2 str. **česneku** a **zprudka** ze všech stran **opeč** 1 kg odleželé **kýty**. Lze ji 1 den potřenou **olejem** s **ačechraného kořením marinovat**. Maso **osol**, **opepři**, přidej 150 ml **vody** (vývaru) a 100 ml **rajského protlaku**. 1 oloupanou **cibuli** rozděl na čtvrtky, do každé zapíchni 2 **hřebíčky** a párátky ji připevni k masu. Přikryté maso za občasného **přelití** šťávou **duš 2 hodiny** doměkka. Vyvařenou vodu doplňuj. Pak přidej $\frac{1}{2}$ kg zeleného (mraženého) **hrášku** a **podus** jej. Podávej s **rýží**, s **bramborem** a s kopcem **salátu**.

!HOVĚZÍ PEČENĚ RÝNSKÁ NAKYSELO 1 kg **roštěnce** na 2-3 dny nalož do **marinády**. Tu **uvař** v $\frac{1}{2}$ l **vody** s 350 ml **octa**, ze 2 **cibulí** a z 1 **mrkve**, nakrájených nadrobno. Přidej 1 ČL **drceného pepře**, 2 drcené **jalovce**, 2 drcené **hřebíčky** a 1 **bob. list**. Do **vychladlé** marinády na 2-3 dny ponoř maso, přikryj a dej je do **chladu**. **Občas je otoč**. Maso **osuš**, ochuť **solí** a **ml. pepřem**. Na 2 PL horkého **másla** (přepuštěného) maso ze všech stran **opeč** dohněda. Marinádu přes sítko přelij do hrnce, obsah sítky přidej k pečení a vše ještě trochu **opeč**. Marinádu **ohřej** a osminu přidej k pečení. Vše pod pokličkou **duš** ještě **asi 2 hodiny**. Maso **občas obrať** a podle potřeby **podlij**. Hotové maso vyjmi a nech ve **vyhřáté** troubě **15 minut odpočinout**. Zatím připrav omáčku: Šťávu z pečení přeced' a **vař** ji se 125 g **rozinek** tak dlouho, až se **zredukuje** na $\frac{1}{4}$ l. Přidej 1 ČL **rozmočeného škrobu**, a je-li moc kyselá, přidej trošku **cukru**. Maso krájej u stolu a podávej s **bramborovými noky** a čerstvým **jablečným protlakem**. Můžeš ji dochutit **červeným vínem**, **rajským protlakem** nebo **jablečným zelím**.

!HOVĚZÍ PEČENĚ S BRAMBOROVÝM SALÁTEM 1kg **roštěné** protkni 100 g **špeku**, **osol**, potř **oliv. olejem** a **hrubě drceným pepřem** na steaky. Takto naložené maso alespoň **2 hodiny marinuj** (nejlépe přes noc). Pak je na **oleji** (sádle) **zprudka opeč** ze všech stran. V pekáči je v troubě **vyhřáté** na **120°C** asi **90 minut peč** doměkka. **Bramborový salát** smíchej z jarní zeleniny, **podušené al dente**: zelené **fazolek**, 1 **červené cibule** a 5 **mrkví** na plátky. 1 kg **uvařených** a **vychladlých** **brambor** nakrájej na $\frac{1}{2}$ cm plátky, fazolky rozpul. Cibuli nakrájej na kolečka a **spař**. Vše zalij sladkokyselým nálevem (dresinkem), jemně promíchej a na talířích polož vedle masa na listy **hlávkového salátu**.

!HOVĚZÍ PEČENĚ S ČESNEKEM A BYLINKAMI Troubu **předehřej** na **180°C**. 1 **hovězí šál** (asi 1,4 kg) **osuš** poklepáním **papírovou utěrkou** a polož na plech s roštěm. V malé míse smíchej 5 jemně posekaných stroužků **česneku**, 1 PL **oliv. oleje**, 1 ČL **suš. bazalky**, 1 ČL **suš. tymiánu**, 1 ČL **ml. hořčice** a 1 ČL **čerstvé mletého pepře**. Směs maso potř. **Peč** je, dokud teploměr zapíchnutý do středu neukáže **63°C** pro **středně syrové** a **71°C** pro **středně propečené** (55-65 minut). Maso na prkénku **přikryj** a v **teple** nech před krájením **10 minut odpočinout**. Podávej se **zeleninou**, vařenou v páře a s **bramborem**.

!HOVĚZÍ PEČENĚ ŠTĚPÁNSKÁ (5 porcí) 750 g špalíku **zadního hovězího masa** (kýty) **omyj**, **osuš** a středem masa prořízni dlouhým špičatým nožem otvor, který rozšíř pomocí obrácené vařečky. Otvor naplň 2 oloupanými **vejci** natvrdo. Maso **zašij** (spíchni jehlami či párátky). Maso potř 1 PL **rozpuštěného másla** a nech pár minut **odležet**. V silnostěnném hrnci **rozehřej** 250 g **sádla** a maso v něm po všech stranách **zprudka opeč**. Poté je ochuť 1 špetkou **solí**, 1 špetkou **ml. pepře**, přidej 1 **petržel** na kostičky a 1 odjádřenou **zelenou kapii** na

nudličky. Podlij je 250 ml **hov.** Vývaru, přiklop poklicí a **pomalů dus 1-1½ hodiny** doměkka. Během dušení maso **několikrát obrať** a dle potřeby vývarem **podlévej**. Nakonec štěpánskou pečení bez poklice na **několik minut zprudka zapeč** při **200°C**. Měkké maso vyjmi. Zeleninu prolisuj, dej zpět do vydušené šťávy, zjemni ji malým kouskem **másla** a velmi krátce **povař**. Štěpánskou pečení nakrájej přes vlákna na porce a podávej s připravenou omáčkou. Jako přílohu podávej **brambory** na všechny způsoby (případně i rýži) se **zeleninou**.

