
ABECEDNÍ
DATABÁZE
LÁKAVÝCH
RECEPTŮ

RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

sestavil Zdeněk Brýdl



KNIHY.CZ

více než
1 700
receptů

Abecední databáze lákavých receptů

Zdeněk Brýdl

1. vydání

vydáno v říjnu 2020 jako 105. publikace

vydal Pavel Kohout (www.kknihy.cz)

ISBN 978-80-7570-199-2 (epub)

ISBN 978-80-7570-200-5 (mobi)

ISBN 978-80-7570-201-2 (pdf)

ABECEDNÍ
DATABÁZE
LÁKAVÝCH
RECEPTŮ

RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

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

OBSAH

ÚVOD	5
DRUHY MASA, DOPORUČENÍ KUCHAŘŮ, ZRÁNÍ, TEPEL. ÚPRAVA	5
HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY	14
RYBY	170
OMÁČKY	198
POLÉVKY	226
SALÁTY	247
MOUČNÍKY, DEZERTY A DŽEMY	271
NÁPOJE A ZMRZLINY	289
KOŘENÍ A ZELENINOVÁ DOCHUCOVADLA	296
KUCHAŘSKÉ CIZOJAZYČNÉ POJMY	320
TECHNICKÉ INFORMACE V KUCHAŘKÉ PRAXI. ZÁVĚR	322

ÚVOD

Vážení kuchaři a kuchařky! Získáváte poslední databázi vybraných lákavých receptů, tentokrát psaných větším, a tím i čitelnějším patkovým písmem. Předem se všem omlouvám za tykání. Především přitom ženám za oslovování v mužském rodě. Výsledkem toho je stručnější a přehlednější text. Ingredience jsou pro názornost opět zapsány přímo v receptech.

Modře jsou psány **běžné ingredience** (sůl, pepř, voda a další), stejně tak jako **náčiní** (například trouba, mixér, pánev), **jednoduché výrobní činnosti** a **přílohy** na konci receptů.

Tučným písmem jsou psány **méně běžné ingredience** a **důležité výrobní postupy** (například peč, restuj, osuš). Tento způsob zápisu je názorný a jednoznačný.

Předkrmy jsou zvýrazněny červeně (**předkrm, PŘEDKRM**). Vykřičníky u názvů upozorňují na jídla význačná (!), na jídla zdravá (!) a na jídla zdravotně doporučená (!!).

Vynikající je **hledání receptů podle suroviny**, ze které chcete vařit. Nejde přece o kuchařku, ale o databázi! Ve formátu PDF (po stisku kláves Ctrl+F) do horního řádku označeného „Hledat“ (nebo „Zadejte hledaný text“) napište například „zelí“. Pak stiskněte klávesu Enter (nebo klepněte na znak > či <). Následující či předchozí texty se zelím se pak postupně zobrazí. Tímto způsobem lze najít každý text. Při práci s počítačem se také nabízí možnost tisku stránek na domácí tiskárně, čitelnějších při vaření z větší vzdálenosti.

Ve zkratkách značím polévkovou lžící PL, čajovou lžičku ČL, stroužek str., olivový oliv., sójový/á sój., bobkový bob., drcený drc. a mletý ml. Další zkratky jsem omezil. V závorkách jsou uvedeny doplňující údaje a další možnosti náhradních ingrediencí.

Pro čtenáře je určitě cenné, znají-li autory některých receptů. Jsou-li mně známi, uvádím je. Zpravidla jde o významné kuchaře a vzácněji pak například o některé populární umělce, politiky nebo sportovce. Pokud jde podle autorského zákona o originalitu receptů (ve smyslu nevšednosti, tzn. že recept včetně názvu „není jinde k vidění“), prosím vážené autory o jejich souhlas. Uvedeným autorům receptů, i těm kteří nebyli zjištěni, upřímně děkuji.

GLYKEMICKÝ INDEX (GI) stanovil pro potraviny v roce 1981 Kanadčan 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.

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

DRUHY MASA, DOPORUČENÍ KUCHAŘŮ, ZRÁNÍ, TEPELNÁ ÚPRAVA

VEPŘOVÉ MASO se v praxi 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 výřez), **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 části vepřového takto:
1. HLAVA je výborná na ovar.
2. HRBETNÍ SÁDLO přeškvářené 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 pečeně je vhodná k pečení.

5. **KOTLETA** je naopak dosti suchá (je-li s kostí, nazývá se často **žebírko**, které nezaměňuj se žebrem, viz níže).

6. **PLEC Z** povrchu plece odkroj přebytečnou vrstvu tuku, který je vynikající v chuti, a proto jej vyškvař 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 velmi suchá. Nejlépe je připravovat ji vcelku a teprve potom krájet.

8. **ŽEBRA** a **BŮČEK** jsou výborné na pečení a roládu. Žebra (žeberní 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 zvaná **pork ribs, back ribs, spareribs** nebo také **baby back ribs**, se nejčastěji rozkrájí a jednotlivá žebra se grilují. V Louisianě, kde barbecueování (grilování) vlastně vzniklo, dokonce každoročně probíhá **Pork ribs barbecue festival**.

9. **KÝTA** je sušší, vhodná na řízek (na steak). Je dražší než krkovička. Součástí kýty je i tzv. **pavouček**. Je to nejvhodnější část pro přípravu obalovaných řízků. Je velmi křehký, hodí se na smažení a krátké tepelné úpravy. Chuťově je jemný a podobá se bílému kuřecímu masu.

10. **KOLÍNKO** a 11. **NOŽIČKA** jsou nejlepší na ovárek nebo na tlačenu.

Vepřové maso je světle růžové, prorostlé tukem. Má proto větší energetickou hodnotu než například 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 Česka, dovoz z větší vzdálenosti, může vyžadovat ošetření chemickými stabilizátory.

Dnes se využívá několika vyšlechtěných plemen vepřů, např. **Landrace, Bílé ušlechtilé, Duroc, Pietrain**. Vlastnosti jejich masa směřují k 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** (ze zadních nohou) 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 nejkřehčí maso, avšak bez výrazné chuti.

4. **ROŠTĚNEC** leží nad obratly. Dělí se na **vysoký** a na **nízký (šus)**. Prodává se s kostí i bez.

5. **ŽEBRO** se dělí na **vysoké**, na **nízké** a na **pupeční**. Hrudní kosti pouze se zbytky masa na vývar se nazývají **harfa**.

6. **HRUDÍ** obsahuje protučnělé maso. Nejvyhledávanější je tzv. **špička hrudí**.

7. **PODPLECÍ A KRK** obsahuje dlouhá vlákna málo tučná. Prodává se s kostí i bez kosti.

8. **KLIŽKY** jsou prorostlé kolagenní tkání. Přední kliška obsahuje i tzv. **husičku**, zadní obsahuje tzv. **karabáček**.

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

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

1. **LÍČKA** Pokud se vaří (dusí) dlouho – až několik hodin, změknu a mají vynikající chuť.
2. **HOVĚZÍ PŘEDNÍ, KRK** (od pera). Výborné jsou na rajskou, na guláš, do omáček.
3. **ROŠTĚNEC** (především nízký) má výborné maso. Pro rychlé grilování by toto maso mělo být řádně odleželé (případně stařené). U masných plemen to ale zcela nutně neplatí.
4. **SVÍČKOVÁ** je nejdražší, je vhodná na biftek či na tatarák. Z líček a z falešné svíčkové však budou bifteky také chutné.
5. **PUPEK** je dobrý na vaření a na polévku. Obsahuje i **bryndáček** a **veverku** (flap steak a hanger steak).
6. **HOVĚZÍ ZADNÍ** Sušší 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 nejkřehčí 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 kliškou a má v sobě stejné množství kolagenu jako kliška. 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. Husička je skvělá grilovaná, v tatarském bifteku a v carpacciu. Je však také dosti drahá. **Karabáček** je součástí zadní klišky, někdy se však naopak řadí jako součást kýty (viz výše).

VE VELKÉ BRITÁNII se **hovězí maso** dělí a využívá takto:

1. **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 natenko. 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 má 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 tloušťky 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 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 3,5-7 cm, obvykle 5 cm. Je 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 nastrojato** na kost a **peč** dalších pět minut. Maso **nech odpočinout** mimo žhavý gril (ne v chladnu). Maso **posol** a **opepři**. 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 dvě porce. Mají výrazné mramorování a plnou chuť. Bez kosti se připravují stejně jako Rib Eye Steak, porcují se asi po 280 g. Žebra s asi 5 cm vrstvou masa se **grilují vcelku**. Znalci doporučují před grilováním odstranit blánu na spodku žebra. Uvolni ji nožem, uchop ji pomocí utěrky a ručně stáhni. Není to ale nejsnadnější.

Při jednostranném grilování kosti dobře 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 tři, případně až čtyři 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. **Fillet Mignon Steak** (malý steak) je tence ukrojený steak ze zadní špičky svíčkové. **Tournedos Steak** je ukrojen z přední části svíčkové na různou velikost podle 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 **pozvolnému dušení**, při kterém pěkně zkřehne.

6. BOTTOM ROUND STEAK česky spodní šál kýty. Není nejkřehčí 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 toto maso (rump) také pečou vcelku. Tuto pečení tam obkládají zeleninou a nazývají 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** z předních nohou. Výborná chuť 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 (V USA) 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 **kliška** Zadní kliška (karabáček) je anglicky **Shank**. Kliška s kostí je anglicky **Ossobucco** (původem z italštiny). Díky bohaté kolagenní tkáni je kliška výborná k delšímu dušení.

V USA se **hovězí steakové maso** využívá takto: Níže uvedený *porterhouse steak* a *t-bone steak* (čti portrhaus stejk a tíboun stejk) 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 je značně menší kus svíčkové.

1. PORTERHOUSE STEAK je ukrojen z bederního konce, takže na něm je 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 **odřízní** 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, má 600-1000 g. Porcuje se stejně 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 či 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 steakem, 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 modernější 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 zauzlovaný). 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 na **roládu** 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. Předpokladem je ale samozřejmě kvalitní maso, v nejlepším případě stařené.

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 simentál) 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.

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 přísnějšího pohledu poněkud sušší. U starších zvířat se maso stává tužším.

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 je by byla chyba, která by snížila kvalitu.

TELECÍ MASO se dělí takto:

I. jakost:

1. **KÝTA** a) *ořech*, b) *oříšek*, c) *vrchní šál (malé frikando)*, d) *spodní šál (dlouhé frikando)* e) *karabáček*, ležící nad kliškou, má tolik kolagenu jako kliška, je ale masitější.
2. **PEČENĚ (LEDVINA)** a) *přední*, b) *zadní s ledvinkou a svičkovou*.

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 se dělí na: **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 odstranit blány a maso osušit. Nejvyšší je maso z žírných skopců a ovcí, a to na podzim a v zimě. Platí, že skopové je dobré pečené dlouho a na několikrát.

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*. Jehněčí maso 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, svičkovou a oříšky (čisté kousky masa). Řezník může odseknout páteřní kost, popř. očistit konce kostí žeber. 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 nožem důkladně očistit. Tento řez je možno provést i po upečení. Z vykostěných kotlet jsou výborné minutky (medailonky). **Krk, zbytek hřbetu s žebry, ramínko a hrudí** je méně kvalitní. Nejméně 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 měsících: **srnčí-srnec červen-říjen, srna září-leden, jelení listopad-prosinec, divočák leden-listopad**.

