

PRIMA **FRESH**

Cena 59 Kč / 2,99 €

MILUJEME DOBRÉ JÍDLO / PRIMA-FRESH.CZ

70+  
RECEPTŮ

# Kulinární cesta kolem světa

POKLADY Z TRADIČNÍ ČESKÉ A MORAVSKÉ KUCHYNĚ ■ ZAMOTANÉ SLADKÉ MOUČNÍKY  
 MILOVANÁ PIZZA V NOVÝCH ÚPRAVÁCH ■ ODHALTE TAJEMSTVÍ NĚMECKÉ GASTRONOMIE  
**CUKRAŘINKA • JÍME ZDRAVĚ • HANKA ZEMANOVÁ**



# NAKUPUJTE CHYTŘE A UVÁŽLIVĚ

## JAKÉ PRODUKTY VYBÍRAT, ABYCHOM ŠETŘILI PENĚŽENKU I PLANETU?

Obchody jsou plné nepřeborného množství potravin. Při jejich výběru se nám tak může snadno stát, že saháme po zboží, aniž bychom se na chvíli zastavili a zamysleli nad jeho kvalitou a nad jeho dopadem na životní prostředí. Podle čeho se ale při rozhodování řídit, abychom měli jistotu, že nakupujeme kvalitu? Inspirovat vás mohou některé z našich tipů.



### ČERSTVÉ POTRAVINY MÍSTNÍHO PŮVODU

Žijeme v době, kdy je možné koupit si v každém ročním období téměř jakékoliv suroviny. Ačkoliv je to lákavé, přednost bychom měli dávat lokálním a sezónním potravinám od prověřených dodavatelů. Pokud k nám ovoce nebo zelenina putují z velké dálky, musely být pravděpodobně sklizeny ještě nezralé, což se může nepříznivě projevit na jejich kvalitě.

### ČÍM BLÍŽE, TÍM LÉPE

Zní to neuvěřitelně, ale některé potraviny z dovozu musí urazit až 20 000 km, než se dostanou na náš stůl. Například u takové tuny česneku z Asie to znamená, že se celková uhlíková stopa šplhá ke 300 kg skleníkových plynů. Tomu lze snadno předejít – produkt pocházející z Česka je doslova na dosah ruky a sklízí se vždy v vhodnou dobu, což má pozitivní vliv na chuť i celkovou jakost.



### OHLEDUPLNÝ CHOV HOSPODÁŘSKÝCH ZVÍŘAT

Na kvalitu mléka, vajec či masa mají velký vliv podmínky, v nichž žijí hospodářská zvířata. Pro zákazníka by proto mělo být důležité, jak se chovatel staví k etickým otázkám spojeným s výrobou produktů v tomto odvětví. Upřednostňovat bychom měli vždy ty chovy, ve kterých se zvířatům dostává laskavého zacházení, kvalitní stravy, důsledné veterinární péče a dobrých životních podmínek.



### PODPORA EKONOMIKY A ZAMĚSTNANOSTI

Nakupovat místní produkty se vyplácí – podpoříme tím domácí ekonomiku a také zaměstnanost. Takovým způsobem je možné zajistit prosperitu a vytvořit lepší podmínky pro tuzemskou soběstačnost. Jako zákazníci bychom si měli vybírat lokální producenty, kteří pracují s místními surovinami a využívají naši pracovní sílu.

### LOGA KVALITY

A v poslední řadě si výběr surovin můžete zjednodušit zaměřením se na nákup surovin, které nesou některé z log kvalit na obalech – např. Klasa, Regionální potravina nebo BIO. Tím máte jistotu, že se k vám na stůl dostávají prověřené a kvalitní potraviny. Více se o nich dozvíte na [akademiekvality.cz](http://akademiekvality.cz).







## Milé čtenářky, milí čtenáři,

prázdniny pomalu končí, ale stále se můžeme těšit na barevné babí léto a prosluněný podzim, kdy příroda vydává nejvíce darů. Na stromech dozrávají švestky, jablka a hrušky, lesy snad nabídnou zásobu hub na zimu a na polích nás čeká sklizeň brambor, kořenové zeleniny a samozřejmě obilí. A nesmíme zapomenout ani na vinice a vinobraní. Období hojnosti právě startuje a vy si ho můžete užít ještě více s novými recepty.

Tentokrát jsme se vydali na dobrodružnou cestu po českých, evropských i světových končinách a hledali jsme to nejzajímavější, co můžou různé kuchyně nabídnout. Vybrali jsme původní recepty z tajemné Šumavy, ale podívali jsme se i na Moravu, kde v receptářích babiček lze najít opravdové poklady. Po méně známých receptech jsme pátrali i v německých kuchařkách, vždyť kuchyně našich sousedů má s tou naší mnoho společného, přesto ale může nabídnout nový pohled na důvěrně známé suroviny. A pro ty, kdo mají rádi exotiku, máme i jednoduché, ale zajímavé recepty z Asie.

V našem výběru receptů nesmí nikdy chybět inspirace pro všechny, kdo rádi pečou. Věříme, že vás okouzlí efektní zamotané moučníky, ale i podrobně popsané dezerty od blogerky Cukrařinky, která vás postupem provede i vizuálně. A pokud neholdujete sladkému, můžete s námi připravit různé druhy pizzy.

V novém čísle si každý najde to své... Protože začíná školní rok, přinášíme nové recepty na zdravá, chutná a výživná jídla pro děti, která si s chutí dáte s nimi. Objevili jsme báječné návody, jak připravit fazole a proměnit je z obyčejné luštěniny na luxusní pochoutku. A pro ty, kdo sklízí plody své práce na zahrádkách, máme tipy na originální nakládačky a zavařeniny.

Prožijte s námi krásný podzim plný příjemných zážitků a skvělého jídla!

Vaše Klára Michalová





# Víc než 70 receptů, víc než 70 důvodů, proč milovat jídlo!



10

## Podzimní sezona

### OBDOBÍ HOJNOSTI

- 16 Skromná šumavská kuchyně využívá všech darů přírody
- 34 Božský konfitovaný česnek
- 94 Originální pikantní chuťovky ve sklenici

## Doma v kuchyni

### VYCHUTNEJTE SI POCTIVÁ JÍDLA

- 10 Zamotané moučníky
- 28 Fazole v lahůdkových podobách
- 40 Objevte neznámé speciality německé kuchyně
- 50 Variace na téma pizza
- 66 Rychlá, snadná a nápaditá asijská kuchyně
- 74 Filipínské kuře adobo
- 86 Poklady ze starých českých a moravských receptářů
- 98 Náš hit: makrela s bramborami



43



69

## Teď vaří chef

### INSPIRACE OD PROFÍKŮ

- 56 Domácí šípková zavařenina podle Hanky Zemanové
- 58 S Cukrařinkou krok po kroku ke skvělým dezertům
- 76 Tým Jíme zdravě nabízí jídla pro děti i pro vás

## Servis

### TIPY, TRIKY, INFORMACE

- 24 Čerstvé zprávy z trhu
- 38 Podzimní putování po slavných německých vinicích
- 84 Great Taste a dva další skvělí čeští výrobci
- 96 Nové přírůstky do vaší knihovny



20



57



28



82



98



FISKARS®

# Radost ve vašich rukou

## Okrajovací nůž Functional Form

- ✓ Ideální pro okrajování a krájení ovoce a zeleniny
- ✓ Odolná čepel z japonské nerezové oceli
- ✓ Ergonomická rukojeť s povrchem SoftGrip™

fiskars.com





# Index receptů

## Předkrmy, chutovky, malá jídla

- 16** Bramborový závin
- 28** Tuňákovo-fazolovo-fazolový salát
- 34** Konfitovaný česnek
- 36** Focaccia s konfitovaným česnekem
- 44** Slaný koláč s liškami
- 45** Alsaský cibulový koláč  
Flammkuchen
- 47** Zwirl neboli šterc
- 48** Bramborový chleba
- 50** Základní těsto na pizzu
- 64** Psí dort
- 76** Tuňákovo-bramborové karbanátky
- 86** Trnková máčka s uzeným
- 87** Uhlířina čili hod'bidlo
- 92** Drkotina
- 94** Rajčatový džem
- 94** Cibulky v balzamik
- 95** Ostrá kvašená rajčatová salsa
- 95** Cuketový kvašák
- 95** Kandované papričky

## Polévky

- 8** Jednoduchý kachní kaldoun
- 69** Pikantní dýňová polévka  
s kokosem, zázvorem a limetou
- 90** Fazolová lokšová polévka

## Hlavní jídla

- 18** Guláš z hovězího srdce
- 19** Kapr načerno
- 20** Šumavská kachna  
s houbovou omáčkou
- 21** Kuřecí kuličky v zelí
- 22** Houbové karbanátky
- 30** Masové kuličky po mexicku
- 31** Játra se štouchanými fazolemi  
a pikantní omáčkou
- 32** Květákové řízky s krémovou  
fazolovou kaší
- 42** Krutí ptáčky s pečenými knedlíky
- 43** Pstruh po mlynářsku s teplým  
bramborovým salátem
- 51** Římská pizza „al taglio“
- 52** Kalifornská pizza z pánve
- 53** Pizza s mortadelou, mozzarellou,  
ricottou a pistáciovým pestem
- 54** Pizza z Detroitu a z pekáče
- 55** Pizza cacio e pepe
- 67** Hovězí chow mein
- 68** Olihňe se solí a pepřem
- 70** Asijské dušené hovězí s pak čoi
- 71** Losos s ořechovou krustou
- 72** Asijská karamelová křídélka
- 74** Kuře adobo
- 78** Králíčí směs s cizrnou
- 79** Masová sekaná z cukety, rýže  
a mrkve
- 80** Bulgurové rizoto s cuketou,  
mrkví a hráškem
- 81** Smetanové těstoviny  
s lososem a hráškem
- 82** Lilkovo-cuketová musaka s rýží
- 89** Zaklechaná slepice
- 98** Bramborový koláč  
s uzenou makrelou



## Sladké

- 10** Stáčené medové žemličky
- 11** Pomerančová babka
- 12** Skořicové šneky  
s citronovo-makovou náplní
- 13** Plněné brišky
- 14** Čokoládové cruffiny
- 23** Volarské guladschen, tedy koláče
- 29** Rychlé fazolové brownies
- 46** Košíčky z Černého lesa
- 56** Šípková zavařenina
- 58** Černá roláda
- 60** Dort plný griliáše
- 62** Nekynuté koláčky
- 66** Banánové smaženky  
s kokosovým krémem
- 77** Granola se slunečnicovými  
semínky a svařeným ovocem
- 88** Miletínské modlitbičky
- 91** Hlucké vdolečky







FRESH  
CORNER



Novinka XXL kuřecí  
klobása na čerpacích  
stanicích MOL

freshcorner.cz



# Pod pokličkou

Určitě víte, že kromě časopisu pro vás připravujeme zajímavý obsah i na webu [fresh.iprima.cz](http://fresh.iprima.cz). Najdete zde už tisíce receptů a k těm nejoblíbenějším a nejvíce hledaným jsme vyrobili návodné videorecepty, podle kterých uvaříte ještě snadněji a s větší jistotou. Vybírat můžete z klenotů české kuchyně, sladkých koláčů a dortů, ale nechybí ani oblíbené recepty z exotických kuchyní, jako je třeba hummus nebo Bun Bo Nam Bo.

Vaše recepty, nápady a postřehy čekáme na e-mail: [fresh@iprima.cz](mailto:fresh@iprima.cz).



Při listování časopisem často narazíte na toto razítko s QR kódem. Pokud se tak stane, znamená to, že daný materiál má přesah na našem webu [prima-fresh.cz](http://prima-fresh.cz). Najdete tam více receptů k tématu nebo od určitého autora. Objevíte tam i více fotek k receptu nebo podrobnější informace.

podle @sklarouvkuchyni



## JEDNODUCHÝ KACHNÍ KALDOUN

Zadělaná polévka s drůbky k podzimu neodmyslitelně patří. Kromě kachních drobů použijte klidně i husí nebo kuřecí srdíčka, žaludky či játra. Pokud chcete polévku podávat jako hlavní chod, zavařte do ní jednoduché strouhankové nebo žemlové knedlíčky.

4-6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 3 HODINY

### VÝVAR

- 600 g kachních srdíček • 4 kachní krky
- 2 mrkve • ½ bulvy celeru • 1 cibule
- 3 bobkové listy • 5 kuliček nového koření
- 5 kuliček celého pepře • sůl • 2 l vody

### POLÉVKA

- 20 g másla
- 2 vrchovaté lžice hladké mouky
- 1½ l uvařeného vývaru • ½ květáku
- sůl a čerstvě namletý pepř
- špetka mletého muškátového květu
- 100 ml smetany ke šlehání
- uvařená srdíčka a obrané maso
- uvařená zelenina
- hladkolistá petržel nebo líbeček

- 1 Nejprve připravte vývar. Do hrnce dejte kachní srdíčka a krky. Přidejte očištěnou mrkev, celer, cibuli a koření. Zalijte studenou vodou a vařte na mírném stupni 2 hodiny. Poté vyndejte maso a zeleninu a vývar přecedte přes jemné síto vyložené gázou do jiného hrnce.
- 2 V čistém hrnci rozpusťte máslo, přisypte hladkou mouku a upražte růžovou jíšku. Zalijte horkým vývarem a rozmíchejte metličkou dohladka. Přiveďte k varu a přisypte květák rozdělený na růžičky. Osolte, opepřete a dochuťte muškátovým květem. Vařte 10 minut.
- 3 Do polévky vmíchejte smetanu ke šlehání a přidejte nakrájená kachní srdíčka, obrané maso z krků a nakrájenou mrkev a celer z vývaru. Nakonec dozdobte nasekanou petrželí nebo líbečkem.



PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ



SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU!

[facebook.com/PrimaFresh.cz](https://facebook.com/PrimaFresh.cz) & [instagram.com/primafresh](https://instagram.com/primafresh)



PODZIM S @PRIMAFRESH NA INSTAGRAMU

Připojte se do naší galerie na Instagramu! Uvařili jste si něco podle našeho časopisu, kuchařky nebo webu?

Podělte se o to s ostatními! Stačí přidat oficiální hashtag #primafresh. Tři nejlepší fotky uveřejníme v příštím čísle!

@andreadawesola



@jen.to.moje



@sen\_na\_konci\_mesta



### YDÁVÁ

FTV Prima, spol. s r. o.  
Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice  
IČ: 48115908  
Společnost je zapsaná  
v obchodním rejstříku u Městského soudu v Praze,  
oddíl C, vložka 16778

POWERED by **SOLCOPTIONS**

PUBLISHER

Aleš Pýcha

ADRESA REDAKCE

Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice

REDAKCE

Klára Michalová ([klara.michalova@iprima.cz](mailto:klara.michalova@iprima.cz)),

Jitka Rákosníková, Kristina Zábrodská,

Milan Matoušek, Karolína Voňková

POSTPRODUKCE

Sevenart, s. r. o.



### SPOLUPRÁCOVNÍCI REDAKCE

Alena Hrbková,  
Marek Kučera,  
Klára Žiková,  
Petra Frýdlová

MARKETING

Aleš Pýcha,

Petra Hanzelková ([petra.hanzelkova@iprima.cz](mailto:petra.hanzelkova@iprima.cz))

INZERCE

Linda Komjati  
([linda.komjati@iprima.cz](mailto:linda.komjati@iprima.cz), tel.: 725 428 523)

MEDIA CLUB, s. r. o.,

Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice

DISTRIBUCE

Petra Hanzelková

DISTRIBUCI PRO ČR ZAJIŠŤUJE:

PNS a. s., Paeříčká 1/2773, 193 00

Praha 9 – Horní Počernice

### DISTRIBUCI PRO SLOVENSKO ZAJIŠŤUJE:

Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s., Stará Vajnorská 9,  
831 04 Bratislava, [www.mediakapa.sk](http://www.mediakapa.sk)

TRIA

TRIANGL, a. s., Beranových 65, 199 02 Praha 9

PŘEDPLATNÉ

Objednávky předplatného pro ČR zajišťuje:  
SEND předplatné, spol. s r. o., Ve Žlízku 1800/77,  
193 00 Praha 9, tel.: 225 985 225, 777 333 370,  
[primafresh@send.cz](mailto:primafresh@send.cz), [www.send.cz](http://www.send.cz)

Objednávky předplatného pro Slovensko zajišťuje:  
Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s.,

Oddelenie inej formy predaja  
P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3, tel: 0800 188 826

e-mail: [predplatne@mpkapa.eu](mailto:predplatne@mpkapa.eu), [www.ipredplatne.sk](http://www.ipredplatne.sk)

Časopis vychází čtvrtletně, povolen MK ČR E 21791

ISSN 2336-4874  
Přetisk a jakékoliv šíření povoleno pouze se souhlasem vydavatele.



„Cítím se  
dobře taková,  
jaká jsem“

My ženy  
se inspirujeme  
navzájem

[dm.cz/zenskezdрави](https://dm.cz/zenskezdрави)



Moje dm-app  
[dm.cz](https://dm.cz)



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



# Sladké svitky

— ZAMOTANÉ MOUČNÍKY —

ZÁVITKY, TOČENICE, ŠNEKY – MOUČNÍKY KOMPLIKOVANĚ STÁČENÉHO VZHLEDU JSOU VE SKUTEČNOSTI JEN HRAVOU VARIACÍ NEKONEČNÝCH PODOB VLÁČNÉHO A VOŇAVÉHO KYNUTÉHO TĚSTA. NEOBÁVEJTE SE JEJICH PŘÍPRAVY, JE CELKEM DĚTSKY SNADNÁ, OVŠEM VÝSLEDEK JE PROSTĚ ÚCHVATNÝ. SPIRÁLA MOŽNOSTÍ SE ROZTÁČÍ DONEKONEČNA!

## STÁČENÉ MEDOVÉ ŽEMLIČKY

Bostonský Parker House Hotel byl roku 1870 místem, kde rozčilený kuchař strčil po hádce s hostem do trouby nepořádně stočené rohlíky. Místo konfliktu se zrodila legenda – dnes jsou Parker (House) rolls americkou obdobou našich rohlíků či žemlí a jedním z nejoblíbenějších kousků tamního domácího pečení. Tady se jim dostalo speciálního zacházení a každý host před vámi jen smekne a bude vás prosit o recept.

### 12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT + KYNUTÍ

#### TĚSTO

- 250 ml mléka • 430–450 g hladké mouky
- 7 g sušeného droždí • ½ lžičky jemné soli
- 3 lžičce medu • 1 velké vejce pokojové teploty
- 4 lžičce másla pokojové teploty + na vymazání
- vločková sůl na poprášení

#### MEDOVÉ MÁSLO

- 6 lžic rozpuštěného másla • špetka soli • 3 lžičce medu

**1** Mléko ohřejte, aby bylo vlažné. V nádobě robotu promíchejte většinu mouky (začněte s menším množstvím), droždí a sůl. Přidejte mléko, med, vejce a máslo. Hnětacím nástavcem hněťte, až bude mouka zcela zapracovaná, trvá to asi 4 až 5 minut, případně těsto vypracujte ručně vařečkou. Pokud se vám zdá těsto příliš lepkavé, zapracujte podle potřeby zbylou mouku. Mísu přetáhněte fólií. Těsto nechte nejméně 15 minut kynout, ale můžete ho nechat i několik hodin.

**2** Mezitím připravte medové máslo promícháním uvedených surovin.

**3** Pekáček o rozměrech 23 × 33 cm vymažte máslem.

**4** Pracovní plochu poprašte moukou. Vyklopte na ni těsto, vybouchejte ho a rozdělte na poloviny. Každou rozválejte na čtvercovou placku o straně asi 30 cm a asi ½ cm vysokou. Potřete je medovým máslem (zbylé uchovejte) a každou rozkrojte na 6 proužků, ty stočte a švem dolů kladte do pekáčku, který přikryjte a žemličky nechte asi 30 minut kynout. Troubu předehřejte na 180 °C.

**5** Vložte do trouby a pečte 18 až 25 minut dozlatohněda. Žemličky potřete zbylým medovým máslem. Při podávání je odtrhněte od sebe a poprašte několika vločkami soli, která báječně zvýrazní jejich medovou chuť.



prima tip

Stočené žemličky v přikrytém pekáči můžete nechat kynout přes noc v ledničce a přípravu rozdělit. Z ledničky je vyndejte 30 minut před pečením.





## POMERANČOVÁ BABKA

Tzv. babky se (pod tímhle názvem) usídlily v mnoha kuchyních světa, ač zjevně pocházejí ze slovanského prostředí. Obvykle jde o různé typy kynutých buchet, které bychom nazvali mramorované, ale právě jejich dvoubarevnost a různé vtipné stáčení učinily z babičkovských pokladů moučníků našich dnů. Tahle babka je navíc super vystajlovaná podle poslední módy.

### 1 VĚNEC / 14 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + KYNUTÍ

- 100 ml plnotučného mléka
- 550 g chlebové mouky + na poprášení
- ½ lžičky soli • 100 g krupicového cukru
- 7 g sušeného droždí
- 4 velká vejce pokojové teploty
- 150 g změkčlého másla

#### NÁPLŇ

- 125 g tmavé čokolády
- 100 g másla
- 50 g světlého přírodního krupicového cukru
- 30 g kakaa holandského typu
- nastrohaná kůra ze 3 chemicky neošetřených pomerančů

#### SIRUP

- 100 g krupicového cukru • šťáva ze 3 pomerančů
- na jemné proužky nakrájená kůra z 1 pomeranče

**1** Mléko ohřejte a dejte stranou. Mouku vsypte do nádoby robotu, k jedné straně dejte sůl, ke druhé cukr a droždí. Dobře promíchejte rukama a pak hnětacím hákem.

**2** Zapněte na střední rychlost, vlijte mléko a jedno po druhém přídávejte vejce. Míchejte asi 10 minut dohladka, pak po kouskách zapracujte nakrájené máslo a vypracujte měkké těsto. Podle potřeby ho seškrabávejte ze stěn nádoby. Vše můžete samozřejmě zpracovat i ručně. Těsto pak dejte do velké mísy a přikryté ho nechte 1½ až 2 hodiny na teplém místě kynout, až zdvojnásobí svůj objem. Vykynuté těsto pak dejte odpočinout na 1 hodinu do chladu.

**3** Velký plech vyložte pečicím papírem. Do rendlíku nalámejte čokoládu, nakrájejte máslo a přidejte zbylé přísady na náplň a při střední teplotě je zahřívejte za stálého promíchávání, až se spojí dohladka. Přelijte do misky a nechte úplně vychladnout, pak přesuňte na 40 minut do ledničky, několikrát promíchejte, aby náplň zhoustla, ale dala se ještě rozírat.

**4** Vykynuté těsto rozválejte na obdélník zhruba 40 × 70 cm. Plochou stěrkou potřete vychladlou náplní a z kratší strany pevně stočte. Švem dolů položte na prkýnko a po délce rozkrojíte. Přehazováním ze strany na stranu spleťte jako cop, konce spojte do tvaru věnce a přesuňte na plech. Přikryté utěrkou nechte 1 hodinu kynout, až věnec zdvojnásobí svůj objem. Troubu předehřejte na 180 °C a babku pečte 35 až 40 minut dozlatova.

**5** Mezitím svařte cukr s pomerančovou šťávou a kůrou při vyšší teplotě 5 až 10 minut do zhoustnutí. Upečenou babku potřete sirupem a posypte proužky kůry.



## SKOŘICOVÉ ŠNEKY S CITRONOVO-MAKOVOU NÁPLNÍ

Skandinávské stáčené pečivo vonící skořicí a dalším kořením teplých krajů už obíhá světovými kuchyněmi nějaký ten rok. A jako by se cestou stále zlepšovalo a nabíralo další nápady!

## 10 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + KYNUTÍ

## TĚSTO

- 250 ml plnotučného mléka • 7 g sušeného droždí
- 100 g krupicového cukru • 110 g změkklého másla + na potřetí
- 2 vejce pokojové teploty • 1 lžička soli
- špetka mleté skořice • 1 lžička nastrované citronové kůry
- ½ lžičky mleté vanilky nebo vanilkového extraktu
- 640 g hladké mouky + na pomoučení • olej na vymazání

## NÁPLŇ

- 250 g změkklého másla • 300 g krupicového cukru
- 2 lžice nastrované citronové kůry
- ½ lžičky vanilkového extraktu • 1½ lžice mletého kardamomu
- 2 lžice mletého máku • 30 g hladké mouky

## NA POTŘENÍ

- 1 vejce • 1 lžička mléka • špetka krupicového cukru

- 1 Mléko ohřejte, aby bylo vlažné. Do mísy nebo nádoby robotu dejte droždí a pár lžiček cukru. Přelijte teplým mlékem a zlehka promíchejte. Nechte asi 5 až 10 minut stát, až droždí zpění.
- 2 Do směsi přidejte zbylý cukr a pokrájené máslo. Hnětacím hákem při malých otáčkách nebo ručně vařečkou zpracujte, až se máslo rozdělí na kousky. Přidejte rozšlehaná vejce, sůl, skořici, citronovou kůru a vanilku a promíchejte. Postupně zapracujte mouku.
- 3 Až bude v těstě všechna mouka, zvyšte otáčky a vypracujte hladké mírně lepkavé těsto, které se ale už nechytá stěn nádoby – pokud by tomu tak bylo, zapracujte do něj ještě trochu mouky.
- 4 Těsto vyklopte na pomoučenou pracovní plochu a ještě asi 2 minuty hněťte. Těsto by mělo být hladké a pružné. Přesuňte ho do velké mísy vymazané olejem, na povrchu potřete máslem, přikryjte suchou utěrkou a nechte na teplém místě 1 až 1½ hodiny kynout, až zdvojnásobí svůj objem.
- 5 Mezitím připravte náplň. V misce promíchejte máslo s cukrem a citronovou kůrou do pěny. Vmíchejte vanilku, kardamom a mák a nakonec mouku.
- 6 Troubu předehřejte na 180 °C a dva plechy vyložte pečicím papírem. Vykynuté těsto vybochejte na (pomoučené) pracovní ploše, rozdělte na 10 kousků a z každého vyválejte obdélník asi ½ cm vysoký.
- 7 Na každý kus těsta rozetřete náplň asi po 2 vrchovatých lžičkách, dole ponechte 1 cm okraj volný. Každý potřený kus těsta stočte a na spodku těsto zmačkněte k sobě, aby se nerozbalovalo. Otočte švem dolů a rozkrojte po délce napůl. Položte řezem nahoru (tak aby byly vidět vrstvy), v horní části spojte k sobě, pak obě půlky stočte a dole opět spojte. Nakonec ještě stočte vzniklý „provázek“ jako šnek a kladte na plech, po 5 šnecích na každý.
- 8 Vejce, mléko a cukr na potřetí promíchejte dohladka a těsto potřete. Pečte v předehřáté troubě 25 až 30 minut dozlatova.