HOVĚZÍ PEČENĚ YANKEE POT ROAST (USA) 1 kg **zadní klišky (ořechu)** ze všech stran zapraš 2 PL **hl. mouky** se ¼ ČL **strouhaného muškát. Oříšku**. Ve velkém kastrolu na 2 PL **másla** ze všech stran maso **opeč** dohněda. V menším kastrolku zvolna asi **10 minut vař** 1 hrnek čerstvých **brusinek** s 1 PL **třtinového cukru** a ½ hrnku **jablečného moštu**. Maso zalij, **osol**, přidej ½ celé **skořice**, 5 **nových koření**, a zvolna je asi **2½ hodiny dus** doměkka. Maso nakrájej na porce a přelij šťávou. Podávej se **zeleninou** a **pečivem**. (**PŘEDKRM**)

HOVĚZÍ PEČENĚ Z MIKROVLNKY Do **hlubší misky** dej talířek dnem vzhůru. 450 g **omytého** a **osušeného roastbeefu** (nízkého roštěnce) potřij dle chuti několika rozetřenými str. **česneku** nebo **ml. pepřem**. Maso polož do misky s talířkem a při **plném výkonu** je **peč** takto: za **7-10 minut do krvava**, **středně** za **8-11 minut** a **úplně je propeč** za **9-12 minut**. Po polovině doby maso **obrať**, lehce přikryj **pečícím papírem** a **dopeč**. Hotové maso zabal na **8-12 minut do alobalu** a nech v klidu (nevyteče šťáva). Shledáš-li po vybalení, že ještě není dobře propečené, vrať je na **několik minut do mikrovlnné trouby dopéci**. Maso **osol** až před podáváním.

!HOVĚZÍ PEČENĚ ZNOJEMSKÁ 600 g **cibule** nadrobno **osmahni** na 4 PL **řepkového oleje**. 600 g **hovězí klišky** nakrájej na 3x3 cm kostky, přidej k cibuli a trochu podlij **vodou**. Podle chuti **osol**, **opepři** a přidej 1 PL **hořčice**. Pomalu, za občasného **zamíchání**, **dus** asi **1 hodinu** téměř doměkka. Poté přidej 3 **sterilované okurky** na kostičky, 2 **párky** na plátky a 1 PL **hořčice**. Když je maso zcela měkké, přidej 2 **vejce** natvrdo a 3 **sterilov. Okurky** na kostičky. Omáčku **zamíchej**, dochuť **solí**, **ml. pepřem** a chvíli **povař**. Podávej s **knedlíkem** či **rýží**.

!HOVĚZÍ PEČENĚ ZNOJEMSKÁ PIKANTNÍ (Dagmar Křenová) Na 2 PL **slunečnicového oleje** **osmaž** 2 **cibule** nadrobno dozlatova. Přidej 4 nakrájené porce z 900 g **hovězího předního masa** (klišky) a **orestuj** je. Přidej 100 g **salámu Vysočina** na nudličky, 100 g **kyselých okurek** na 1 cm kostičky, ochuť **solí**, **ml. pepřem**, **ml. kmínem** a lehce je **orestuj**. Přidej 2 PL **kečupu** (ostrého), 2 PL **plnotučné hořčice** a podlij je **horkou vodou**. Za častého **míchání** a podlévání je pod pokličkou asi **2 hodiny dus**. Když je maso měkké, omáčku doplň **vodou**, zahusti 2 PL **hl. mouky**, rozmíchané ve **studené vodě** a **20 minut mírně povař**. Úplně nakonec přidej 2 až 3 PL **nálevu z okurek**, asi 1 PL **Harmonie chuti** a 1 ČL **krytalového cukru**. Podávej s **knedlíkem**. Pozn.: Níže viz OMÁČKA ZNOJEMSKÁ S HOVĚZÍM.

!HOVĚZÍ PIKANTNÍ S TORTILAMI Nejlépe den předem (kvůli chuti) na **řepkovém oleji** asi **5 minut orestuj** 1 **cibuli** nadrobno. Přidej 500 g **ml. masa** a **opeče** je asi **10 minut** dohněda. Vařečkou drť hrušky na kousičky. Přidej 1 **feferonku** nadrobno, 1 ČL **ml. papriky**, 2 PL **rajského protlaku** a 280 g **rajčatového pyré**. **Vař** je **10 minut** a dle chuti **osol** a **opepři**. **Teplé** (druhý den ohřáté) podávej s **tortillami** a lehkým **salátem** z **rajčat**, listů **koriandru**, řezů **cibule** a trochy **oleje**. (**PŘEDKRM**)

!HOVĚZÍ PORTERHOUSE STEAK GRILOVANÝ (Paul Gayler, TEXAS) V míse promíchej 2 ČL **ml. papriky**, ½ ČL **ml. chilli**, 2 ČL **ml. koriandru**, 1 ČL **solí**, 1 ČL **pískového cukru**, ½ ČL **ml. pepře** a ½ ČL **ml. semen hořčice**. 1 PL dej stranou. Čtyři 350 g **porterhouse steaky** (jiné steaky) zlehka naklep **paličkou na maso**, vlož je do mísy s kořením, které do masa **vetři**, přikryj a nech **přes noc v chladniče**. Asi ½ **hodiny před pečením** je vyndej a nech při **pokojevé teplotě prohrát**. **Rozehřej grilovací pánev**, až se z ní kouří a steaky postupně **griluj** na žádaný stupeň. Mezitím ve **fritovacím hrnci** (hluboké pánvi) **rozehřej řepkový olej** na **180°C**. 2 PL **hl. mouky** se zbytkem koření **promíchej**, obal v ní 2 **cibule** na kroužky a opatrně je vkládej do oleje. **Smaž** je **3-4 minuty** dozlatova. S použitím **děrované lžice** je nech na **papírovém ubrousku** okapat. Steaky dej na 4 talíře, na ně navrš **SALSU OSTROU CHILLI**, nebo **SALSU KORENĚNOU TEXASKOU** (viz níže OMÁČKY), hromádky prstýnků **cibule** a podávej. Přidat lze i vhodný **salát** v miskách.