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

Kančí pečeně je málo tučná, proto ji při pečení přelévej sádlem, nejlépe kachním. Maso zezlátne, chuť kachního sádla však nenatáhne. Se **zelím** je výborná kančí krkovice, se **šípko**-**vou 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' ¼ l **zakysané smetany**. Omáčku přiveď opatrně k varu a ochuť trochou ml. pepře a soli.

Bažanty, **křepelky** a **koroptve** lovci vyháčkují (konečnick naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirálovým 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 v receptu **BAŽANTI, KŘEPELKY A KOROPTVE** níže.

K veškeré zvěřině patří **lesní a pikantní koření** (jalovec, tymián, rozmarýn, hřebíček, houby, tlučené jedlové jehličí), 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 slaninou maso ochucené rozetřeným kořením 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 ½-¾ l **vody přidej** 1-2 PL **octa** (případně 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 plátky z 1 většího **celeru**, 1 větší **petržele**, 2 **mrkví** a 2 středních **cibulí**. Navrch **polož** maso. Chuť zvýrazní rozdrčené a do masa vetřené **jalovčinky**. Velmi suché lze **protáhnout** 60-80 g **špeku** na nudličky. Maso **zaliž** studeným mořidlem, **zatiž** a **nech** stát v zimě 3-5 dní, v létě 2-3 dny. Maso denně **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 je **nevař**.

MOŘIDLO NA KANČÍ Umel a **rozpust'** 50 g **špeku**. **Vmíchej** 3 **prolisované str. česneku**, 1 PL **hořčice**, ½ **kostky Masoxu**, 1 ČL **Harissy** (2 cm z tuby), ½ ČL **ml. kmínu**, 3 **nová koření**, 2 **hřebíčky**, 10 **jalovčinek**, 2 **bob. listy**, špetku **ml. pepře** a 1 PL **Harmonie chuti**. V **pekáči** maso **potři** marinádou a **poklad'** 1 **cibulí** na plátky. **Nech** je 1-3 dny v chladu odležet. Denně maso **obracej**. Před pečením maso i marinádu přiměřeně **osol**. Marinádu **nařed'** asi ½ l **vody**, 1 PL **octa** a maso jí **podlij**. Při pečení maso pilně **polévej výpekem**.

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 **novými 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 **potři** směsí a **oblož** po celé ploše. **Ulož** je do **chladničky** nejméně na 1 den. Poté je **zpracuj**. Dané množství je určeno pro 1 kg hovězího masa.

ZRÁNÍ MASA je zcela nezbytné. Nestažené maso musí 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 vyzraje za **10-14 dnů**. Čerstvé hovězí maso (ale např. i zvěřinu) proto kupuj přibližně 1 týden před tepelným zpracováním. Svou roli při stupni vyzrání hraje i věk a pohlaví. **Vepřové maso** v půlkách vyzraje za **5-7 dní**, **kuřecí maso** za **1-2 dny** a **rybí maso** již 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. Stažené maso se k nám dováží například z Brazílie, Uruguaye, Argentiny, USA nebo Irska. Je proto citelně dražší.

PEČENÍ MASA **Maso** předem bez velkého utážení **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 při pečení zlatavé), **okořeň** a **peč** je 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 různá masa **péct** při **180°C** následujícím způsobem:

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

Hovězí a skopové maso peč 20 minut. K této době na každých 500 g masa **přidej** 20 minut. Především u hovězího velmi záleží na druhu masa. Například svíčková se peče velice krátce.

Zaječí hřbet peč 30-35 minut, **zaječí zadek** 50-60 minut.

Jelení hřbet (1 kg) **peč** 100-120 minut, **jelení kýtu** (2-3 kg) **peč** 120 minut.

Srnčí hřbet (2 kg) **peč** 45-50 minut, **srnčí kýtu** 70-90 minut.

Hřbet divočáka (2-3 kg) **peč** 120 minut, **kýtu divočáka** **peč** na každý 1 kg 25 minut.

Koroptve a bažanty peč podle stáří $\frac{3}{4}$ -2 hodiny. Starší **dus** v přiléhajícím pekáči i déle. Chutnají pak jako mladé.

Zvěřinu nepeč zbytečně dlouho. Maso není tučné a brzy se proto vysuší. **Peč** je **přiklopené**, až na konci je můžeš 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.

PEČENÍ (POŠÍROVÁNÍ) 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. Po kratším předpečení touto metodou lze pak maso a případně i další potraviny z chuťových důvodů grilovat.

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 naopak teplota 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 **vlož** do **vařící osolené vody** s **kořením** a **zeleninou**. Hrozí-li, že nebude měkké, přidej pár kapek octa. 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 a skopové asi 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 **sbírej**.

BLANŠÍROVÁNÍ je krátké spaření zeleniny a dalších ingrediencí ve **vařící osolené vodě** a vzápětí 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 **maso polož**. Piliny **zahřej**, až se z nich 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. Nerezovým (skleněným) zvonem, francouzsky clochem (čti klošem) pokrm přiklop na talíři, pod kterým pokrm vydrží déle teplý. Pro uzení jej lze zaplnit 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 naloženými 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** **zahřej**. Aby potom alkohol snadno vzplanul, **polij** jím **horké jídlo** v **pánvi**, **zapal** a **nech hořet** tak dlouho, dokud neshoří. Při flambování je třeba **dodržet** co **největší opatrnost!**

GLAZOVÁNÍ je potírání povrchu některých potravin tekutinou, která jim dodá lesklý vzhled. Obvykle se tyto potraviny potírají vajíčkem, mlékem nebo medem.

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.

GRILOVÁNÍ Maso z **lednice vyndej** do **pokojevé teploty** nejméně 6 hodin předem. Vhodné je mladé maso. Tučné části odstraň. Maso červené, bílé a paprikové klobásy předem **marinuj** v nálevu z oleje a piva s grilovacím kořením (též pod názvem ADOBO, viz níže KOŘENÍ). Další marinády jsou uvedeny v příslušných receptech. Maso **marinuj** dost **dlouho**, nejlépe přes noc. Před grilováním marinádu **okapej**. V některých případech při grilování potřij maso řídkou marinádou (z oleje, trochy bílého vína, piva, grilovacího koření). Nejčastěji se jedná o drůbež. Nakládat maso do samotného oleje správné není. Olej maso nezkréhčí, a navíc odkapává do grilu. Rošt musí být dobře zahřátý a potřený olejem (smotkem papíru v pinzetě) nebo špekem. Nejdříve maso **zprudka osmahni**. Zatahne se a udrží si šťavnatost. Uvnitř by mělo mít alespoň 71°C (lze použít vpichovací teploměr). Pak je **pozvolna griluj** do měkka. **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. Adobado je postup, kdy se maso griluje v silné vrstvě marinády.

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. Až poté tenderizérem vprav použité koření do masa. 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.

BRUNOISE (čti brunoa) je způsob krájení nejčastěji zeleniny. Nejprve se potravina nakrájí na julienne (na tenké nudličky), pak se otočí o 90° a nakrájí se na malé 2-3 mm kostičky. Takto nakrájená zelenina se používá do polévek, omáček, nebo jako ingredience do nádivek.

ZLATÉ PRAVIDLO: Při vaření a pečení použij k okoření ½ kg masa nebo ½ l vývaru ½ bobkového listu, 2 nová koření a 4 pepře. Jiná výrazně aromatická koření přidej vcelku a před servírováním je odstraň. Lze je dát do nerezového vajíčka na vaření čaje nebo do plátěného uzlíku. Vlož je až ½ hodiny před koncem vaření a na konci vaření je vyjmi.

HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY

!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 soli, 10 pepřů, 5 nov. koření a 1 PL krystalového cukru. Pak přilij 1 dl vody, promíchej a velmi zvolna vař 40 minut pod pokličkou (nezvedej ji), dokud maso nezačne pouštět tuk. Pak zvyš teplotu a vař dalších asi 15 minut doměkka. Přidej 1-2 ČL Harmonie chuti a dle potřeby je přisol a dokysel. Dalším ohříváním se chuť zlepšuje (lze je ohřívát až 1 týden). Podávej s rýží. Pozn.: Maso lze marinovat i jinak, viz níže KOŘENÍ ADOBO.

!ADOBO KUŘECÍ Smíchej ½ hrnku jablečného octa, ¼ hrnku sój. omáčky, 3 str. česneku nadrobno, 2 bob. listy, ½ ČL soli a v mulovém sáčku ½ 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).

!ALSASKÉ ZELÍ S MLETÝM MASEM (slavný jednoduchý pokrm FRANCIE) V hrnci (se silným dnem) na sádle osmahni 1 cibuli nadrobno do zlatova. Přidej 700 g pokrájeného kysaného zelí a 2 oloupaná a nastrouhaná jablka, Zalij je ¼ l bílého vína, ochut' 5 kuličkami jalovce a dle chuti ml. pepřem. Pod pokličkou je zvolna dus doměkka. Na pánvi rozškvař 100 g slaniny na kostičky, přidej 300 g ml. masa (mixu), dle chuti je osol, opepři a vše zprudka osmahni. Vařečkou přitom maso rozmělnuj. Opečené maso se slaninou přidej k zelí. Když je zelí měkké, přidej 5 cl třešňovice (borovičky apod.), 200 g klobásy na plátky a pokrm důkladně prohřej. Podávej s vařenými brambory. Nejchutnější je rozležené do druhého dne.

!ASPIK Připrav si 1 kg vepřových nožiček, dle možnosti i kůži, 150 g kořenové zeleniny, 2 ČL soli, 5 pepřů, 1 nové koření, ½ bob. listu, špetku tymiánu, 1 neoloupanou cibuli a plátěný sáček. Kůži nožiček předem vyper v horké a pak ve studené vodě. Dobře je očisti a rozsekni je. Vlož je do ½ l studené osolené vody a pomalu je přived' k varu. Do plátěného sáčku vlož cibuli, pokrájenou zeleninu, koření a dej je do hrnce. Lze přidat i tenkou citrónovou kůru vcelku. Pomalu vše asi 4 hodiny mírně vař, až maso samovolně odpadá od kosti. Obsah se musí jen „převalovat“. Průběžně odstraňuj tuk, aby byl aspik čirý. Čirost aspiku lze také zvýšit za horka zašleháním lehce ušlehaného bílku (popř. z 2 bílků ušlehej tuhý sníh a aspik do něho postupně ve šlehači zašlehavej). Cedník dej do mísy a vylož jej namočeným plátnem. Aspik nech ¼ hodiny po zašlehání sněhu bez míchání do mísy prokapat. Lze jej obarvit šťávou

z červené řepy, z ovoce, karamelu apod. Hotový aspik **ochuť** 50 ml **octa**, popř. i **bílým vínem**, **okurkovým lákem** a podobně. Vlažným **zalévej** různé pochoutky (šunku, zeleninu, vejce atd.). V chladnu tuhne dle množství asi za 1-3 hodiny. Chceš-li ztuhlý aspik rozpustit, a znovu jej použít, rozpust' jej v teplé vodní lázni. **Vařit se nesmí**. Při **leštění** aspikem docílíš krásný vzhled lahůdek a studené pokrmy se aspikem částečně konzervují. Při „přeleštění“ však pokrm musí být vychlazen a ani aspik již nesmí být teplý, ale jen mírně vlažný, hustý jako ovocný sirup. Takto vyrobený aspik, je díky obsaženému kolagenu z vepřových nožiček, velice hodnotný pro udržení **zdravých kloubů**. Ananas obsahuje enzym, který brání tuhnutí aspiku. Ananas je proto třeba krátce **podusit**, čímž se enzym zneutralizuje.