Prima tip

Je možné, že během pečení trochu náplně vyteče, ale tyhle přípečky jsou vaší lahodnou odměnou.



Prima tip

Místo volně pečených řezů můžete těsto vložit i s pečicím papírem do 2 chlebičkových forem. Přes noc nechte chladit, pak pečte 45 až 50 minut.

## PLNĚNÉ BRIOŠKY

V původním francouzském provedení jsou brioches jakési kónické bučky završené ikonickou kuličkou – vypadají tak trochu jako bachraté jeptišky. Jsou z hutného máslového těsta a jejich přípravě se věnuje láskyplná pozornost. Tady mají trochu jiný tvar, báječnou skořicí vonící náplň a ještě pikantní polevu. Skvostné těsto ale zůstalo, image je ovšem o kapku víc cool.

### 1 BRIOŠKA / 12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + KYNUTÍ

- 120 ml mléka • 60 ml teplé vody
  - 7 g sušeného droždí
  - 3 lžice krupicového cukru
  - 3 vejce
  - asi 500 g hladké mouky + na pomoučení
  - 1½ lžičky jemné soli
  - 170 g změkklého másla • olej na vymazání
- NÁPLŇ**

- 100 g přírodního krupicového cukru
- 1 lžice mleté skořice • špetka jemné soli
- 85 g změkklého másla

**POLEVA**

- 60 g krémového sýra nebo žervé
- 120 g moučkového cukru
- 1-2 lžice mléka nebo smetany
- 1 lžička vanilkového extraktu

**1** Mléko ohřejte, aby bylo vlažné. V míse nebo nádobě robotu promíchejte vodu s droždím a cukrem. Při nízké rychlosti promíchejte, až se spojí a pak nechte asi 5 až 10 minut stát, až droždí zpění.

**2** Přidejte mléko, vejce, mouku, sůl a máslo. Hnětacím hákem nebo ručně promíchejte, až se těsto spojí, v robotu to bude za 3 až 5 minut. Těsto pak vyklopte na lehce pomoučenou pracovní plochu a prohněťte ho, až bude hladké a pružné.

**3** Vytvarujte do koule, vložte do olejem vymazané velké mísy, přetáhněte potravinářskou fólií a nechte na teplém místě 1 až 2 hodiny kynout, až těsto zdvojnásobí objem.

**4** V míse promíchejte cukr, skořici a sůl. Máslo roztavte.

**5** Vykynuté těsto vyklopte na lehce pomoučenou plochu a vyválejte ho na obdélník zhruba 23 x 60 cm. Potřete většinou lehce zchladlého másla, pak rovnoměrně posypte skořicovým cukrem, posypku lehce vtlačujte do másla.

**6** Z delší strany nadzdvihněte okraj těsta a pak těsto pevně stočte, v okrajích stlačte, aby se spojily. Roládu pak položte na plech vyložený pečicím papírem. Ostrými kuchyňskými nůžkami roládu šikmo nastříhujte až téměř ke spodní části těsta. Chcete-li, můžete řezy pootočít proti sobě. Pak přikryjte pečicím papírem a dejte na noc ledničky.

**7** Troubu předehřejte na 180 °C. Řezy potřete zbylým rozpuštěným máslem, vložte do trouby a pečte 20 až 25 minut, až lehce zežltnou.

**8** Podávejte nejlépe horké, zakapané polevou umíchanou z uvedených surovin.



## ČOKOLÁDOVÉ CRUFFINY

Kříženec croissantu a muffinu se vydařil přímo světoborně. Momentálně se globálně snad nic jiného nepeče – přece nezůstanete stranou! Finální ošetření zavařeninou není jen kosmetické, ale senzačně zvýší potenciál lahodnosti.

### 12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + KYNUTÍ

- 130 ml vlažné vody • 7 g sušeného droždí • 25 g krupicového cukru
- 150 g chlebové mouky • 150 g hladké mouky + na pomoučení
- 1 ½ lžičky soli • 210 g změkklého másla • 100 g meruňkové zavařeniny
- 100 g kvalitní tmavé čokolády • moučkový cukr na poprášení

**1** Do misky s vlažnou vodou vsypte droždí a cukr, promíchejte a nechte 5 minut stát. Oba druhy mouky a sůl vsypte do jiné mísy nebo nádoby robotu s hnětacím nástavcem a promíchejte.

**2** K mouce vlijte vodu s droždím a promíchávejte při střední rychlosti 2 až 3 minuty na hutné těsto. Je-li příliš tuhé, zřeďte ho 2 až 3 lžicemi vlažné vody, až se spojí.

**3** Při nízké rychlosti zapracujte po 5 kouscích 50 g másla, každý kousek vždy dobře zapracujte. Těsto propracovávejte ještě asi 2 až 3 minuty, pak zvýste rychlost a hnětte zhruba ještě 10 minut, až vznikne hladké, pružné a vláčné těsto. Ručně to bude trvat o něco déle. Těsto v míse přikryjte utěrkou nebo potravinářskou fólií a nechte v pokojové teplotě kynout asi 1 hodinu. Je hutné, a tak nebude nijak zvlášť vybíhat.

**4** Těsto vyklopte na lehce pomoučenou pracovní plochu a rozdělte ho na 2 díly, bude se s ním lépe pracovat. Lehce pomoučeným válečkem rozválejte jeden kus zhruba na výšku ½ cm. Placku prožeňte strojkem na nudle nastaveným na největší rozestup nebo ji co nejvíc rozválejte válečkem. Překlopte oběma konci k sobě a opět prožeňte strojkem, tentokrát nastaveným na menší rozestup, nebo prostě rozválejte co nejvíc dotenka. Postup zopakujte s druhým kusem těsta.

**5** Na pracovní ploše potřete každý kus polovinou zbylého změkklého másla, nejlépe to jde rukama, máslo rozetřete až k okrajům.

**6** Navrch nastrouhejte přes jemná oka struhadla čokoládu, takže těsto bude rovnoměrně poprášené čokoládou. Pak každou placku po délce stočte a po délce rozkrojte.

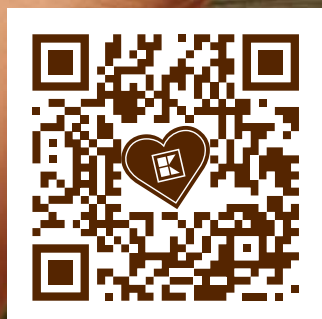
**7** Nyní každý kus rozkrojte napříč na 3 kousky a ty buď zavažte jako uzle, nebo stočte do spirály. (Chcete-li mít spíš menší cruffiny, rozkrojte každý díl na 4 kousky místo 3.) Vložte do vymazaných důlků formy na muffiny, tu přetáhněte potravinářskou fólií a cruffiny nechte v pokojové teplotě kynout nejméně 4 hodiny, můžete i přes noc.

**8** Troubu předehřejte na 200 °C a cruffiny pečte na střední příčce 20 až 25 minut, až vyběhnou a zezlátanou. Vyndejte je z trouby a nechte vychladnout ve formě. Pak je rozložte na mřížku, potřete zahřátou zavařeninou a poprašte moučkovým cukrem. Nejlepší jsou ještě teplé.





# Z lásky K REGIONŮM.



*Více než  
130 regionálních  
dodavatelů.*



*Moje první volba*

[kaufland.cz/regiony](https://kaufland.cz/regiony)



# Kuchyně hlubokých hvozdů

— POKLADY ZE ŠUMAVY —

**JEDNO Z NEJSTARŠÍCH POHOŘÍ V EVROPĚ SE TYČÍ NA JIHOZÁPADNÍ HRANICI ČESKA A DĚLÍME SE O NĚJ S NĚMCI A RAKUŠANY. SCHOVÁVÁ SE V HUSTÝCH LESÍCH, PODLE KTERÝCH DOSTALO V 16. STOLETÍ NYNĚJŠÍ NÁZEV. MÍSTNÍ KUCHYNI PROTO DOMINUJÍ HOUBY, LESNÍ PLODY, ZVĚŘINA, BRAMBORY A ZELÍ. ODRÁŽÍ SKROMNÉ ŽIVOBYTÍ I SOUSEDNÍ VLIVY A LÁKÁ NEJEN SVOU VŮNÍ, ALE I CHUTÍ A NEOTŘELÝMI KOMBINACEMI.**

Jistě, vyslovíme-li Šumava, nic jiného než hluboké lesy, pastviny a dravé potoky a říčky nám obvykle na mysli nevytane. Odloučenost a špatná přístupnost mnoha míst byly důvodem, proč šumavská strava vynikala především prostotou a opírala se o tři pilíře – brambory, zelí a dary lesa, především houby. Do konce 19. století ale na Šumavě prožívala svůj zlatý věk mnohá řemesla. Železářské, plátenické, papírenské a zejména sklářské manufaktury, které vyvážely až polovinu produkce do zahraničí, dávaly práci značné části populace a tamní dělníci potřebovali jídlo především výživné (traduje se, že například skláři jedli pětkrát denně). Nechybělo tedy ani maso (především zvířat chovaných podomácku), ale základem jídelníčku byla moučná, mléčná a bramborová jídla. Nezbytné byly polévky,

běžně podávané i k snídani, které doplňoval chléb (jehož domácí pečení bylo skutečným obřadem), nebo brambory na loupáčku. Pro horké dny byly typické i studené polévky, například mléčná s čerstvými bylinkami nebo jablečná. Často se nosily na pole, proto se jim říkalo polní či polné. Ke svátečním jídlům patřila zvěřina, běžné bylo kůzlečí maso a velice oblíbené pak maso uzené. Velkou roli hrály v kuchyni i nejrůznější knedlíky, receptů jsou snad desítky, podávané nejen jako příloha, ale i plněné – masem i ovocem.

Šumava je také místem, kde se odpradávná mísil český a německý živel a toto spojení, tvrdě přerušené až nástupem druhé světové války, se odrazilo i v kuchyni. Mnohá jídla typická pro Šumavu najdeme i v Bavorsku a obráceně. Jak tomu v jazykově smíšených

oblastech bývá, vzniklo i typické šumavské nářečí, odvozené z bavorštiny, a také tzv. stachovština, což byla jakási směs obou jazyků. A to se samozřejmě projevilo i v názvosloví typických šumavských jídel, jako je kulajda (přijmeme-li jednu z teorií, kdy se v hospodyňských školách učila coby „bavorská zakudlaná polévka“), pracharanda (sušené strouhané hrušky) či půvabná satorie (nejedná se o zlou manželku, ale libovonnou bylinku saturejku).

Šumavská kuchyně je nádherným příkladem využití všeho, co okolní příroda poskytuje, mistrným a nápaditým využitím těch nejprostších surovin, ale i spojením nejrůznějších vlivů. Dokáže zužitkovat naprosto všechno a nikdy ničím neplýtvá. Možná bychom ji mohli charakterizovat jako svébytně regionální, ekonomickou a ekologickou – a co víc si pro dnešní dobu můžeme přát?

## ŠUMAVSKÁ KUCHARKA

Radek Pálka

Šéfkuchař s bohatými zkušenostmi z tuzemských i zahraničních hotelů je velkým milovníkem Šumavy a její krásy se rozhodl představit na talíři. Vezme vás na procházku šumavskými hvozdy plnými hub a borůvek, okolo zurčících vod, přes malebná údolí a pastviny a ukáže vám rozmanitost Šumavy prostřednictvím místních tradičních i moderních pokrmů. Podle srozumitelně popsanych receptů si i doma snadno připravíte zvěřinu, maso, ryby i zeleninové pokrmy a ovocné lesní polévky a další dezerty. Dozvíte se i mnoho zajímavostí z historie místního jídelníčku. **Vydalo nakladatelství Grada.**





## BRAMBOROVÝ ZÁVIN

Bramborové těsto je nádhernou ukázkou důvtipu hospodyň, jak z mála vykouzlit chutné a pokaždé jiné jídlo. Naplnit ho lze totiž čímkoliv – zelím a uzeným masem, houbami, ovocem, tvarohem... A tak tento recept berte jako odrazový můstek k vlastním variacím.

### 1 ZÁVIN / 4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

#### TĚSTO

- 1 kg vařených brambor ve slupce
- 200 g polohrubé mouky • 50 g hrubé mouky
- 2 vejce • špetka soli
- polohrubá mouka na podpsypání

#### NÁPLŇ

- 150 g uzené slaniny • 1 cibule
- 300 g kysaného zelí • 50 g sádla
- 1 snítky dobromysli (oregana)
- 1 snítky majoránky
- sůl a čerstvě namletý pepř
- ocet podle chuti • cukr podle chuti

**1** Slaninu nakrájejte na kostičky, cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Zelí slijte a pokrájte. V hrnci rozeďte sádlo, vsypte slaninu a restujte ji na středním stupni, až se začne rozpouštět. Přidejte cibuli a opékejte ji dozlatova. Vsypte zelí, promíchejte, přiklopte a duste 5 minut. Dochutěte solí, octem a cukrem. Dobromysl a majoránku nasekejte najemno a vmíchejte do zelí. Odstavte.

**2** Uvařené zchladlé brambory oloupejte a propasírujte nebo nastrouhejte najemno. Přidejte obě mouky, 1 vejce a špetku soli a vypracujte hladké těsto.

**3** Troubu předehřejte na 190 °C. Plech vyložte pečicím papírem. Na lehce pomoučené pracovní ploše rozválejte těsto na plát silný 5 mm. Vyvalujte ho opatrně, aby se nepotrhal.

**4** Po celém plátu do 2 cm od okraje rozetřete ochucené zelí. Zbylé vejce rozšlehejte vidličkou dohladka a potřete jím volné okraje. Plát srolujte do tvaru závinu. Okraje pořádně zmáčkněte a opatrně závin přeneste na připravený plech. Potřete ho rozšlehaným vejcem a propíchněte ho na několika místech.

**5** Závin pečte 45 minut, pak zvýšte teplotu na 200 °C a dopečte dozlatova. Závin je výborný sám o sobě, ale hodí se i jako příloha k pečenému masu.





## prima tip

Šumavský chlebový knedlík připravíte z šumavského chleba. Nakrájete 600 g chleba a 1 cibuli na kostičky. Na 100 g másla opečte dozlatova cibuli, chléb a nahrubo nasekanou hrst bylinek. Vmíchejte 200 ml mléka, 5 žloutků, sůl, pepř a muškátový oříšek. Vmíchejte sníh ušlehaný z 5 bílků, těsto navrstíte na dvě potravinářské fólie, zabalte do tvaru šišky a uvařte 2 knedlíky ve vodě nebo v páře 25 minut doměkka.

## GULÁŠ Z HOVĚŽÍHO SRDCE

Maso se na Šumavě jedlo zřídka. Zvířata se chovala především na práci, a pokud se už musela zabít, většinou se maso prodalo, aby byly peníze na živobytí. Na místní tak zbylo mnohdy jen maso méně kvalitní, kosti nebo droby. K oblíbeným částem patřilo hovězí srdce, které dlouhým pozvolným vařením změkne. Toto naprosto libové maso vyniká jemnou chutí, která dobře ladí s kořením, kyselým zelím i se smetanou. Libový guláš si tak připravíte za přijatelnou cenu.

## 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 3 HODIN

- 100 g slaniny
- 2 střední cibule
- 500 g hovězího srdce
- 3 stroužky česneku
- 3 lžice sádla
- 2 lžičky mleté sladké papriky
- 100 ml suchého červeného vína
- zhruba 1 l vývaru (hovězího nebo zeleninového)
- 4 kuličky jalovce
- 50 g hladké mouky
- špetka majoránky
- sůl a čerstvě namletý pepř
- čerstvý chléb nebo šumavský knedlík k podávání

**1** Slaninu nakrájete na kostičky. Cibuli oloupejte a nakrájete nadrobno. Hovězí srdce omyjte, osušte a pokrájete na 2cm kostky. Česnek oloupejte.

**2** Ve větším hrnci rozehejte sádlo, vsypte slaninu a restujte ji na středním stupni zhruba 5 minut, až se začne škvářit a pustí tuk. Přidejte cibuli a restujte ji dozlatova. Vsypte maso, prolisujte na něj česnek, poprašte ho mletou paprikou a opečte ze všech stran, až se maso zatáhne a ztmavne. Přilijte víno a nechte ho zcela vyvařit. Poznáte to tak, že se kolem masa začne vypěkat tmavá kašička z cibule a vína.

**3** Maso zalijte většinou vývaru, zlehka osolte a opepřete. Kuličky jalovce zmáčkněte plochou stranou nože a zavažte je do gázy. Přidejte je k masu, přiklopte a na nižším stupni duste 1½ – 2 hodiny. Pokud se tekutina příliš vyvaří, přilijte další vývar a omáčku znovu přiveďte k varu a pak ztlumte teplotu.

**4** Ve zbylém studeném vývaru rozmíchejte mouku a za stálého míchání směs vlijte do guláše. Vařte na mírném stupni ještě 10 minut, aby se mouka pořádně provařila a guláš neměl moučnou chuť. Na závěr dochutte solí, pepřem a majoránkou a guláš už nevařte. Podávejte ho s chlebem nebo knedlíkem.



## KAPR NAČERNO

Dříve se mnohem častěji než dnes ryby vařily – v polévce, v rosolu, naslano i nasladko. Právě úprava načerno, s povidly, rozinkami a ořechy, patří mezi tradiční staročeské pochoutky. Zpravidla se kapr načerno podával na Štědrý večer a jeho příprava trvala až tři dny. Dnes ji můžete zkrátit a podávat ho kdykoliv od podzimu do února, protože hustá voňavá nasládlá omáčka a jemné rybí maso jsou přesně tou kombinací, která vám prozáří sychravé večery.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 1 mrkev • 1 menší celer • 1 menší petržel
- 1 střední cibule • 50 g másla
- 2 lžičce krupicového cukru • 3 hřebíčky
- špetka tymiánu • 10 kuliček celého pepře
- 6 kuliček nového koření • 1 bobkový list
- 2 plátky citronu • 25 ml octa
- 750 ml vývaru (z kapřích kostí)
- 600 g kapra (ideálně filety nebo podkovy)
- 100 g sušených švestek
- 20 g rozinek • 50 g mandlí
- 50 g vlašských ořechů
- 4 lžičce švestkových povidel
- 2 lžičce perníku na strouhání
- sůl • houskový knedlík k podávání

**1** Mrkev, celer a petržel očistěte a nakrájejte na tenké proužky. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Ve větším hrnci rozehejte máslo a opečte vše dozlatova. Přisypte cukr a za stálého míchání ho nechte zkaramelizovat.

**2** Přidejte koření a plátky citronu a 1 minutu opékejte. Vlijte ocet a nechte ho odpařit. Zalijte vývarem, zahřívějte k varu, pak ztlumte a povařte na středním stupni 5 minut.

**3** Mezitím odstraňte z kousků kapra viditelné kosti, máte-li jeden kus v celku, vykostěte ho a naporcujte. Vložte kousky kapra do omáčky a 12 až 15 minut ho za občasného otočení duste. Pak vyjměte, zakryjte na talíři alobalem a uložte do trouby předehřáté na 50 °C.

**4** Sušené švestky, rozinky, mandle a ořechy povařte 5 minut ve 150 ml vody. Do omáčky přidejte povidla a promíchejte. Propasírujte ji, dejte do ní povařený sušený ovoce s ořechy a zahustěte ji nastrouhaným perníkem. Kapra přelijte teplou omáčkou a podávejte s houskovým knedlíkem. Podle chuti můžete přidat i vařenou zeleninu.



## ŠUMAVSKÁ KACHNA S HOUBOVOU OMÁČKOU

Kachny sice sežerou skoro všechno, ale za to vyžadují teplo, sucho a přístřeší. Dešť, zimu a sníh nemají rády, pročež se na Šumavu moc nehodí. Tak berte tento recept jako šumavskou variaci úpravy našeho národního opeřence a připravte si ho kdykoliv na podzim či v zimě.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 1 kachna (zhruba o váze 1½-2kg)
- 1 lžička mletého kmínu
- 300 g čerstvých hub (nebo 1 hrst sušených)
- 100 g másla
- 60 g hladké mouky
- 300 ml smetany na vaření (12%)
- sůl a čerstvě namletý pepř
- krupicový knedlík k podávání (viz Prima tip)
- smažená cibule k podávání

**1** Troubu předehřejte na 180 °C. Kachnu omyjte, osušte a naporcujte na čtvrtiny. Jednotlivé porce osolte, opeřete a dobře okmínujte. Naskládejte je vedle sebe do pekáče, přiklopte víkem a pečte 1½ hodiny. Pak odklopte a dopečte do zlatova, trvá to zhruba 20 minut.

**2** Mezitím očistěte čerstvé houby a nakrájejte je na plátky. Sušené namočte alespoň na 15 minut do vody. V rendlíku rozehejte máslo, vsypte houby (sušené nejdříve slijte), orestujte je a pak přiklopte a poduste doměkka, trvá to zhruba 15 minut.

**3** Upečenou kachnu vyjměte z pekáče na talíř, přiklopte víkem a nechte odpočinout. Většinu vypečeného tuku slijte do sklenice (nechte ho vychladnout a uchovejte v lednici). Zbýlý tuk v pekáči zaprašte hladkou moukou a orestujte ji do zlatova. Do takto vzniklé jíšky vlijte smetanu, povařte ji 2 minuty a přidejte podušené houby. Promíchejte a do pekáče vraťte porce kachny. Přiklopte a prohřejte, postačí 5 minut.

**4** Porce kachny podávejte s houbovou omáčkou, smaženou cibulkou a krupicovým knedlíkem.

Prima tip

Na krupicový knedlík zahřejte k varu 800 ml mléka se 40 g másla, špetkou soli, pepře a muškátového oříšku. Ztlumte teplotu a pozvolna vsypte 400 g dětské krupičky. Umíchejte hladkou kaši. Zatřete do ní 1 vejce a nechte ji trochu zchladnout. Pak zapracujte postupně 2 vejce. Lžící odkrajujte kousky a vlhkými dlaněmi vytvarujte knedlíky. Ve vroucí osolené vodě je vařte 12–15 minut, až vyplavou na hladinu. Nechte 5 minut okapat a podávejte.



## KUŘECÍ KULIČKY V ZELÍ

Na Šumavě se daří nejen borůvkám, houbám a zelí, ale výborně tu prospívají i slepice. Dokonce odtud pochází plemeno šumavanka. A tak spojení kuřecího masa a zelí není tak překvapivé, jak by se na první pohled mohlo zdát. O tom, jak je lahodné, se přesvědčíte sami.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

#### KULIČKY

- 1 houska • 100 ml mléka
- špetka drčeného kmínu
- 1 vejce
- 600g mletého kuřecího masa (nejlépe ze stehen)
- strouhanka dle potřeby
- sůl a čerstvě namletý pepř

#### ZELÍ

- 1 cibule • 500g kysaného zelí
- 1 lžice sádla • ½ lžičky kmínu
- 3 lžičky mleté sladké papriky
- 250ml vody
- 50-70g krupicového cukru
- 100ml smetany na vaření (12%)
- sůl a čerstvě namletý pepř

#### K PODÁVÁNÍ

- brambory nebo šumavský chléb

**1** Housku nakrájejte na drobné kousky do velké mísy. Zalijte ji mlékem a nechte ho vsáknout.

**2** Mezitím oloupejte cibuli a nakrájejte ji nadrobno. Zelí slijte a pokrájejte nahrubo. V hrnci rozehejte sádlo, orestujte na něm cibuli dozlatova, přidejte zelí, kmín, mletou papriku a za občasného míchání opékejte na středním stupni zhruba 5 minut. Zalijte vodou, osolte, opepřete a osladte podle chuti, přiklopte a nechte stát na plotýnce.

**3** K housce přidejte kmín, sůl, pepř, vejce a mleté maso. Důkladně promíchejte a podle potřeby zahustěte strouhankou, aby byla směs kompaktní.

**4** Troubu předehřejte na 145 °C. Zelí rozprostřete do pekáče. Z masové směsi odkrajujte lžičkou kousky a tvarujte z nich stejně velké kuličky. Skládejte je v rozestupech na zelí. Podle potřeby podlijte ještě vodou tak, aby bylo zelí ponořené, ale kuličky už ne. Pečte v předehřáté troubě 40 minut dozlatova.

**5** Zelí s upečenými kuličkami zalijte smetanou a pečte ještě 15 minut. Podávejte s bramborami nebo šumavským chlebem.







## HOUBOVÉ KARBANÁTKY

Velmi nápaditá alternativa smaženice, když se z lesa vrátíte s košem plným hub. Do karbanátek totiž můžete zužitkovat všechny druhy jedlých hub, i ty měkčí, a čím bude jejich skladba pestřejší, tím budou karbanátky chutnější.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + CHLADNUTÍ

- 500 g čerstvých hub (nejlépe směs)
- 1 střední cibule
- 200 ml slunečnicového oleje
- 50 ml vody nebo zeleninového vývaru
- 2 stroužky česneku • špetka majoránky
- 1 vejce • sůl a čerstvě namletý pepř
- 100 g strouhanky nebo víc podle potřeby
- chléb či brambory a kysané okurky k podávání

**1** Houby očistěte a nakrájejte na větší kousky. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. V hrnci rozeďte 2 lžice oleje, vsypte cibuli a restujte ji na středním stupni dozlatova. Přidejte houby, opékejte je 30 vteřin, podlijte vodou či vývarem, přiklopte a duste je doměkka, zhruba 15 minut. Pak je odstavte a nechte vychladnout.

**2** Zchladlé houby nasekejte najemno. Můžete je také umlít na masovém mlýnku nahrubo, ale pak bude textura karbanátky příliš jemná. Houby osolte, opéřete, prolisujte k nim oloupaný česnek, přidejte majoránku a vejce. Promíchejte dohladka a přisypávejte trochu strouhanky, až směs zhoustne.

**3** Ze směsi odkrajujte lžící kousky a tvarujte z nich karbanátky. Obalte je ve strouhance.

**4** V hrnci rozeďte vyšší vrstvu oleje a osmažte karbanátky dozlatova z obou stran, z každé to trvá zhruba 2–3 minuty na středním stupni.