!HOVĚZÍ PORTERHOUSE PO TOSKÁNSKU Důkladně **osol** a **opepři** 750 g **steak**. Rošt **grilu** okartáčuj a potřij **olejem**. Steak vlož na **rozpálený rošt** a **griluj**, až je hotový podle chuti. Málo propečený steak **griluj 7-10 minut** z každé strany. Přitom jím po **3-4 minutách otáče**, aby se vytvořilo pěkné mřížkování. Na dno **hlubší mísy** nasyp 2 str. **česneku** jemno, 1 PL nasekaných listů **rozmarýnu** a 6 nasekaných listů **šalvěje**. Na ně uprav grilovaný steak a nalij na něj ½ hrnku **oliv. oleje**. Olej, který stekl do mísy, vrať lžící zpět na maso. Maso nech **3 až 5 minut marinovat**. Při porcování a podávání odřízni svíčkovou a roštěnec od kosti a nakrájej maso na plátky asi ½ cm silné. Nakonec nalij na maso 1 PL **bylinkového oleje**, šťávu z masa a ihned podávej.

HOVĚZÍ RAVIOLY (Roman Paulus) Zadělej nudlové těsto z 250 g **hl. mouky**, 250 g **polohr. mouky**, 4 **vajec** a 1 PL **oliv. oleje** a nech je ½ až **1 hodinu odpočinout**. Těsto vyválej a nakrájej na taštičky. 500 g **hovězího**, nejlépe **květové špičky** s 5 **pepři**, 3 **nov. kořeními** a **solí uvař**. Nakrájej je na kostičky a s 1 **orestovanou šalotkou** nadrobno a trochou **petrželky** nadrobno taštičky naplň. V **osolené vodě** je vař **3-4 minuty**. **Rozvař** 500 g **brambor**, **vyšlehej** (propasíruj) je na kaši a **osol** dle chuti. 1 dl čerstvého **mrkvového džusu** s trochou **solí varem zredukuj** na polovinu. Odstav jej, a až se nebude vařit, **zamixuj** do něho 1 PL **studeného másla**. Na kaši na talířích polož ravioly, přidej mrkvovou šťávu a ozdob dle chuti.

!HOVĚZÍ RETRO STEAK DIANE (Paul Gayler) Čtyři 180 g plátky z **nízkého roštěnce** **osol** a **opepři**. Ve velké pánvi s **nepřilnavým povrchem rozpál** 2 PL **přepuštěného másla**. Vlož 2 steaky a při **nejvyšší teplotě** je opékej z **každé strany 1 minutu** pro stupeň **medium rare**, dle zájmu i déle. **Stejně opeč** další 2 steaky a ulož je v teple. Do pánve dej 4 oloupané **šalotky** na tenké plátky a 200 g **malých žampionů** na hrubší plátky. **Opékej** je 4 až 5 minut do zlatova. Přidej 2 PL **brandy** a **povař** je ½ **minuty**. Pak přidej 1 PL **dijonské hořčice**, 2 PL **worcesteru**, 200 ml silného **hov. Vývaru** a **vař** je, až se polovina tekutiny odpaří a omáčka zhoustne. Nakonec přidej šťávu ze ¼ **citrónu**, 1 PL **petrželky nadrobno**, ½ PL **estragonu** nadrobno a vmíchej 10 g **vychlazeného másla** na malé kousky. Dle chuti je **osol** a **opepři**. Omáčkou na talířích maso přelej, ozdob **lístky koriandru** a podávej s **listovým salátem** a **toastovým** (opečeným) **chlebem**.

!HOVĚZÍ RIB EYE STEAK ADOBADO GRILOVANÝ (Paul Gayler, MEXIKO) Promíchej 1 ČL **solí**, ½ ČL **ml. pepře** a ½ ČL **hořčice**. Směs vetři do čtyř 275 g **steaků** z vysoké roštěnky a nech je v míse 30 minut **odpočívát**. Na ohni **rozehřej** pánev s těžkým dnem a nasucho v ní za stálého **míchání opékej 2 suš. červené chilli papričky** po dobu 2-3 minut. V míse papričky zalij **vroucí vodou**, po 15 minutách je sced' a vodu vylíj. Papričky v mixéru zalij 125 ml **vody** a **rozmixuj** na hladkou kaši. Přidej 2 str. **česneku**, 1 **cibuli** nadrobno, ¼ ČL **ml. kmínu**, ¼ ČL **suš. oregana**, **rozmixuj** a dej pyré stranou. V malém hrnci rozpust' 25 g **másla**, přidej pyré a při **vyšší teplotě vař** za stálého **míchání 3-4 minuty**. Vmíchej 1 PL **pyré ze sušených rajčat** a **vař** další 2 minuty. Přidej 1 ČL **červeného vinného** (balzamického) **octa** a **mírně vař** asi 20 minut, až omáčka zhoustne. Omáčkou steaky pokrýj a 1 hodinu je při pokojové teplotě **marinuj**. **Rozehřej** grilovací pánev (gril), až se z ní začne kouřit. Stále obalené steaky **griluj** (**nejlépe na dřevěném uhlí**) dle potřeby. Často je **obracej**, aby se nespálily. Podávej je nakrájené na silné proužky nebo vcelku se **salsou z krvavých pomerančů a avokáda**. Pozn.: Adobado je postup, kdy se maso griluje (peče) v silné vrstvě marinády.

!HOVĚZÍ RIB EYE STEAK GRILOVANÝ (ANGLIE) Maso z **odleželého vysokého roštěnce** z mladého býčka nakrájej přes vlákna na 2 cm tlusté steaky bez kosti. Maso nenaklepávej, jen je prsty jakoby jemně **namasíruj**, aby se nepoškodila jeho struktura. Potři je **oliv. olejem**, ochuť čerstvě **ml. pepřem**, čerstvě nasekaným **rozmarýnem** a nech 10 minut **odpočinout**. Maso nesol před tepelnou úpravou. Štáva by z něho vytékala a nebylo by šťavnaté. Maso **opeč 2 minuty** z každé strany na **grilu**, který je **rozpálen na maximum**. Po ugrilování je nech 2 minuty **odpočívát** a teprve poté je **osol**. Podávej se **salátkem** či s **grilovanou zeleninou**.