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

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

BAŽANTY, KŘEPELKY A KOROPTVE lovci vyháčkují (konečník naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirálovým zakončením k navíjení střívka). 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. Zbylá peříčka, **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 dosti 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 **péct 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 **olivovým olejem**. Při vysoké **teplotě** je asi 3 minuty **opékej** do zhnědnutí kůže. **Obrať** je, a již jen 1 minutu **opékej**, aby maso uvnitř zůstalo růžové. Pak je v **troubě** při 200°C krátce **dopeč**. Když pustí šťávu, slabě je **podlij**.

Bez opékání v pánvi je podle stáří **peč ¾-2 hodiny**. Staré koroptyve i bažanty dostatečně v troubě **dus** doměkka v **přiléhajícím** pekáči. Chutnají pak jako mladé. **Podávej** je s **bramborem** (opečeným) a s **červeným zelím**, nebo s **kompotem**.

Pozn.: Výše viz PEČENÍ ZVĚŘINY.

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

!BAŽANT SE ŽAMPIONY Oškubaného a vykuchaného bažanta hlavně na prsíčkách a stehnech prošpikuj asi 50 g slaniny. Posyp jej 2 ČL koření Divočina, nebo po ½ ČL tlučeného nov. koření, čerstvě mletého pepře, ml. papriky a 5 listy bazalky nadrobno. Dalších 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 podej s opékaným bramborem a brusinkovým kompotem.

!BIFTEK příprav ze střední části svíčkové následujícím způsobem:

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 vysoký 4-5 cm (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 mletým pepřem a pokapej jej pár kapkami olivového (bylinkového) oleje. Nech jej v chladu několik hodin (nejdéle 10 hodin) odležet
4. Masivní, nejlépe litinovou pánev pořádně rozpal.
5. Rozvaž, jaký stupeň propečení budeš požadovat. Nejsi-li si jist, připrav raději biftek krvavější, než bys jej zkazil přepečení.

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 propečení jsou tyto:

VERY RARE (francouzsky Très 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. Pro gurmety je nejoblíbenější.

MEDIUM (À point) Maso je uvnitř růžové ale nekrvavé. Tlaku prstu odolává málo, zlehka pruží. Vnitřní teplota je 65-68°C, smaž jej 3-4 minuty z každé strany. Nech jej 6 minut v 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 nechává v troubě při 200°C doběhnout na stupeň „medium“. Pak je osolí. Podávej je na zahřátém talíři. Z výpeku připrav omáčku! Výpek uvolni několika lžicemi sherry a přidej šťávu z bifteků. Tekutinu trochu odvař. Poté přidej plátek másla a 1 PL hořčice (hrubožrné francouzské, např. Moutarde de Meaux). Okořen' ji čerstvě mletým pepřem a solí. Ostrost z hořčice sraz dobrým medem.

!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** dozlatova, a decentně **potřenou česnekem**. (**PŘEDKRM**)

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

BIFTEKY SEKANÉ Ze 700 g **mletého libového hovězího masa** se **solí** vytvaruj biftečky. V **pánvi** je na 1 PL **rozpáleného přepuštěného másla** po každé straně asi 4 minuty **opékej**. Pak je v **míse** ulož v **teple**. 2 malé **jarní cibulky** nadrobno ve vypečené šťávě **duš** 4 minuty do měkka. **Přidej** 2 PL **brandy** a ještě je 1 minutu **podus**. Poté teplotu **sniž**. **Přidej** 400 g **okapané míchané zeleniny** z konzervy a 200 g **zakysané smetany**. **Promíchej** a **prohřej** je, ale již je **nevař**. Omáčkovou směs **dochuť** **solí**, **ml. pepřem** a s bifteky **podávej**.

!BIGOS (jedna z mnoha variant, POLSKO) ½ kg **kysaného zelí** **pokrájej** a za **občasného zamíchání** i s nálevem pod pokličkou **mírně duš**. ½ kg **vepřového plecka** **nakrájej** na kostky 3x3 cm a na 50 g **zlatavé cibulky** nadrobno je v **pánvi** pod **pokličkou** **udus** do poloměkka. Maso **přidej** do zelí a **udus** je doměkka. ½ kg **hlávkového zelí** **nakrájej**, **osol**, **spař**, **přidej** do kysaného zelí a **udus** je také doměkka. **Přidej** 200-500 g **uzeného bučku** na kostky 3x3 cm. Lze **přidat** i 100 g **škvarků**, 200 g **opečeného salámu** na kostičky, nebo **nakrájenou klobásu** a 100 g **sušených švestek**. Vše **ochuť** 1 PL **ml. papriky**, 2 **bob. listy** (majoránkou) a dle chuti je **dosol**. Bigos **duš** 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).

!BRAMBORÁK (**velmi chutný**) Na 50 g **špeku** na nudličky **osmahni** polovinu velké **cibule** nadrobno. ½ kg **kysaného 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 **prolisoovaných** str. **česneku**, druhou polovinu **nastrouhané cibule**, 2 ČL **solí**, 1 ČL **pepře**, 2 PL **majoránky** a 120 g **hl. mouky**. **Vmíchej** zelí. Na **řepkovém oleji** pomalu **usmaž** bramboráky. Pozn.: Lidové názvy oblíbeného bramboráku jsou cmunda, kramflek, křápanec, kecinek, vošouch, halapáč, trynčky, striky, škramplata a možná i další.

!BRAMBORÁK HARULA (SLOVENSKO) **Troubu zahřej** na 180°C. 1 kg **brambor typu B** **oloupej** a **nastrouhej**. Vodu **slij**. **Smíchej** je se 100 g **hl. mouky** a 7 **prolisovanými** str. **česneku**. **Osol** je jen málo. **Troubu zahřej** na 180°C. **Plech** (36x26cm) dobře **vymaž sádlem** (olejem). **Lžící klad'** kopečky těsta a **rozetři** je. **Posyp** je **nastrouhanou brynzou** (Nivou) a **peč** dorůžova asi 30 minut. Pozn.: V troubě lze stejně péct i bramboráky z výše uvedeného těsta.

BRAMBORÁKY SEJKORY KRKONOŠSKÉ se **pekly** přímo na **plátu sporáku**, pouze **potřeného špekem**. Dnes stačí velmi jemně **nastrouhat** 1 kg **brambor**, **osolit** je, **přimíchat** 2 **vejce** (bez česneku, bez majoránky) a pomalu je **upéct** na **pánvi** s **nepřilnavým povrchem**. Teprve pak se případně **mastí**, přesto zůstávají křehké. Chutnají suché, nejlépe však dobře **pomaštěné máslem**.

!BRAMBOROVÁ KAŠE (Nasládlé, jemné, po celém světě proslavené pyrė. Joël Robuchon „kuchař století“. FRANCIE)

1. 250 g nesoleného, v ledničce vychlazeného, kvalitního **másla** (ideálně francouzského) **nakrájej** na drobné kousky. Pozn: Robuchon doporučuje podávat máslo k bramborám v poměru 1:2. Protože je tato varianta velmi kalorická, lze máslo ubrat na poměr 1:4, tj. na 125 g.
2. 0,5 kg menších stejně velkých **žlutomasých máslových brambor** rohlíkovitého tvaru (nejlépe odrůdy Ratte) důkladně **očisti**, ale **neloupej**.
3. V **kastrolu** je **zaliž studenou vodou**. Na každý 1 l **vody** použij 10 g (2 ČL) **solí**. Brambory mírně **vař** 20-30 minut, dokud nezměknu (nůž musí do brambory lehce zajet). Jakmile jsou uvařené, **ihned** z nich **slíj vodu**. Základem dobré kaše jsou brambory rovnoměrně uvařené.
4. Brambory **nech vychladnout** jen do té míry, abys je zvládl držet v ruce. **Oloupej** a **nakrájej** je na menší kousky. Poté je přes **mřížku** (lisem) **propasíruj**.
5. **Vlož** je do **kastrolku** nebo na **pánev** se **silným dnem**. Na mírném ohni je **zahřívej** a postupně do nich **vařečkou vmíchávej** kousky másla.
6. Nakonec do pyrė **přidej** dle chuti **sůl** a ½ hrnku **horkého plnotučného mléka** nebo 12% smetany. **Přilévej** je velmi pomalu a kaši **jemně promíchávej**. K míchání **použij metličku**, díky níž kaše získá nadýchaný vzhled. Ideální hustotu poznáš tak, že se kaše **nelepí** a při nabírání lžící z ní sama **sjede na talíř**. Dle Robuchona lze kaši ochutit stejně dobře jako těstoviny. Vyzkoušej např. přidat nastrouhaný Parmezán, citrónovou šťávu nebo ořechy.

BRAMBOROVÁ LEPENICE (Blanka Poláčková) 750 g **brambor typu B** **oloupej** a ve **slané vodě** s **kmínem** 20 minut **uvař**. 400 g **kysaného zelí** krátce **propláchni**, **sced'**, **nakrájej** a v hrnci **prohřej** na 1-2 PL **sádla**. Poté je **smíchej** s **hrubě rozšťouchanými** bramborami. **Urovnej** je na **mísu**. **Přelij** je trochou nudliček **slaniny** s 1 velkou **cibulí** nadrobno, **osmahnutými** na **sádle** nebo se škvarkovým sádlem.

!BRAMBOROVÁ SLÁMA 250 g **očištěných brambor typu A** **oškrábej** a **nastrouhej** je najemno (nakrájej na nudličky). Pak je **namoč** asi na 1 hodinu (klidně i přes noc) do **studené vody**, aby se z nich vyplavilo co nejvíce škrobu. Brambory pečlivě **opláchni**, **nech** je **okapat** a **osuš** v **utěrce**. V ½ l dobře rozpáleného **řepkového oleje** brambory po malých dávkách **smaž**. **Naběračkou** s otvory bramborovou slámu **pravidelně míchej**, dokud smažením nezíská lehce zlatavou barvu. Jakmile jsou brambory osmažené, **vyber** je **dírkovanou naběračkou**, **nech** je **okapat** a **vysyp** je na **papírovou utěrku**, která odsaje zbylý tuk. Bramborovou slámu posol **jemnou solí** a **urovnej** na **mísu**. **Servíruj** ji vlažnou nebo i studenou (ve zvláštní misce).

!BRAMBOROVÁ SRDÍČKA S BYLINKOVÝM MÁSLEM (chuťovka, přílohové placičky Klára Kvasná) Ve slupce **uvař** 300 g **brambor typu B**. **Oloupej** a **nastrouhej** je na **jemném slzičkovém struhadle**. **Přidej** 2 PL změkklého **bylinkového másla** (viz níže), 1 **vejce**, 4 PL **polohrubé mouky**, dle chuti je **osol** a **vypracuj** těsto. Na **pomoučeném vále** je **vyválej** na asi ½ cm plát a z něhož **vykrajuj** srdíčka. **Opeč** je z obou stran na **nepřilnavé pánvi** bez tuku.