**5** Karbanátky podávejte teplé nebo studené s šumavským chlebem či s bramborami upravenými podle chuti a kysanou okurkou.



## VOLARSKÉ GULADSCHEN, TEDY KOLÁČE

Jemné, kynuté, poměrně velké koláče netradičního čtvercového tvaru se v jihočeských Volarech pekly na významnější slavnosti – posvícení, poutě, svatby, křtiny apod. Obvykle se plní ochuceným tvarohem a sypou se strouhaným perníkem. Vychladlé se krájí na čtvrtiny. Vzhledem k blízkým hranicím s Rakouskem i Německem se nazývají také Flecken či Guladschen.

### ASI 14 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 2 1/2 HODINY

#### TĚSTO

- 200 ml mléka • 500 g hladké mouky • špetka soli
- 30 g čerstvého droždí • 30 g krupicového cukru
- 100 g másla • 2 vejce • hladká mouka na pomoučení

#### NÁPLŇ

- 500 g polotučného měkkého tvarohu
- 2 vejce • 50 g krupicového cukru
- špetka soli • 30 ml rumu
- nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
- 100 g rozinek • 50 g perníku na strouhání • 30 g másla

**1** Mléko zahřejte, aby bylo vlažné. Do mísy prosejte mouku, smíchejte ji se špetkou soli a uprostřed udělejte důlek. Rozdrobte do něj droždí, posypte ho 1 lžičkou cukru a zalijte polovinou vlažného mléka. Nechte vzejít kvásek, trvá to zhruba 15 minut, než droždí začne pění. Do mléka nakrájejte máslo, aby se rozpustilo.

**2** K mouce s kváskem přidejte vejce, zbylý cukr a mléko s máslem. Vypracujte hladké nelepivé těsto, buď v robotu s nastavcem hnětací hák, nebo ručně vařečkou. Mísu s těstem zakryjte utěrkou a postavte ji na teplé místo. Nechte těsto kynout, až zdvojnásobí svůj objem, trvá to zhruba 45 až 60 minut.

**3** Mezitím připravte náplň. Tvaroh promíchejte dohledka s vejcem, cukrem, špetkou soli, rumem a citronovou kůrou. Vmíchejte rozinky. Do jiné mísy nastrouhejte najemno perník. Máslo rozehřejte.

**4** Vykynuté těsto rozválejte na lehké pomoučené ploše na plát silný 3 mm a rozkrájejte ho na čtverce 10 x 10 cm. Doprostřed každého čtverce dejte 1 lžičku tvarohové náplně. Jednotlivé cípy těsta přeložte směrem ke středu a spojte je. Koláček vypadá jako obálka. Skládejte je na plechy vyložené pečicím papírem.

**5** Troubu předehřejte na 180 °C. Koláčky potřete rozpuštěným máslem a hustě posypte perníkem. Pečte je v předehřáté troubě dozlatova, trvá to zhruba 20 minut.







## Restaurace bez lístku

Co jíte, můžete hádat v nové pražské restauraci Marie B. Šéfkuchař Jiří Šoura připravuje tradiční české pokrmy velmi kreativním způsobem. Vychází ze svých zkušeností z michelinské restaurace La Degustation Bohême Bourgeoise i z bible tamní kuchyně – kuchařky Marie B. Svobodové z roku 1894. Menu tvoří podle momentální nabídky a kvality lokálních sezonních surovin. A pokud budete chtít, po jídle vám ho odprezentuje. Tzv. carte blanche, v překladu volná ruka nebo neomezená moc, představuje v českém prostředí zcela nový koncept. Volné propojení tradice a moderny dokresluje i interiér vložený do historického domu U Zeleného stromu v Dlouhé ulici čekajícího na rekonstrukci a neonová díla berlínského umělce Anselma Reyleho. Marii B je třeba zažít. [www.ambi.cz](http://www.ambi.cz)

# Čerstvé

## Vyrazte na mušle!

Milujete škeble a další slavnodvní mlže a mrzí vás, že nemáme moře? Od 25. září do 1. října si užijete mušle na 100+1 způsob. Pátý ročník festivalu Prague Mussel Week se rozšířil za hranice hlavního města do více než 200 podniků a dostal nové jméno – Czech Mussel Week. I letos si můžete na webu stáhnout voucher 1+1 porce zdarma do vaší vybrané restaurace. Mušle jsou totiž nejen chutné, ale také velmi zdravé a jíst bychom je měli mnohem častěji než jen párkrát za rok. Slávky dorazí na festival přímo z Nizozemí za 18 hodin, čerstvější už být nemohou. A zakoupit si je můžete i domů a připravit si je podle své chuti.

[www.czechmusselweek.cz](http://www.czechmusselweek.cz)



## Jed'te s AAA AUTO na zelenou!

Díky AAA AUTO se stávají i ojeté elektromobily čím dál dostupnější široké veřejnosti. V nabídce jich mají až 100, takže si určitě vyberete ten vhodný. Každý z nich prověřují a už při výkupu kontrolují baterie nezávislou diagnostikou. Naměřené hodnoty pak ukazují klientům na webových stránkách. U každého auta mají uvedené zdraví baterie nebo dojezdy konkrétního auta v reálném světě při různých cestovních podmínkách, které zohledňují i stárnutí baterie. Nabídka je opravdu široká od malého Volkswagenu e-up! a Škody Citigo-e přes BMW i3 až po velmi oblíbené vozy značky Tesla. Poříd'te si elektro vůz s garancí zdraví baterie.

[www.aaaauto.cz/eco-vozy](http://www.aaaauto.cz/eco-vozy)

## Svěží vítr

Bazalkové pesto patří k základům italské kuchyně a jako většina tamních úspěšných pokrmů vzniklo v chudém prostředí s cílem využít dostupné suroviny na maximum. Voňavé lístky bazalky lze podrcením v hmoždíři s olivovým olejem a piniovými jádřerky uchovat na delší dobu a použít dle potřeby. Z tradičního rodinného provozu pochází dmBio pesto Basilico, které si mohou dát i vegani. Dochuti těstoviny, rýžové pokrmy, záplvku v salátu i samotnou zeleninu, polévky i pizzu, ale využijete ho i k masu, na potření palačinek nebo k sýrům.

**120 g za 64,90 Kč na [www.dm.cz](http://www.dm.cz)**



## Delikátní doprovod

O prospěšnosti tvarohu vás jistě nemusíme přesvědčovat, stejně jako o jeho mnohostranném využití. A přesto se objevila na trhu novinka – slaný ochucený Delikátní tvaroh Président od Lactalis. Vyniká hedvábně krémovou texturou, kterou zdobí velké kousky zeleniny nebo bylinek. Ty se postarají o výraznou, a přesto vytříbeně jemnou chuť. Vysoký obsah proteinu zaručuje tvaroh. Můžete ho namazat na pečivo k snídani či večeři, sníst ho jako svačinku jen tak lžičkou kdykoli během dne nebo použít jako dip k masu nebo nakrájené zelenině. Vždy potěší vaše chuťové buňky.

**125 g za 27,90 Kč, [www.lactalis.cz](http://www.lactalis.cz)**



## Zdravý toust

Horký plněný zapečený toust nebo teplý křupavý plátek chleba si už nemusíte odpírat. V řemeslné pekárně Zrno zrnko nově pečou univerzální toustový chléb, který můžete použít na mnoho způsobů. Místní Tousták kyne díky pšeničnému kvasu, vláčnost mu dodává olivový olej a příjemnou lehkou ořivkovou chuť špaldová mouka. Každý plátek tak nejen zasytí, ale tělu doplní i vitaminy a minerály. Koupíte ho v pekárnách Zrno zrnko i na Rohlíku.

[www.zrnozrnko.cz](http://www.zrnozrnko.cz)



## Ještě lepší saláty

V oblíbeném zdravém řetězci čerstvých ovocných a zeleninových šťáv UGO vyladili stávající saláty a nyní jsou ještě chutnější, zdravější a nápaditější. Vyvážený poměr živin, bílkovin a tuků, skvělé zálivky a nové sezonní i exotičtější suroviny si vychutnáte ve všech UGO Salateriích. Z pestré nabídky si vyberou jak vegetariáni, tak zastánci masa. Všichni odejdou sytí a s dobrým pocitem. Protože salát k obědu či k svačině může být parádní zážitek. [www.ugo.cz](http://www.ugo.cz)



## Bezpečná zábava

Pusťte děti do kuchyně a zapojte je do vaření. Nechte je mýt zeleninu a ovoce a také je krájet. S dětskou sadou Le Petit Chef od francouzské značky Opinel je to nejbezpečnější kuchyňská aktivita. Sada obsahuje nůž, škrabku na zeleninu a silikonový chránič prstů. Nůž a škrabka jsou praktickými chrániči opatřeny také. Nemusíte se tak bát pořezání ani jiných úrazů. A třeba si děti začnou připravovat samy svačinku do školy.

Za 978 Kč na [www.kulinaria.cz](http://www.kulinaria.cz)

## Pospolu u stolu

Nový projekt Akademie kvality učí děti poznat kvalitní potraviny zábavnou formou v doprovodu panáčka Klasáčka. Vyberte si z mnoha různých aktivit – tvoření, vaření, výlety za jídlem i poznávání surovin – a pusťte se společně do objevování. Spolu si totiž přípravu jídla užijete a následně u jednoho stolu i vychutnáte více. Klasáček ukazuje důležitost domácího vaření i přínos kvalitního jídla pro tělo. A společně ho dokážete poznat i zařadit do běžného jídelníčku. [www.akademiekvality.cz/pospolu-u-stolu](http://www.akademiekvality.cz/pospolu-u-stolu)



## Podzimní královna

V létě jste se dostali do formy a trochu se obáváte, jak si ji udržíte přes podzimní a zimní měsíce? Nebo byste rádi pár kilo ještě snížili do plesové sezony, nebo naopak své úsilí v posilovně podpořili správnou stravou? Nechcete-li trávit den počítáním kalorií a poměru bílkovin, tuků a cukrů a vařením, vyzkoušejte krabičkovou dietu. Každý den dostanete pokrmy připravené na míru vašemu tělu. Značka NutritionPro klade velký důraz na kvalitu surovin a jídla přizpůsobuje ročnímu období. Na podzim se tak můžete těšit na dýně bohaté na beta karoten, vitamin C a E, kyselinu listovou a železo. Vychutnáte si ji v různých pokrmech. Tak si stanovte cíl, zvolte, kolik jídel za den krabičkami nahradíte, a vykročte vstříc zdraví. [www.nutritionpro.cz](http://www.nutritionpro.cz)





# Jezte lépe každý den!

**ČESKÝ START-UP NUTRITIONPRO, KTERÝ PRO SVÉ KLIENTY PŘIPRAVUJE NUTRIČNĚ VYVÁŽENOU STRAVU NA CELÝ DEN, PŮSOBÍ NA ČESKÉM TRHU UŽ ČTVRTÝM ROKEM. POTÉ, CO SI ZÍSKAL VĚRNOU SKUPINU KLIENTŮ V PRAZE, ROZŠIŘUJE ROZVOZY SVÝCH KRABIČEK DO OSMI DALŠÍCH MĚST A ZÁROVEŇ ZAČÍNÁ PŮSOBIT I V POLSKU.**

„Naším záměrem je, aby se lidé stravovali zdravěji a cítili se lépe, a to právě díky kvalitnímu jídlu v krabičkách. Vedle úspory času umíme díky využití datové analýzy a moderních technologií připravit jídla, která našim zákazníkům pomohou ke zdraví a dlouhověkosti. Chceme, aby naše služba byla jednou z těch, které učí lidi vnímat jídlo jako hlavní faktor ovlivňující délku i kvalitu života. Věříme, že kvalitní a dobré jídlo dokáže změnit svět,“ říká zakladatel NutritionPro Nurlan Abdrassilov.

**N**utritionPro produkuje nutričně vyvážená jídla na každý den každému na míru. Učíme lidi jíst zdravě díky pestrosti potravin, pravidelnosti, ale i ideální velikosti porcí. Vyberte si ze 4 programů podle toho, jaký je váš cíl. V nabídce najdete hubnoucí, udržovací nebo nabírací program, plus pokud nechcete jídlo na celý den, můžete zvolit pouze obědy a večeře. Nabízíme také vegetariánskou variantu.

## NUTRITION PRO

- Díky našim krabičkám získáte nutričně vyvážené jídlo na každý den.
- Krabičky vám dovezeme zdarma do většiny krajů v ČR na vámi zvolenou adresu v domluvený čas.
- Společně nastavíme správný kalorický příjem na míru vašim potřebám a cílům.
- Dbáme na vyvážený poměr bílkovin, sacharidů a tuků v každém vašem jídlu.
- S vašimi dotazy se můžete obracet na naše nutriční poradce.
- Nabízíme tři základní programy: hubnutí, nabírání svalové hmoty a udržovací. Samozřejmostí je individuální nastavení programu.
- Naučíte se s námi jíst zdravě a pravidelně. Oceníte pestrost potravin i ideální velikost porcí.
- Jídelníček pravidelně obměňujeme.
- Využíváme sezonní potraviny.
- Díky našemu programu získáte volný čas na své koníčky, rodinu a přátele.
- Pokud si nejste jistí, máte možnost u nás krabičky nezávazně vyzkoušet na dva dny.

[nutritionpro.cz](https://nutritionpro.cz)



# NUTRITION PRO



**NUTRIČNĚ VYVÁŽENÉ JÍDLO  
PRO KAŽDÝ TVŮJ DEN**

**SLEVA 500 Kč**

Slevový kód: **FRESH500**

Voucher lze uplatnit pouze na první objednávku. Nevztahuje se na 2 denní zkušební menu. Platnost voucherů do 31.12.2023.

[nutritionpro.cz](https://nutritionpro.cz)





# Pod drsnou slupkou

— FAZOLE V HLAVNÍ ROLI —

ANO, SKRÝVÁ SE TAM MĚKKÉ SRDCE. NEMLUVÍME O VĚTREM OŠLEHANÝCH ZÁLESÁČÍCH, ALE O ZÁKLADNÍ KUCHYŇSKÉ INGREDIENCI, NA NÍŽ SE DAJÍ POSTAVIT SKUTEČNÉ KULINÁRNÍ ZÁZRKY. ZE SKUPINY LUŠTĚNIN JSME SI VYBRALI PŮVABNÉ A MNOHOTVÁRNÉ FAZOLE. PATŘÍ KE SKUTEČNÝM HVĚZDÁM NEJEN PRO SVŮJ HEZKÝ VZHLED, ALE I OBSAH BLAHODÁRNÝCH LÁTEK, SYTIVOST A NEZANEDBATELNĚ TAKÉ FINANČNÍ NENÁROČNOST. POUHÁ HRSTKA SUCHÝCH FAZOLÍ STAČÍ JAKO PERFEKTNÍ ZÁKLAD SKVĚLÉHO JÍDLA PRO CELOU RODINU, A TO SI PŘEDSTAVTE, ŽE KROMĚ POLÉVEK UMĚJÍ FAZOLE I KAŠE ČI PYRÉ, OMÁČKY, HLAVNÍ JÍDLA, SALÁTY, A DOKONCE I MOUČNÍKY!

## TUŇÁKOVO-FAZOLKOVO-FAZOLOVÝ SALÁT

Perfektní zakončení teplých dnů, skvělá kombinace chutí, zdravých přísad a dobrých kulinárních nápadů. Světová inspirace!

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 250 g zelených fazolek zbavených tuhých vláken
- 4 vejce • 1 malá šalotka
- 1 hrst lístků čerstvé bazalky
- ½ lžičky čerstvé namletého pepře
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce červeného vinného octa • ½ lžičky soli
- 1 hlávka listového nebo ledového salátu
- 400 g konzervovaných bílých malých fazolí (nebo 400 g předem uvařených bílých malých fazolí)
- 100 g konzervovaného tuňáka ve vlastní šťávě

**1** Ve velkém hrnci uvařte osolenou vodu, vsypte zelené fazolky a vařte je 3 až 4 minuty, až zkřehnou. Scedte je a propláchněte studenou vodou. Vejce vařte 7 minut od bodu varu naměkko.

**2** Šalotku oloupejte, nakrájejte nadrobno a prošlehejte v robotu typu kutr s bazalkou, olejem, octem, solí a pepřem na krémovou zálivku. Fazole slijte a propláchněte.

**3** V míse promíchejte polovinu zálivky se zelenými a bílými fazolkami, natrhanými nebo nakrájenými listy salátu a tuňákem. Zalijte zbylou zálivkou a pokladte půlkami uvařených vajec.





## FAZOLE V 5 BODECH

V obchodech najdete velký výběr nejrůznějších fazolí, všechny se dnes prodávají vyčištěné a usušené. Rychlou volbou jsou ovšem fazole konzervované, které lze hned jíst.

Suché fazole propláchněte ve vodě a pak je v hrnci zalijte studenou vodou. Nechte je v ní nejlépe přes noc stát. Slupky nabobtnají a změknu.

Přebytečnou vodu slijte, fazole zalijte čerstvou vodou tak, aby byly potopené, uveďte do varu a pak je při mírné teplotě vařte do změknutí. Podle stáří, druhu a velikosti fazolí to trvá mezi 30 minutami a 1 hodinou. Ke konci varu fazole lehce osolte, je-li třeba, dolévejte trochu horké vody a nakonec nechte fazole v horké vodě už vypnuté dojit.

Vadí-li někomu v pyré a kašičkách slupky, protřete kaši ještě jemným sítem.

Počítejte s tím, že se fazole velice navářejí (to je jeden z pilířů jejich ekonomičnosti), pokud jste jich však uvařili příliš, uchovejte je v mrazáku.



## RYCHLÉ FAZOLOVÉ BROWNIES

Neobyčejné schopnosti fazolí, které se dokážou v těstech, i těch sladkých, chovat jako mouka, dokazují populární brownies – tam ji dokonce fazole zcela nahrazují. No není to geniální?

### 1 PEKÁČ / 16–20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 425 g konzervovaných černých fazolí
- 3 velká vejce
- 150 g krupicového cukru
- 50 g kakaa holandského typu • 60 g rozpuštěného másla
- 1 lžice mleté skořice • 1 lžička kypřicího prášku
- 1 lžička vanilkového extraktu • ¼ lžičky jemné soli
- 1 hrst čokoládových peciček

**1** Troubu předehřejte na 180 °C. Čtverhranný pekáček o rozměrech cca 20 × 20 cm vyložte pečicím papírem. Fazole slijte a propláchněte.

**2** Všechny přísady kromě čokoládových pecek rozmixujte dohledka. Vzniklou hmotu přesuňte do pekáčku, rovnoměrně uhladte, posypte čokoládovými pečkami, vložte do trouby a pečte 25 až 30 minut, až bude těsto na povrchu suché a lesklé, ale uvnitř ještě vláčné.

**3** Nechte asi 30 minut chladnout, pak nakrájejte.

### Prima tip

Do těsta můžete samozřejmě přidat i jiné oblíbené přísady: nasekané ořechy či mandle, namočené rozinky nebo brusinky, kousky čokolády jiné barvy apod. Také zdobení je na vás – různé čokoládové či cukrové polevy, poprášení cukrem či kakaem, možnosti jsou nekonečné.



## MASOVÉ KULIČKY PO MEXICKU

Masové kuličky si obvykle spojujeme se špagetami a americko-italskou kuchyní, tady ale došlo k jinému významnému sňatku – s texasko-mexickým chilli con carne. Amigos, nemá to chybu.

### 6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 60 MINUT

- 25 g sušených červených chilli papriček
- 125 ml vroucí vody • 70 g čerstvé strouhanky
- 80 ml mléka • 500 g mletého hovězího masa
- 1 vejce • 4 stroužky česneku
- 1 hrst jemně nakrájeného čerstvého koriandru
- 2 lžičky sušeného mletého koriandru
- zhruba 200 ml olivového oleje na smažení
- 1 cibule • 2 lžice rajčatové pasty
- 1 lžice přírodního krupicového cukru
- 1 lžice octa • 125 ml hovězího vývaru
- 800 g konzervovaných loupáných rajčat
- 800 g konzervovaných tmavých fazolí
- 1 lžice mleté papriky
- 100 g pikantního suchého salámu
- 250 g zakysané smetany
- sůl a čerstvě namletý pepř

**1** Chilli papričky zalijte v misce vroucí vodou a nechte je 10 až 15 minut stát. Sced'te je a nakrájejte nahrubo, tekutinu uchovávejte.

**2** Strouhanku a mléko promíchejte v míse a nechte pár minut stát, aby strouhanka nasákla. Pak ji promíchejte s mletým masem, vejcem, 2 rozetřenými stroužky česneku, oběma druhy koriandru a solí a pepřem podle chuti. Důkladně propracujte a nechte chvíli odpočinout.

**3** Navlhčenýma rukama tvořte malé kuličky. Ve velké silnostěnné pánvi, kterou lze dát do trouby, rozehejte vyšší vrstvu oleje a kuličky po částech osmažte dozlatova ze všech stran, trvá to zhruba 5 až 6 minut. Skládejte je stranou na talíř.

**4** Cibuli a zbylý česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. Troubu předehřejte na 200 °C. Do pánve přilijte další olej podle potřeby a asi 5 minut smažte cibuli a česnek dozlatova. Přidejte rajčatovou pastu, cukr a ocet a asi 1 minutu promíchejte. Vlijte vývar, přidejte rajčata, slité a propláchnuté fazole, chilli papričku a tekutinu z jejich namáčení, mletou papriku, osolte a opepřete. Dobře promíchejte, uveďte do varu, vmíchejte osmažené kuličky a pánev vložte do trouby. Pečte 15 až 20 minut, až bude omáčka provařená a kuličky propečené.

**5** Salám nakrájejte na sirky a posypte jimi kuličky v omáčce. Zakápněte zakysanou smetanou a jako přílohu zvolte nejlépe bílou rýži.

prima tip

Nemáte-li čerstvou strouhanku (tedy z ještě trochu vláčného pečiva), natrhejte rohlík či housku na kousky a nechte je v mléce rozmočit. Chut' zejména čerstvého koriandru je pro mexická jídla dost nepostradatelná, ale stejnou službu udělá i čerstvé oregano.





## JÁTRA SE ŠTOUCHANÝMI FAZOLEMI A PIKANTNÍ OMÁČKOU

V naší kuchyni jsou játra celkem běžnou surovinou, ale obvykle se podávají dušená či smažená. Jemným telecím játrům prospěje i jemné zacházení, omáčka zvýrazní jejich chuť a fazole ji zas báječně doplní. O krok dál, ve stylu francouzské gastronomie, ovšem snadno a rychle.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 300g telecích jater • 3 plátky anglické slaniny
- asi 4 lžíce olivového oleje
- 4 lžičky hladké mouky
- asi 250 ml hovězího vývaru
- 1 bílá cibule
- 2 lžičky kečupu • 2 stroužky česneku
- 400g uvařených nebo konzervovaných malých bílých fazolí
- mořská sůl a čerstvě namletý pepř

**1** Játra nakrájejte na plátky a propláchněte pod studenou vodou. Dobře je osušte. Je-li třeba, očistěte jejich okraje.

**2** Slaninu nakrájejte na proužky. V pánvi rozehejte 1 lžičku olivového oleje a osmažte slaninu dozlatova, až bude křupavá. Dejte ji stranou.

**3** V ploché misce obalte plátky jater v mouce promíchané s trochou soli a pepře. Přebytek oklepejte a plátky jater pak osmažte v pánvi po slanině, do které jste přidali 1 lžičku oleje. Smažte je z každé strany 1 až 1½ minuty dozlatova, pak je odložte stranou.

**4** Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Do pánve přidejte opět trochu oleje a osmažte cibuli dozlatova a doměkka. Zasypte ji zbylou moukou od obalování a dobře promíchejte. Vmíchejte vývar a kečup a za častého promíchávání nechte asi 5 minut probublávat.

**5** Do pánve vraťte játra a slaninu a při mírné teplotě 2 až 3 minuty prohřívejte. Podle chuti osolte, opepřete, sundejte z plotýnky a přikryjte, aby játra zůstala teplá.

**6** Česnek oloupejte a podrťte. V nové pánvi rozehejte zbylý olej a osmažte česnek 1 minutu. Vsypete slité a propláchnuté fazole, vlijte 4 lžíce vody, osolte, opepřete, krátce prohřívejte a pak rozmačkejte na hrubší nebo jemnější kaši. Podávejte s játry zakapanými omáčkou.



## KVĚTÁKOVÉ ŘÍZKY S KRÉMOVOU FAZOLOVOU KAŠÍ

Vegetariánská varianta vídeňského řízku a naprosto luxusní fazolová nadstavba bramborové kaše. Tohle prostě musíte vyzkoušet.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 1 velký květák • 1 lžička mleté papriky
- 45 g kukuřičného škrobu (maizeny) + ½ lžičky navíc promíchaného v 50 ml studené vody
- 2 středně velká vejce
- 100 g strouhanky
- 1,2 kg konzervovaných bílých fazolí
- 150 ml smetany ke šlehání • rostlinný olej na smažení
- 1 hrstka lístků čerstvé šalvěje
- 1 malá červená chilli paprička
- 1 chemicky neošetřený citron
- sůl a čerstvě namletý pepř

**1** Hezké listy květáku zbavte tuhých žeber, listy nakrájejte na jemné proužky a dejte stranou. Košťál oloupejte a odkrojte tuhé části. Květák pak na výšku rozkrojte včetně košťálu na 4 silné plátky. Troubu předehřejte na 180 °C.

**2** Ve velké ploché misce promíchejte suchý škrob s většinou papriky, solí a pepřem, v jiné rozšlehejte vejce a do další vsypte strouhanku. Květákové řízky obalte obvyklým způsobem, strouhanku lehce vklepejte, aby neodpadávala.

**3** Scezené fazole dejte do hrnce, zalijte zhruba 300 ml vody a uveďte do varu. Na hrnec postavte cedník, vsypte do něj nakrájené listy a v páře je vařte 1 minutu, pak je dejte stranou.

**4** Horké fazole rozmačkejte ve vodě, v níž se vařily, vmíchejte 1 lžici smetany a spažené květákové listy.

**5** V nepřilnavé pánvi rozehřejte olej a osmažte v něm lístky šalvěje dozlatova. Lépe se smaží ve vyšší vrstvě, pánev můžete naklonit k jedné straně. Lístky dejte stranou, odlijte trochu oleje do misky a ve zbylém oleji osmažte květákové řízky dozlatova, z každé strany to trvá 1 až 2 minuty. Pak je přesuňte na plech vyložený alobalem a pečte v předehřáté troubě ještě 12 až 15 minut.