!HOVĚZÍ RIB EYE STEAK GRILOVANÝ S HOUBOVOU OMÁČKOU (Marcel Ihnačák) 100 g omytých hlav **hlívy ústříčné** a 100 g očištěných **žampionů** nakrájej na kousky, 2 str. **česneku** nadrobno. **Orestuj** je na troše **oliv. oleje** do zlatova. Ochuť je lístky z 1 snítky **tymiánu**, **solí** a **ml. pepřem**. Podlij je 100 ml **suchého bílého vína** a po odpaření alkoholu přilej 500 ml **teplého zeleninového vývaru**. Mírně je **vař 15-20 minut**. Nakonec přidej 50 g **nastrouhaného syra Grana Padano**, 2 PL **másla** a **krátce povař**, aby omáčka zhoustla. 2 **rib eye steaky omyj, osuš, osol** a **opepři** z obou stran. Potři je **oliv. olejem** a v **rozpálené pánvi griluj** z každé strany 3-4 minuty do zlatohněda. Odstav, pokapej je **oliv. olejem** a **citrón. Štávou**. Přikryj je **alobalem** a nech chvíli **odpočinout**. 1 menší **cuketu** nakrájej na hranolky, 50 g **schwarzwaldské šunky** na nudle a spolu je **restuj** na pánvi s trochou **oliv. oleje** do zlatova. **Opepři, osol** a přidej hrstku **nasekané petrželky**. Na talíř dej cuketu se šunkou, na ně grilovaný steak a polej jej omáčkou. Ozdob je **nasekanou petrželkou, bazalkou** nebo **mátou**.

!HOVĚZÍ RIB EYE STEAK GRILOVANÝ S PANZANELLOU A SALSOU VERDE (Paul Gayler) Předem si připrav **SALSU VERDE** (viz níže **OMÁČKY**) a **PANZANELLU** (viz níže **SALÁTY**). **Rozpál gril** na dřevěné uhlí (grilovací pánev), až se z něho kouří. Čtyři 180 g **steaky** z odleželého **vysokého roštěnce** potři 2 PL **oliv. oleje**. **Griluj** je, až jsou křehké a mají hnědou kůrku. Na 4 talíře uprav **Panzanellu**. Na salát naklad' steaky na plátky či vcelku a přelij je **salsou verde**.

!HOVĚZÍ ROASTBEEF (Zdeněk Pohlreich) Troubu **zahřej** na 140°C. Asi 1 kg **nízký roštěnec**, který **zavěšen** **zrál** při 0-3°C asi 10 dní (do druhé poloviny záruční doby) **osuš**, důkladně **osol** a **opepři**. Lehce jej **stáhni provázkem**. Na **pánvi** jej na **rozpáleném řepkovém oleji zprudka** ze všech stran **opeč**. Maso pak **peč** asi 40 minut. **Vnitřní teplota** má být asi 60°C. Upečené maso zabal do **alobalu** a nech asi 15 minut **v teple**. Poté je nakrájej na tenké plátky. Má mít růžovou barvu. Podávej jej stejně jako u následujícího receptu.

!HOVĚZÍ ROASTBEEF LOW TEMPERATURE (**dlouho pečený** ANGLIE) **Nízký roštěnec** (spodní šál) **omyj** a **osuš**. Vrchní vrstvu tuku pokrájej na čtverce (maso ne). **Osol** a **opepři**, popř. potři **směsí koření** (tymián s dijonskou hořčicí). Troubu **rozpál** na 80°C. Na 100 g **přepuštěného másla** (řepkového oleje) maso **zprudka opeč 7-15 minut**. Do masa zapíchni **teploměr** na maso. Do trouby dej nádoby na odkapávající tuk a maso polož na rošt uprostřed trouby. **Peč**, dokud **teplota nedosáhne 57°C** (pro 2,5 kg to trvá 5-6 hodin, pro 1 kg asi 3½ hodiny, pro ½ kg 2½ hodiny). Uvnitř má být růžový (medium). Po upečení jej nakrájej na tenoučké plátky (jako šunku). Lze jej podávat **teplý, vlažný** i **studený** (k teplému podávej jednoduchou bearnéskou omáčku a opékané brambory). Studený podávej formou švédského stolu s **jednohubkami** a **chlebičky**. (**PŘEDKRM**)

!HOVĚZÍ ROLÁDA „PIKANT“ 3 cm plátek **kýty** omyj a ostrým nožem rozřízni tak, aby vznikl větší (motýlkový) plát. Maso opatrně naklepej (v mikrotenu), **osol**, posyp **ml. zázvorem** a **ml. pepřem**. V misce smíchej 5 PL **hořčice** a 2 PL **nastrouhaného křenu**. Z jedné strany maso důkladně potři a poklad' plátky 150 g **špeku**, 1 větší **cibuli** na tenká kolečka, 100 g plátkového syra **Eidam** a 100 g nakrájeného **šunkového salámu**. Maso

sviň do rolády a řádně spíchni párátky nebo ovaž provázek. Obal je ve **škrobové moučce**. V kastrolu (pekáči) na **oleji zesklivat** 1 větší **cibuli** nadrobno se zbytkem pokrájeného **špeku**. Roládu v něm při **160°C** ze všech stran **pomalů upeč**. Lehce ji podlij **vývarem** s trochou **hořčice**, **worcesteru** a **sójové omáčky** podle chuti. Hotovou roládu vyjmi a šťávu zahusti **škrobovou moučkou**. Maso po **10 minutách chladnutí** nakrájej na plátky a ihned servíruj s **bramborem** nebo s **ryží**.

!!HOVĚZÍ ROŠTĚNÁ S ARAŠÍDOVOU OMÁČKOU (Klára Střihavková) Na **marinádu** dej do **mixéru** 1 **cibuli** nahrubo, 3 str. **česneku**, 2 PL **rybí omáčky**, 1 PL **třtinového cukru**, 500 ml **vody** a **rozmixuj** je na hladkou kašičku. 600 g **roštěné** pokrájej na nudličky, zalej je marinádou, dobře ji vpracuj do masa a nech je v **lednici** alespoň **2 hodiny** (nejlépe přes noc). 100 g **nesolených arašídů** se 3 PL **oliv. oleje** **mixuj**, dokud nevznikne arašídová pasta. V hluboké pánvi **rozpal** 1PL **oliv. oleje** a **opékej** 1 **cibuli** na proužky. Když trochu zezlátne, přidej maso i s marinádou a za častého **míchání** mírně **opékej** (aby marináda nezhořkla), dokud se marináda nezredukuje na polovinu. Poté přidej arašídovou pastu a 1 plechovku **kokosového mléka**. **Zahřej** je těsně **pod bod varu**, aby se z mléka neoddělil tuk. Do omáčky přidej 1 **chilli papričku** co nejjemněji nasekanou, a dochuť ji **rybí omáčkou** (je dost slaná, tak opatrně!). Podávej s **ryží**.