!BRAMBOROVÉ HRANOLKY TRADIČNÍ **Nakrájej** 700 g **brambor typu AB (A)** na 1 cm silné 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 olejem** (slunečnicovým) **na smažení** a **rozehřej** jej na 190°C. Nemáš-li teploměr, vhod' jeden hranolek. Měl by okamžitě vyplavat obklopený bublinkami. **Košík** na smažení **naplň** do čtvrtiny hranolky a **ponoř** jej. **Smaž** je 5 minut a **nech** je na **ubrousku okapat**. To proved' se všemi hranolky. 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 je **protřepej**, aby se jím obalily. **Vysyp** je na **velký plech** a **peč** je asi 45 minut v **horní části trouby**. V polovině pečení je **obrat'**. Přepálený olej **nahrad'** čerstvým!

!BRAMBOROVÉ KROKETY 1 kg vařených brambor typu AB 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, obdélníkové hranolky apod.). Obal je ve 2 vejcích, ve 100 g strouhanky a usmaž je dozlatova.

!BRAMBOROVÉ LOKŠE (Výborné k pečené huse či kachně, jedí se i nasladko. SLOVENSKO) 1 kg uvařených brambor typu B oloupej, nastrouhej a smíchej s 300 g hl. mouky a dle chuti s trochou soli. Lokše peč nasucho na plotně (na nepřilnavé pánvi), až se na nich dělají tmavé puchýřky. Omasti je z obou stran máslem (husím sádlem). Nejlepší jsou 1 den odleželé. Pozn.: Na Moravě je potírají povidly a říkají jim přesňáky.

!BRAMBOROVÉ PLACKY BOXTY (Jsou skvělé ke snídani s nakyslou jablečnou omáčkou, s osmaženou slaninou, klobásou, volským okem nebo s míchanými vejci. IRSKO) 200 g syrových brambor typu B jemně nastrouhej a smíchej s 200 g bramborové kaše (může být z předešlého dne), s 1-2 cibulemi najemno a s 1 rozšlehaným vejcem. Zasyj je 200 g hl. mouky, dle chuti osol, opepři a přimíchej trošku mléka. Z těsta vytvoř placičky, které upeč na slunečnicovém oleji (řepkovém) či na sádle (drůbežím).

BRAMBOROVÉ SPÄTZLE BAVORSKÉ Z $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ kg vařených brambor, hr. mouky, 1 vejce a trochy mléka vypracuj těsto. Přes cedník s velkými otvory do vařící osolené vody vytlač malé halušky. 100 g anglické slaniny osmaž s 1 cibulí nadrobno. Promíchej je s $\frac{1}{2}$ kg pokrájeného a krátce propláchnutého kyselého zelí a podus je. Ochut' je ml. pepřem a ml. koriandrem. Vmíchej $\frac{1}{4}$ kg uzeného uvařeného masa na kostičky a přidej scezené halušky. V malých zapékacích miskách je zapeč v troubě. Před podáváním je můžeš posypat osmaženou cibulkou. Podávej je například s pivem. Pozn.: Niže viz HALUŠKY BRYNZOVÉ.

!BRAMBOROVÉ ŠIŠKY NASLADKO (retro Jaroslav Života) Těsto zpracuj z 1 kg uvařených nastrouhaných brambor typu B, 300 g hrubé mouky, 1 vejce a 1 ČL soli. Vytválej váleček asi o \varnothing 1 $\frac{1}{2}$ cm a nakrájej šišky. Vař je v osolené vodě asi 3 minuty až vyplavou a vyber je. Omasti je máslem, posyp osmaženou strouhankou (ml. mákem s cukrem) a pocukruj je.

!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 polovinu odstavené vody. Přikryté 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 namáčeš do sádla a škubánky polévej cibulkou osmaženou na sádle. Na sladkou verzi lžící namáčeš do másla a škubánky syp mletým mákem s cukrem. Zbylé škubánky opeč na pánvi. Pozn.: Ve slané verzi můžeš do těsta přimíchat kousek nastrouhané uzeniny.

!BRAMBORY AMERICKÉ Stejně menší brambory kartáčem odhrni (a 5 minut je předvař), osuš, podélně je nakrájej na čtvrtiny. Opeč je na oleji (bylinkovém) doměkka nebo nasucho při 200°C 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 (čti kejždžnské LOUISIANA) 4 brambory odhrni, nakrájej na velké klínky a v osolené vodě je 3 minuty povař. Sced' je a spolu s 1 citrónem, nakrájeným na 6 dílků, s 12 sloupnutými str. česneku, 3 červenými cibulemi na 8 klínků a se 4 bob. listy je dej do pekáče. Troubu zahřej na 200°C. Rozšlehej 3 PL citrónové šťávy, 1 PL rajs. protlaku, 1 ČL ml. papriky, $\frac{1}{2}$ ČL ml. chilli, 1 ČL suš. oregana, 1 ČL suš. tymiánu, $\frac{1}{2}$ ČL ml. římského kmínu, 6 PL oliv. oleje, dle chuti sůl a ml. pepř. Směsí brambory zalij, promíchej a peč je 30-40 minut, dokud nezměknou a nevstřebají všechnu šťávu. Občas je opatrně obrať.

!BRAMBORY DAUPHINOISE (čti dufinoaze, česky královské 6 porcí FRANCIE) 1 kg **brambor typu A** nakrájej na dosti tenké plátky. Ve **větším hrnci** je zalij 900 ml **mléka**, aby byly ponořeny. **Přidej** špetku ml. **muškátového oříšku**, 1 bob. list, dle chuti **sůl** a ml. **pepř**. Pomalu je **přived'** k **varu** a zvolna 14 minut **vař** (začínají měknout, ale nejsou zcela uvařené a mléko začíná houstnout). **Troubu zahřej** na 180°C. **Mělkou zapékací mísu** o obsahu asi 2 litrů **vymaž** 1-2 PL **másla** a **posyp** ji 3 **oloupanými** str. **česneku** jemně nasekanými. **Drátěnou naběračkou** brambory **přendej** do **mísy** a zalij je ochuceným mlékem. Nesmí být ale zcela potopené. Povrch lze **pokapat** 3-4 PL **33% smetany** (crème fraîche). **Zapeč** je asi 1 hodinu (mléko se vsaje a povrch trochu zhnědne). Dají se udržet ve **vlažné troubě** horké asi 1 hodinu. Pak je ale třeba zvlažit je **mlékem** nebo **smetanou**.

!BRAMBORY FRANCOUZSKÉ (ČESKO) 4 velké, **napůl uvařené** (7 minut) studené **brambory typu A** **oloupej** a **nakrájej** na plátky silné asi 0,5 cm. Na **oleji osmahni** 1 **cibuli** nadrobno, **přidej** 250 g **uzeniny** na kostičky a krátce je **opeč**. **Troubu zahřej** na 170°C. 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 v **troubě zapeč**. Po 15-20 minutách je **zalij** 2 **rozšlehanými vejci** (s mlékem) a 10 minut je **dopeč**. **Podávej** je s **hlávkovým salátem** nebo se **sterilovanými okurkami**.

!BRAMBORY GRATINOVANÉ (FRANCIE) 400 g **oloupaných brambor typu A** **nakrájej** na tloušťku 1 cm a v **osolené vodě** je do poloměkka **uvař** (8 minut). **Troubu zahřej** na 180°C. **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 je připravit i s 1 **rozšlehaným vejcem**. **Zapeč** je asi 30 minut.

!BRAMBORY HASSELBACK (ze stejnojmenné restaurace, ŠVÉDSKO) **Troubu zahřej** na 200°C. Stejně velké **brambory** **oloupej** a **nakroj** na tenké plátky (polož si je mezi dvě silné dřevěné špízové jehly, které je nedovolí překrojit až na prkénko). Vznikne tak jakási „harmonika“. Dle chuti je **osol** a **opepři**. **Slaninu** a **klobásu** **nakrájej** na plátky a do vzniklých zářezů je **zastrkej** spolu nebo zvlášť (fantazii se meze nekladou). **Naskládej** je do **pekáčku**, **pokrop oliv. olejem**, znovu **osol** a **ochuť čerstvě mletým pepřem**. Lze je polít **smetanou** nebo jen podlít troškou **vody**. V **troubě** je **peč** asi 1 hodinu. Na první půlhodinu je **přikryj alobalem**, ale není to nutné. Řid' se zkušenostmi s troubou a tomu přizpůsob i čas pečení. Pár minut před dopečením je dle chuti **zasyp strouhaným sýrem** nebo na každý brambor **polož** plátek **sýra**, a **nech** jej **rozpustit**. **Podávej** jako pohoštění, **PŘEDKRM** či přílohu k hlavnímu chodu.

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

!BRAMBORY PEČENÉ BAKET POTATOES (čti bejkt potejdous USA) **Troubu zahřej** na 220°C. **Velké brambory typu A** **omyj** a ze všech stran (celkem asi 5x) **propíchni vidličkou** a **nech** je trochu **oschnout**. Ze všech stran je **obal** v misce se **solí**. **Peč** je 60 minut. Upečené jsou při zmáčknutí měkké a slupka je křupavá. **Brambory podélně** (do kříže) **nařízni** a dovnitř **dej** trochu **másla**. Dle chuti lze do mezery v bramborech vtlačit co je libo, například bylinky, tuňáka, kukuřici, zakysanou smetanu, pečené pikantní fazole baked beans, uzeného lososa atd.

!BRAMBORY PĚČOKY ČESNEKOVÉ (velmi chutné UKRAJINA) **Troubu zahřej** na 180°C. **Brambory typu A** **nakrájej** na asi 1 cm silné plátky. **Osuš** je v **utěrce** a **naskládej** na **nepřilnavý plech**. **Osol** a v **troubě** je **peč**, až se nafouknou a do zlatohněda opečou. V **míse** k nim **přimíchej** asi 2 palice se **solí** utřeného **česneku** a podle chuti **máslo**. Jedí se z jedné mísy a zapijí se **podmáslím**, **kefirem**, **pivem** nebo **kyškou**.

!BRAMBORY PLNĚNÉ – SLUPKY (Potato skins. Michael Klíma, USA) Podle gurmánů jsou mezi pečenými brambory **to nejlepší**. Troubu **zahřej** na 200°C. **Brambory rozpuť** a vnitřky **lžící téměř vydlabej**. Slupky **upeč** do křupava. Po upečení lze bramborové slupky **plnit** různými náplněmi. Vnitřky **použij** na kaši, kterou můžeš na **nepřilnavý plech nastříkat** do ozdobných kopečků a **zamrazit**. Tyto odloupené kopečky **dej** do **plastových sáčků**, které ulož do **mrazáku**. Vydrží zde až 1 měsíc. **Nech** je na nepřilnavém plechu **rozmrznout** a **upeč** je asi 20 minut dozlatova.

!!BRAMBORY RANÉ STŘEDOMOŘSKÉ (Gordon Ramsay, ANGLIE) **Rané brambory uvař** asi 12 minut v **osolené vodě** doměkka. **Sced'** a na **talířích** je **ozdob** hrstí **nasekané bazalky** a **koriandru**. **Podávej** je s **nakrájenými rajčaty** bez jader, **pokapanými** čerstvou **citrónovou šťávou**. Hodí se např. **k rybě**. Pozn.: Jako příloha se rané brambory podávají častěji bez rajčat.

BRAMBORY RESTOVANÉ viz níže **HOVĚZÍ TAFELSPITZ VÍDEŇSKÝ**

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

!!BRAMBORY SLADKÉ (BATÁTY) PIKANTNÍ Troubu **zahřej** na 220°C. **Batáty** dobře **očisti** (oloupej). 4 PL **oliv. oleje**, 1 PL **prolisovaného česneku**, 1 **feferonku** bez jader nadrobno a 1 PL **sój. omáčky promíchej** se $\frac{3}{4}$ kg **sladkých brambor** na čtvrtky a **dej** je na **plech** s **pečícím papírem** (do zapékací misky). **Peč** je zhruba 25 minut.