**6** Chilli papričku zbavte semínek a nakrájejte nadrobno. Pánev vytřete dosucha, vlijte trochu odlitého oleje a při střední teplotě 1 minutu smažte nakrájenou chilli papričku. Vlijte zbylou smetanu a škrob rozmíchaný ve vodě, vmíchejte zbylou papriku a 1 minutu vařte, až směs začne bublat a zhoustne.

**7** Mimo plotýnku vmíchejte citronovou kůru a šťávu z poloviny citronu, ochutnejte, případně dochuťte. Květákové řízky podávejte na fazolovém pyré přelité omáčkou a ozdobené křupavými lístky šalvěje s dílky citronu k zakapání.



prima tip

Velké  
bílé máslové  
fazole patří

k nejoblíbenějším na kaše a pyré, kde dostávají svému přídomku máslové. Na trzích se dají koupit opravdu obrovské bílé fazole, především španělské nebo řecké. Po uvaření je možné z nich ještě stáhnout vnější slupku, tyto fazole se vyznačují i jemně oříškovou chutí.



# Velký Salátový Refresh

## NOVÉ, JEŠTĚ LEPŠÍ A CHUTNĚJŠÍ SALÁTY JSOU TADY!

S létem přichází v UGO Salateriích salátový refresh plný nových ingrediencí, vyladěných receptur a vytuněných zálivek. Čekají vás zajímavé kombinace přísad a perfektně vybalancovaná chuť každého salátu.

Nový Caesar prošel největší úpravou a UGO je na ně patřičně hrdé. Salát nově obsahuje křupavou slaninu, pečené krutony a vylepšenou zálivku. Boule za ušima budou mít i ti nejpřísnější kritici.

Salát s kozím sýrem pak potěší nejen vegetariány. Spojení kozího sýru, červené řepy, granátového jablka a nové hořčično-medové zálivky je svěží a hravé. Poznejte, že i salát bez masa vás může zasytit a potěšit chuťové buňky. Novinkou v UGO Salateriích je salát Fitgril. Pořádná dávka zeleniny, obsahující například grilované hrachové lusky, papriku či cherry rajčata, je zde originálně zkombinovaná s bazalkovým pestem a ozdobena křupavými krutony. Každý salát je nyní možné obohatit o libovolnou ingredienci navíc. Záleží jen na vaší chuti nebo stravovacích cílech. Pokud potřebujete zvýšit příjem bílkovin, zkuste dvojitou porci kuřecího masa. Pokud navýšit sacharidy, zkuste salát obohatit pečenými bramborami či červenou řepou.

Kromě zmíněných salátů je upraven i UGO bestseller, salát Farmář, který nově obsahuje kombinaci červené řepy a zelí. Nekompromisní masožrouti si pochutnají na salátu s hovězími líčky a vyladěno hořčično-medovou zálivku je nyní salát s uzenými kuřecími prsy.

### KTERÝ VYZKOUŠÍTE JAKO PRVNÍ?



Život v rovnováze



# Konfitovaný česnek

— PIKANTNÍ LAHŮDKA —

**JE CELKEM DOBŘE ZNÁMO, CO KONFITOVÁNÍ ZNAMENÁ, ODKUD SE VZALO A JAK SE PROVÁDÍ. ZÁSLUHY O TENTO VYBRANÝ KUCHYŇSKÝ POSTUP SI PŘIPISUJE FRANCOUZSKÁ KUCHYNĚ, ZÁZNAMY O POZVOLNÉM TAŽENÍ, TEDY VARU PŘI VELMI NÍZKÉ TEPLOTĚ ZEJMÉNA HUSÍCH A KACHNÍCH STEHEN VE VLASTNÍM SÁDLE, NAJDEME UŽ VE STARÝCH TAMNÍCH KUCHARSKÝCH SPISECH. TAKŽE POUŽÍT NA RAZANTNÍ STROUŽKY ČESNEKU STEJNOU METODU BYLO JEN OTÁZKOU ČASU.**

**N**a rozdíl od v tuku zavařených husích a kachních stehen se konfitovaný česnek začal objevovat až poměrně nedávno, ale o to rychleji se stal oblíbeným materiálem jak domácích, tak profesionálních milovníků jídla. Vynořil se také bezpočet návodů na jeho přípravu, z nichž je samozřejmě těžké vybrat jen jeden. Cíl je nicméně jasný: přetvořit štiplavé syrové stroužky ve zlatavě rozplývající se nugety božské chuťové slasti, která obohatí snad každý slavný pokrm a ještě nám velkodušně zanechá plnou sklenici jemně česnekového oleje k dalším kulinárním výbojům.

## Nejlepší metoda

Výzvu skvěle uchopili například v jedné renomované gastronomické instituci. U nás je America's Test Kitchen relativně neznámá, ale v globálním gastrosvětě jde o mimořádný pojem. Jakýkoliv recept a postup zde rozeberou na molekuly, složí dohromady a vyzkoumají všechny pro a proti, aby došli k tomu nejprověřenějšímu výsledku. Tedy i postup konfitování vařením (často se na konfitování používá

i trouba, kde se tedy česnek spíše peče, ale tento postup je zdoluhavější a výsledek méně rovnoměrný) česneku rozebrali podrobně: ponořením stroužků do oleje je zajištěno jejich rovnoměrné prohřívání. Var při velmi nízké teplotě znamená, že stroužky rovnoměrně zvláčňují a získají stejnoměrnou lehce nazlátlou barvu. Postup je i rychlejší než pečení, protože tuk přenáší teplo výkonněji než vzduch, a česnek se tak promění v onu máslově vláčnou zlatavou hmotu mnohem spolehlivěji.

## Přesný postup

Nejlépeších výsledků s minimem námahy dosáhli v testovací kuchyni s 30 až 90 oloupanými stroužky česneku najednou. (Loupaní předem je mnohem šikovnější a méně ztrátové než pozdější vymačkávání stroužků z lepkavých slupek.) Aby byl výsledek co nejlepší, je potřeba olej udržovat pouze v mírné teplotě tak, aby se na povrchu jen zachvíval, a musí ho být dostatek, aby byly stroužky úplně ponořené. Neutrální rostlinný olej nedodá česneku výraznou další chuť, ale sám jí od něj získá spousty. Olivový olej předá naopak stroužkům trochu své vlastní, pikantní „zelené“ chuti a samozřej-

mě vstřebá i tu česnekovou. Volba je tedy na vás – nebo můžete vyzkoušet obojí. Nic nebrání také obohacení konfitovaného česneku o další přísady – mohou to být snítky bylinek, jako je rozmarýn nebo tymián, bobkový list, chilli paprička či kuličky pepře, které do oleje přidáte hned na začátku.

## A co s ním?

Rozetřít na nasucho opečený chleba, do masové šťávy a všech možných omáček, náplní slaných koláčů a závinů, vmíchat do polévky, celé stroužky zapracovat do chlebového těsta nebo jimi poklást různé chlebové placky či focacciu. Podobně můžete samozřejmě využít i ten zbylý božský olej. Zkrátka – jakmile přijdete konfitovanému česneku na chuť (a to se stane v okamžiku, kdy ho ochutnáte), přijdete sami na nekonečno způsobů, jak ho uplatnit!

## 1 SKLENICE (CCA 200 ML)

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 3 palice česneku
- cca 250–300 ml kvalitního oleje (jakéhokoliv rostlinného nebo olivového)

**1** Stroužky česneku oloupejte, vsypte do silnostěnného kastrůlku a zalijte olejem tak, aby byly zcela potopeny. Pozvolna uveďte do varu, pak teplotu snižte a česnek nechte velmi mírným varem provářet asi 30 minut nebo až budou stroužky vláčné a získají světle zlatohnědou barvu.

**2** Nechte trochu vychladnout a pak je přesuňte do sterilizované sklenice nebo menších skleniček. Stroužky před použitím vytahujte pomocí čisté vidličky, a pokud sklenice uchováte v chladu a česnek bude vždy ponořený v oleji, vydrží v ledničce i několik týdnů.







## Prima tip

Půvab focaccii spočívá mimo jiné v její nadýchanosti, která se chladnutím ztrácí, je tedy nejlepší brzy po upečení. Můžete ji nicméně nechat zmrazit a před podáváním postříkanou trochou vody asi 10 minut rozpéct v mírné troubě.

## FOCACCIA S KONFITOVANÝM ČESNEKEM

Typickou vůni rozmarýnového nadýchaného chlebíku v italském stylu tentokrát přitvrdil vláčný konfitovaný česnek – a samozřejmě nemá to chybu!

### 1 PLECH / 12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT + KYNUTÍ

- 5 lžic olivového oleje + na dokončení
- 420g hladké mouky • 340ml teplé vody
- 1 lžice sušeného droždí • 1¼ lžičky soli
- hrubá mořská nebo vlašská sůl na dokončení
- stroužky konfitovaného česneku z 2 až 3 palic a olej z konfitování
- snítky rozmarýny (jen lístky) na dokončení

**1** Pekáček o rozměrech cca 23 x 33 cm vymažte 1 lžicí olivového oleje.

**2** V míse promíchejte zbylý olej s moukou, teplou vodou, droždím a solí. V robotu hněťte při vyšší rychlosti asi 2 minuty, ručně o něco déle, až vznikne lepkavé těsto.

**3** Přesuňte ho do připraveného pekáčku, přikryjte utěrkou a nechte na teplém místě kynout zhruba 1 hodinu. Ke konci kynutí předehřejte troubu na 170 °C.

**4** Až těsto dosáhne zhruba dvojnásobného objemu, prsty namočenými v troše oleje udělejte do těsta důlky (ne až ke dnu formy) a do vzniklých důlků vložte stroužky konfitovaného česneku.

**5** Focacciu důkladně zakapejte olejem z konfitovaného česneku, posypte lístky rozmarýny a solí. Vložte do trouby a pečte dozlatova, trvá to asi 30 minut. Před krájením nechte focacciu trochu vychladnout v pekáčku asi 5 až 10 minut a pak ještě chvilku na drátěné mřížce.



# PRÉSIDENT

NOVINKA



K NAMAZÁNÍ



JAKO SNACK  
NA LŽIČKU



DO DIPŮ  
DO POMAZÁNEK



DELIKÁTNÍ  
CHUŤ



KOUSKY  
ZELENINY A BYLINEK



VYSOKÝ  
OBSAH PROTEINU





# Téměř neznámé skvosty

VINAŘSKÉ STEZKY

**NÁŠ ZÁPADNÍ SOUSED SE STAL OBLÍBENOU NÁKUPNÍ DESTINACÍ ČI TRANZITEM DO DALŠÍCH ZEMÍ, PŘITOM OPLÝVÁ KRÁSNÝMI PAMÁTKAMI, PŘÍRODOU ZVOCÍ K VÝLETŮM I ZAJÍMAVOU GASTRONOMIÍ. PRODLUŽTE SI LÉTO A VYRAZTE DO NĚMECKA ZA VÍNEM A OBJEVTE ZNÁMÉ ODRŮDY V ODLIŠNÉM POJETÍ. VYBÍRALI JSME OBLASTI, DO KTERÝCH MŮŽETE PŘIJET NA VÍKEND I NA TÝDEN.**

Vino se v Německu pěstuje ve 13 regionech a na jeho chuť, ale zejména na výběr odrůd mají vliv klimatické podmínky a podloží. V této nejsevernější evropské vinařské oblasti se daří především bílým odrůdám, proslulěné

svahy podél Rýna a Mosely se staly světově proslulými pro své Ryzlinky rýnské. Najdete tu však i výjimečná červená vína a sekty. Dovolenou si tak můžete naplánovat podle toho, co chcete vidět, nebo podle toho, co

chcete ochutnat. To může být ve výsledku zajímavější, zvláště pokud znáte chuť českých a moravských nebo rakouských vín. Stejně odrůdy tu totiž v jiných podmínkách dozrávají jinak a vinaři z nich připravují odlišná vína.



## Za Sylvány do Frank

Za čtyři hodiny dojedete z Prahy do Würzburgu, barokní krásy se středověkou pevností, jejíž svahy nad Mohanem jsou porostlé révou. Z historické vinice Würzburger Stein pocházelo oblíbené víno německého básníka Johanna Wolfganga von Goetha. Na zdejších vápencových půdách se daří zejména Sylvánskému a Müller Thurgau. Nejnovější odrůdou je aromatický Bacchus. Sylvánské vysadil Johann Georg Körner 6. dubna 1659 na úpatí Schlossbergu ve vesnici Castell k doplnění zničené révy po třicetileté válce. Silvaner je křížencem odrůd Tramín a Rakouské bílé, a proto se mu dlouho říkalo Österreicher (Rakouské). Historickou vinici a nádherné okolí si prohlédnete na procházce přes vinařství Schlossberg, Reitsteig a Kirchberg, vinicí Bausch se vrátíte zpět. Na skleničku se zastavte v architektonickém vinařství Am Stein a vy-

chutnejte si výhled na Würzburg, jehož Residence se zrcadlovým kabinětem a klenutými sklepy z let 1720–1744 je na seznamu UNESCO. Vinařství Staatlicher Hofkeller Würzburg vzniklo v roce 1128 a patří k nejstarším a největším v Německu. Chcete-li se dozvědět o historii vína, zde máte fantastickou příležitost.

Z Juliusspitalu pochází víno, které se v roce 1953 podávalo na korunovaci královny Alžběty II. – Riesling Auslese 1950 ze svahů Julius-Echter-Berg v Iphofenu. To asi neochutnáte, ale tradiční frankovku v typické ploché láhvi s krátkým hrdlem, tzv. Bocksbeutel ano.

Sedněte na kola, vydejte se podél Mohanu po Main-Tauber-Fränkische Radachter a zastavujte u malovaných vývěsních štítů a ve středověkých vinotékách v dlážděných ulicích Miltenbergu, Iphofenu nebo Volkachu. V Iphofenu se 7. října slaví konec

vinobraní, v Dettelbachu o týden později a v Abtwindu se vinná slavnost koná každou říjnovou sobotu. Máte-li raději červené víno, z Erlenbachu do Großheubachu vede 14,5km tematická stezka, část 70km cesty značené sklenkou červeného vína. To ochutnáte v otevřených sklepech, jejichž seznam najdete na [www.heckenwirtschaften-franken.de](http://www.heckenwirtschaften-franken.de).





## Za červeným vínem do údolí Ahr

Dramatická krajina láká do údolí řeky Ahr v okolí Bonnu, lázeňského města, které bylo v letech 1949–1990 hlavním městem Západního Německa. Strmé kamenité svahy akumulují teplo a dostatek slunečního svitu svědčí modrým odrůdám, které zde dozrají. To zjistili už staří Římané! Vychutnáte si tu Rulandské modré (Spätburgunder) i místní Jakubské (Frühburgunder) nebo Modrý Portugal (Portugieser). Vydejte se na 35 km dlouhou stezku Rotweinwanderweg z Bad Bodendorfu do Altenahr s množstvím odboček do vinařství a šenků zvaných Straußwirtschaften, kde vína doplňují domácí speciality. Nebo dojedte vlakem do Mayschoßu a přes nejstarší zříceninu Saffenburg sejděte do hrázďeného městečka Rech a kolem Mönchbergu zpět. Odměnou vám bude nejkrásnější ahrský výhled a lokální červená vína. Um a hlavně fyzickou kondici místních vinařů oceníte na vyhlídce Sondersberg nad Dernau, odkud máte strmé viniční svahy jako na dlani. Odměňte se ve vinařství Schlosshof v Dernau sklenkou Spätburgunderu. A právě pod vinicemi mezi obcemi Dernau a Ahrweiler vznikl 20 km dlouhý tunel pro ochranu vlády SRN. Od roku 2008 je dvoupatrový vládní bunker otevřený jako muzeum. Moderní architekturu můžete obdivovat se sklenkou oceňovaného barikového Rulandského modrého ve vinařství Jean Stodden, které zde funguje od roku 1578. A pokud dáváte přednost bílým vínům, svě-

ží Ryzlink rýnský mezi modrými hrozny také sem tam vykukne.



## Za Ryzlinky na Rheingau

Milovníci ryzlinků však zamíří rovnou do Rheingau, malé oblasti na 50. rovnoběžce mezi Wiesbadenem a Flörsheim-Wicker. Rýn se zde najednou prudce stačí na západ. V nádherné krajině se zelenají vinice na 3185 hektarech a většina je osázena Ryzlinkem rýnským. V okolí Assmannshausenu však najdete i vyhlášený Pinot Noir. Ryzlink proslavili mniši z kláštera v Johannisbergu, kteří v roce 1775 objevili jeho výjimečnou chuť, když ho sklídili později. Většinu vín zde proto koupíte v kategorii pozdní sběr (Spätlese). Označení Erstes Gewächs je známkou nejvyšší kvality. Víno musí pocházet ze schválených poloh a splňovat přísná kritéria způsobu výroby i chuti. Objevování nuancí ryzlinků spojte s procházkami po starých hradech a klášterech, které jsou rozesety mezi vinařskými vesničkami. Napojit se můžete na 120 km dlouhou stezku Rheingauer Riesling Route nebo navštívit jen úžasné vyhlídky – Niederwaldský památník, zámek Johannisberg, vrch Hallgartener Zange či Bubnhäuser Höhe. O tom, jak důležitou roli sehráli bratři johanité pro místní vinařství, svědčí fakt, že se místním ryzlinkům říkalo v zahraničí ryzlink johanisberský. Ředitelem vinařství

Schloss Johannisberg je bývalý slovenský závodník na bobech Stefan Doktor. Příjemnou 11 km procházkou odtud dojdete do opatství Kloster Eberbach. V domě Brentano ve vesnici Oestrich-Winkel pobýval Johann Wolfgang von Goethe, Achim von Arnim nebo bratři Grimmové. Na oběd či sklenku se zastavte v pohádkovém zámku Vollrads s krásnou zahradou, výhledy si užijete ve vesnici Hallgarten. Eberbach proslavilo nejen vynikající (a dražší) víno, ale i film Jméno růže, který se tu zčásti natáčel. Cisterciáckí mniši se zde usadili už v roce 1136 a nejprve pěstovali Pinot Noir. Ryzlinky osázeli později, ale Pinot Noir stále zůstává jejich klenotem. Za dalšími poklady se vydejte do Flörsheim-Wicker do vinařství Joachim Flick, které od roku 1850 dodává Ryzlink z Hochheimu britskému královskému dvoru. Jejich Nonnberg Riesling musíte ochutnat. A pak se můžete zastavit v Hochheimu nad Mohanem na vinici Königin-Victoriaberg. Poznáte ji podle pomníku s erbem a pramenem, který tryská z tlamy lva. Více klidu na degustaci poskytují elegantní vinotéka vinařství Georg Breuer v Rudesheimu. Zdi zdobí umělecká díla, která se od roku 1980 objevila na etiketách Grand Cru Riesling z vinice Berg Schlossberg.



*Víno odráží místní přírodní podmínky, charakter vinaře i kulturu. Každý rok se nepatrně mění a zároveň upevňuje historickou kontinuitu. Láká k dalšímu objevování i návratům. Tak se nechte okouzlit a vydejte se i do dalších malebných vinařských krajů a okuste nám často neznámá vína.*

**Více informací na [www.winesofgermany.cz](http://www.winesofgermany.cz).**





# Spolková kuchyně

— NĚMECKO —

**SNAD BYCHOM SPÍŠ MĚLI ŘÍCT I SPOLEČNÁ, NEBOŽ NĚMECKÁ KUCHYNĚ MÁ S TOU NAŠÍ OPRAVDU SILNÉ SVAZKY, ALE VZHLEDEM KE STÁTOPRÁVNÍMU USPOŘÁDÁNÍ DNEŠNÍHO NĚMECKA JSOU JEDNOTLIVÉ SPLOKOVÉ ZEMĚ NOSITELKAMI SVĚBYTNÝCH KULINÁRNÍCH ZÁŽITKŮ. A O TY NÁM JDE.**

## Silná šestnáctka

V souvislosti se šestnácti německými spolkovými zeměmi (počítají se mezi ně i tři města, Berlín, Brémy a Hamburk, a Bavorsko coby svobodný stát požívá vysoké autonomie) můžeme mluvit o šestnácti regionálních kuchyních. Německo je rozlehlé a dary přírody jsou tu velice štědré, navíc má přístup k moři. Na své regionální speciality je velice hrdé a mnohé z nich dávno překročily hranice Německa a staly se součástí globální gastronomie – za všechny jmenujme třeba švarcvaldský dort (tedy ten z Černého lesa, jehož variantu přinášíme v receptové části) či bavorský krém. Nicméně německou kuchyni jako celek spojuje bytelnost, poctivost, solidnost a v posledních desetiletích i výrazný návrat k tradici a také příkladná přichylnost k domácím produktům, často s certifikátem bio (v loňském roce se jejich číslo blížilo ke 100000). Neméně patrná je také její schopnost absorbovat vlivy ze světové a zejména přistěhovalecké kuchyně – snad každý zná Currywurst, který se stal prakticky národním jídlem.

## Špecle, Maultaschen a špagetová zmrzlina

Jednou z nejvýraznějších německých regionálních kuchyní je bezpochyby ta švábská. Švábsko dnes patří převážně do Bádenska-Württemberska, ale jeho

Spaetzle, baculaté moučné nudle protlačované speciálním cedníkem (podobně jako slovenské halušky), už napodobuje (nebo si je kupuje hotové) kdekdo po celém světě. Jsou samozřejmě skvělou přílohou téměř ke všemu, ale málokdo ví, že se ve Švábsku často podávají k čočce nakyselo (a někde nechybí ani nějaká ta klobáska). Rovněž méně známou specialitou jsou skvělé Maultaschen (původ názvu hledejme v místě původu, klášteře v Maulbronnu), taštičky z nudlového těsta plněné mletým masem, často v kombinaci se špenátem a bylinkami. Podávají se buď vařené ve vývaru, nebo posypané osmaženou cibulkou a přelité máslem a můžete je také nakrájet a osmažit s vejci. No a když syna italského přistěhovalce Daria Fontanellu napadlo roku 1969 v Mannheimu protlačit jejich vyhlášené vanilkové gelató lísem na špecle, ozdobit ho jahodovým rozvarem a posypat nastrouhanou bílou čokoládou, zrodila se další skvělá specialita, totiž Spaghetteis.

## A což takhle dát si knedle?

Obecně je německá kuchyně součástí širší středoevropské a v mnoha svých částech byla ovlivněna svými sousedy, často můžeme dokonce mluvit přímo o prolínání vlivů. Nikde to není patrnější než v Bavorsku, kde se setkáme s bezpočtem variací na téma knedlíky (ostatně podobně jako v Rakousku). Dnes je dost bezpředmětné snažit se vypátrat, kde přesně knedlíky vznikly, mnohem přínosnější bude si vychutnat jejich různé varianty. Zejména bavorské kuchařky nám nabízejí třeba bramborové knedlíky plněné osmaženou houskou, peče-





né houskové knedlíky se slaninou (najdete je v receptové části), houskové knedlíky (v nich prakticky není žádná mouka, pouze housky), houskové kynuté knedlíky po česku (tam už je mouky víc) či ubrouskové knedlíky.

### U řezníka

Němci obecně milují maso. Masové pečeně, rolády, závitky, sekaná, nejrůznější karbanátky či klopsy. Koneckonců karbanátky, které údajně dovezli hamburští přistěhovalci do USA, jsou dnes coby hamburgery celosvětovým majetkem. Ve světě méně známé jsou královecké klopsy – kuličky z mletého masa podávané v jemně navinulé omáčce s kapary, vínem a smetanou, opravdu vybraná lahůdka. Z hovězích pečení pak vyniká Sauerbraten, skvělá hovězí pečeně na víně. V posledních letech jsou velmi populární jídla s krutím masem, Němci si podobně jako my přisvojili řízek či guláš. A také jsou mistry uzenářů. Škála párků (z nichž se ty z Frankfurtu staly též generickým pojmem), uzenek a klobás je takřka nekonečná a vždy prvotřídní kvality.

### Ze zahrady

Velký důraz se klade na zeleninová jídla, a pokud k zelenině přihodíme i brambory, pak je pro ně Německo zemí zaslíbenou. Najdeme tu nejen spoustu pokrmů z brambor, ale využívají se i do těst, slaných i sladkých, lokálně se pěstují vynikající místní odrůdy a specificky navinulý německý bramborový salát se už také stal pojmem. Příslovečná je láska ke chřestu, bez něhož se neobejde žádný jarní jídelníček. Němci jsou také největšími pěstiteli i konzumenty této křehké lahůdky. V oblíbě jsou ale i nejrůznější druhy kořenové zeleniny včetně tuřínů či vodnic a také červená řepa. Zatímco klasické německé saláty mají tendenci patřit k těm těžším, majonézovým a často obsahují i uzeniny anebo sýr, v posledních letech se pod vlivem světové kuchyně ujaly lehčí, Středomořím inspirované saláty. Vedle všeobecně milovaného zelí (a jeho kysané podoby) se stále častěji objevují (staro)nové druhy, jako je černý kořen či fenykl. Dokonce se dá říct, že cílevědomost, s jakou se Němci snaží vrátet k pěstování starých odrůd zeleniny, je záviděníhodná.

### Z rybníků, potoků a moře

Pstruh, kapr, siven a pochopitelně nejrůznější dary moře – Němci mají štěstí, že k nim příroda byla v oblasti „vodních potravin“ tak štedrá. Ryby se obvykle upravují jednoduchým způsobem podobně jako u nás, ale existuje i několik zvučných specialit, které si nejlépe vychutnáte na místě. Patří sem například hamburská úhoří polévka (původně tahle hustá zeleninová polévka rybu vůbec neobsahovala, dnes to bez ní nejde), krabí klepítka z Helgolandu, mušle na rýnském víně či šprotky z Kielu. V Bavorsku vám mohou nabídnout třeba Fischpflanzerl, rybí karbanátky se slaninou. Velice oblíbené jsou i ryby nakládané, uzené a konzervované. Nicméně dnes se v Německu nejčastěji setkáte s lososem, třeba zapečeným v lístkovém těstě se špenátem. Poměrně neobvyklá, ale velmi dobrá úprava jsou opečené kapří filety podávané s kysaným zelím se smetanou, rovněž z bavorské kuchyně.