!HOVĚZÍ RUMPSTEAK (Dvojrůstěnka, **maso je šťavnatější**. ANGLIE) 300 g plátek asi 4 cm silný z odleželého **nízkého roštěnce** (vykostěného hov. Hřbetu) z **mladého býčka** lehce klouby naklepej, **opepři**, potřij **olejem** a nech alespoň **1 hodinu** v **chladu**. **Prudce** jej **griluj** (na pánvi) asi **6 minut** z **každé strany**. Alespoň **2 minuty** jej nech **odpočinout** a **osol**. Lze jej servírovat pro 2 osoby na jedné míse, u stolu se pak oba podělí.

!HOVĚZÍ RUMPSTEAK NA CIBULI (Roman Paulus) 4 **omyté** a **osušené rumpsteaky** (z kýty) **zlehka naklepej**, **osol**, **opepři** a posyp **hl. moukou**. V pánvi je na troše **řepkového oleje** z obou stran **zprudka opeč** a odlož je na talíř. Do pánve přidej 2 PL **oleje** a **orestuj** 2 **cibule** na proužky do zlatohněda. Přidej 1 ČL **krystalového cukru**, podlej 50 ml **Portského vína** a počkej, až se alkohol z vína odpaří. Maso vrať do pánve, podlej je částí z 500 ml hov. Vývaru a **mírně dus** pod pokličkou asi **40 minut** doměkka. Dle potřeby je vývarem podlévej. Nakonec přidej 50 g **másla** a posyp **petrželkou** nadrobno. Na **vídeňskou cibuli** smíchej 125 g **hl. mouky** s 1 ČL **ml. papriky**. Ve směsi obal 2 **cibule** na tenké proužky. **Osmaž** je v hrnci na 300 ml **rozpáleného řepkového oleje** dozlatova. Poté je **osuš** na **papírovém ubrousku**. Ještě teplou ji lehce **osol**. 400 g **brambor uvař** ve slupce. Rozkroj je na poloviny a v pánvi na troše **oleje opeč** dozlatova. Nakonec je **osol**, přidej kousek **másla** a **petrželku** nadrobno. Na druhé pánvi **orestuj** 8 plátků **anglické slaniny** na proužky dozlatova. Přidej 1 **cibuli** nadrobno a dále **restuj**. Přidej 200 g rozmražených **fazolových lusků**, podlij trochou **vývaru** a krátce **podus**. Maso servíruj na talíři s omáčkou, přidej brambory, fazolky a navrch vídeňskou cibuli.

!HOVĚZÍ RUMPSTEAK NAKLÁDANÝ 300 g vyžralé (nízké) **roštěné** nalož do směsi **kečupu**, **kapari**, **solí**, **bílého pepře**, **worcesteru**, drceného **barevného pepře** a **dijonské hořčice**. Naložené maso nech v **chladu** asi **1 týden uležet**. Po uležení maso **pozvolna griluj** na **lávovém grilu** tak, aby zůstalo šťavnaté a po nakrojení z něho vytékala růžová šťáva. Během grilování připrav pikantní omáčku ze **smetany**, **rajského protlaku**, **zeleného pepře** s **badyánem**, naloženého v **alkoholu**, a z **medu**. Do omáčky pak polož hotové maso a ozdob jej svazečky dušených **fazolových lusků**, zabalenými ve **slanině**. Jako přílohu podávej **grilovaný královský brambor**, ochucený drceným **římským kmínem**.

!HOVĚZÍ ŘÍZKY OBRÁCENÉ 6 plátků z **kýty** (z květové špičky, nízkého roštěnce) **osol** a zaklepej do nich **jemnou strouhanku**. Obal je v **hl. mouce** a ve 3 rozšlehaných **vajíčkách**. Připravené řízky na **rozpáleném oleji** po obou stranách **zprudka osmaž**, naklaď do **máslem** vymazané **zapékačímísy** či pekáče, **opepři**, podle chuti i **dosol**, a podlij **vodou**. Maso přibližně **40 minut peč** při teplotě asi **200°C**. Nejméně jednou je **otoč**. **10 minut** před koncem ještě přidej kousek másla. Podávej např. s **bramborovou kaší** a míchaným **zeleninovým salátem**.

!HOVĚZÍ SAN CHOY BAU (ČÍNA) 12 listů **ledového salátu** seřízni tak, aby vytvořily mističku a dej je do **ledničky**. V misce smíchej 3 PL omáčky **hoisin**, 1 PL **sój. omáčky**, 2 PL **bílého vin. Octa**, 1 PL **oliv. oleje**, 1 ČL **sezam. Oleje** a ½ ČL **ml. zázvoru**. Při **střední teplotě rozehřej** **nepřilnavou pánev** vytřenou **olejem** a dobře v ní **opeč** 450 g libového **ml. hovězího masa** (vepřového) dohněda (asi 5 minut). Přidej 4 **jarní cibulky** na tenká kolečka, 2 nastrohané **mrkve**, 1 prolisovaný str. **česneku** a 1 konzervu (225 g) **vodních kaštanů** na kostičky. Přimíchej omáčkovou směs a asi **2 minuty povař**, až se chutě spojí. Masovou směs rozděl na listy salátu, které se směsí slož tak, abys vytvořil balíček, který se při jídle drží v ruce. (**PŘEDKRM**)