BRAMBORY ŠTOUCHANÉ 1 kg **nakrájených brambor typu B uvař** v **osolené vodě**. **Slij** a **přidej** do nich 1 **velkou cibuli** nadrobno, **orestovanou** na 1 PL **másla** a **rozšťouchej** je. Na talíře je **servíruj** pomocí **kulatého tvořítka**.

!BRAMBORY UZENÉ Troubu **předehřej** na 220°C. **Dej** do ní nahřát **pečicí plech**. 750 g **neoškrábaných očištěných brambor typu A** podélně **nakrájej** na pokud možno stejně velké klínky. **Nasyp** je do **mísy**, ve které jsi **promíchal** 2 PL **řepkového oleje** a 1-2 ČL **mleté sladké** nebo **pálivé uzené papriky**. **Rozlož** je na **plech vyložený pečícím papírem**, **posyp** 1 ČL **římského kmínu** (nemusí být) a **peč** je v dolní polovině trouby 5 minut. **Teplotu** v troubě **sniž** na 180°C. **Peč** je asi 1 hodinu. **Ochuť** je **mořskou solí**, čerstvě ml. **pepřem** a **podávej**. Tyto brambory jsou geniální přílohou k **pečenému kuřeti**. Jsou ale tak dobré, že je můžeš **připravit i samotné** a **podávat** s oblíbeným **dipem**.

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

!BRAMBORY ZLATÉ (Překvapují vynikající chutí.) Troubu **předehřej** na 200°C. 3 střední **brambory** na každého strávnicka **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 **obrať**. 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 TÁDŽ MAHAL (INDIE) V rozpáleném hrnci za stálého míchání opraž nasucho ½ ČL kmínu a 1 ČL hořčičných semen, až zavoní. Přilij 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 a rozděl na růžičky. Spolu se 3 oloupanými rajčaty na kostky je opatrně přimíchej. Přilij 200 ml kuřecího vývaru, a zeleninu pod pokličkou asi 3 minuty podus doměkka. Dle chuti ji osol, opepři a hned podávej s bramborami.

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. Pro nenadýmavost a lehkou stravitelnost jej lze podávat i dětem. Lze jej použít i jako náhražku rýže a pro přípravu dietních pokrmů.

!BULGUR SE ZELENINOU A MÁTOU (LIBANON) 100 g bulguru vsyp 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.

!BUREK „CIGÁRO“ SIGARA BÖREĞİ (Lahůdka, která vždy rychle zmizí. TURECKO) Z 1 zakoupeného balíčku těsta Filo vyválej kolo s tloušťkou asi 2 mm. Rozřezej je na 8 výsečí. V misce smíchej 250 g rozdrobeného sýra Feta, hrstku petrželky najemno, špetku suš. oregana a ml. chilli. Pokud by se zdála náplň příliš tuhá, přilij trošku vody. Na širší stranu výseče polož kousek nádivky, okraje těsta potřij studenou vodou a zaroluj. Špičatý konec dobře přitiskni, aby se burek při smažení neotevřel. Burky smaž v rozpáleném řepkovém oleji dozlatova.

!BURRITOS BLESKOVÉ (Velmi chutné. 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, ½ hrnku omáčky chilli a prohřej je. Doprostřed každé z 8 ohřátých tortill dej ½ hrnku směsi, posyp částí z ½ hrnku nastrouhaného sýra Čedar a ozdob částí z poloviny hrnku zakysané smetany. Spodní a boční okraje přehni přes náplň a podávej.

BURRITOS CHIMICHANGAS (MEXIKO) Troubu zahřej na 180°C. 6 tortill naplň ½ kg dušeného ml. hovězího masa, 6 půlkami zelených paprik a ¼ hodiny je zapeč. Na talířích je ozdob sýrem, salátem a plátky ředkviček (plátky zelené cibulky).

!BURRITOS KUŘECÍ (MEXIKO) Troubu zahřej na 150°C. 2 kuřecí stehna vykosti, zbav kůže a nakrájej na nudličky. V pánvi na 2 PL řepkového oleje osmaž 1 cibuli nadrobno a 2 nasekané chilli papričky bez semen. Ochut' je 2 ČL ml. koriandru a 1 ČL římského kmínu. Vlož maso a opeč je dozlatova. Přidej 200 g černých fazolí z konzervy, 400 g nakrájených rajčat z konzervy, 3 PL nasekaného čerstvého koriandru, 1 ČL cukru, dle chuti sůl, čerstvě ml. pepř a podus je. V jiné pánvi na 2 PL másla zpěň 4 rozmáčkuté a nasekané str. česneku a 100 g listového špenátu. Na středy 6 tortill rozděl špenát a masovou směs. Nastrouhej na ně 100 g sýra Čedar a zabal je. Na plechu je v troubě krátce zapeč. Podávej s 1 kelímekem zakysané smetany v misce.

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

!BÝČÍ ŽLÁZY LAHŮDKOVÉ Marinádu smíchej ze šťávy i **nastrouhané** kůry z ½ **pome- ranče**, 1 dl **bílého vína**, 2 PL **sladké chilli omáčky**, 2 PL **sójové omáčky Soya Sauce Indonesia**, (jiné podobné) 1 ČL **suš. tymiánu**, 8 **nasekaných** lístků **rozmarýnu**, 4 **velkých rozdrčených** str. **česneku**, 6 **rozdrčených jalovců** a na špičku nože **chilli**. **Dej** ji do **sklenice** se šroubovacím uzávěrem. **Přidej** odblaněné 3-4 **žlázy** (700 g), **nakrájené** na 3 silnější plátky a dobře je s marinádou **promíchej** a uzavři. **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** (plátěnou) **utěrku** a přebytečnou marinádu **osuš**. Na velké rozehřáté **pánvi** (nepřilnavé) je nasucho po obou stranách prudce **orestuj**. Šťávu, kterou pustí, **nech** při vysoké teplotě **vyvařit**. **Přidej** žampiony, polovinu zbylé marinády a pod **pokličkou** je 10 minut mírně **duš**. **Přidej** zbytek marinády, 1 PL **nasekaných čerstvých bylinek** (petrželku, celerovou nat') a **nech** je při vysoké teplotě **probublávat** do doby, než se šťáva zredukuje (vyvaří). **Teplotu sniž** a **přidej** silnější plátek **másla**. **Podávej** je se **šťouchanými brambory**. Pokud v závěru nenecháš šťávu příliš odvařit, hodí se i **rýže**.

Pozn.: Řezy býčích žláz také **můžeš usmažit** v trojbalu jako běžné řízky.

!CARBONNADE FLAMANDE (BELGIE) Troubu zahřej na 160°C. 600 g **hovězí klišky** **nakrájej** na kostky 3x3 cm. **Obal** je v 1 PL **polohrubé mouky**, **promíchané** se **solí** a **ml. pepřem** dle chuti. Tyto kostky **zprudka opeč** v **hrnci** na 100 g **másla** a 100 ml **řepkového oleje**. **Vyjmi** je a na výpeku **osmaž** 4 větší **cibule** nahrubo, 4 **rozmačknuté** a **nasekané** stroužky **česneku** a 1 PL **hnědého cukru**. Až cukr trochu zkaramelizuje, **zalij** je 300 ml **hořkého černého piva**. **Přidej** 2 bob. listy, 4 snítky **tymiánu** a 1 l **hovězího vývaru** (z kostky). Maso **vrať** zpět a pod **pokličkou** je v **troubě** **duš** do měkka až bude omáčka zredukováná. Na **pánvi opeč** asi 12 plátků **bagety**, potřij je **dijonskou hořčicí**, **poskládej** na maso v **hrnci** a ještě je 5 minut **zapeč**. Jídlo má mít sladkokyselou chuť. **Podává** se i s vařeným nebo opečeným **bramborem** či s hranolky.

!CARPACCIO HOVĚZÍ S ARTYČOKY (Maurizio Marino ITÁLIE) 120 g **svíčkové** **nech** zmrazit. Potom ji **strojově nařež** na velmi tenké plátky. Ty **ihned 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 Z ČERVENÉ ŘEPY S KOZÍM SÝREM (PŘEDKRM) **Vařenou** (pečenou) **červenou řepu** v množství podle strávníků **nakrájej** na tenké plátky a **naklad'** na **plochý talíř**. Dle chuti ji **poklad'** **kousky sýra**. **Pokapej** je **panenským oliv. olejem**, opatrně **balzamikovým octem**, **ochuť** je **solí** a čerstvě **ml. pepřem**. Před podáváním je **poházej** čerstvými **lístky bazalky**.

!CASSOULET TRADIČNÍ (čti kasule) Je z nejznámějších **tradičních specialit**. Vladimír Poštulka, **FRANCIE**) **Troubu zahřej** na 170°C. **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 zapékací nádoby** (cassoule) **dej** **uvařené vepřové kůžičky**. Na ně **naklad'** jednu 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 **pokráje- nými 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. **Posyp** je **strouhankou**, **nasekanou petrželkou**, **zalij** omáčkou z dušených mas a asi 90 minut **peč**. Pečený škrálop na povrchu se podle tradice musí 6x **roztrhat** a **přimíchat** k obsahu nádoby. Sedmý škrálop se ponechá. Tvoří ozdobu hotového pokrmu.

!CASSOULET S HUSÍM MASEM (čti kasule FRANCIE) Nejméně 3 hodiny před přípravou v hrnci namoč do studené vody 300 g přebraných a propláchnutých fazolí a nech je nabobtnat. Pak přidej 2 str. česneku, svazeček bylin (bob. list, 1 snítku tymiánu a petrželky, svázaných nití) a 2 ČL ml. kmínu (římského). Fazole asi 1 hodinu (podle velikosti a odrůdy) pomalu uvař doměkka. Mezitím krátce podus na 2 PL husího sádla (oleje) 100 g slaniny na kostičky, 2 cibule nadrobno, 2 oloupaná rajčata na osminy a 4 rozetřené str. česneku. Zalij je hovězím (kuřecím) vývarem. Přidej 150 g pečeného husího masa na menší kousky a dus je ½ hodiny. Troubu zahřej na 140°C. Fazole i směs dle chuti osol a opepři. Do menší keramické zapékací nádoby (cassoule) vymaštěné husím sádlem (olejem) urovnej vrstvy z poloviny fazolí, masové směsi a druhé poloviny fazolí. Navrch naklad' 150 g česnekového salámu (a klobásy) na plátky. Pokapej je vývarem, posyp 4-6 PL strouhanky a případně i nasekanou petrželkou. Peč je déle než ½ hodiny, až je strouhanka křupavá. Škraloup roztrhej a do jídla zamíchej. Při pečení vznikne další zlatavý, který pokrm ozdobí. Podávej s hlávkovým salátem.

CUKETA ZAPEČENÁ SE SYREM (ŘECKO) Na asi ½ cm silné plátky nakrájej 2-3 střední cukety, 4 větší rajčata a 2 střední cibule. Troubu zahřej na 170°C. Do zapékací keramické mísy vše střídavě navrstvi. Každou vrstvu jemně osol, ochuť čerstvě ml. pepřem a kořením Gyros. 100 g černých oliv rozpul, 150 g Ementálu (balkánského sýra) nastrouhej nahrubo, a nakonec jimi vše zasyp. Peč je odkryté, až cuketa změkne.