### Kaffee und Kuchen

Výraz, který se stal symbolem příjemné odpolední kávy s nějakým tím moučníčkem, pochází pryč ze Saska a nikde dnes v Německu nenajdete příjemnější kavárny a cukrárny než v Lipsku či Drážďanech. V Drážďanech vám ke kávě nabídnou třeba tamní slavný Eierschecke, řez z piškotového těsta s tvarohovou náplní a někdy přelitý čokoládou či tvarohové lívance se skořicí Quarkkälchen. Pod názvem Kalter Hund se skrývá nepečený sušenkový dort s čokoládou a prakticky světové proslulosti se dočkala vánoční drážďanská štóla. Mnoho německých moučníků má samozřejmě i řadu styčných bodů s naší, potažmo rakouskou kuchyní, ať už jde o štrůdly, drobenkové koláče z plechu, mramorované i jiné bábovky, palačinky, či nejrůznější koláče z křehkého těsta. Za zmínku stojí i Auszog'ne Knieküchle – tažené koblihy, kdy se kynuté těsto před smažením opatrně vytáhne tak, aby bylo ve středu hodně tenké. Při smažení se pak střed nafoukne. Dodnes se takto připravují jak v Bavorsku, tak na Šumavě. Inu, zase ty styčné body – popřejme si dobrou chuť, respektive Guten Appetit a přejme si, aby podobné kulturní výměny a inspirace už nikdy nepřestaly probíhat.





## KRŮTÍ PTÁČKY S PEČENÝMI KNEDLÍKY

I v Německu jsou oblíbené španělské ptáčky z hovězího masa s kyselou okurkou, byť se jim tu říká prostě roládky. Velkou oblibu v posledních letech doznaly lehčí a jemnější Rouladen z krůtího masa s nápaditou náplní. Stejně nápadité jsou i pečené knedle z trouby.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

#### PTÁČKY

- 4 tenké plátky z krůtích prsou (po 100 g)
- 2 lžice středně ostré hořčice na potřeni
- 4 plátky anglické slaniny nebo špeku • 1 jarní cibulka
- 1 středně velké jablko
- 2 lžice rostlinného oleje • 250 ml drůbežího vývaru
- 125 ml jablečné šťávy
- 2 lžice kukuřičného škrobu (maizeny)
- mořská sůl a čerstvě namletý černý pepř

#### KNEDLÍKY

- 6 den starých žemlí nebo housek • 1 cibule
- 100 g anglické slaniny nebo špeku • 80 g másla
- 2 lžice nasekané čerstvé petrželky • 5 vajec
- 300 ml smetany na vaření • mléko podle potřeby
- mořská sůl a čerstvě namletý černý pepř
- špetka nastrouhaného muškátového oříšku

**1** Na knedlíky nakrájejte žemle na asi 1cm kostičky. Také slaninu nakrájejte na drobné kostičky, stejně jako cibuli, kterou osmažte ve velké nepřilnavé pánvi na rozeřtátém másle, až zesklouatí. K cibuli vmíchejte petrželku a slaninu a ještě chvíli smažte, až se slanina vyškvaří.

**2** Do pánve vsypte kostičky pečiva a nechte je také opéct. Směs pak z pánve přesuňte do mísy a nechte trochu vychladnout. Mezitím přehřejte troubu na 180°C a plech vyložte pečícím papírem.

**3** Vejce rozmíchejte ve smetaně, osolte, opepřete a vmíchejte muškátový oříšek. Přelijte přes houskovou směs v míse, důkladně promíchejte, ale nehněťte. Je-li třeba, přidejte trochu mléka.

**4** Ze směsi vytvarujte 8 kulatých knedlíků, posadte je na plech, vložte do trouby a pečte asi 30 minut, až budou zlatohnědé.

**5** Mezitím připravte maso. Plátky osolte, opepřete a z jedné strany potřete hořčicí. Položte na ni plátek slaniny, čtvrtku po délce rozkrojené cibulky a několik tenkých plátků jablka. Stočte a spíchněte párátkem nebo ovažte kuchyňským provázekem.

**6** Ve větší pánvi rozeřte olej a roládky ze všech stran opečte dozlatova. Do pánve vsypte zbylé plátky jablka, smažte je asi 1 minutu, pak vlijte vývar a jablečnou šťávu a přikryté při mírné teplotě asi 20 minut duste.

**7** Maso vyndejte, šťávu rozmixujte ponorným mixérem, vlijte škrob rozmíchaný v troše studené vody, dobře promíchejte a krátce povařte, až šťáva zhoustne. Podle chuti osolte a opepřete. Podávejte s knedlíky.



## PSTRUH PO MLYNÁŘSKU S TEPLÝM BRAMBOROVÝM SALÁTEM

Německo má jak přístup k moři, tak bezpočet řek, rybníků, potoků a jezer, tedy spoustu zdrojů sladkovodních ryb. Není proto divu, že ryby zaujímají důležité místo v jídelníčku. Jednoduchou úpravu pstruha skvěle doplní klasický (čti německý) bramborový salát.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

#### PSTRUH

- filety ze 4 pstruhů • šťáva z 1 citronu
- 100 g hladké mouky • rostlinný olej na smažení
- mořská sůl a čerstvě namletý bílý pepř

#### SALÁT

- 1 kg pevných brambor, nejlépe žlutomasých
- 300 g anglické slaniny • 75 ml jablečného octa
- 1–3 lžičky krupicového cukru
- 1 lžička dijonské hořčice
- 3 stroužky česneku
- 1 menší hrst nasekané čerstvé petrželky
- mořská sůl a čerstvě namletý pepř

**1** Brambory pečlivě omyjte kartáčkem, ale neloupejte je. Větší brambory překrojte.

V hrnci je zalijte studenou vodou, uveďte do varu, osolte a vařte při střední teplotě doměkka, ale aby zůstaly ještě trochu pevné na skus, zhruba 15 minut. Vodu slijte a nepříkrytý hrnc postavte na vypnutou plotýnku, aby odešla pára.

**2** Než se uvaří brambory, filety opláchněte a dobře osušte. Maso několikrát nařízněte ostrým nožem, rychleji a lépe se propeče. Zakapejte filety citronovou šťávou, osolte je a opepřete.

**3** Filety obalte v mouce a opečte dozlatova v rozehrátém oleji na pánvi.

**4** Ve velké a vysoké silnostěnné pánvi nebo kastrolu smažte nadrobno nakrájenou slaninu, až pustí tuk a bude křupavá. Slaninu vyjměte děrovanou naběračkou a nechte stranou. Zatímco se slanina škvaří, nakrájejte brambory na silnější plátky.

**5** Do tuku po slanině opatrně vlijte ocet, přidejte cukr podle chuti, hořčici, osolte a opepřete. Při střední teplotě promíchejte asi 1 minutu, aby se směs spojila. Česnek oloupejte, rozetřete a vmíchejte do směsi. Už dál nevařte.

**6** Do směsi opatrně vmíchejte plátky brambor, aby nasály tekutinu. Nakonec k nim vmíchejte slaninu a petrželku a podávejte s rybou. Salát je nejlepší podávaný ihned nebo jen lehce vychladlý.







prima tip

Koláč jde také připravit i mimo sezonu lesních hub, pomůžete si směsí žampionů a hlívy ústříčné nebo zmraženými houbami. Ty nejprve dobře osmažte, aby se odpařila přebytečná vlhkost.

## SLANÝ KOLÁČ S LIŠKAMI

Lišky patří k nejoblíbenějším houbám a zejména v Bavorsku se s nimi na jídelničku často setkáme, například v úpravě na smetaně a s knedlíky. Tahle bavorská variace povýšila na slaný koláč, v němž se k liškám druží ještě další lesní houby. Za zmínku stojí i skvělé syrové těsto.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

#### TĚSTO

- 130g hladké mouky + na poprášení
- 20g nastrouhaného tvrdého sýra
- ½ lžičky soli • 1 vejce
- 65g másla + na vymazání

#### NÁPLŇ

- 2 šalotky • 750g lesních hub, zejména lišek
- 50g anglické slaniny nebo špeku
- 2 lžice rostlinného oleje • 10g másla
- 200ml zakysané smetany • 2 vejce
- 25g nastrouhaného tvrdého sýra
- mořská sůl a čerstvě namletý pepř

**1** Z mouky, sýru, soli, másla a vejce rychle uhnětte hladké těsto. Zabalte ho do potravinářské fólie a uložte ho nejméně na 30 minut do chladu. Troubu předehřejte na 180 °C a koláčovou formu vymažte máslem.

**2** Oloupanou šalotku nakrájejte nadrobno, očištěné houby na větší kostičky, slaninu či špek na menší kostičky. Ve velké pánvi roze-hřejte olej s máslem, vsypte houby (mimo lišek) a osmažte je doměk-ka. Přidejte šalotku se slaninou a orestujte dozlatova. Pokud máte lišky, přidejte je až nyní. Celkem smažte směs asi 10 minut. Osolte ji, opepřete a dejte stranou.

**3** Těsto rozválejte na pomoučené ploše a vyložte jím formu. Dno několikrát propíchejte vidličkou a předpečte asi 20 minut. Mezitím promíchejte smetanu s vejci a sýrem a směs osolte a opepřete.

**4** Formu s předpečeným těstem opatrně vyndejte z trouby, pokryjte houbami a zalijte smetanovou směsí. Vraťte do trouby a pečte ještě 20 minut. Koláč je nejlepší podávaný ještě teplý.





## ALSASKÝ CIBULOVÝ KOLÁČ FLAMMKUCHEN

Tahle specialita z dvojjazyčné oblasti Alsaska-Lotrinska je stejně jednoduchá jako nezapomenutelná. Dnes připadá Alsace-Lorraine Francii, ale prostý německý koláč tu milují i zhýčkané gurmeti jazýčky.

**4 KOLÁČE / 4 PORCE**  
PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 400g hladké mouky + na poprašení
- 21g čerstvého droždí
- 250ml vlažné vody
- 3 lžice rostlinného oleje
- 500g cibule
- 150g uzeného bůčku nebo anglické slaniny
- 200ml zakysané smetany
- 200ml smetany na vaření
- mořská sůl a čerstvě namletý černý pepř

- 1** Mouku prosejte do mísy. Uprostřed udělejte důlek a rozdrobte do něj droždí. Vlijte vlažnou vodu a krátce promíchejte. Přikryté utěrkou nechte 10 minut odpočívat, pak do těsta zapracujte 1 lžici oleje a ½ lžičky soli. Dobře propracujte, vytvarujte kouli, přikryjte ji potravinářskou fólií a nechte asi 30 minut kynout.
- 2** Mezitím oloupejte a nakrájejte cibuli nadrobno a slaninu na malé kostičky. Opékejte je v pánvi na rozehrátém oleji asi 6 až 8 minut, až zvláchní, ale nezabaví se. Pak je nechte vychladnout. Troubu předehřejte na 220 °C.
- 3** Těsto rozdělte na 4 díly a na pomoučené ploše je vyválejte na tenké placky. Promíchejte oba druhy smetany, směsí placky potřete a rovnoměrně posypte osmaženou cibulí se slaninou. Dobře opepřete.
- 4** Placky postupně kladte na plech vyložený pečicím papírem a pečte je 10 až 15 minut dozlatova.

Ačkoli se cibulové koláče často přirovnávají k pizze, Alsané nemají tohle srovnání rádi. Je důležité, aby bylo těsto rozválené co nejvíc dotenka a upečené zprudka, aby byly placky trochu křupavé, ale přitom stále vláčné. Jednoduchá náplň slouží spíš jako korunka těsta. Pokrok ale nezastavíš, a tak se dnes můžeme setkat i třeba s náplní se sýrem, nejčastěji pikantním munsterským, který se skvěle rozpéká a roztéká, nebo s uzeným lososem či jen se zeleninou.

Prima tip





## KOŠÍČKY Z ČERNÉHO LESA

Historie připisuje původní recept na Schwarzwälder Torte cukráři kavárny Ahrend v Bad Godesbergu Josefu Kellerovi. Vytvořil prý jej roku 1915 a kombinace tmavého čokoládového těsta, hebké bílé šlehačky a rudých třešní v elegantním dortu prý byla inspirována barvami tamního ženského kroje. Jiná verze připisuje recept jinému cukráři, Erwinu Hildebrandovi z Tingenu, kde se prý poprvé podával roku 1930. Ať tak či tak, brzy se stal nejznámějším dortem německé provenience a dnes se připravuje po celém světě. Tyhle švarcvaldské košíčky mu vzdávají malou poctu.

### 12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

#### TĚSTO

- 85 g kvalitní tmavé čokolády (min. 75%)
  - 35 g kakaa holandského typu • 200 ml horké vody
  - 100 g pšeničné chlebové mouky • 2 velká vejce
  - 150 g krupicového cukru • ½ lžičky soli
  - ½ lžičky jedlé sody • 50 ml rostlinného oleje
  - 2 lžičky bílého octa • 1½ lžičky vanilkového extraktu
- NÁPLŇ**
- 370 ml smetany ke šlehání • 50 g krupicového cukru
  - zavařené třešně • čokoládové zdobení

**1** Nasekanou čokoládu a kakao dejte do misky a zalijte vroucí vodou. Prošlehejte dohladka. Nechte vychladnout a pak dejte asi na 20 minut do ledničky, během chlazení jednou promíchejte.

**2** Mezitím v míse promíchejte mouku, cukr, sůl a sodu. V jiné míse prošlehejte olej s vejci, octem a vanilkou. Troubu předehřejte na 180 °C. Do vaječné směsi vmíchejte rozpuštěnou vychladlou čokoládu s kakaem a dobře promíchejte, pak vsypte moučnou směs a opět dobře promíchejte.

**3** Formu na muffiny s 12 důlků vyložte papírovými košíčky. Rozdělte do nich těsto. Pečte v předehřáté troubě 17 až 19 minut, vyzkoušejte špejlí, je-li těsto upečené. Nechte košíčky vychladnout chvíli ve formě, pak je přesuňte na drátěnou mřížku a nechte úplně vychladnout.

**4** Smetanu ušlehejte dopolutuha, oslaďte a vyšlehejte šlehačku. Do košíčku udělejte nahoře důlek a naplňte ho zavařenými třešněmi, asi 1½ až 2 lžice na košíček. Ozdobte šlehačkou, třešni a čokoládou. Před podáváním nechte asi 20 minut odpočinout.





## ZWIRL NEBOLI ŠTERC

Tohle starodávné jídlo, které měly v zápisničích i naše prababičky, pochází z Horní Falce a honosí se ještě spoustou dalších místních názvů. Nejdůležitější ale je, aby se muškátem vonící (zase ta starodávná vůně!) bramborové těsto opékalo v kouscích, nikoliv jako placka. Zatímco suroviny jsou více než prosté, na způsobu přípravy záleží.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 1 kg čerstvě uvařených brambor ve slupce
- 300–400 g hladké mouky
- olej na opékání
- sůl a muškátový oříšek nebo květ

- 1 Ještě horké brambory oloupejte a protlačte lisem. Pak je nechte vychladnout, můžete i přes noc.
- 2 Hmotu promíchejte s moukou, solí a muškátem. Promíchejte zlehka, nehněťte. Rozehřejte olej v pánvi, vsypte bramborovou směs a opékejte ji, přičemž do ní stále šťouchujte plochou obrabčou, aby se tvořily jakési velké drobky či cucky a opékaly se ze všech stran.

### prima tip

Zwirli se často podává jako příloha třeba k masu, podobně jako noky, ale často také jako samostatné jídlo, například s dušeným zelím či s bylinkovým tvarohem. Ale oblíbený je i k jablečnému pyré či kompotu.





## BRAMBOROVÝ CHLEBA

Použití vláčných škrobnatých uvařených brambor do chlebového těsta je stejně šetrné jako geniální. Bramborami se v chudých venkovských domácnostech kdysi nastavovala drahá a málo dostupná mouka, ale příjemným vedlejším účinkem je krásná vláčnost a jemnost těsta, které je navíc báječně soudržné. Ideální chleba pro začátečníky a také ideální nosič všech báječných pomazánek, základ obložených chlebů, příloha k polévkám i hlavním jídlům!

### 1 VELKÝ NEBO 2 MALÉ BOCHNIKY

PŘÍPRAVA: NAD 3 HODINY

- 1 kg chlebové mouky + další podle potřeby
- 1 lžice sušeného droždí
- 1 lžice chlebového koření případně kmínu (drcený nebo mletý se v těstě lépe rozptýlí)
- 2 lžičky krupicového cukru
- 750 ml vlažné vody
- 500 g škrobnatých brambor (varný typ C)
- 2 lžice jemné soli
- 2 vejce

**1** V míse promíchejte mouku s droždím, kořením a cukrem. Vlijte vodu a asi 10 minut hnětte.

**2** Mísu přikryjte čistou utěrkou a těsto nechte na teplém místě asi 20 minut kynout. Mezitím uvařte brambory.

**3** Brambory oloupejte a protlačte nejlépe lisem, případně je najemno podrťte. Vmíchejte je k těstu spolu se solí a vejci.

**4** Těsto důkladně prohnětte, asi 10 minut, a podle potřeby přidávejte další mouku tak, aby se těsto nelepilo, ale zůstalo ještě vláčné. Podle typu/savosti brambor to může být až ½ kg další mouky.

**5** Mísu opět přikryjte a nechte těsto kynout ještě přibližně 1 hodinu. Troubu předehřejte na 200 °C a postavte do ní na dno ohnivzdornou nádobu s vodou.

**6** Těsto vyklopte na pomoučenou plochu, bude hodně měkké a lepkavé. Poprašte ho hojně moukou a vytvarujte dva menší nebo jeden velký bochník. Položte je na moukou poprášený plech, lehce je postříkejte vodou a ostrým nožem nebo žiletkou několikrát šikmo nařízněte.

**7** Vložte do trouby a pečte 40 až 60 minut, až chléb zežltne. Chvilí ho nechte chladnout na plechu, pak přesuňte na drátěnou mřížku.

Prima tip

Chlebové koření nejčastěji obsahuje kmín, anýz anebo fenykl, případně koriandr, někdy i tymián či černuchu. Zejména první tři jsou známé tím, že zabraňují nadýmání, což může být při konzumaci čerstvě upečeného chleba užitečné. Směsi se prodávají hotové, ale můžete si je také namíchat sami a dle svých preferencí.



Vegetariana



Angeli Demoni

360  
Pizza

Prostě z jiného těsta

Sestav si  
vlastní pizzu

Nebo si dej  
některou z našich  
klasických  
a prémiových  
receptur



Margherita



Quattro  
Formaggi

Upeč si pizzu  
z našeho těsta



Objednávej na  
360pizza.com

📍 Kulaťák Dejvice  
Vítězné nám. 578/3, Praha 6

📍 Karlín  
Thámova 289, Praha 8

📍 OC Nový Smíchov  
Plzeňská 8, Praha 5

📍 Spektrum Čestlice  
Obchodní 113, Čestlice



# Naplocho

— SVĚTOVÁ PIZZA —

CHLEBOVÉ PLACKY ČI PLOCHÉ CHLEBY, AŽ UŽ KYNUTÉ, NEBO NE, DOPROVÁZEJÍ LIDSTVO OD NEPAMĚTI. ALE NÁPAD OBLOŽIT PLACKU ZE ZBYTKŮ TĚSTA PÁR DOBROTAMI A TEPRVE PAK JI UPÉCT ÚDAJNĚ POPRVÉ NAPADL NEAPOLITÁNCE. Z JÍDLA CHUDÝCH SE STAL VLASTENECKÝ HIT POTÉ, CO NEAPOL NAVŠTÍVIL TEHDEJŠÍ KRÁLOVSKÝ PÁR A KRÁLOVNA MARGHERITA BYLA UCTĚNA PIZZOU S OBLOHOU V NÁRODNÍCH BARVÁCH – BÍLÝ SÝR, ZELENÁ BAZALKA, ČERVENÁ RAJČATA, A GLOBÁLNÍ SLÁVA PIZZY NA SEBE NEDALA DLOUHO ČEKAT.

**PTALI JSTE SE NĚKDY, KDE SE SLOVO PIZZA VZALO? MOŽNOSTI JSOU ÚDAJNĚ DVĚ – BUĎ JDE O VERZI SLŮVKA PIZZO, COŽ V LOMBARDESKÉM NÁŘEČÍ ZNAMENÁ NĚCO JAKO SOUSTO, NEBO O POITALŠTĚNÉ ŘECKÉ SLOVO PITA, COŽ JAK VÍME, ZNAMENÁ TAMNÍ CHLEBOVOU PLACKU.**

## ZÁKLADNÍ TĚSTO NA PIZZU

Zatímco původní pizzy vznikly jako vedlejší produkt ze zbylého kynutého těsta na lehký bílý italský chléb, dnes je pizza samostatnou kategorií a těsto se připravuje ve velkém a vlastní. Receptů existuje bezpočet, klidně můžete použít nějaký svůj osvědčený, ale v zásadě jde prostě o jednoduché kynuté těsto z pšeničné mouky. Jeho pečlivé zpracování a použité kvalitní suroviny jsou základem úspěchu.

### 3 KLASICKÉ PLACKY O PRŮMĚRU CCA 30 CM

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + KYNUTÍ

- 500 g hladké mouky ideálně typ 00 + na poprášení
- 1 lžička jemné soli • 8 g (1 sáček) sušeného droždí
- 338 ml teplé vody • 1 lžičce olivového oleje

- 1 V míse nebo nádobě robotu promíchejte mouku, sůl a droždí. Vmíchejte vodu a olej, až vznikne hrubé těsto. Vyklopte ho na pomoučenou plochu.
- 2 Těsto nejprve hněťte hranou dlaně, odtlačujte ho směrem od sebe. Shrňte ho do koule a pak ještě nejméně 8 minut hněťte, až bude hebké, hladké a pružné (v robotu při nízké rychlosti s hnětacím hákem to trvá asi 8 minut).
- 3 Těsto rozdělte na 3 stejné kusy a pomoučenýma rukama každý vytvarujte jako kouli, složte ho jakoby do sebe. Na pomoučené pracovní ploše zakápněte každou kouli troškou olivového oleje, přikryjte navlhčenou čistou utěrkou a nechte při pokojové teplotě kynout, až zdvojnásobí svůj objem, zhruba 45 minut až 1 hodinu.





## ŘÍMSKÁ PIZZA „AL TAGLIO“

Řím požívá v Itálii výsostného postavení, a tak není divu, že i tamní pizza má trochu jiné parametry než třeba ta neapolská, byť se drží stejných základních pravidel. Ovšem trochu si pohrává s těstem.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- vykynuté těsto podle základního receptu, nejlépe dvakrát kynuté ještě přes noc
- čerstvá cherry nebo konzervovaná loupáná rajčata
- olivový olej na potřeni a zakápnutí
- nastrohaný sýr, nejlépe pecorino romano
- čerstvá listová zelenina (špenát, rukola, polníček) anebo bylinky na oblohu
- prosciutto, tyrolský špek na oblohu

- 1 Těsto vyndejte z ledničky 1 hodinu před přípravou. Troubu předehřejte na nejvyšší stupeň. Plech nebo pekáček o rozměrech cca 23 x 33 cm lehce vymažte olejem.
- 2 Těsto rozdělte na třetiny. Postupně každou položte na pomoučenou pracovní plochu a začněte ho od okrajů promáčkávat, abyste z něj vypudili vzduchové bubliny. Pak těsto obraťte, aby byla svrchní strana dole, a postup zopakujte z druhé strany a pak ještě jednou.
- 3 Propracované těsto si přehodte přes jednu paži a pak přes druhou a takto ho přenechte na plech nebo do pekáče. Lehce a stejnoměrně ho vymačkejte k okrajům. Snažte se, aby bylo všude stejně silné. Posypte ho rajčaty a zakapejte olivovým olejem.
- 4 Na prvních 5 minut pečení postavte plech přímo na dno trouby. Pak ho přesuňte na mřížku umístěnou zhruba v polovině spodní části trouby a pečte ještě 15 až 20 minut. Posypte sýrem a vraťte ještě na chvíli do trouby, až se sýr roztaví.
- 5 Vyndejte a před podáváním doplňte ještě čerstvými zelenými lístky a plátky prosciutta, tyrolského špeku apod. Stejným způsobem upečte i zbylé dvě pizzy.

prima tip

Obloha římské pizzy al taglio bývá poměrně libovolná, pekaři si dávají záležet především na dokonalém propracování těsta. Doplnky, jako je listová zelenina, bylinky a uzeniny, si nakonec můžete zvolit a kombinovat sami.

### Základem úspěchu těsta na pizzu

je kvalitní mouka s vysokým obsahem lepku a dobré droždí – můžete samozřejmě použít droždí čerstvé a nechat ho před zapracováním vzejít klasickým způsobem. Máte-li čas a možnost, dejte vykynuté těsto do uzavíratelné nádoby a nechte přes noc ještě jednou vykynout v ledničce, těsto získá výraznou oříškovou chuť. Těsto na pizzu můžete také úspěšně zmrazit dobře zabalené nebo v nádobě s víkem. Před použitím ho nechte povolit v ledničce.





## KALIFORNSKÁ PIZZA Z PÁNVE

Amerika si pizzu, onen import italských přistěhovalců, vášnivě zamilovala. A také ji přizpůsobila svým chutím – nejrůznější náplně, velmi bohaté, odlišují americké verze od střídmého italského vzoru, ale jsou italské provenience. Americký důvtip se projevil v použití litinové formy, která se silně rozehřeje a dobře drží teplo.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- vykynuté těsto podle základního receptu
- 2 lžice nadrobno nakrájených chilli papriček v oleji
- 200 g konzervovaných drcených loupaných rajčat
- 2 lžice olivového oleje
- 2 nejlépe italské měkké klobásky salsiccia bez střívek
- 1 koule burraty
- jemná mořská sůl
- případně trocha mouky na poprašení

**1** Litinovou pánev, která se dá dát do trouby (nejlepší je se 2 uchy), vložte do trouby a tu zapněte na nejvyšší stupeň.

**2** V misce promíchejte chilli papričky, rozdrčená rajčata a sůl podle chuti a dejte stranou.

**3** Těsto rozdělte na polovinu. Každou nejprve roztahujte rukama kolem dokola, pak ho položte na pracovní plochu, zploštěte na příslušně velkou placku podle velikosti formy nebo rozválejte válečkem. Pokud se těsto lepí, poprašte ho trochou mouky.