!HOVĚZÍ SERUNDENG (**rychlé jídlo**, Paul Gayler, INDONÉZIE) Ve **woku** (velké hluboké pánvi) **rozehřej** 3 PL **slunečnicového oleje**, přidej 2 **šalotky** nadrobno, 2,5 cm oloupaného **galangalu** (zázvoru) najemno, 1 prolisovaný str. **česneku**, 2 stonky **citrónové trávy** bez vrchní části nadrobno a za stálého **míchání** je **opeč** do mírného zhnědnutí. Přidej 3 PL **sladké chilli omáčky** a 2 lístky **kafirové limetky**. Pokračuj v opékání další 2 minuty. Přidej 75 g **neslazeného sušeného kokosu** a ještě **1 minutu opékej**. Poté wok odstav. 375 g **nízkého roštěnce** nakrájej na 5 mm silné plátky. Zlehka je **osol**, **opepři** a ochuť 1 ČL **ml. koriandru**. V jiném woku (hluboké pánvi) **rozehřej** 3 PL **slunečnic. Oleje** a maso za stálého **míchání 2-3 minuty opékej** doměkka. Vyjmi a udržuj je v teple. Do woku vsyp 1 PL **hnědého cukru** a nech jej mírně **zkaramelizovat**. Přidej 200 ml **kokosového mléka** a obsah prvního woku. Maso do omáčky přidej. Podávej v misce s **vařenou ryží**.

!HOVĚZÍ (SKOPOVÉ) STAROČESKÉ NA JALOVCI V tlak. Hrneci rozškvář 200 g špeku na kostičky s trochou oleje. Na něm osmaž 1 větší cibuli nadrobno dozlatova. Na ní zprudka opeč 500 g zadního masa. Podlij ½ l vývaru a přidej 10 jemně umletých kuliček jalovce, ml. pepř a 2 bob. listy. Hrnec uzavři a dus 40 minut. Po otevření hrnce maso vyjmi a vmíchej instantní hnědou jíšku (z 2 PL sádla a 4 PL hl. mouky). Přidej 1 dl červeného vína a na oleji zpěněnou 1ČL koření Divočina. Chvilí povař. Podávej s chlebem (bramborem).

!HOVĚZÍ STEAK Nejlepší steaky jsou ze stařeného (odleželého) masa z nízkého roštěnce z mladého býčka masného typu. Kvalitě přispívá i naložení masa do marinády s olejem. Velkou těžkou pánev bez tuku zahřej tak, aby se na ní kapky vody sykotem vypařovaly. Nalij 1 PL oliv. oleje a počkej, až se začne lehce čerit. Hovězí steaky důkladně papírovou utěrkou osuší a ochuť čerstvě mletým pepřem. Na oleji potom za vysoké teploty steaky po jedné straně opeč, až se na nich vytvoří hnědá kůrka, a přitom jdou lehce odebrat ode dna. Steaky opeč i z druhé strany. Již při jejich obracení nastav plotýnku na střední teplotu. Hotové steaky osol.

!HOVĚZÍ STEAK SKVĚLÝ (Vynikající minutka. Paul Gayler, ANGLIE) 450 g pevných (nových) brambor uvař asi 5 minut do poloměkka. Podélně je rozpul a v míse promíchej se 2 PL oliv. oleje, 1 ČL nasekaných lístků tymiánu a ochuť je solí a ml. pepřem. Na zálivku v misce prošlehej ½ ČL dijonské hořčice, 1 prolisovaný str. česneku, 1 PL bílého vin. Octa až vznikne hladká zálivka. Přimíchej 1 šalotku nadrobno, 2 PL drobných (posekaných) opláchnutých a osušených kaparů, 2 plátky opláchnutých a osušených ančoviček na nudličky, 1 vejce natvrdo na kostičky a ½ červené papriky bez semeníku na 5 mm kostičky. Rozehřej gril (gril. Pánev) na maximum, až uniká kouř. Brambory pak griluj 10-12 minut po obou stranách dozlatova. Uchovej je v teple. Pánev očisti. Čtyři 200 g steaky z odleželého nízkého roštěnce s odříznutým tukem po okrajích potřij trochou oliv. oleje a opepři je. Griluj je 5-6 minut z každé strany na stupeň medium rare. Mírně ohřej zálivku a na 4 (ohřáté) talíře rozděl brambory. Každý hotový steak osol, rozkroj na 4 silné kousky a naaranžuj vedle brambor. Každý polij teplou zálivkou. Pokrm lze doplnit povařenou zeleninou, nejlépe chřestem.

!HOVĚZÍ STEAK ARGENTINSKÝ SVÍČKOVÝ NA GRILU S FAZOLKAMI 800 g svíčkové odblaň a nakrájej na nejméně 200 g steaky. Posyp je drceným barevným pepřem a zeleným pepřem, naloženým v brandy. Při pokojové teplotě je nech asi 1 hodinu odležet. Na grilu je upeč do stupně propečení dle přání (rare 2 až 2½ minuty z každé strany, medium 3 minuty z každé strany) a ulož je v teple. Na pánvi připrav omáčku z bylinkového másla, do kterého přidej dijonskou hořčici, ml. pepř, kečup (rajský protlak) a sójovou omáčku. Zřed' trochou vývaru a krátce povař. Podávej jej se zelenými fazolkami, dušenými na oliv. oleji, spolu s proužky opečené anglické slaniny, ochucenými solí a ml. pepřem.

!HOVĚZÍ STEAK ASADO CRIOLA NA GRILU (Asado tj. grilování, je v Argentině běžnou technikou, zde s jednoduchou glazurou. ARGENTINA) Na salsu smíchej 1 ČL ml. chilli, 1 ČL hořčičného prášku Colman's Mustard, 2 PL červ. vinného octa na kašičku. 1 cibuli oloupej a nasekej nadrobno. 1 str. česneku oloupej a rozmačkej. 80 g rajčat nasekej nadrobno. 1 červenou (zelenou) papriku odjádři a nasekej na kostičky a 1 PL koriandru nahrubo. V misce k nim přidej pikantní kašičku, 3 PL vin. Octa a 5 PL oliv. oleje. Důkladně je promíchej a dej vychladit. Gril silně rozehřej. Ve 120 ml teplé vody rozmíchej 1 ČL soli. 4 kvalitní steaky po 230 g na grilu opékej 3-4 minuty na stupeň rare, 4-5 minut na medium. V průběhu pečení je 2x potřij slanou vodou. Přelož je na nahřáté talíře a podávej se salsou a popř. s plátký rajčat. K zapití podej červené víno.