CUKETA ZAPEČENÁ S MLETÝM MASEM V míse promíchej 500 g ml. masa (mix), 2-3 ČL soli, koření do mletého masa v množství pro 500 g, 2 ČL plnotučné hořčice, 4 prolisované str. česneku (popř. více dle chuti) a 80 g nastrouhaného sýra Eidam (jiného tvrdého sýra). V kastrolku směs podus téměř do měkka. 1 střední cuketu oloupej, podélně rozpul a vydlabej jaderník. Naplň ji směsí a vlož do zapékací nádoby. Posyp ji 1 ČL čerstvě ml. pepře, 1 ČL sladké (s přidanou pálivou) ml. papriky, 1 ČL kmínu a mírně ji posol. Cuketu peč odkrytou při 180°C do poloměkka, nesmí být zcela rozpečená.

!CUKETOVÝ NÁKYP ŘEŽÁBEK (Šárka Škachová, JIŽNÍ ČECHY) Troubu zahřej na 180°C. Promíchej 250 g polohrubé mouky se 2 kypřícími prášky a přesej je. 800 g cukety nastrouhej nahrubo a dobře ji promíchej s 1 cibulí nadrobno, 150 g nastrouhaného Eidamu, 250 g uzeniny na ½ cm kostičky (popř. uzené koleno, uzené kuřecí maso), ½ ČL ml. pepře (s 1 ČL čubrice), 1 ČL soli, 2 ČL podrcené majoránky, 5-6 prolisovaných str. česneku, 4 žlutky, 1-2 hrstmi nasekané petrželky (cibulové natě), s přesátou moukou a s polovinou hrnku slunečnicového oleje. Tuhý sníh ze 4 bílků opatrně promíchej s cuketovou směsí. Ve vymazaném pekáči (s pečící fólií) nákyp peč 45-50 minut dozlatova. Při nedostatku cukety ji doplň bramborami. Výborně chutná i zastudena. Na zimu lze řežábek zmrazit.

!!CUKETY PIKANTNÍ Na 2 PL oleje krátce zpěň 1 prolisovaný str. česneku. 4 malé cukety na tenká kolečka spolu se 2 feferonkami bez semen nadrobno a 4 šalotkami nadrobno ve woku osmahni. Nepatrně je podlij, osol a dus doměkka. Pak vmíchej 400 g uvařených těstovin (krátké duté Rigatoni, spirálovité Torti) a prohřej. Na talířích je posyp petrželkou.

CUKETY PO ČÍNSKU K MASU STERILIZOVANÉ (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 je při 80°C sterilizuj). Servíruj je takto: osmahni a podus asi 600 g vepřového masa (hovězí, drůbeží z ořezu), zalij je připravenou směsí, trochu přislad', prikápní čínské víno s rozmíchaným škrobem, přidej dle chuti vývar. Povař a podávej je s rýží.

!ČEVAPČIČI (BULHARSKO) Ve **velké míse** dobře **prohněť** 1 kg **ml. hovězího** a ½ kg **ml. skopového masa**, 1 ČL **ml. pepře**, 3 PL **petrželky**, 1 PL **solí** a 1 ČL **utřeného česneku**. Na 2 hodiny je **nech** v **chladničce** a znovu je **promíchej**. **Zformuj** válečky velké asi jako prst. **Upeč** je na **grilu** (na pánvi) s mírnou teplotou tak, že zůstanou šťavnaté. **Jednou je otoč**, nesmíš je propíchnout, aby nevytekla šťáva. **Vřelé je nos** na stůl na lůžku z **cibule** s **chlebem**. **Přidej zakysanou smetanu**, čerstvé **rajče** a **ajvar**. (Pozn.: K masu lze přidat i 2 cibule nadrobno.)

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 ¾ hodiny **uvař** doměkka. 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 je **povař**, **vyndej** bob. list a **vsyp** čočku. **Dochuť** 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 S RÝŽÍ VÍDEŇSKÁ 1 hrnek **čočky** **nech** přes noc ve **vodě** nabobtnat. Druhý den ji **uvař** doměkka. Ve 2½ l hrnku **osolené vody** samostatně **uvař** 200 g **rýže**. 100 g **vepřového** a 100 g **uzeného masa** **uvař** zvlášť v **osolené vodě** doměkka a **nakrájej** na asi 5 mm kostičky. 80 g **špeku** na kostičky na **pánvi** rozpal a **zpeč** na něm 1 **cibuli** nadrobno. **Troubu zahřej** na 150°C. Do **pánve** **přidej** maso, **ochuť** je špetkou **solí**, **ml. pepřem**, troškou **octa** a vše **promíchej**. **Zapékací mísu** **vymaž** 1 PL **oleje**, **vsyp** 2 PL **strouhanky** a směs rovnoměrně **rozlož** do **mísy**. V troubě ji **zapeč** dozlatova. **Podávej** ji **teplou** společně se **zeleninovým salátem**.

!ČUFTY DALMÁTSKÉ 600 g **ml. masa** (hovězí + vepřové, skopové) **smíchej** se 2 **rohlíky**, **rozmočenými** ve **vodě**. **Přidej** 1 **vejce** a 2 **cibule** nadrobno, **ochuť** je **solí** a **ml. pepřem**. **Vytvoř** 12 válečků nebo malé kuličky, které **opeč** na **oleji**. **Přidej** 2 dl **rajského protlaku** (kečupu), 100 g **zeleného hrášku** a 2 **pokrájené zelené papriky**. Vše **podus** a **dochuť** **solí**, 50 g **másla** a 1 dl **33% smetany**. **Podávej** s **bramborem** nebo s **chlebem**.

!DRŠŤKY TRIPES (Ve Francii jsou velmi oblíbeny. 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. Přípravují 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.

!DRŽŤKY ZADĚLÁVANÉ **Dršťky** na rubu **odšlemuj**. **Oblanšíruj** je, vývar **vylij** a opět **oblanšíruj**. Pak je **vař** 3-3½ hodiny ve vodě **bez solí** doměkka. **Nakrájej** je na nudličky. V **másle** **orestuj** **cibulku** nadrobno, **zpraš** ji **hl. moukou** a **zalij hov. vývarem**. Vznikne **omáčka velut**. **Vlož** dršťky a **povař** je. **Přidej** **česnek**, **majoránku**, **citrónovou kůru** a **šťávu**. **Šunku** na nudličky **orestuj** a **okurku** **nakrájej** na nudličky. **Přidej** je k dršťkám, **osol** a **opepři** je. Pozn.: Samostatně se dršťky po odšlemování a promnutí se **solí vaří** ve 2-4 **osolených vodách**.

!DRŠŤKY ZLATÉ (Výborné k červenému vínu. TURECKO) 1 **telecí** (vepřový) **jazyk** **uvař** v **tlakovém hrnci** doměkka a **oloupej** jej. 1 kg **opraných telecích** (hovězích) **drštěk** **povař** 15-20 minut (hovězí déle) v **tlakovém hrnci** a **nakrájej** je na tenké nudličky. Na 100 g **másla** **osmaž** 300 g **žampionů** na plátky, **přidej** dršťky, jazyk a 2-3 **str. česneku** – vše na plátky. **Smaž** je, až se ukáže tuk. **Osol** a **opepři** je. **Podávej** je s **bílým pečivem**.

!DŽUVEČ (BULHARSKO) 1 **velkou cibuli** a 1 str. **česneku nasekej** nadrobno. 4 **zelené papriky rozpul**, **zbav** semeníků a půlky **rozkroj** na 3 části. 400 g **salátových brambor typu A oškrábej** a **nakrájej** na kousky. 1 **oloupané masité rajče zbav** semeníku a **nakrájej** na kostičky. 500 g **vepřového ramínka** (jehněčího) **zbav** tučného a **rozkrájej** je na 3x3 cm kostky. V **kastrolu rozeřeš** 2 PL **slunečnicového oleje** a maso, nejlépe po částech, za **průběžného míchání** asi 5 minut **opeč** do poloměkka (do hněda). **Osol**, **opepři** a **vyndej** je. Do kastrolu **přidej** 1 PL **oleje** a za **častého míchání nech** cibuli a česnek asi 3 minuty **zesklovatět**. **Přidej** 2 PL **nasekané petrželky** (1 ČL sušené), papriky, rajče, brambory a 150 g **oprané a spařené rýže**. **Ochuť** je 2 PL ml. **papriky**. **Přidej** maso a **pomalů přimíchávej** 550 ml **horkého kuřecího vývaru**. **Přikryj** a asi 45 minut je zvolna **podus**, až jsou maso, rýže i zelenina měkké.

!!ENCHILLADAS (čti enčiladas MEXIKO) Ve **větším kastrolu osmahni** na 2 PL **oliv. oleje** 1 větší **cibuli** nadrobno a 1 **rozmáčkнутý** a **rozsekaný** str. **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). **Troubu zahřeš** na 180°C. Směs **nech zchladnout**. **Připrav** 12 velkých **kukuřičných tortill** (pšeničných). Každou **naplň vychladlou směsí** a **zaviň** jako palačinku. Do **vymazané zapékací mísy** tortilly **naklad'**, **posyp** 100 g **strouhaného sýra** a 20 minut je **zapeč**. Pozn.: Enčilády lze připravit i zapečením burritos posypaných strouhaným sýrem 10 minut při 250°C. (**PŘEDKRM**)

!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** (odrůdy Ful medames). **Sced'** a **zališ** je 1,2 l **vody**. **Přidej** 4 **rozmačkané str. česneku**, 1 PL ml. **římského kmínu** a 3 PL **oliv. oleje**. **Přived'** 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**. **Pomalů** je **přived'** 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 **citróny** na osminky. 1 velkou **jemnou cibuli** na tenká kolečka. Fazole **sced'**, **uprav** na **servírovací mísu**, **osol** a **posyp** 1 ČL ml. **papriky**. Kolem **rozlož** vejce, cibuli a rajčata. **Nasekej** 2 PL **listové petrželky** a **posyp** rajčata a citróny. Vše **pokapej** 3 PL **oliv. oleje**. Pozn.: Fazole lze udusit i v troubě při 150°C. Na plotně je **přived'** k varu, **přikryj** a dej je na 3-4 hodiny do trouby. **Sced'** a podle receptu je uprav.

FAZOLE-RYCHLÝ ZPŮSOB VAŘENÍ **Zališ** je dvojnásobkem **vody**, **přidej cibuli** vcelku, **uved'** je k **varu**, **odstav** a **nech** 2 hodiny **stát**. Pak je v **tlakovém hrnci uvař**. **Osol** je až **uvařené**. Dle druhu fazolí je třeba dobu vaření odzkoušet.

!FAZOLE S KLOBÁSOU (Jsou velmi dobré. Martin Prokop) 250 g **červených fazolí namoč** a druhý den je **uvař** doměkka. Na 1 PL **sádla** dobře **opeč** 100 g **klobásy** a 30 g **špeku** na drobné kostičky. **Přidej** fazole, **osol**, **opepři** a společně **osmaž** dohněda. K rozpálené směsi **přilij** 50 ml **octa** a 2 minuty je prudce **dus**. **Podávej** je 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** je s fazolemi, **ochuť** 2 PL **hnědého cukru**, 2 PL **worcesteru**, 1 ČL **hořčice** a ½ ČL ml. **pepře**. 1 hodinu je mírně **vař** doměkka. Hotové **osol**, **přidej** 1 hrnek **ananasového kompotu** (hruškového) a ½ hrnku **kečupu**. Krátce je zvolna **povař**.