**4** Chraňte si ruce silnými chňapkami a rozehrátou formu opatrně vyndejte z trouby. Vlijte do ní olej a krouživým pohybem ho rozlijte po celé pánvi. Opatrně vložte placku těsta – nejspíš to zasyčí, což je v pořádku. Na placku pak rozetřete rajčata s chilli papričkou a pokladte ji kousky klobáskového prejtu. Vložte do trouby a pečte 20 minut. (Pokud byste chtěli napodobit ožehlé okraje těsta z pravé pece na pizzu, zapečte ještě krátce pod grilem).

**5** Nechte pizzu chladnout ve formě asi 5 minut, pak ji opatrně vyndejte, posypete na kousky natrhanou burratou, zakápněte trochou chilli oleje z papriček, nakrájejte a podávejte. Postup zopakujte s dalším těstem.





## PIZZA S MORTADELOU, MOZZARELLOU, RICOTTOU A PISTÁCIOVÝM PESTEM

Výstavní škála italských surovin, která povýší skromnou neapolskou pizzu na cosi velmi zjemnělého. Královně Margheritě by to taky moc chutnalo...

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- vykynuté těsto podle základního receptu
- 250g nastrohané mozzarely
- 12 koleček mortadely
- 200g ricotty

#### PESTO

- 50g vyloupaných nesolených pistácií
- 60ml olivového oleje
- 1 malý stroužek česneku
- 2 lžičice nastrohaného sýru pecorino romano
- špetka soli

**1** Troubu předehřejte na nejvyšší teplotu a umístěte do ní pizza kámen, máte-li. Pokud ne, použijte plech. Předehřejte asi 45 minut až 1 hodinu. Mezitím připravte pesto – všechny přísady rozmixujte.

**2** Těsto roztláče na tři placky, posypte je nastrohaným sýrem, obložte kolečky salámu a posypte kousky ricotty. Opatrně přesuňte na pizza kámen nebo plech a pečte asi 6 minut, až těsto zezlátne.

**3** Opatrně vyndejte z trouby, zakapejte pistáciovým pestem, nakrájejte a podávejte.

### Pravá italská pizza se peče

ve speciálních pecích, kde se topí dřevem, obvykle bukovým, a kde je dosaženo velmi vysokých teplot, pizza je pak upečená doslova během minuty, těsto je na povrchu křupavé a voní přírodním kouřem. V domácích podmínkách pečeme v co nejvíc předehřáté troubě, případně s použitím pizza kamene nebo střešní tašky, které napomáhají zvýšit teplotu a rovnoměrně ji distribuovat. Oblíbený je také trik se dvěma plechy – jeden rozpálíte v troubě, na druhém upečete pizzu.



## PIZZA Z DETROITU A Z PEKÁČE

Další americká verze, která na prostém italském základu staví přímo art deco mrakodrap chutí a textur. Tentokrát v pekáčku pro snazší pečení.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT + ODPOČÍVÁNÍ

- olivový olej na potírání
- vykynuté těsto podle základního receptu
- 4 stroužky česneku
- 1 hrst lístků bazalky + k podávání
- 1 hrst lístků oregana
- 1 lžička semínek fenyku
- chilli vložky podle chuti
- 220 g pikantního paprikového salámu
- 2 lžičce nasekaných nakládaných chilli papriček
- 500 ml rajčatové omáčky (hotový výrobek)
- 170 g mozzarely
- 60 g sýra typu provolone
- 60 g čedaru
- 150 g cherry rajčat
- jemná mořská sůl
- med k podávání

**1** Mřížku umístěte do spodní části trouby a tu rozeďte na nejvyšší teplotu. Dva pekáčky o rozměrech cca 23 x 33 cm vymažte olejem. Nebo pizzy upečte postupně.

**2** Těsto rozdělte na poloviny a každou roztláčte nebo rozválejte tak, abyste jím mohli vyložit pekáček a dosahovalo téměř k okrajům. Pekáč přetáhněte potravinářskou fólií a nechte 30 minut stranou.

**3** Mezitím v míse promíchejte oloupaný prolisovaný česnek, nadrobno nakrájené lístky bazalky a oregana, drcený fenykl, chilli vložky, sůl a pepř podle chuti.

**4** Na těsto rozložte polovinu plátků salámu a nakrájené chilli papričky. Zakapejte rajčatovou omáčkou a posypte částí bylinek. Sýry nakrájejte na kostičky, cherry rajčata rozkrojte na poloviny. Vše rozprostřete rovnoměrně na těsto, posypte zbylými bylinkami a obložte zbylými plátky salámu.

**5** Vložte do trouby a pečte asi 10 až 15 minut, až se sýr rozteče a vytvoří zlatavou kůrku. Opatrně pizzu uvolněte plochou stěrkou, vyndejte z pekáče a nakrájejte. Podávejte posypané bazalkou a zakapané medem.





V Itálii se pizza nepřetěžuje náplněmi, chuť těsta je stejně důležitá jako chuť náplně. Klasické pizzy, resp. klasické náplně, nejsou příliš početné a točí se okolo rajčat, sýra/sýrů a bazalky, případně uzenin a mají svá pevná pravidla přípravy, ale dnešní doba je mnohem benevolentnější, množina pizz stále roste...

## PIZZA CACIO E PEPE

Skvostná italská inovace, kdy se prajednoduchá, ale veledobrá omáčka ze sýra a spousty pepře použije nikoliv na těstoviny, ale na... No a pak je tu ještě ten specifický způsob pečení – vážně to stojí za to!

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- vykynuté těsto na pizzu podle základního receptu
- 150g nastrohaného sýra pecorino romano
- extra panenský olivový olej na zakapání
- větší množství čerstvě namletého černého pepře
- hrubě mletá kukuřičná mouka na poprášení
- drcený led

**1** Troubu přehřejte na funkci gril a vložte do ní pizza kámen nebo obrácený plech asi 20 cm pod zdroj žáru. Na něj položte další obrácený plech a hojně ho poprašte kukuřičnou moukou.

**2** Těsto rozdělte na třetiny. Na pomoučené ploše prsty roztlácte těsto na menší placku, vytvarujte lehce zvýšené okraje a dlaněmi pak těsto ještě roztlácte na placku o průměru cca 30 cm.

**3** Placku opatrně položte na plech v troubě poprášený moukou a doprostřed placky dejte 2 lžice drceného ledu. Pečte asi 8 minut, až těsto zežltne. Pak ihned posypte sýrem, zakapejte olivovým olejem, posypte pepřem a podávejte.



# Šípková královna

— ČAS NA ZAVAŘOVÁNÍ —

AŽ SE TRNITÉ KEŘE ROZZÁŘÍ ČERVENÝMI PLODY, ZAČNĚTE SE LOUČIT S LÉTEM. NAVLÉKNĚTE SI DLOUHÉ OBLEČENÍ A RUKAVICE A NASBÍREJTE POKLADY PLNÉ VITAMINU C. ŠÍPKY MŮŽETE USUŠIT NEBO Z NICH UVAŘTE VÝTEČNOU ZAVAŘENINU, KTERÁ JE NEZBYTNÝM DOPROVODEM KANČÍ PEČÍNKY, ALE SKVĚLE CHUTNÁ I NA TOUSTU, LÍVANCÍCH, V PALAČINKÁCH NEBO SE SÝRY. DLOUHÁ A NÁROČNÁ PŘÍPRAVA Z NÍ ČINÍ VZÁCNOU LAHŮDKU, KTERÁ VŠAK KRALUJE PODZIMU! A JAK JI OCENÍTE V ZIMĚ! ODBORNICE NA ČESKÉ SEZONNÍ A BIO POTRAVINY HANKA ZEMANOVÁ VÁM PROZRADÍ SVŮJ RECEPT.

## POUŽITÍ JADÉREK

V dřívějších dobách se vyčištěná šípková jádřerka pražila jako káva a pravé kávě či kávovinám přidávala příjemnou vůni a chuť. Podle faráře a znalce bylin Johanna Künzleho se vnitřek šípku nemá vyhazovat. Když se jádřerka povaří alespoň 45 minut ve vodě, získáme prý výborný prostředek proti revmatismu, dně, ischiasu a vodnatelnosti (z knihy 4000 let přírodního léčitelství od Kurta Allgeiera).

## ZHRUBA 2-3 MALÉ SKLENIČKY

PŘÍPRAVA: ASI 3 HODINY

• 500g šípků • 100g bio želírovacího cukru • špetka mletého hřebíčku • 1-2 lžice citronové šťávy

**1** Základem dobré šípkové zavařeniny je zbavit šípku jádřerka a chloupků, které štípou a drhnou v krku. Nejspolehlivější je zároveň nejprácnější způsob, kdy šípku rozpůlíte a jádřerka a chloupky odstraníte. Rychlejší je šípku ponořit do vody, povařit je celé 30 minut a pak je rozmixovat a několikrát propasírovat. I přes ten nejjemnější cedník se však některé chloupky dostanou do zavařeniny a jsou v ní cítit. Podle způsobu přípravy potřebujete různé množství šípků, na rozmixování a propasírování více než na ruční odstranění chloupků. Proto podle zvoleného způsobu přípravy upravte množství šípků. Toto množství odpovídá odstranění chloupků ručně.

**2** Šípku omyjte, odkrojte černou korunku a připravte z nich protlak jedním z uvedených způsobů. Poloviny očištěných šípků zalijte studenou vodou, aby byly ponořené, a povařte je 10 až 15 minut doměkka. Nechte je mírně zchladnout a rozmixujte dohladka. Vaříte-li celé šípku, trvá to zhruba 30 minut a rozmixovanou směs je třeba alespoň 3x propasírovat přes jemné síto.

**3** Šípkový protlak zvažte a podle váhy odvažte i cukr – zhruba 300g želírovacího cukru na 1 kg protlaku. Promíchejte, přidejte mletý hřebíček a citronovou šťávu. Zahřívajte k varu a za častého míchání povařte několik minut do zhoustnutí.

**4** Horkou šípkovou zavařeninu přlňte do horkých malých skleniček, zavíčkujejte a zavařte 20 minut ve vodě horké 85°C nebo v myčce na program na vysokou teplotu.

## RYTMUS ROKU

Hanka Zemanová

Průkopnice bio potravin, lokálních sezonních surovin a milovnice nejen divoké přírody Hanka Zemanová spojila ve své třetí knize Rytmus roku své znalosti o přírodě, jejím přirozeném rytmu a zpracování jejích darů s nádhernými fotografiemi. Ukazuje, jak nás příroda svými sezonními a lokálními plody každý měsíc posiluje a léčí a přináší spoustu tipů, jak je zpracovat pro okamžité využití i dlouhodobé uskladnění. Ke spolupráci si přizvala tři lékařky zaměřené na střeoevropské léčivé jídlo a byliny, tradiční čínskou medicínu, ájurvédú a antroposofii – MUDr. Michaelu Šimkovou, MUDr. Martinu Ziskovou a MUDr. Hanu Sirotkovou. Pokud hledáte ukotvení v dnešním hektickém světě a cestu, jak žít v souladu se sebou a okolní přírodou bez plýtvání a zbytečného vytváření odpadu, tato kniha vás okouzlí svou jednoduchostí, srozumitelností a praktičností.

**Vydalo nakladatelství Smart Press.**





prima tip

Hanka Zemanová doporučuje používat bio želírovací cukr z dm drogerie, který obsahuje pouze bio cukr a bio jablečný pektin. Do zavařeniny šípky trpělivě púli a odstraňuje jádérka a chloupky, do šípkové omáčky je povaří, promixuje a propasíruje, protože ji dále rozředí vývarem a pár chloupků se v chuti ztratí. Sklenice vymyjte vroucí vodou a nechte vysušit v troubě přehřáté na 85 °C. Šípkovou zavařeninu můžete osladit i medem místo cukru, ale pak ji nelze zakonzervovat. Uchovávejte ji v chladu a rychle ji snězte. Přemrzlé změkklé šípky pak stačí jen omýt, přepasírovat a št'ávu osladit medem.





# Nedělní blaho

— UPEČENO S LÁSKOU —

DOMÁCÍ SLAVNOSTNÍ DEZERT PO NEDĚLNÍM OBĚDĚ SE OTISKL DO NAŠÍ DNA ZHRUBA ZA NÁRODNÍHO OBROZENÍ. JAKMILE SE OBJEVÍ NA STOLE, CÍTÍME SE PŘÍJEMNĚ BLAŽENĚ. INSPIRACI PŘINÁŠÍ TENTOKRÁT BLOGGERKA CUKRAŘINKA A MYSLÍ NEJEN NA MALÉ I VELKÉ HOSTY U STOLU, ALE I NA ČTYŘNOHÉ MAZLÍKY POD NÍM.

## ČERNÁ ROLÁDA

O neobvyklou barvu se postará kakao v těstě. Chuťově ho podpoří čokoládový krém na způsob domácí pařížské šlehačky. Podle chuti můžete náplň obohatit kousky banánu. Jednoduché – a přitom maximálně efektní.

### 1 ROLÁDA / 12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT  
+ CHLAZENÍ PŘES NOC

#### TĚSTO

- 5 vajec
- 75g krupicového cukru
- 40g kakaa holandského typu
- 50g polohrubé mouky
- kakao holandského typu
- nebo moučkový cukr na posypání

#### NÁPLŇ

- 500 ml smetany ke šlehání (33%)
- 200g hořké čokolády (min. 70% kakaa)
- 1 větší banán podle chuti

**1** Den předem připravte krém. Smetanu zahřejte až téměř k varu. Nalámejte do ní čokoládu, nechte 2 minuty stát a pak ji rozmíchejte dohladka. Na hladinu položte potravinářskou fólii a nechte čokoládovou smetanu vychladnout. Pak ji uložte do druhého dne do lednice.

**2** Na těsto vyšlehejte žloutky s cukrem do nadýchané husté pěny. Trvá to zhruba 10 až 15 minut. Troubu předehřejte na 170°C, plech vyložte pečicím papírem.

**3** V jiné míse ušlehejte bílky na tuhý sníh. Do žloutkové pěny lehce, ale rovnoměrně vmíchejte kakao a mouku a zapracujte sníh. Těsto vlijte na připravený plech, rozetřete ho a pečte 5 až 7 minut, až těsto zpevní.

**4** Upečené těsto vytáhněte, nechte 5 minut vychladnout na plechu a pak ho i s pečicím papírem stočte od delší strany. Papír zafixujte kolíčky, aby se roláda nerozbalila, a nechte ji vychladnout.

**5** Vychlazenou čokoládovou smetanu vyšlehejte na hladký krém. Podle chuti oloupejte banán a nakrájejte ho na kostičky.

**6** Vychladlou roládu rozbalte, potřete krémem zhruba 3 cm od horního okraje, ke spodnímu okraji dejte více krému. Posypte rovnoměrně banánem a stočte od delší strany s více krémem, pečicí papír odstraňte.

**7** Naplněnou roládu uložte do lednice alespoň na 30 minut. Před podáváním ji lehce pocukrujte nebo poprašte kakaem.









## DORT PLNÝ GRILIÁŠE

Nadýchané piškotové těsto spojuje nevšední máslový krém z vařeného mléka s moukou, který téměř upadl v zapomnění. Křupavý griliáš dort nejen zdobí, ale dodává mu i sladkost a zároveň příjemnou karamelovou hořkost. Přidat ho můžete i do krému. Skvělá volba na všechny slavnostní příležitosti.

### 1 DORT / 12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + ODLEŽENÍ

#### TĚSTO

- 8 vajec • 190 g hladké mouky
- 1 sáček kypřicího prášku
- 110 g krupicového cukru
- máslo na vymazání formy
- hladká mouka na vysypání formy

#### NÁPLŇ

- 290 ml mléka • 60 g hladké mouky
- 1 lžička práškové želatiny
- 310 g změkčeného másla • 100 g moučkového cukru
- 2 sáčky vanilkového cukru  
nebo 2 lžičce domácího vanilkového cukru

#### GRILIÁŠ

- 320 g krupicového cukru
- 110 g lískových nebo vlašských ořechů  
(použít lze i mandle nebo pistácie)

**1** Dortovou rozevírací formu vymažte máslem a vysypte moukou. Bílky vyšlehejte na tuhý sníh. Troubu předehřejte na 170 °C.

**2** Mouku promíchejte s kypřicím práškem. Do sněhu zašlehejte při menších otáčkách postupně cukr, žoutky a mouku. Těsto vlijte do připravené formy a pečte zhruba 35 minut dozlatova, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.

**3** Mezitím připravte krém. V rendlíku zahřívějte mléko až téměř k varu. Vypněte plotýnku a za stálého míchání přidávejte mouku a želatinu. Pozor, želatina se nesmí vařit. Míchejte do zhoustnutí. Odstavte, na hladinu položte potravinářskou fólii a nechte vychladnout.

**4** Upečený korpus vytáhněte a nechte zchladnout ve formě.

**5** Vychladlé mléko vyšlehejte se změkklým máslem a oběma cukry dohladka. Mléko i máslo musí mít stejnou teplotu, aby se krém nesrazil. Uložte ho do lednice.

**6** Na griliáš zahřívějte cukr v rendlíku na středním stupni. Nemíchejte ho, občas zakružte rendlíkem, aby se cukr rozpouštěl. Ořechy nasekejte nahrubo. Do rozpuštěného cukru, který začne zlátnout a houstnout (tvoří karamel), nasype ořechy, VELMI OPATRNĚ (karamel je vroucí) promíchejte a směs vlijte na plech vyložený pečicím papírem. Nechte vychladnout a pak rozlámejte na kousky a rozmixujte je nahrubo.

**7** Zchladlý korpus jednou prokrojte a spodní část potřete polovinou krému. Přiklopte ji druhou částí korpusu, potřete ho seshora i po stranách a posypte drceným griliášem (nahore i z boku). Uložte na 2 hodiny do lednice a pak podávejte.





## prima tip

Kovovou formu vymažte máslem a vysypte moukou nebo vystříkejte olejem ve spreji a zlehka poprašte moukou. Můžete ji i vymazat máslem a vyložit pečícím papírem. Boky potřete máslem nebo vystříkejte olejem a vysypte moukou. Silikonovou formu stačí jen vymazat.







## NEKYNUTÉ KOLÁČKY

Tyhle koláčky by mohla péct chytrá horákyně. Jsou z droždí, ale nekynou. Jsou plněné, potírané i obalované, vždy se povedou a na kynuté těsto jsou rychle hotové. A hlavně jsou nebesky dobré!

### ZHRUBA 100 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 1½ HODINY

#### TĚSTO

- 100 ml mléka • 500 g hladké mouky
- 84 g čerstvého droždí (2 kostky) • 3 žloutky
- 30 g krupicového cukru • 250 g studeného másla
- špetka soli • hladká mouka na podsypání

#### NÁPLŇ

- 200 ml mléka • 500 g mletých vlašských ořechů
- 2 bílky • 80 g mletých dětských piškotů
- 80 g medu • 80 g krupicového cukru • 4 lžíce rumu

#### MÁSLOVÝ KRÉM

- 250 g změkčelého másla • 4 lžíce moučkového cukru
- 2 lžíce rumu

#### OBALENÍ

- 100 g moučkového vanilkového cukru (podle chuti)

**1** Mléko do těsta zahřejte, aby bylo vlažné. Do mísy prosejte mouku. Uprostřed vytvořte důlek. Rozdrobte do něj droždí, posypte 1 lžičkou cukru, zalijte vlažným mlékem a zlehka promíchejte s trochou mouky. Nechte 10 až 15 minut vzejít kvásek.

**2** Mezitím připravte náplň. Mléko zahřejte k varu. Vmíchejte do něj ořechy a nechte 5 minut stát. Z bílků ušlehejte tuhý sníh. Do ořechové směsi vmíchejte piškoty, med, cukr a rum. Promíchejte dohladka a nakonec zlehka zapracujte sníh.

**3** K vzešlému kvásku nastrouhejte máslo, přidejte žloutky, sůl a zbylý cukr. Vypracujte hladké nelepivé těsto, buď ručně vařečkou, nebo v robotu s nástavcem hnětací hák.

**4** Tři plechy vyložte pečicím papírem. Pracovní plochu lehce poprašte moukou. Těsto rozdělte na čtvrtiny a postupně každou vyválejte na plát silný 3 mm. Vykrájejte z něj kolečka o průměru 2½ až 3 cm. Na každé dejte 1 menší lžičku ořechové náplně, nebo ji dejte do cukrářského sáčku a vytvořte na těsto pusinku. Koláčky skládejte vedle sebe v rozstupech na přípravný plech.

**5** Troubu předehřejte na 175 °C a koláčky pečte zhruba 15 minut dozlatova.

**6** Mezitím připravte máslový krém. Máslo vyšlehejte s cukrem a rumem dohladka.

**7** Upečené koláčky vytáhněte a nechte zchladnout. Pak je potřete máslovým krémem a obalte v cukru.







## CUKRAŘINKA: PEČEME S LÁSKOU

**Andrea Burešová Lišková**

Blogerka Cukrařinka začala péct dorty a tvořit na ně postavičky z marcipánu pro své syny. Z koníčku se postupně stala vášeň a z vášně profese. Své osvědčené recepty na dorty a dezerty si naštěstí nenechala pro sebe, ale velmi srozumitelně je popsala ve své kuchařce. A tak se můžete nechat inspirovat, potěšit se pohledem na krásné dobroty a vybrat si ty, které upečete při nejbližší vhodné příležitosti. Jejich ohromnou výhodou je rychlost a snadnost přípravy, takže postupně nejspíš vyzkoušíte všechny.

**Vydalo nakladatelství XYZ.**





## PSÍ DORT

Parádní dort na oslavu narozenin vašeho zvířecího miláčka nebo třeba na jeho svátek nebo Den psů, který se slaví 26. srpna. Navíc tuhle dobrotu si rády dají i kočky.

### 1 DORT PRO VĚTŠÍHO PSA

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

+ CHLADNUTÍ

- 1 kg kuřecího nebo krůtího masa
- 6 velkých mrkví
- 2 lžice olivového oleje
- 5 vajec
- 400 g vařené nesolené rýže
- 750 g měkkého tvarohu
- 2 žloutky
- slunečnicový nebo olivový olej na vymazání
- sušené maso na posypání dle chuti

**1** Troubu předehřejte na 170 °C. Maso nakrájejte na kostičky. Čtyři mrkve omyjte a nastrouhejte nahrubo nebo je nakrájejte nadrobno. Přidejte k masu s olejem a dvěma vejci. Důkladně promíchejte.

**2** Dvě formy o průměru 22 až 24 cm vymažte olejem. Do masové směsi vmíchejte polovinu vařené rýže a směs rozdělte na dvě stejně velké části. Rozprostřete každou do jedné formy a prsty ji stlačte, aby tvořily souvislou vrstvu. Pečte v předehřáté troubě 45 minut.

**3** Mezitím uvařte zbylé dvě mrkve v celku doměčka a tři vejce natvrdo. Trvá to 10 minut od bodu varu. Pak je slijte a zchladte studenou vodou. Mrkve nastrouhejte nebo nakrájejte nadrobno.

**4** Tvaroh vyšlehejte s dvěma žloutky dohladka. Vmíchejte zbylou vařenou rýži a mrkev. Vejce oloupejte a nakrájejte na plátky, dobře to jde kráječem na vajíčka.

**5** Upečené korpusy nechte vychladnout. Jeden ponechte ve formě (máte-li různě velké formy, pak v ní ponechte ten větší). Natřete na něj vrstvu tvarohové směsi s rýží, pokladte plátky vajec a přiklopte druhým korpusem. Pokud vám zbyl tvaroh, vytvořte z něj na dortu pusinky pomocí cukrářského sáčku s větší špičkou.

**6** Hotový dort uložte na 1 až 2 hodiny do lednice. Servírujte posypané sušeným masem nakrájeným na kousky.





# Eliška & Damián

Láska přes staletí

OD 2. ZÁŘÍ

Prima



ČESKÁ RODINNÁ FIRMA  
S TRADICÍ OD ROKU 1993



VELKÁ FALCO SOUTĚŽÍ  
FALCO SLAVÍ 30 LET

Najdi minci uvnitř konzervy a vyhrajl!  
Hraje se o hodnotné ceny.  
Podmínky najdeš na  
[www.sokolfalco.com](http://www.sokolfalco.com)



Vyrábíme  
opravdu  
z masa



MASOVÉ SPECIALITY  
PRO PSY A KOČKY

100% MASOVÉ KONZERVY

MRAŽENÉ MASO • SUŠENÉ MASO



# Lákavé vůně

— ASIJSKÁ KUCHYNĚ —

PLÍŽIVÉ MLHY A POČÍNAJÍCÍ PLÍSKANICE ZMÍRŮJÍ PŘEDSTAVY O DOVOLENÉ V ASII, KDE PÍSEČNÉ PLÁŽE A TEPLÉ MOŘE STŘÍDAJÍ PŘEPLNĚNÉ HLUČNÉ ULICE S VOŇAVÝMI STÁNKY SE SMAŽENÝMI A RESTOVANÝMI SPECIALITAMI. I KDYŽ UŽ NEMÁTE VOLNÉ DNY, NEZOUFEJTE, ASIJSKOU ATMOSFÉRU SI DÍKY TĚMTO BAREVNÝM A VOŇAVÝM RECEPTŮM VYKOUZLÍTE I U VÁS V KUCHYNI. JÍDLA JSOU TO VELMI ÚTĚŠNÁ, A TAK SE HODÍ DO CHLADNÝCH DNÍ.

## BANÁNOVÉ SMAŽENKY S KOKOSOVÝM KRÉMEM

Banánů se v Asii pěstuje mnoho druhů a každý se hodí na něco jiného. V tomto tradičním vietnamském dezertu využijete vyzrálé žluté banány, které bez problémů seženete i u nás. Smažené banány elegantně doplňuje krém z kokosového mléka.

**6–10 PORCÍ**

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

### SMAŽENKY

- 6 zralých banánů • 200 g rýžové mouky
- 400 ml kokosového mléka • 100 g krupicového cukru
- 1 kapka vanilkového extraktu nebo semínka z ½ vanilky
- 4 lžice slunečnicového oleje • moučkový cukr na poprášení

### KOKOSOVÝ KRÉM

- 400 ml kokosového mléka • 1 lžička soli • 1 lžička krupicového cukru

**1** Banány oloupejte, podélně je rozpujte a nakrájejte na kousky dlouhé 7½ cm.

**2** V misce smíchejte rýžovou mouku, kokosové mléko, cukr a vanilku na hladké těstíčko. Přidejte kousky banánu a promíchejte, aby se banány těstíčkem obalily.