!HOVĚZÍ STEAK GURMÁNSKÝ SE ŽAMPIONY NA TOASTU (DÁNSKO) Krém v misce smíchej z 60 g krémového sýra, 1 PL 33% smetany a 60 g rybízového džemu (brusinkové omáčky). Podle chuti jej opepři. 4 plátky prorostlejší anglické slaniny opeč nasucho dokřupava a dozlatova. 230 g žampionů otri vlhkým hadříkem a nakrájej na 3 mm plátky. 60 g másla v kastrolku rozehřej, přidej houby, 1 cibuli nadrobno, 1 rozmačkaný str. česneku a 3 minuty je opékej. Zpraš je 15 g hl. mouky a 30 vteřin osmahni. Postupně přidej 5 PL zeleninového vývaru a 5 PL 33% smetany. Za stálého míchání je prohřej, až omáčka zhoustne a je hladká. Dobře ji opepři a nech na teple. Na steaky v pánvi rozehřej 60 g másla (přepuštěného). 4 steaky ze svíčkové opékej 4 minuty po každé straně na stupeň medium. Vyndej, osol a nech je na teple. V pánvi opeč po obou stranách 4 plátky bílého chleba 2 minuty dozlatova. Na talíře plátky rozděl, na ně polož maso, trochu houbové omáčky a plátek slaniny. Vedle uprav kopečky krému, které ozdob po 1 ČL rybízového džemu. Podávej s listovou salátovou oblohou a s červeným vínem. Pozn.: maso lze opéct i na grilu.

!HOVĚZÍ STEAK NA SEČUÁNSKÉM PEPŘI S ASIJSKOU ZELENINOU (Paul Gayler) Čtyři 175 g steaky z nízkého roštěnce v míse zalij 3 PL sój. omáčky, ochuť 1 ČL hnědého cukru, 2 ČL koření pěti vůní a 1 PL sečuánského pepře. Promíchej a nech je zakryté při pokojové teplotě 2 hodiny marinovat. Svař 100 ml rýžového vinného octa se 2 PL cukru. Vlij jej do mísy, přidej 1 rozpuštěnou cibuli na plátky, 1 mrkev na kousky, ¼ okurky bez semínek na kousky, nech je vychladnout a pak sced'. Ve woku (velké pánvi) rozehřej 100 ml slunečnicového oleje, přidej 2 lehce rozšlehaná vejce a lehce promíchej, aby se rozdělila na větší kusy. Vyjmi a dej je stranou. Wok vrať na plotnu, přidej 2,5 cm zázvoru na kousičky, 1 prolisovaný str. česneku, 1 PL hnědého cukru a nech jej 1 minutu zkaramelizovat. Přidej 175 g hub šitake na silné plátky, 500 g uvařené rýže a opékej je za stálého míchání 1 minutu, až se vše spojí a mírně zkaramelizuje. Vmíchej 2 jarní cibulky, 1 PL sój. omáčky, smažená vejce, dle chuti sůl a čerstvě drcený pepř. Rýži udržuj v teple. Rozehřej pánev a přidej 2 PL oleje. Steaky vyjmi z marinády, osol a opékej je asi 2-3 minuty z každé strany, až se

povrch dobře uzavře a je nahnědlý. Nakrájej je na dlouhé proužky o průřezu asi 2x2 cm, naklad' na talíře s rýží, přelij je vypečenou šťávou, ozdob zeleninou a podávej. **Jídlo je svěží, barevné, rychlé, a nikdy nezklame.**

!HOVĚZÍ STEAK NEW YORK GRILOVANÝ (Zdeněk Pohlreich) **Gril rozehřej** na **180°C**. Část grilu má mít méně uhlí pro **nepřímé grilování**. V rendlíku ve 2 P **oliv. oleje opeč** 2 str. **česneku** (loupané či neloupané dle chuti) do zezlátnutí a nech je **vychladnout**. 2 **steaky** po 240 g z nízkého roštěnce v **pokojoyé teplotě** z obou stran **osol**, (nebo je sol až po grilování), **opepři**, potř **česnekovým olejem** a **zprudka je griluj 3 minuty** z každé strany. Pak je dopeč **nepřímým grilováním** při **nižší teplotě** s přiklopeným víkem. Až **vnitřní teplota**, měřená **vpichovacím teploměrem**, dosáhne **45°C**, sejmi steaky z grilu, nech je **pár minut odpočinout**, aby při krájení nevytékala šťáva (a osol je). Podávej s **brambory** (plněnými jablečným křenem).

!!HOVĚZÍ STEAK S BEDRNÍKOVOU MAJONÉZOU (2 porce) Troubu **přehřej** na **150°C**. Na **marinádu** smíchej 3 PL **oliv. oleje**, 1 ČL hrubé **mořské soli**, ½ ČL **čerstvé drceného pepře**, ½ ČL **ml. chilli** a 4-5 snítek **žebříčku**. 1 **cuketu omyj** a nakrájej na 3 mm plátky. 1 **červenou** a 1 **žlutou papriku** nakrájej na podélné osminky. 2 **filetové steaky** (po 150 g z nízké roštěné) oří, v míse oblož zeleninou a na **1 hodinu** zalij marinádou. Pak nech vše okapat. Scezenou marinádu **rozpal** na **gril**. **Pánvi** a maso z každé strany **4 minuty smaž**. Vše dej v **zapékací mise** do trouby asi na **15 minut dojit**. Podávej s **bedrníkovou majonézou**, viz níže OMÁČKY.