!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**, aby byly měkké ale ještě křupavé. 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**.

!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 doměčka**. **Sced'** a nech je **okapat**. 1 menší **cibuli** (50 g) nadrobno, 1 **nasekaný str. česneku** a 1 PL **petrželky** nadrobno **zpeč'** 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 je **povař**. **Podávej** s **volským okem** a s **brambory**.

!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**.

!FLAMENDR KUŘECÍ (retro) Na 4 PL **olivového oleje osmahni** 2 menší **cibule** nadrobno. **Přidej** 400 g **kuřecích prsíček** na nudličky a **opeč** je. Postupně **přidávej** 4 **feferonky** nadrobno, 5 **prolisovaných str. česneku** a 1-2 hrnky **nakrájeného pekingského zelí** (lze je vynechat, jídlo pak bude pikantnější). **Podlij** je 2 dl **bílého vína**, **ochuť** 1 ČL **solí**, 1 ČL **ml. pepře** a asi 5 minut je **dus**. **Podávej** s **opečenými brambory** nebo s **pečivem**.

!FLAMENDR VEPŘOVÝ (retro) 600 g **vepřové kýty** na plátky **naklepej** a přes vlákna **nakrájej** na nudličky. **Osol**, **zakapej olejem** a **nech** je **odležet**. Na **sádle orestuj** 3 **cibule** nadrobno a **maso**. Když maso povolí, **přidej** 1 PL **worcesterové omáčky** a **odstav** je. **Okořeň** je řezy **feferonek** bez jader. **Posyp** je **strouhaným křenem** a **podávej** s **čerstvým chlebem**.

!FOIE GRAS PARFAIT (Čti fuagra páfej, česky **tučná husí játra**. Roman Frencl, FRANCIE) 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**. (**PŘEDKRM**)

!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 namáčejí do pálenky (kirsche) a teprve pak 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 a podobně). **Hlavní zásady:**
a) Při 170°C se póry potravin rychle uzavřou a jídlo nenasává tuk. V kotlíku nemá být moc kousků, aby se nesnížila teplota. **b)** Vlhké potraviny **osuš**, **zapaš** trochou **mouky**, nesol je. **c)** Tvrdou zeleninu **předvař** a **osuš**. **d)** Čím je sýr tučnější, tím líp se bude tavit (nezáleží na tom, je-li plátkový, tvrdý nebo měkký). **e)** **Sýrové fondue** je třeba stále **míchat**. **f)** Když suroviny při asijském způsobu zbydou, **dej** je do kotlíku **povařit** a ráno jimi **dochuť** dobrou polévku. **g)** Na účastníka počítej se 200-300 g masa. **h)** Pro roztavení čokolády stačí 40°C. **i)** **Připrav** si **sítko** na vylovení drobků, které by se jinak rychle připálily.

!FRITTATA HOUBOVÁ (ANGLIE) Troubu zahřej na 180°C. 8 velkých vajec v míse našlehej a přidej 50 g zakysané smetany. Osol a opepři je. Do rozeřáté 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 LILKOVÁ (Lze ji použít i jako tapas. ŠPANĚLSKO). Ve velké nepřilnavé pánvi na 1 PL rozeřátého 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 šlehačem rozšlehej asi 2 minuty 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. 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 S PÁRKY STUDENÁ (ANGLIE) 4 velké oloupané brambory typu B 10 minut vař v osolené vodě. Sced' je, zchlad' a nakrájej na tlustší plátky. Troubu zahřej na 180°C. Kouskem másla vymaž koláčovou formu a vylož ji pečícím 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 naklad' 8 kuřecích párků. Vlož je do trouby a peč je 20-30 minut. Upečený koláč pokapej 1 PL oliv. oleje a nech jej vychladnout. Studený nakrájej na osminky a servíruj se zeleninovým salátem.

!FRITTATA S OVOCEM (Jana Dell Plotnářková) Kulatou pečící formu (zapékací) vylož pečícím papírem, který pokapej asi 1 PL oliv. oleje (slunečnicového). Troubu zahřej na 170°C. 1 avokádo rozpuť, vyjmi pecku a nakrájej na plátky. Rozlož je do formy a po celé ploše posyp 1 hrnkem borůvek. V misce vidličkou vyšlehej 10 vajec a přimíchej 1 PL ml. skořice. Ovoce jimi opatrně zalij. 6-8 výstavních jahod nakrájej na tenké plátky a na celou plochu vajec je naklad'. Formu opatrně vlož do trouby a 25-30 minut peč. Před krájením je nech trochu vychladnout. Podávej s jogurtem nebo s kefirem. Pozn.: Chceš-li frittatu sladší, přidej o hrnek borůvek více nebo do vajec zašlehej lžičku medu.

GRENAÝRSKÝ MARŠ (retro) Na 2 PL oleje (sádla) usmaž dozlatova 1 cibuli nadrobno. Uvař 400 g malých těstovinových fleků, sced' a nech je okapat. Přidej 1 kg uvařených pokrájených brambor typu AB a cibuli i s tukem. Ochut' je 1 PL ml. papriky, přisol a promíchej je. Zapeč je a podávej s kyselou okurkou (s kysaným zelím).

GULÁŠ BÝČÍ NA VÍNĚ (Miluše Horáčková) 10 býčích žláz očisti, omyj a nakrájej na asi 3 cm kostky. V pánvi na 2 PL rozpáleného řepkového oleje osmahni 1 velkou cibuli nadrobno, přidej žlázy, 1 ČL soli, podlij je ½ l hovězího vývaru z 1 kostky a 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 je přejít varem. Dle chuti je přisol. Porce ozdob sekanou pažitkou. Podávej s chlebem.

!GULÁŠ HOVĚZÍ (ČESKO) ½ kg **hovězí klišky** na 3x3 cm kousky v 80 g **sádla zprudka opeč** a **vyjmi** je (často se ale maso dusí v cibuli). 2-3 **cibule** 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**. Maso **ihned 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 pomalu **dus** ¾-1½ hodiny (v nouzi v tlakovém hrnci 20-30 minut) do úplného změknutí. Maso **vyjmi**, musí po stisknutí pružit, nesmí se rozpadat, rozvařené není chutné. Samotnou šťávu **vydus**, **zasyp** ji 3 PL **hl. mouky**, do husta **vymíchej**, **podlij studenou vodou** a za **stálého míchání nech** šťávu dobře **rozvařit**, až se tuk s rozpuštěnou paprikou odděluje od základu. Doporučuje se to několikrát zopakovat. **Míchej**, aby se guláš nepřipálil (nepatrně připečen ale být může). Základ i maso tak správně ztmavne. Omáčky má být nejvýše do ⅔ vrstvy masa. Ke konci lze guláš **dochutit sušenou majoránkou**, **rozemnutou** mezi dlaněmi. **Podávej** jej s **knedlíkem** (s chlebem, s těstovinami, s noky, s haluškami).

!GULÁŠ HOVĚZÍ BURGUNDSKÝ (FRANCIE) 200 g **prorostlé slaniny** na kostičky v **kastrolu vyškvař**. **Přidej** 4 **cibule** nadrobno a **osmaž** je dozlatova. **Přidej** 600 g **očištěné klišky** na asi 3 cm kostky. Zprudka ji **orestuj** a postupně **podlévej** 1 l **červeného suchého vína**. Za **občasného míchání** a **podlévání červeným vínem** ji pomalu **dus** téměř doměkka. Pak **přidej** **ostrouhanou kůrku** ze 2 krajíčků **tmavého chleba**, 1 malý **nastrouhaný brambor**, 1 nožičku **klobásy** na menší kousky a 1 ČL **hl. mouky**. Vše **dus**, dokud maso nezměkne (nesmí se ale rozpadat). 1 **mrkev**, 1 menší **petržel** a kousek **celeru**, **očisti** a **jemně nastrouhej** V **pánvi** na **rozehřátém řepkovém oleji** je **osmahni**. **Přidej** 1 **sladkou papriku** na proužky, 5 **podrce-ných jalovčinek**, 1 PL **rybízového džemu**, kůru **nastrouhanou** z 1 **citrónu**, 1 ČL **kečupu**, 1 bob. **list**, dle chuti **drcené chilli papričky**, **ml. pepř**, **majoránku** a **nasekané zelené bylinky**, které jsou k dispozici. Vše ještě chvíli **smaž**. Obsah pánve pak **nalij** na maso. Několik minut vše **provař** a **nech vychladnout**. Dle chuti **přimíchej** kelímek **ušlehané 33% smetany** a guláš **ulož** do druhého dne do **chladna**. Druhý den jej **ohřej** a **podávej** s **bagetou** či s jiným **světlým francouzským chlebem**. Po česku s knedlíkem, chlebem, bramborem, těstovinami nebo s rýží.

!(GULÁŠ) HOVĚZÍ STIFADO S RAJČATY (Jde o velmi **rozšířené** a **variabilní klasické jídlo**, stejně jako u nás **svíčková**). Doba přípravy dušením je 8-12 hodin i více. **ŘECKO**) Asi 1500 g levného **libovějšího hovězího pupku** **nakrájej** na 5-7 cm kusy. Čerstvé maso **osuš**. V **hlubší pánvi** (kastrolu, woku) na asi 100 ml rozpáleného **oliv. oleje** zprudka **opeč** neosolené maso dohněda. **Děrovanou naběračkou** je **přendej** do (pomalého) **hrnce**. 1-1,5 kg **oloupané**, raději malé **cibule** (malé vcelku, větší na poloviny nebo na čtvrtiny) na zbylém oleji v **pánvi** **orestuj** do sklovita a **přidej** ji k masu. 1 kg **vyzrálých rajčat** (ve vroucí vodě je lze spařit a oloupat) **nakrájej** na čtvrtiny. Stroužky z poloviny **palice česneku** **oloupej** a **nakrájej** na plátky. **Přidej** je k masu, lze přidat i konzervu loupaných rajčat ve vlastní šťávě, popř. i trochu rajského protlaku či kečupu. Nepřežen to však s nimi, aby nevznikla „rajská“. Do **plátýnka** (gázy) **zavaž** 5 bob. **listů**, kousek celé **skořice** (někdo ji vynechává), 5 **hřebíčků**, 10 **pepřů**, 5 **nov. koření**, 1 snítka **rozmarýnu** (trochu sušeného) a 1 snítka **tymiánu** (trochu sušeného). **Přidej** je k masu, dle chuti **osol**, **opepři** a **přidej** 2-3 dl **suchého červeného vína**. Pokrm trochu **oslad'**, má být navinulý a jen jemně nasládlý. V **pomalém hrnci** vše při stupni HIGH 5-6 hodin **dus**. Poté je při stupni LOW **dus** ještě 10-12 hodin. Omáčku, která houstne, občas ode dna **vařečkou odškrábni**. Do stifada je možno asi ½ hodiny před koncem vaření přidat asi ½ kg **oloupaných brambor**, podélně **rozkrájených** na čtvrtiny. Nakonec je **dochuť solí**, **ml. pepřem**, popř. **rozříznutou feferonkou** bez semen. **Podávej** s (bílým) **chlebem**, zapíjí se **červeným vínem**. V Řecku se stifado často jí s **opečenými brambory**, pokud se ovšem s brambory nevaří. Stifado lze podávat i s **hranolky**, **smaženými kroketami**, s **rýží**, popř. s **těstovinovou rýží**.