**3** V menší pánvi rozehejte na středním stupni olej a osmažte v něm obalené kousky banánu dozlatohněda, trvá to zhruba 2–3 minuty z každé strany. Odkládejte je na papírové utěrky, které vsáknou přebytečný tuk.

**4** Zatímco se banány smaží, připravte kokosový krém. Kokosové mléko zahřívajte v rendlíku se solí a cukrem do lehkého zhoustnutí.

**5** Smaženky podávejte teplé nebo vlažné, poprášené moučkovým cukrem a s kokosovým krémem.





## prima tip

Ústřicová omáčka je kondenzovaný a zredukovaný vývar z ústřic. Má tmavě hnědou barvu a nasládlou rybí chut' a vůni, výrazně méně intenzivní než rybí omáčka. Používá se k dochucení slaných asijských pokrmů, zejména masa, ryb nebo zeleniny. Zvýrazní jejich chuť, dodá nasládlou i slanost.

## HOVĚZÍ CHOW MEIN

Chow mein je klasický čínský nudlový pokrm se zeleninou či masem. Každá rodina si ho však připravuje podle sebe, takže stačí dodržet způsob vaření a smažení a ingredience už můžete variovat podle své chuti, sezony či stavu zásob.

## 2 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

## ZÁKLAD

- 300 g hovězího masa (nízký roštěnec nebo svíčková)
- 300 g čerstvých středně tlustých vaječných nudlí
- 3 jarní cibulky • 170 g zelí pak čoi
- 1½ lžičce arašídového oleje
- 1 červená chilli paprička podle chuti

## MARINÁDA

- 1 stroužek česneku • 1½ lžičce tmavé sójové omáčky
- ½ lžičce čínského rýžového vína
- ½ lžičky krupicového cukru
- 1 lžička nastrouhaného zázvoru
- 2 lžičky kukuřičného škrobu

## OMÁČKA

- 2 lžičce ústřicové omáčky • 200 ml kuřecího vývaru
- 1 lžičce světlé sójové omáčky • 1 lžičce tmavé sójové omáčky • 2 lžičky kukuřičného škrobu

**1** Maso zbavte tuku a nakrájejte ho na velmi tenké plátky. Dobře to jde, když použijete ostrý nůž a maso nejprve uložíte alespoň na 30 minut do mrazáku. Česnek oloupejte, nakrájejte nadrobno a vsypte k masu. Přidejte zbylé suroviny na marinádu, důkladně promíchejte a nechte odležet.

**2** Mezitím uvařte v hrnci dostatek vody na nudle. Vložte je do vroucí vody a vařte 2 až 3 minuty. Scedte je, propláchněte pod studenou vodou a odložte je.

**3** Než se uvaří těstoviny, promíchejte všechny suroviny na omáčku. Jarní cibulku nakrájejte šikmo na tenké plátky, bílou a zelenou část ponechte zvlášť. Pak čoi nakrájejte na 2cm kousky, řapíky ponechte zvlášť.

**4** V pánvi wok nebo jiné velké pánvi rozehejte 1 lžičku oleje. Přidejte ve dvou dávkách marinované hovězí maso a za stálého obracení ho zprudka smažte 2 až 3 minuty nebo dokud není maso ze všech stran zatažené a tmavé. Vyjměte ho a odložte.

**5** Ve volné pánvi rozehejte zbylý olej a restujte v něm bílé části jarních cibulek půl minuty za stálého míchání. Přidejte řapíky pak čoi zelí a smažte je 2 minuty. Přilijte omáčku a zahřívajte ji k varu. Nechte ji bublat 1 minutu, pak vraťte do pánve maso a promíchejte.

**6** Přidejte okapané nudle, promíchejte a zahřívajte na středním stupni 1 až 2 minuty nebo dokud nejsou nudle měkké.

**7** Chow mein rozdělte do dvou misek, obložte zelenými částmi jarních cibulek a podle chuti lístky pak čoi zelí a nasekanou chilli papričkou. Ihned podávejte.



## OLIHŇ SE SOLÍ A PEPŘEM

Tento hlavonožec je příbuzný s kalamáry a stejně jako jejich maso je třeba i to olihní upravit zprudka a krátce, aby zůstalo měkké a neproměnilo se v gumu. Fritované olihně se v Asii podávají nejčastěji v restauracích s nabídkou dim sum knedlíčků jako předkrm. Ale klidně si je dejte jako hlavní chod s listovým salátem.

### 4-5 PORČÍ JAKO PŘEDKRM

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

+ MARINOVÁNÍ 30 MINUT

- 3 čerstvé olihně
- 1 lžice rýžového vína Shaoxing
- 2 lžice sezamového oleje
- 100 g hladké mouky
- 50 g semoliny
- 1 lžička soli
- 1 lžice čerstvě namletého bílého pepře
- 2 stroužky česneku
- 2 malé zelené chilli papričky
- 2 malé červené chilli papričky
- 1 lžice slunečnicového oleje
- 2 lžičky nastrouhaného zázvoru
- několik listů kari
- sůl a čerstvě namletý černý pepř podle chuti
- zhruba 750 ml rostlinného oleje na smažení

**1** Olihně očistěte – opatrně vytáhněte hlavu i s vnitřnostmi z těla. Z vytaženého kusu odřízněte chapadla. Uprostřed chapadel je tvrdý kousek podobný zobáku, který vyjměte. Tělo stáhněte z kůže, odtrhněte ploutve, které můžete také sníst. Z těla odstraňte průhlednou chrupavku. Kůži, vnitřnosti, zobák a chrupavku vyhodte, chapadla, ploutve a tělo propláchněte a osušte papírovou utěrkou.

**2** Tělo nakrájejte po délce na proužky silné 3 cm, chapadla na kousky dlouhé 4 cm. Dejte do misky i s ploutvemi a zalijte rýžovým vínem a sezamovým olejem. Promíchejte, misku zakryjte potravinářskou fólií a nechte 30 minut marinovat při pokojové teplotě.

**3** Do fritézy nebo vyššího rendlíku vlijte olej alespoň do výšky sloupce 5 cm a zahřejte ho na 180 °C.

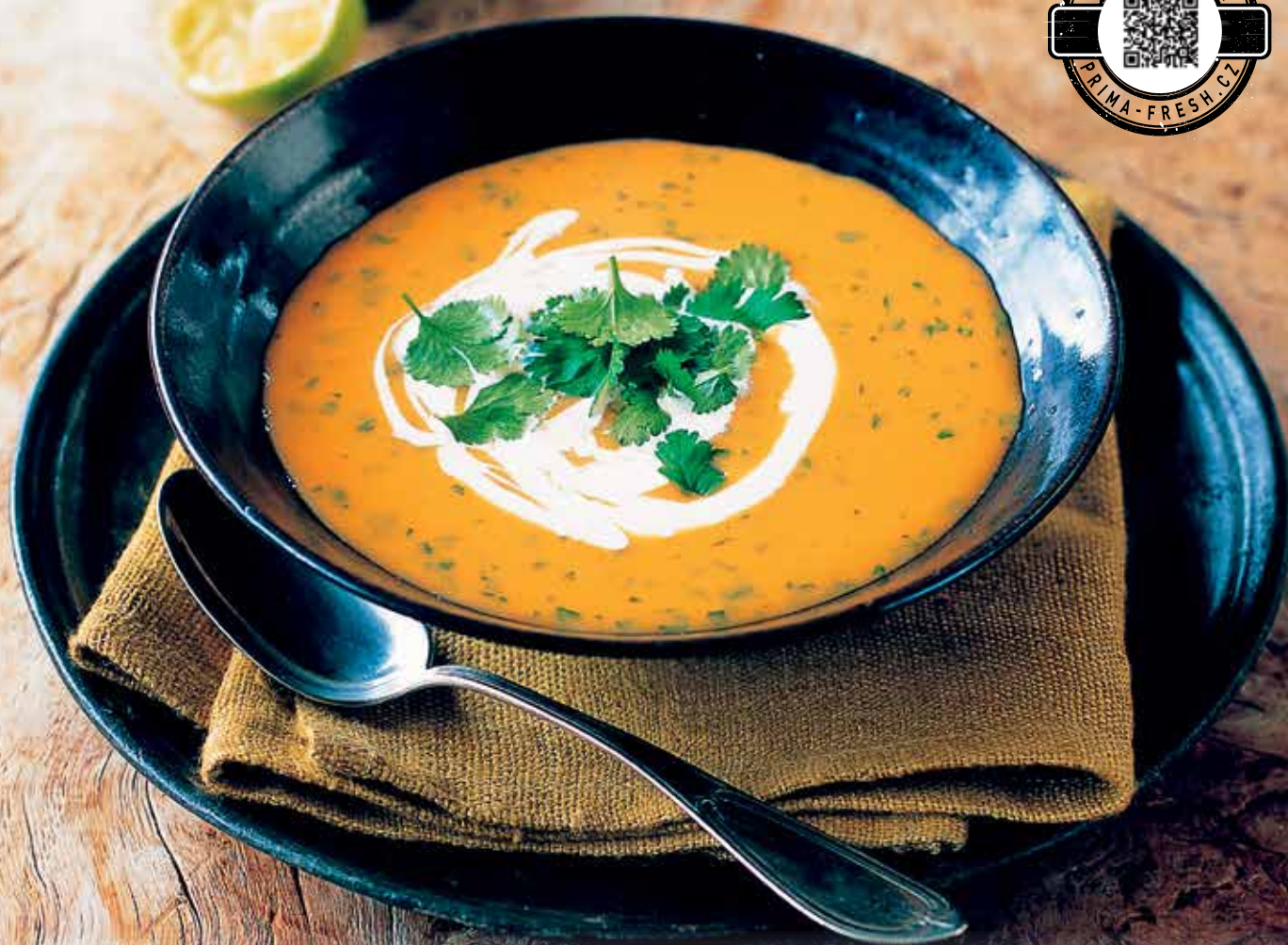
**4** Mezitím v míse promíchejte mouku, semolinu, sůl a bílý pepř a ve směsi důkladně obalte marinované kousky olihní. Vložte je po částech do kovového síta na smažení. Ponořte je v sítu do rozehřátého oleje a smažte dozlatova. Vyjměte je a nechte okapat přebytečný tuk na papírových utěrkách. Stejným způsobem osmažte zbylé olihně. Osolte je a opepřete.

**5** Česnek oloupejte a nasekejte nadrobno. Chilli papričky zbavte semínek a nakrájejte je na plátky. V pánvi wok rozehejte na středním stupni olej, přidejte zázvor a smažte ho 1 minutu, až se rozvoní. Přidejte česnek, chilli papričky a kari lístky a smažte půl minuty, až česnek zezlátne. Přidejte smažené olihně a asi 10 sekund míchejte a restujte s ostatními surovinami. Ihned podávejte.

prima tip

Rýžové víno Shaoxing (šaosing) je jedno z neznámějších vín v Číně. Název získalo podle regionu na východě země, kde se vyrábí kvašením rýže s vodou a malým množstvím pšenice. Obsahuje tedy lepek. Má tmavě jantarovou barvu, jemně nasládlou chuť a skvěle dochucuje slaná jídla. Koupíte ho v asijských obchodech, větších supermarketech i online.





## PIKANTNÍ DÝŇOVÁ POLÉVKA S KOKOSEM, ZÁZVOREM A LIMETOU

Krásně oranžovozelenou polévku se sladkokyselou chutí a ostrým tónem chilli můžete podávat jako exotický úvod slavnostního jídla nebo jako jediný chod. Přestože obsahuje hutné kokosové mléko, díky kyselosti limety chutná svěže. Použijte jakoukoliv dýni s oranžovou dužninou.

### 6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 5cm kousek čerstvého zázvoru
- 2 stroužky česneku
- 2-3 červené chilli papričky
- 2 stonky citronové trávy
- 1 velký svazek čerstvého koriandru
- 1,2l zeleninového nebo kuřecího vývaru
- 750g máslové dýně
- 1 svazek jarních cibulek
- 2 lžice slunečnicového oleje
- 400 ml kokosového mléka
- 2-3 lžice thajské rybí omáčky
- šťáva z 1-2 limet
- crème fraîche nebo zakysaná smetana k podávání

**1** Zázvor oloupejte a nasekejte nahrubo. Česnek oloupejte a nakrájejte najemno. Chilli papričky zbavte semen a nakrájejte je na plátky, pár plátků si nechte na ozdobu. Citronovou travu podélně rozpulte. Lístky koriandru otrhejte a ponechte stonky i lístky.

**2** Do hrnce vsypte zázvor, česnek, chilli papričky, citronovou travu a stonky koriandru, zalijte vývarem a vařte pod pokličkou 20 až 25 minut na středním stupni. Odstavte a nechte mírně vychladnout.

**3** Mezitím oloupejte a rozpulte dýni, vydlabejte z ní semínka a nakrájejte ji na 2cm kostky. Jarní cibulku nakrájejte šikmo na tenké plátky. Ve velkém hrnci rozehřejte olej na mírném stupni, vsypte dýni a jarní cibulku, zlehka osolte a opékejte 15 až 20 minut doměkka, ale dávejte pozor, ať

dýně ani cibulka nezhnědnou.

**4** Zchladlý vývar rozmixujte a přecedte do hrnce s dýní a jarními cibulkami. Snažte se vytlačit z kousků zachycených v cedníku co nejvíce chuťových látek. Polévku znovu rozmixujte. Přilijte kokosové mléko, 2 lžice rybí omáčky a šťávu z 1 limety a za stálého míchání polévku ohřejte těsně pod bod varu. Chuť dolaďte další rybí omáčkou a limetovou šťávou.

**5** Většinu koriandrových lístků nasekejte najemno a vmíchejte je do polévky. Zahřívajte ji pár minut, ale neměla by vřít. Zbylé lístky koriandru nasekejte nahrubo.

**6** Dýňovou polévku podávejte velmi horkou se lžící crème fraîche a lístky koriandru a plátky chilli papriček.





prima tip

Čínská omáčka hoisin se vyrábí z fermentovaných sójových bobů, česneku, octu, chilli a cukru či jiného sladidla. Má výraznou sladkoslanou chuť a někdy se jí přezdívá asijská barbecue omáčka, ač si moc podobné nejsou. Používá se k dochucení smažených jídel nebo jako marináda. Nedílně patří k pekingské kachně.

## ASIJSKÉ DUŠENÉ HOVĚZÍ S PAK ČOI

V tomto případě si vystačíte jen s hrncem, maso se totiž dusí. Pozvolným vařením v kořeněné šťávě úžasně změkne a nádherně se rozvoní. A vy se rázem přenesete do Asie nebo Orientu. Křehké šťavnaté voňavé maso podávejte s asijskými nudlemi, buď vaječnými, nebo japonskými soba nudlemi, tenké rýžové se nehodí, protože k nim nepřilne ta báječná omáčka.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 2 HODIN

- 1 kg hovězího masa (krk, plec, kýta, roštěnec)
- 2 lžíce rostlinného oleje • 1 stroužek česneku
- 1 velká šalotka • 750 ml hovězího vývaru
- 2½ cm kousek čerstvého zázvoru
- 125 ml čínského rýžového vína
- 125 ml omáčky hoisin
- ¼ lžičky mletého římského kmínu • 1 badyán
- šťáva z ½ pomeranče • 1 lžička tekutého medu
- 1 červená chilli paprička • 4–6 zelí pak čoi
- vařené asijské nudle k podávání

**1** Maso nakrájejte na stejně velké, zhruba 3cm kousky. Ve velkém kastrolu rozehejte olej a maso na něm po částech zprudka osmažte dohněda. Trvá to zhruba 3 minuty, občas ho promíchejte. Osmažené maso přesuňte na talíř a osolte ho.

**2** Mezitím oloupejte česnek, šalotku a zázvor a nakrájejte je nadrobno. Vsypte je do volného kastrolu s přípečky a restujte 1 minutu za stálého míchání. Přilijte vývar, rýžové víno a omáčku hoisin, přidejte koření, pomerančovou šťávu a med. Chilli papričku zbavte semínek, nakrájejte ji na plátky a přimíchejte k vývaru. Promíchejte, odškrábněte přípečky a do kastrolu vraťte maso. Ztlumte teplotu na nízkou a nezakryté vařte 1 až 1½ hodiny, až maso změkne. Podle potřeby dochutěte.

**3** Z pak čoi zelí odstraňte košťály. Bílé části nakrájejte na plátky silné 1½ cm, zelené ponechte v celku nebo je rozpulte. Bílé části přidejte do kastrolu, zvyšte teplotu a vařte 3 až 4 minuty, dokud nejsou bílé části pak čoi zelí křehké. Vmíchejte zelené části pak čoi zelí a vařte ještě 2 až 3 minuty, až zavadnou.

**4** Dušené hovězí podávejte s uvařenými nudlemi podle vašeho výběru.



## LOSOS S OŘECHOVOU KRUSTOU

Jemná, mírně slaná a ovocná chuť žluté pasty miso zintenzivňuje chuť lososa, a tak můžete mít dojem, že se vám s každým soustem v ústech rozlije moře. Kešu oříšky, chilli paprička a limetová kůra přidávají moderní twist, díky kterému si tuto lahůdku budete chtít připravovat často.

### 2 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 2 filety z lososa ze střední části (po 225 g)
- 1 lžice olivového oleje
- 60 g kešu ořechů
- ½ červené chilli papričky serrano
- 1 chemicky neošetřená limeta
- 1 lžice žluté pasty miso
- 1 lžice oleje z praženého sezamu
- 2 lžice nasekané pažitky na ozdobu
- listový salát nebo vařená rýže k podávání

**1** Troubu předehřejte na 200 °C. Filety z lososa opláchněte, osušte papírovou utěrkou a vytáhněte pinzetou případné kosti. Dno malého pekáče potřete olivovým olejem a vložte do něj lososa.

**2** Kešu ořechy nasekejte nahrubo do misky. Chilli papričku zbavte semínek a nasekejte najemno. Z limety ostrouhejte kůru a vymačkejte šťávu. Vše promíchejte s miso pastou a sezamovým olejem. Směsí rovnoměrně potřete povrch obou filetů.

**3** Lososa pečte v předehřáté troubě 12 až 15 minut, až bude maso propečené a křusta zlatohnědá. Ozdobte ho nasekanou pažitkou a podávejte třeba s listovým salátem nebo rýží.

### prima tip

Hustá pasta miso pochází z Japonska a vyrábí se ze sójových bobů naložených v mořské soli s fermentačními bakteriemi koji a pšenicí nebo rýží. Některé miso pasty kvasí pět dní, jiné i léta. Od složení a délky kvašení se odvíjí jejich chuť. Nejčastěji koupíte bílé, žluté a červené miso. Čím je jeho barva světlejší, tím je jeho chuť jemnější. V asijské kuchyni se používá jako zdravé dochucovadlo.



## ASIJSKÁ KUCHYNĚ

Emily Calder

Obliba asijské kuchyně stále stoupá s tím, jak ji lidé stále více poznávají na dovolených, v restauracích a bistrech. Pokud často nad talířem přemýšlíte, jak je pokrm udělaný, tahle kuchařka vás potěší. Po-drobné návody, odměřování na mililitry a gramy i na hrnky, krásné fotky a srozumitelné postupy vás dovedou rychle k podobným výsledkům. Vybrat si můžete ze 70 receptů na oblíbené asijské pokrmy, od knedlíčků a nudlových polévek po stir-fry, rýžové misky, kari a smažené, slané i sladké dobroty. Jakmile si nakoupíte omáčky a dochucovadla nezbytná pro asijskou kuchyni, můžete se pustit do vaření a experimentů. U 70 pokrmů určitě nezůstane! **Vydalo nakladatelství Slovart.**





## ASIJSKÁ KARAMELOVÁ KŘIDÉLKA

Na první pohled se skládají ze samých kostí a kůže, ale právě na nich ulpí nejvíce omáčky, kterou tak milujeme. Tahle hutná hořkosladká omáčka dodává jemnému kuřecímu masu asijský ráz, který umocní osmažení. Pikantní křidélka podávejte se zelenou cibulovou omáčkou k namáčení nebo se smaženou rýží s vejci.

### 4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

#### MASO

- 120 ml vody
- 200 g hnědého cukru
- 75 ml rybí omáčky
- 75 ml sójové omáčky
- 60 ml pomerančové šťávy
- 60 ml limetové šťávy
- 1,8 kg kuřecích křidel
- zhruba 750 ml rostlinného oleje na smažení
- smažená rýže s vejci k podávání

#### ZELENÁ CIBULOVÁ OMÁČKA

- 3 jarní cibulky
- 3 hrsti hladkolisté petržele
- 2 stroužky česneku
- 250 ml zakysané smetany
- 225 g majonézy
- 1 lžička dijonské hořčice

**1** Začněte přípravou zelené cibulové omáčky. Jarní cibulky očistěte a nakrájejte šikmo na tenké plátky. Petrželku nasekejte najemno, česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. Vsypte vše do nádoby stolního mixéru nebo na smoothie, přidejte zakysanou smetanu, majonézu a hořčici a rozmixujte dohladka. Uložte do lednice.

**2** Pokud rádi děláte více věcí najednou, připravte omáčku na křidélka během jejich smažení (pokračujte bodem 4 a pak se vraťte k bodu 2). Ve středně velkém hrnci zahřívajte 60 ml vody a cukr za občasného míchání k varu. Nechte cukrový rozvar vřít 6–7 minut za občasného zakroužení hrncem, aby cukr rovnoměrně zkaramelizoval. Rozhodně směs nemíchejte!

**3** Ve velkém hrnku smíchejte rybí a sójovou omáčku, pomerančovou a limetovou šťávu se zbylou vodou. Když má karamel zlatou až jantarovou barvu, pomalu do něho vlijte připravenou citrusovou směs a znovu přiveďte k varu. Vařte 7 minut za občasného opatrného míchání, až je omáčka hladká a trochu zhoustne. Odstavte a omáčku udržujte teplou (přiklopte ji a obalte hrnec třeba ručníkem).


**4** Do fritézy nebo do vyššího hrnce vlijte olej do výšky alespoň 5 cm a rozehejte ho na 180 °C. Křídla rozpujte v kloubech a odkrojte špičky. Smažte je po dávkách tak, aby se vzájemně nedotýkaly, přibližně 10 minut, až jsou propečená a šťáva vytékající po zapíchnutí špičky nože do nejsilnější části není čirá. Osmažená křídla odkládejte na vrstvu papírových utěrek, které odsají přebytečný tuk.

**5** Hotová osmažená křídla vložte do velké mísy, přelijte je karamelovou omáčkou a promíchejte. Podávejte je se zelenou cibulovou omáčkou a připadně smaženou rýží s vejci.





FISKARS®

Prima FRESH 



Roční předplatné jen za **299 Kč**

# OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU PRIMA FRESH S DÁRKEM OD FISKARS

Získáte 4 vydání 100stránkového magazínu Prima FRESH, v každém z nich najdete více než 70 receptů a časopis Vám přijde až do schránky.

**Dárek:**  
okrajovací nůž  
Fiskars  
v hodnotě  
**239 Kč**



## Okrajovací nůž Fiskars Functional Form™

Je navržený pro pohodlné používání a snadnou údržbu, takže je ideální pro okrajování a krájení ovoce a zeleniny.

Má odolnou čepel z japonské nerezové oceli a ergonomickou rukojeť s povrchem SoftGrip™ v místě uchopení a spolu s hlubokým chráničem prstů poskytuje pohodlné a bezpečné držení. Délka čepele 110 mm a tvrdost čepele HRC 52.

### Jak objednat?

Časopis pro doručení po ČR objednávejte telefonicky na číslech **225 985 225, 777 333 370** nebo e-mailem na [primafresh@send.cz](mailto:primafresh@send.cz). Předplatit si můžete časopis i na webu [www.send.cz](http://www.send.cz).

Více informací najdete na [www.prima-fresh.cz](http://www.prima-fresh.cz). Nabídka platí do vyčerpání zásob.





# Kuře adobo

— SVĚTOVÝ HIT —

**DNES JE TOTO JÍDLO FILIPÍNSKÝM NÁRODNÍM POKLADEM A ÚCTU MU VZDALI I ŠPANĚLŠTÍ DOBYVATELÉ SOUOSTROVÍ UŽ POČÁTKEM 17. STOLETÍ I TÍM, ŽE UZNALI VÝHODNOST NAVINULÉ MARINÁDY, KTERÁ V HORKÉM PODNEBÍ NAPOMŮŽE UCHOVAT ČERSTVOST MASA. ŠPANĚLSKÝ VÝRAZ ADOBO KONECKONCŮ NEZNAMENÁ NIC JINÉHO NEŽ PRÁVĚ MARINÁDU ČI NÁLEV. ZVLÁŠTNOSTÍ PŘÍPRAVY JE ALE TO, ŽE SE KUŘE V MARINÁDĚ UŽ ROVNOU DUSÍ A NENAKLÁDÁ SE PŘEDEM.**

## 6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 6 kuřecích stehen s kůží a kostí
- MARINÁDA ADOBO
- 60ml sójové omáčky
- 120ml bílého octa
- 6–8 rozetřených stroužků česneku
- 1 lžička kuliček černého pepře
- 2 bobkové listy

**1** Všechny přísady na marinádu promíchejte v širokém kastrolu nebo větší pánvi. Vložte do ní stehna kůží dolů.

**2** Uvedte zprudka do varu, pak teplotu snižte, nádobu přikryjte a zlehka vařte 20 minut. Maso pak obraťte a opět zlehka přikryté vařte ještě 10 minut.

**3** Nádobu odkryjte a při vyšší teplotě nechte omáčku odvařit a zhoustnout, postačí 5 až 10 minut. Během této doby maso několikrát obraťte a přelévejte omáčkou. Podávejte s bílou vařenou rýží.

prima tip

Vzhledem k tomu, že se jedná o národní poklad, existuje na kuře adobo bezpočet receptů. Základem ale zůstává jeho navinulá pikantnost. Na Filipínách se používá tamní bílý ocet z cukrové třtiny, můžete ale použít i jiný bílý ocet. Kvasný lihový je silnější, zřed'te ho případně vodou nebo jeho množství upravte podle sebe.