!HOVĚZÍ STEAK S HOUBAMI (NĚMECKO) 450 g **lišek** (krémových žampionů) oří vlhkým hadříkem a svisle překroj. V kastrolu (pánvi) **rozehřej** 30 g **másla** (1 PL **oliv. oleje**). Vlož houby, 1 **cibuli** nadrobno, 1 rozmačkaný str. **česneku**, 80 g **prorostlé anglické slaniny** na nudličky a vše asi **5 minut opékej**, až houby lehce změknou. Občas je **promíchej**. Mezitím ve druhé pánvi **rozehřej** 30 g **másla** (1 PL **oliv. oleje**). 4 **steaky svíčkové**, vysoké asi 5 cm, **opékej 5 minut** z každé strany na stupeň medium. Žádáš-li **méně propečené**, opékej je jen **4 minuty**. Důkladně je **opepři** a polož na **ohřáté** talíře. Výpek přidej do houbové směsi. Přidej 150 ml **zakysané smetany** (crème fraîche, popř. 140 ml dobrého červ. vína), **osol**, **opepři** a vmíchej 3 PL **nastříhané pažitky**. Zvolna houby **prohřej** a přidej k masu. Podávej s **brambory dauphinoise** ve zvláštní **servírovací misce** a se **zelným salátem**. K takovéto slavnostní večeři připrav **zákusek**, např. švestkový koláč a kávu.

!HOVĚZÍ STEAK S MRKVOVO-ZÁZVOROVÝM ČATNÍ Očisti 3 **mrkve** a 3 **jarní cibulky**. Oloupanou mrkev nakrájej na kostičky a cibulku na velmi tenké plátky. 3 cm kus **zázvoru** oloupej a nakrájej na drobné kostičky. Do rendlíku dej 400 ml **pomerančového džusu**, mrkev, zázvor, 2 PL **hnědého cukru** a 1 PL **nasekaných mandlí**. Zakryj je, přiveď k **varu** a asi **25 minut vař**. Na konci je odkryj, přidej 2 prolisované str. **česneku** a **vař dalších 5 minut**. Mírně **vychladlé rozmixuj** na pyré a vmíchej jarní cibulku. 200 g **bagety** (ciabatty) na plátky **ogriluj** na **nepřilnavé pánvi** dokřupava. 4 **steaky** z odleželého **nízkého roštěnce** apod. **osuš**, osol **hrubou mořskou solí** a **opepři**. Na 5 PL **rozpáleného oliv. oleje** (řepkového) je z obou stran celkem asi **8 minut opékej**. Nech je alespoň **5 minut odpočinout**. Podávej je s **bagetou** a **čatní**, ozdobeným 2 PL **koriandru** nadrobno.

!HOVĚZÍ STEAK V PEPŘI (Jaroslav Reichard) 400 g mladé **svíčkové** obal v 10 g **čerstvé drc. Pepře** a zhruba **4 minuty** restuj po obou stranách na 1 dl **oliv. oleje**. Dej dopéct do trouby na **10 minut** při **180°C**. Pokrájených 50 g **mrkve**, 50 g **petržele** a 50 g **cibule** nadrobno **orestuj** na pánvi po steaku. Lehce je zalij **vývarem** a **udus** doměkka. Přidej ¼ l **smetany**, 1 dl **brandy**, ochuť **solí**, **ml. pepřem** a **rozmixuj**. Do **vymaštěné zapékací mísy** dej 0,5 kg **brambor** na tenké plátky, **osol** a zalij je zeleninou. **20-30 minut** je při **180°C** v troubě **zapékej**. 1 **listové těsto** rozválej a zapečené brambory do něho zabal jako štrúdl. Potří je **žloutkem** a **upeč** dozlatova. Na omáčku ve středu talíře polož steak a na něj řez závinu. Nakonec závin přelij 100 g **brusinkového kompotu**.

!!HOVĚZÍ STEAK S KÁVOVOU KOŘENÍCÍ SMĚSÍ A SALÁTEM (Lukáš Vokrouhlík) Na **suché pánvi orestuj** 2 PL **kávoových zrn**, 1 ČL celého **pepře** a 2 ČL **římského kmínu**. Až nakonec přidej 1 ČL **ml. papriky**. Směs s 1 PL **mořské hrubozrnné soli** rozdrt' v **hmoždíři**. 2 **steaky** (z nízké roštěné, kýty, svíčkové apod.) posyp kořením a nech **odležet**. Na **grilovací pánvi rozpal** 1 PL **oliv. oleje** a začni **restovat** maso. Mezitím natrhej 1 hrst **salátu**, nakrájej 1 **rajče** na plátky a 1 **cibuli** nahrubo. Zeleninu zakápní **oliv. olejem** a **promíchej**.

!HOVĚZÍ STEAKY CHERBOURGSKÉ FLAMBOVANÉ (Slavnostní pokrm. NORMANDIE) 4 **svíčkové** 100 g **steaky** dej z **lednice 30 minut** do **pokojoyé teploty**. 2 ČL **slunečnicového oleje** smíchej s 1 PL **worcesteru** a maso z obou stran potř štětcem. V **hluboké pánvi rozehřej** 25 g **másla** a **osmahni** 2 **šalotky** nadrobno. **Zvyš teplotu**, vlož plátky masa a **2 minuty** je **zprudka opeč**. Obrat' a **osmahni** je **další 2 minuty**, chceš-li je krvavé, **2½ minuty** na medium a **3 minuty** po obou stranách na propečené, **osol** je. Přidej 1 PL nalož. **Zeleného pepře** bez nálevu. V kastrolu **zahřej** 3 PL **calvadosu** (brandy) a steaky přelij. Odstup a dlouhou sirkou (svíčkou) alkohol **zapaľ**. Když plameny zhasnou, steaky vyndeje na **nahřátou servírovací mísu**. Ozdob je šalotkami s pepřem a 1 PL posekané **kudrny**. Podávej je s výpekem z pánve a případně i s **čekankovým salátem** se zálivkou.

!HOVĚZÍ T-BONE STEAK GRILOVANÝ (**rychlý**, Paul Gayler) **Zálivku** smíchej ze 150 ml **zakysané smetany**, ½ ČL **pasty wasabi**, 3 **jarních cibulek** nadrobno. Nech ji v **ledničce vychladit**. **1 hodinu** při **pokojoyé teplotě** marinuj 4 **steaky** (450-550 g) v **marinádě** z 3 PL **světlé sój. omáčky**, 2 PL **oliv. oleje**, 2 PL čerstvého **koriandru** nadrobno, 2,5 cm nastrohaného **zázvoru**, 1 PL **hnědého cukru** a 1 PL **vína Mirin** (suchého sherry). Občas je **obrat'**. **Ugriluj** je podle chuti a podávej s **vychlazenou zálivkou**.