!GULÁŠ KOTLÍKOVÝ (Je to spíše hustá polévka. MAĎARSKO) V kotlíku na troše **sádla rozpal** 150 g **slaniny** na kostičky. **Přidej** 500-700 g **cibule** nadrobno a **osmahni** ji do sklovita až lehce růžova, ne do hněda! **Přidej** 1 kg **hovězí klišky** (plece) na kousky asi 4x4 cm. **Opeč** a **zpraš** je 2 PL ml papriky (sladké s trochou pálivé). **Přidej** ½-1 **feferonku**, 10 ml. **pepřů** (část celých) a mírně je **osol**. Maso **promíchej** a **dus** ve vlastní šťávě (nesmí se připalovat) a mírně je **podlévej vroucí vodou**. Asi po 1¼ hodině **přilij** 2 l **horké vody** a **přidej** 1 kg **oloupaných brambor** na větší kostky. Lze **přidat** 2-3 snítky **celerové** či **petrželové natě**, svázané nití. **Vař** je mírně a po 15 minutách **přidej** 2-3 **zelené papriky** bez semen na proužky a 50 g **kvalitní klobásy** (čabajky) na plátky. Po 10 minutách **přidej** 3 rajčata na měsíčky a 4-5 **prolisovaných str. česneku**. Majoránka do maďarského guláše **nepatří**. Natě **vyhod'**, nejlépe chutná v přírodě.

!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 mletého 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 **polohrubé 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** je, až se tuk odděluje od šťávy. Poté **přidej** zeleninu, 3 PL **rajského protlaku** (kečupu) a **nech** je přejít **varem**. **Podávej** s **bramborem** nebo s **těstovinami**.

!GULÁŠ - PAPRIKÁŠ (Je nejvíce podobný českému guláši. MAĎARSKO) V hrnci se **silnějším dnem** na 4 PL **sádla osmahni** 600 g **klišky** 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 **mletého kmínu**, ⅛ l **hovězího vývaru**, 2 PL **červeného vinného octa** a **sniž teplotu**. Maso pomalu **dus** pod **pokličkou** doměčka, občas je **zamíchej**. 1 PL **hladké mouky rozkvedlej** ve ⅔ l **zakysané smetany** a **zamíchej** ji do paprikáše. **Dochuť** jej **solí** a **podávej ozdobený hustou smetanou**, s **bramborovými knedlíky** a s **míchaným salátem** s marinádou z **bylinek**, či s **bramborem** a **fazolkami**.

GULÁŠ PIVNÍ BELGICKÝ 30 g **hl. mouky smíchej** s 1 ČL ml. **pepře** a špetkou **solí**. 1 kg **klišky** na 4 cm kostky v mouce **obal**. Na 20 g **másla** je **orestuj**. **Vyndeje** je a v hrnci dozlatova **orestuj** ¾ kg **cibule** nadrobno. Maso do hrnce **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** a z 1 svazečku **kudrnky**. Na to **polož** 2 krajíce **chleba** bez kůrky, **silně potřené hořčicí**. **Dus** je **přikryté** doměčka. **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** ml. **pepř**, **sůl** a **zalij** je **vodou**, aby maso bylo zakryté. **Přidej** 500-800 g **pokrájeného kysaného zelí**, a i s lákem je pomalu **dus** 30 minut doměčka. Guláš **zahusti** jíškou ze 2 PL **sádla** a 4 PL **hl. mouky**, aby byl středně hustý. **Dochuť** jej **solí** a ml. **pepřem** (případně i trochou cukru). **Podávej** s **knedlíkem**.

!GULÁŠ VEPŘOVÝ BEZ MÍCHÁNÍ SKVĚLÝ (Nenáročný, zcela jiný než klasický.) Troubu zahřej na 220-250°C. 2 kostky **hovězího bujónu 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**, 3 ČL **ml. papriky**, 3 PL **škrobu** a 1 **feferonkou** nadrobno. **Dochuť** je **solí** a **ml. pepřem**, **promíchej** a **vlož** do **ohnivzdorné misky** (do pekáče). Pokrm **přikrytý alobalem** (víkem) **peč** asi 1½ hodiny. **Nedolévej**, **nemíchej**, **neodstraňuj** alobal. Výborný je s **chlebem**, **těstovinami**, **rýží**, s **knedlíkem**.

!GULÁŠ VÍDEŇSKÝ (Petr Smetka) **Uvař** 1 l silného **hovězího vývaru** (z kostky). V **kastrolu** na 50 g **sádla opeč** téměř dohněda 2 **cibule** na půlkolečka. **Zasyp** ji 25 g kvalitní **ml. papriky** a po kratičkém **zpěnění** vše **rychle zalij** 300 ml **vývaru**. V **nepřilnavé pánvi** na 50 g **sádla** zprudka **opeč** 650 g **hovězích 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 **osmahni**. Vše **dej** do cibulového základu, dle chuti **osol** a pod pokličkou velmi mírně **duš**, 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 je **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 Z HOVĚZÍHO SRDCE 500 g **srdce** **nakrájej** na menší plátky. V **rendlíku rozpust'** 1 PL **másla** a v něm **osmaž** 1 **cibuli** nadrobno. Na cibuli rychle ze všech stran **opeč** srdce, pak je **zpraš** 1 PL **hl. mouky** a za **stálého míchání** je **opékej** ještě 2-3 minuty. Vše **zalij horkou vodou** tak, aby maso bylo potopené. **Přidej** 2 **bob. listy**, **promíchej** a pod **pokličkou** je **duš** asi 1 hodinu doměkka. **Přidej** 1 PL **rajs. protlaku** a **osol** je. **Podávej** s **knedlíkem** nebo s **chlebem**.

!GYROS (Velmi oblíbený pokrm. ŘECKO) Připrav si **gyros gril** (čili kebab) s **vodorovnou jehlou** k pečení masa nad ohněm. Lze použít i plynový či elektrický **gyros gril** se svislou otočnou jehlou. **Smíchej kořenící směs** z 300 ml **řepkového** (olivového) **oleje** a 2 sáčků **grilovacího koření**. 4 kg **vepřové krkovice** **nakrájej** **motýlkovými řezy** na 1 cm plátky. Lze je obohatit i krutím masem, zvěřinou apod. Maso **jemně rozklepej** a každý plátek **potři** z obou stran kořenící směsí. Maso **nalož** na 3-4 dny do **lednice**. 500-750 g **sýra Eidam** **nakrájej** na 3,5 mm silné plátky. Na **jehlu** je **napichuj** v pořadí **krkovice**, **sýr**, jiné maso, **sýr** atd. Vše na **jehle silně stlač do sebe** a **zabal** je do silného **alobalu**. Na ohni je **peč** necelé 2 hodiny (na jiném kebabu dle návodu). Potom alobal **opatrně strhni**. Výpek **zachyť** do **misky**. **Přidej** k němu 400 ml **oleje** a 2 sáčky **grilovacího koření**. Po obvodu **ořezávej** slabé plátky **hotového masa**. Po ořezávání zbylé maso **potírej** olejovou kořenící směsí. Po dalším pečení na otevřeném ohni každých asi 30 minut **okrajuj** slabé plátky po celém obvodu **rozně**. Co není snědno, **odkládej** do připravené nádoby. Další den je **ohřeješ** v **mikrovlnce**. Vše je asi za 5 hodin od prvního okrajování hotovo. **Podávej** jej například s **česnekovým** či **sýrovým dresinkem**, nebo s různými **omáčkami** a s **chlebem**.

!HALUŠKY BRYNZOVÉ (SLOVENSKO) 0,5 kg **brambor typu B** jemně **nastrouhej** na 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** na kostičky. **Podávej** je se **salátem**, se **sterilovanou okurkou**, nebo je **posyp** **nasekanou pažitkou**. Samotné halušky se hodí například ke **guláši**.

!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 **těžítk**a. Nejprve je **zprudka** a pak **pozvolna** v **pánvi** z obou stran na **oleji opeč**. Lze je **dopéct** 2-3 minuty v **mikrovlnné troubě**. Hamburger je také možno 4-6 minut **grilovat**. Maso má být propečené, ale **zůstat šťavnaté**. **Podávej** jej v rozkrojené **žemli**, pro dochucení ji uvnitř **potři kečupem** nebo **třenou Nivou** s **jogurtem** či 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**, **nasekanou sterilovanou okurkou** apod. Do žemle **vlož** 1 list **hlávkového salátu**, plátek **sýra**, **šunky**, **anglické slaniny** a podobně. **CHEESBURGERY** obsahují plátkované sýry, nejlépe ostrý **Čedar**, vyzrálou **Goudu**, nebo plísňové sýry, jako **Rokfór**, **Gorgonzolu** a **Stilton**.

!HOLUBCE (holoubci, UKRAJINA) 100 g **vepřového masa** (nebo 100 g uzeného bůčku) a 30 g **hovězího masa umel** a **smíchej** se 20 g napolo **uvařené** (10 minut) **rýže**, 20 g **podušené mrkve**, 20 g **syrové papriky** (z poloviny feferonky), 8 g **česneku** - vše **pokrájené** nadrobno, a 20 g **bílých sušených hříbků**. Směs **osol** a **opepři**. 1 celou hlávkou **zelí** kolem košťálu **ořízni**. **Ponoř** ji do vařící **osolené vody** a asi ¼ hodiny ji **povař** do potřebného změknutí. **Pinzetou odebírej** ovařené listy. Jednotlivým listům **vyřízni** trojúhelníčky s tlustým žebrem a **klad'** je po dvou na sebe s výřezy uprostřed. **Plň** je nádivkou, dobře **uzavři** jako psaníčko a **stiskni** je. Na dno **hrnce** je **klad'** těsně vedle sebe. **Zalij** je řídkou **ochucenou rajskou omáčkou**, nebo **bujónem**. Závitky zvolna **vař**, až téměř změknu. Je vhodné zatížit je **talířem**. **Troubu zahřej** na 150°C. Závitky pak **vlož** do **pekáče** a **zalij** je **propasírovanou** (ochucenou) šťávou. **Zapeč** je 20-30 minut. Na **talířích** je **polij zakysanou smetanou**.

!HOUBA (HLÍVA) JAKO CHUŤOVKA Z 500 g **hlívy ústříčné 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 určitě zážitek nezkaží. (**PŘEDKRM**)

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

!HOUBOVÁ (ŽAMPIONOVÁ) HUSPENINA ZKUŠENÝCH HOUBAŘŮ 200 g **hlaviček žampionů** na plátky mírně **podus** doměkka ve vlastní šťávě. Ve ¾ l **osolené vody** s 5 **novými kořeními**, 10 **pepři** a 1 **bob. listem** společně **uvař** 100 g **vepřového masa** se 100 g **kůžiček** z vepřových nožiček, s 1 větší **cibulí** a 200 g **kořenové zeleniny** vcelku. Uvařené maso a kůže **nakrájej** nadrobno a **přidej** k houbám. Do **horkého** vývaru bez masa a zeleniny **přidej** 20 g **želatiny** a **zašlehej** 1 **bílek**. Polévku **přeced'** přes **mokrý 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** je s **cibulkou** nadrobno, s **octem** a **chlebem**. (**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 **duš** doměkka. Na konci je **posyp** 50 g **nastrouhaného Ementálu** a bohatě **petrželkou**. **Podávej** s **pečivem**. (**PŘEDKRM**)