# Děti, ke stolu!

ZDRAVĚ A HRAVĚ

O TOM, ŽE KVALITNÍ A VYVÁŽENÉ JÍDLO POZITIVNĚ OVLIVŇUJE NAŠE ZDRAVÍ A PŮSOBÍ PREVENTIVNĚ PŘI MNOHA NEJEN CIVILIZAČNÍCH NEMOCECH, ASI NEPOCHYBUJETE, ALE VĚNUJETE STEJNOU POZORNOST I JÍDELNÍČKU SVÝCH DĚTÍ? VAŘÍTE JIM PESTRÁ, ZDRAVÁ A CHUTNÁ JÍDLA KAŽDÝ DEN? NEBO VÍTE, ŽE BY TO STEJNĚ NEJEDLY, A TAK UŽ SE ANI NENAMÁHÁTE? VYZKOUŠEJTE BAREVNÉ POKRMY NABITÉ VITAMINY, MINERÁLY A BÍLKOVINAMI OD OBLÍBENÉHO TRIA JÍME ZDRAVĚ. DĚTI V JEJICH OKOLÍ SI CHODÍ I PRO NÁŠUP.

Prima tip

Křupavé karbanátky podávejte s dipem ze zakysané smetany nebo hustého bílého jogurtu a čerstvých bylinek.

## TUŇÁKOVO-BRAMBOROVÉ KARBANÁTKY

Křupavé karbanátky skvěle chutnají a báječně se drží v malé ručičce. Lze je kousat jako lízátko! Akorát tohle je mnohem zdravější. Ryby by měli jíst děti i dospělí ideálně dvakrát týdně, pokud neseženete čerstvou rybu, je konzerva s rybím masem ve vlastní šťávě adekvátní náhradou. Větším dětem můžete směs dochutit bylinkami nebo kořením.

### 12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 35 MINUT

- 100 g cukety • 500 g brambor (varný typ C)
- 1 mrkev • 1 malá cibule • 1 stroužek česneku
- 1 vejce • 185 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 100 g hladké špaldové mouky • 2 lžičce řepkového oleje
- sůl a čerstvě namletý pepř

**1** Cuketu nastrouhejte nahrubo do větší mísy, osolte ji a nechte vypotit. Brambory oloupejte, mrkev omyjte nebo také oloupejte a obojí nastrouhejte nejmenno k cuketě. Cibuli oloupejte a nakrájejte nejmenno, česnek oloupejte.

**2** Brambory s cuketou a mrkví scedte a vymačkejte z nich přebytečnou tekutinu. Přidejte k nim cibuli, vejce, slitého tuňáka, mouku a prolisovaný česnek. Osolte, opepřete a promíchejte.

**3** V pánvi rozehejte olej. Z připravené směsi vytvarujte 12 placiček a postupně je opečte v pánvi 1 až 2 minuty z každé strany na středním stupni dozlatova.

**VĚK:  
1-2 ROKY**



## GRANOLA SE SLUNEČNICOVÝMI SEMÍNKY A SVAŘENÝM OVOCEM

Sladkou snídani milují asi všechny děti. Tahle je i docela zdravá díky ovesným vločkám a slunečnicovým semínkům. Rozmixovaný řepkový olej s datlemi je spojí do křupavé granoly, pokud netrváte na zapečených hručkách, můžete ho vynechat a vločky se semínky jen krátce orestovat na pánvi. Svařené ovoce oslazuje zralý banán, což je velmi povedený trik.

**VĚK:**  
**6-9 LET**

### 3-6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

+ NAMOČENÍ PŘES NOC

- 100 g sušených datlí bez pecek
- 50 ml řepkového oleje
- 200 g celých ovesných vloček (bezlepkových)
- 40 g loupaných slunečnicových semínek
- 400 g směsi mraženého lesního ovoce
- 2 střední zralé banány
- 500 g hustého bílého jogurtu

**1** Datle namočte do vody přes noc.

**2** Troubu předehřejte na 180 °C a plech vyložte pečicím papírem. Datle slijte a rozmixujte s olejem na hladkou pastu. Promíchejte ji v míse s vločkami a semínky. Směs rozprostřete na připravený plech.

**3** Granolu pečte dozlatova 25 až 30 minut. Po 10 a 20 minutách ji obraťte, celkem ji tedy obrátíte dvakrát. Posledních 5 až 10 minut směs kontrolujte a v případě obraťte, ať se nespálí. Upečenou granolu vytáhněte, opatrně ji přemístěte i s pečicím papírem na prkénko a nechte vychladnout alespoň 20 minut.

**4** Lesní ovoce zahřívějte k varu, pak ztlumte teplotu na mírnou a vařte ho 8 až 10 minut. Banány oloupejte a rozmačkejte na kaši. Vmíchejte ji k ovoci a vařte ještě 5 minut do zhoustnutí. Pokud je směs moc hustá, zředte ji trochou vody. Nechte alespoň 15 minut vychladnout.

**5** Granolu podávejte s bílým jogurtem a svařeným ovocem.

### prima tip

Pokud chcete granolu připravit k odpolední svačině, datle zalijte horkou vodou a nechte je odležet 30 minut. Pak vodu slijte a postupujte podle receptu. Granoly si také můžete připravit větší množství a uchovat ji v uzavřené dóze. Pak už stačí dodat jen jogurt a ovoce a podávat.







## KRÁLIČÍ SMĚS S CIZRNOU

Králičí maso patří mezi nejzdravější kvůli svému nízkému obsahu tuku a cholesterolu a jemné chuti. Děti ho ale často odmítají při představě, že by měly sníst chundelatého roztomilouše. V drobných kostičkách v dušeném ragú plném zeleniny a oříškové cizrny ho však hledat nebudou.

**2–3 PORCE**

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 150 g vykostěných králičích stehen
- 1 malá cibule
- 1 lžice řepkového oleje
- 150 g konzervované cizrny
- 150 g konzervovaných krájených rajčat
- 1 lžička sušené majoránky
- 400 ml kojenecké vody

**1** Stehna nakrájejte na malé kostičky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na jemno. V hrnci rozehejte olej na středním stupni. Vsypte do něj cibuli a restujte ji zhruba 4 minuty, pak vsypte maso a za občasného míchání opékejte ještě 5–6 minut.

**2** Cizrnu slijte a vsypte do hrnce, přidejte rajčata, majoránku a vodu, promíchejte, hrnec přiklopte pokličkou a vařte 13 až 15 minut na středním stupni doměkka. Tekutina by se měla zredukovat zhruba na polovinu. Ihned podávejte.

**VĚK:**  
**2–6 LET**

*Prima tip*

Cizrnu vybírejte vařenou v páře nebo konzervovanou ve vodě, slaný nálev by jí dlu zbytečně dodával soli. Suchou cizrnu propláchněte, namočte předem a uvařte podle návodu na obalu doměkka. Až poté ji promíchejte s masem a rajčaty a společně povařte.





## MASOVÁ SEKANÁ Z CUKETY, RÝŽE A MRKVE

Sekaná se zeleninou a rýží představuje variaci na pečínku z jednoho hrnce. Směs nejprve umícháte, pak vytvarujete do bochánku a následně upečete. Do trouby můžete přidat na jiný plech i zeleninu či brambory a rovnou podáváte kompletní jídlo s malým úsilím.

**VĚK:  
6-9 LET**

### 4-8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 1½ HODINY

- 500 g mletého hovězího masa (max. 10% tuku)
- 130 g cukety • 1 větší mrkev • 1 střední cibule
- 80 g dlouhozrnné rýže natural • 1 hrst hladkolisté petržele
- 1 lžička sušeného oregana • 100 ml vody
- sůl a čerstvě namletý pepř • čerstvý chléb k podávání
- pečená zelenina k podávání • vařené brambory k podávání

**1** Troubu předehřejte na 195–200 °C a připravte pekáč o velikosti 25 × 35 cm. Do větší mísy rozdrobte maso. Cuketu nastrouhejte najemno, mrkev omyjte nebo oloupejte a také nastrouhejte najemno, cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Přisypte rýži a nadrobno nasekanou petrželku, osolte, opepřete a přidejte oregano.

**2** Vše důkladně promíchejte, vytvořte tuhou masovou směs a vytvarujte ji do bochánku o délce asi 25 cm. Přesuňte ji do připraveného pekáče a podlijte vodou. Sekanou vložte do trouby a pečte ji 55 až 60 minut, až zpevní a rozvoní se.

**3** Upečenou sekanou nechte 5 minut chladnout, pak ji nakrájejte na plátky a podávejte se zvolenou přílohou.

Souběžně se sekanou připravte i přílohu. Bud' uvařte brambory, nebo očistěte a nakrájejte libovolnou tvrdší zeleninu, vyskládejte ji na plech s pečicím papírem, zakápněte olejem a pečte 30 až 45 minut dozlatova a doměkka. Hodí se kořenová zelenina jako mrkev, celer, petržel, ale i brambory, řepa, batáty, dýně nebo zelí. To pečte kratší dobu.

Prima tip

### JÍME ZDRAVĚ S DĚTMI

Kolektiv autorů

Oblíbená trojka Jíme zdravě oslovila lékařku Lenku Karbanovou a nutriční terapeutku Vendulu Večeřovou a společně vytvořili kuchařku pro děti s jasným cílem – vytvořit jim správné stravovací návyky od prvních příkrmů do 12 let. Pak už je budou mít tak zakořeněné, že budou jíst zdravě a chutně samy. Nápadité, lahodné a jednoduché recepty jsou osvědčeným klíčem ke změně stravování, přehledné kapitoly vás přirozeně provedou výběrem, co budete dneska vařit, i s ohledem na věk vašich strávníků. Stovku receptů doplňují texty o zavádění příkrmů, správném stravování dětí i jejich vývoji. Vědecky podloženo a osobně vyzkoušeno mnoha dětmi i jejich rodiči! Trio Jíme zdravě opět dokázalo, že zdravě, chutně a pestře může jíst každý a každý den a vaření vás nemusí stát výplatu, nervy ani všechen volný čas. [www.jimezdrave.cz](http://www.jimezdrave.cz)





## BULGUROVÉ RIZOTO S CUKETOU, MRKVÍ A HRÁŠKEM

Bulgur nemusí být pouhou přílohou, pozvolným vařením s masem a zeleninou získá krémovou konzistenci rizota. Zeleninu obměňte podle chuti a sezony, ale vždy vybírejte více druhů kvůli barvě a různým vitaminům.

**2-3 PORCE**

PŘÍPRAVA: 50 MINUT

- 250 g krůtích prsou
- 1 malá cibule
- 1 mrkev
- 120 g cukety
- 2 lžičky řepkového oleje
- 2 stroužky česneku
- 120 g bulguru
- 400 ml kuřecího vývaru (nebo vody)
- 80 g hrášku (čerstvého nebo mraženého)
- 1 hrst bazalky
- sůl a čerstvě namletý pepř

**1** Krůtí prsa nakrájejte na malé kousky, oloupanou cibuli najemno, mrkev a cuketu na malé kostičky. V hrnci rozehejte olej na středním stupni, vložte do něj maso, trochu zvýšte teplotu a opékejte ho ze všech stran 4 až 5 minut. Vsypte cibuli, mrkev a cuketu, promíchejte, teplotu snižte na střední a restujte ještě 3 až 4 minuty.

**2** Česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. Přidejte ho i s bulgurem k restované zelenině, zalijte vývarem a zlehka osolte a opepřete. Hrncem přiklopte, ztlumte teplotu a vařte 12 až 13 minut doměkka. Průběžně promíchávejte.

**3** Pokud používáte mražený hrášek, zalijte ho horkou vodou a nechte ho rozmrazit. Bazalku nasekejte najemno. Do hotového rizota vmíchejte hrášek (rozmražený nejprve slijte) a bazalku. Podávejte.

**VĚK:  
2-6 LET**

*prima tip*

Bulgur je lámaná celozrnná pšenice a oproti klasické pšenici vyniká pestřejším obsahem vitaminů a minerálů, oproti rýži má vyšší podíl proteinů a vlákniny a nižší glykemický index. Stále jde o pšenici, proto i bulgur obsahuje lepek. V jídle ho můžete nahradit kroupami.







## SMETANOVÉ TĚSTOVINY S LOSOSEM A HRÁŠKEM

Klasika, která se nikdy neomrzí. Milují ji malí i dospělí, a tak doporučujeme připravit rovnou dvojnásobné množství.

**VĚK:  
9-12 LET**

### 2 PORCE

PŘÍPRAVA: 35 MINUT

- 250 g filetu z lososa
- 1 menší cibule
- 200 g špaget
- 200 g mraženého hrášku
- 2 lžíce olivového oleje
- 150 ml smetany na vaření (15% tuku)
- 50 g smetanového sýru (typu Lučina)
- 1 lžičce nadrobno nasekané hladkolisté petržele
- sůl a čerstvě namletý pepř

**1** V hrnci uvařte alespoň 2l osolené vody. Lososa omyjte, osušte, vytáhněte pinzetou případné kosti a stáhněte ho z kůže. Nakrájejte ho na kostičky o hraně 1 cm. Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno.

**2** Do vroucí vody vsypte těstoviny a uvařte je podle návodu na obalu akorát na skus, al dente. Uvařené těstoviny scedte. Hrnek vody uchovejte a rozmrazte v něm hrášek.

**3** Mezitím rozehřejte v pánvi olivový olej na středním stupni. Cibuli restujte 4 až 5 minut, až začne zlátnout. Přidejte lososa, osolte, opepřete a opékejte 2 až 3 minuty, až zesvětlá a zpevní. Přilijte 50 ml vody z těstovin a smetanu, přidejte smetanový sýr a rozmíchejte. Vařte do zhoustnutí, trvá to zhruba 4 až 5 minut.

**4** Hrášek slijte a vsypte ho do omáčky. Přidejte petrželku a slité těstoviny, promíchejte a podávejte.



## LILKOVO-CUKETOVÁ MUSAKA S RÝŽÍ

Vzpomínky na dovolenou v Řecku. Plátky lilku nahrazují osmažená kolečka lilku a cukety, které si děti snáze identifikují s původní zeleninou, místo bešamelu zahušťují rajčatovou omáčkou vejce vyšlehaná s mlékem. Je to stravitelnější, méně tučné a snazší na přípravu. Do té ostatně můžete zapojit i své ratolesti.

**VĚK:**  
9–12 LET

### 4–8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2 ½ HODINY

+ CHLADUTÍ

- 2 větší lilky
- 2 menší cukety
- 2 střední cibule
- 4 stroužky česneku
- 3 lžičky řepkového oleje
- 500 g mletého krůtího masa
- 800 g drcených konzervovaných rajčat
- 2 lžičky bílého vinného octa
- 3 lžičky sušené směsi provensálského koření
- 200 ml polotučného mléka
- 3 vejce
- 60 g parmazánu
- 350 g bílé rýže basmati
- 650 ml vody
- sůl a čerstvě namletý pepř

**1** Lilky a cukety nakrájejte na kolečka silné 5 mm. Vsypte je do misky, osolte, promíchejte a nechte odstát, aby pustily vodu. Mezitím oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte je nadrobno.

**2** V hlubší pánvi rozpalte 2 lžičce oleje a na středním až silném stupni opékejte maso. Osolte ho a opepřete. Restujte 8 až 10 minut, až se maso zatáhne. Přesypete ho z pánve do misky a stáhněte teplotu na mírnou. Ve volné pánvi orestujte cibuli 4 až 5 minut dosklovitá, přidejte česnek a opékejte ještě 30 až 60 sekund dozlatova. Přilijte rajčata a ocet, přidejte provensálské koření a maso, promíchejte, přiklopte a vařte na středním stupni 10 až 15 minut.

**3** Mezitím vyšlehejte mléko s vejci dohladka. Cuketu a lilek osušte papírovou utěrkou. Jakmile rajčatová směs začne houstnout, přilijte do ní mléko s vejci a vařte 20 až 30 minut na středním stupni do zhoustnutí.

**4** V jiné velké pánvi rozehejte zbylý olej a na středním stupni orestujte osušená kolečka cukety a lilku (1 až 1 ½ minuty z každé strany).

**5** Troubu předehřejte na 180 °C a připravte si za pékací formu (20 × 30 cm). Na dno vyskládejte polovinu plátků lilku tak, aby se mírně překrývaly. Naneste na ně zhruba třetinu masové směsi, zakryjte ji plátky cukety a na ně rozetřete polovinu masové směsi a zakryjte ji plátky lilku. Navrch dejte zbylou masovou směs a rovnoměrně ji na jemno postrouhejte parmazánem. Musaku vložte do předehřáté trouby a pečte ji 55 až 65 minut.

**6** Rýži propláchněte, až bude voda čirá. Vsypte ji do hrnce, zalijte 650 ml čisté vody, přiklopte a vařte 15 až 20 minut na mírném stupni. Uvařenou měkkou rýži nechte přiklopenou.

**7** Hotovou musaku vytáhněte. Nechte 20 minut vychladnout a pak podávejte s rýží.





# Objednejte si předplatné magazínu Prima FRESH s dárkem od NutritionPro

Voucher v hodnotě **500 Kč** od

# NUTRITION PRO



Roční  
předplatné  
jen za **349 Kč**

Získáte 4 vydání 100stránkového  
magazínu Prima FRESH, v každém  
z nich najdete více než 70 receptů  
a časopis Vám přijde až do schránky.



Sleva ve výši **500 Kč** na jakýkoli výživový program z nabídky nejlépe hodnocené krabičkové diety od NutritionPro. Slevu lze uplatnit pouze na první objednávku, nevztahuje se na 2denní zkušební menu. Platnost voucheru je do **31. 12. 2023**.

Objednávku je možné jednoduše udělat online nebo po komunikaci s obchodním zástupcem, veškeré informace naleznete na webových stránkách <https://nutritionpro.cz/>

## Jak objednat?

Časopis pro doručení po ČR objednávejte telefonicky na číslech **225 985 225, 777 333 370** nebo e-mailem na [primafresh@send.cz](mailto:primafresh@send.cz). Předplatit si můžete časopis i na webu [www.send.cz](http://www.send.cz).

Více informací najdete na [www.prima-fresh.cz](http://www.prima-fresh.cz). Nabídka platí do vyčerpání zásob.



# Jemné nuance chuti

— GREAT TASTE AWARDS —

**CO SPOJUJE VELEJEMNÉ JÁTROVÉ PAŠTIKY, MASOVÉ RILLETES A OVOCNÉ ČATNÍ S OSTRÝMI CHILLI OMÁČKAMI? NEJVYŠŠÍ KVALITA SUROVIN, POCTIVOST, UM VYBROUŠENÝ ZKUŠENOSTMI A HLAVNĚ HLOUBKA CHUTÍ, KTERÉ SE PŘED VÁMI OTEVÍRAJÍ V KAŽDÉM SOUSTU. OBJEVÍTE JICH TOLIK, NAKOLIK JSTE VNÍMAVÍ. A ŽE JICH JE OPRAVDU NESPOČET, DOKAZUJÍ OCENĚNÍ GASTRONOMICKÝCH OSKARŮ GREAT TASTE AWARDS.**



## JÍDLO PODLE OMÁČKY

Richard Belžík a Jan Jašek rádi zkoušeli různé chilli papričky, ne však proto, aby se s kamarády poměřovali, kdo sní pálivější, ale protože je okouzlena široká škála jejich chutí a bavilo je je pěstovat. A tak z nich začali vařit chilli omáčky a vozit je na večírky, grilovací párty a různá setkání. „Kamarádi nás tak dlouho přesvědčovali, ať je začneme prodávat, že jsme se rozhodli to zkusit,“ vzpomíná Richard Belžík na profesionální začátky v roce 2014. Měli jeden 8l hrnc, vařečku, tyčový mixér a zásobu chilli papriček z desetimetrové zahrádky. Dva roky předtím už poslali svou hořčičnou omáčku s medem Neilu Smithovi, Australanovi, který natáčí, jak ochutnává různé chilli omáčky. „Úžasné! Jedna z nejlepších omáček, jakou jsem kdy ochutnal,“ rozplýval se Neil Smith! Kluci z My Chilli ale vymysleli i další receptury na omáčky, nad kterými vzdychali nadšením různí chilli fandové i šéfkuchaři, až v roce 2018 získala jejich Chlupská hořčičná omáčka Macho mustard gastronomického Oskara na britském klání Great Taste Awards. Porotci ji označili za nejlepší chilli omáčku ve střední Evropě! Jejich omáčky však vozí ceny každý rok z různých mezinárodních soutěží. „V portfoliu máme zhruba 65 druhů produktů, většinu vaříme celoročně a doplňujeme je sezonními záležitostmi a limitovanými edicemi,“ vypráví Richard Belžík, který zbožňuje omáčku Chipotle Sriracha. Mezi zákazníky vede Cibulové chutney s hřebíčkem, které zatím posbíralo šest cen. Nejlepším chilli produktem svě-

ta se v roce 2018 stala Barbecue omáčka se sušenými rajčaty a o rok později Kdoulový džem s vánočním kořením. Smokey Sweet Chilli potěší i zmlsané děti. „Nejprve promyšlíme nové chutě. Chuťový profil je pro nás zásadní, chilli omáčky a čatni podle nás nemají být primárně pálivé, ale mají chutnat,“ popisuje Jan Jašek. Omáčky už vaří v 200l kotli, práci jim usnadňuje automatické míchadlo v kotli i profesionální gastromixér. Za den spotřebují tolik chilli papriček, kolik jim dříve stačilo na měsíc. Nutností se staly rukavice, brýle a respirátor. Chilli papričky už dávno nepěstují sami, ale nakupují je od ověřených pěstitelů a dodavatelů. Pokud jste chilli omáčky a čatni neochutnali na některém z Prima FRESH festivalů v zóně Great Taste, vyberte si na e-shopu. To už však bude těžší, protože skvělé jsou všechny a každá nabízí jiný chuťový zážitek. V My Chilli si nevybíráte chilli omáčky k jídlu, ale přemýšlíte, který pokrm by se hodil k vybranému chilli skvostu. „Chilli omáčky používáme na všechno, k čemu se hodí chilli, ale nejsme blázni, kteří by si chilli omáčku lili na svičkovou. Vždy jde o perfektní komplexní zážitek. A ten zajistí jen prvotřídní suroviny a poctivá práce. Ve výrobě nechceme slevit z žádného detailu, i když vaříme násobně víc omáček než na začátku,“ uzavírá Richard Belžík. S ním se shodují i kluci z Melememaso, kteří chilli papričky a chilli omáčky od My Chilli používají i do svých velejemných paštik.

**VÍCE NA [WWW.MY-CHILLI.EU](http://WWW.MY-CHILLI.EU).**





## PŘIPRAVTE SI CHLEBA

Nápad na výrobu paštik nosil šéfkuchař Tomáš Formánek už chvíli v hlavě, když ho u piva představil svému kamarádovi Janovi Knechtlovi. Ten pracoval v bance a zrovna rozmýšlel, jestli nenastal čas změnit místo. Slovo dalo slovo, oba dali v práci výpověď, pronajali si prostor bývalé cukrárny a požádali veterinární správu o kolaudaci malovýroby Melememaso. „Vůbec nás nenapadlo, že bude trvat měsíce, než získáme všechna povolení a budeme moci spustit výrobu a paštiky prodávat. Nenadálou pauzu jsme využili k vyladění chuti různých paštik a rillettes, trhaného masa. Původně jsme chtěli vyrábět i teriny, ale na všech ochutnávkách a párty s rodinou, přáteli a obchodními partnery zůstaly téměř nepovšimnuty. Mají hrubší texturu a musejí se krájet a to se lidem často nechce. Otevřít skleničku a namazat si na pečivo vrstvu paštiky podle chuti se líbí všem,“ usmívá se Jan Knechtl. Receptury ladili velmi pečlivě, každý prototyp ochutnávalo víc lidí, vyplňovali dotazníky. Dnes vyrábějí vícero paštik z jater a k nim říčkové a hruškové čatní a slaný karamel, vepřové a kachní rillettes, salát na způsob utopenců s jemně navinulou cibulí a nakládanou okurkou, škvarkovou pomazánku i veganské nepaštiky – s jalapeños papričkami či pečenou paprikou. První paštika, která celé tohle dobrodružství spustila, Weissbier s pšeničným pivem, překvapuje jemností a zároveň plnou chutí s pivním závěrem. Po roce přihlásili do prestižní mezinárodní gastronomické soutěže Great Taste Awards pět jiných paštik – Kachní s francouzským calvadosem získala jednu hvězdu, robustní Zvěřinová (která se fantasticky snoubí s jejich hruškovým čatní s madagaskarskou vanilkou) a delikátní Lanýžová s italskými lanýžemi dvě hvězdy a husí paštika s Bordeaux ocenění nejvyšší – tři hvězdy. Tomáš maceruje husí játra 48 hodin v červeném víně z Bordeaux, následně z nich uvaří paštiku a zalije ji svařeným vinným nálevem. Paštika tak získá zajímavé mramorování a modravý nádech a hlavně úžasnou mnohovrstevnatou chuť, vytříbeně jemnou a zároveň hlubokou. V roce 2021 se v konkurenci 12 000 gastronomických produktů prosadily oba rillettes, kachní získal dokonce dvě hvězdy. Letos bodovala paštika s chilli a Naše vepřovka, vepřové ve vlastní

šťávě v elegantnější úpravě a s výraznější chutí. Za zmínku stojí i paštika s pěti druhy pepře, jehož jemné rozdíly se postupně vyjevují. „Do soutěže Great Taste Awards chceme posílat každý rok nové produkty, nejvíc nás totiž baví je vymýšlet a testovat. A pak mám radost, že našim zákazníkům chutnají,“ vypráví Jan Knechtl. Z jedné takové radosti vznikla i vinná paštika, kdy kluci dodávali své paštiky jednomu vinaři z Velkých Pavlovic a napadlo je vytvořit paštiku s vínem. „Každou paštiku vymýšlíme od základu, skládáme jednotlivé suroviny tak, aby se k sobě chuťově hodily. Proto každá paštika chutná úplně jinak a nejsou to jen chuťové variace téže paštiky,“ vysvětluje Tomáš Formánek. Inspirují se zajímavými surovinami, bylinkami, kořením i nápady z cest. Rádi by vytvořili jemnou hovězí paštiku a láká je rybí paštika. „Ze začátku jsme chtěli používat výhradně české suroviny, ale třeba filky nebo calvados místní proveniencí neseženeme a nechtěli jsme se ochudit o jejich výbornou chuť. Odebíráme tak české hlavně maso, a to z lokálních menších farem,“ popisuje Jan Knechtl. Všechny produkty si připravují sami, za den uvaří zhruba 300 skleniček paštiky. Každý den se proto věnují jiné části produkce, někdy škvaří sádlo (v páře, a proto mají v nabídce i škvarkovku a škvarky v sádle), jindy pečou kachny, pak je obírají, opékají játra apod. Hotové paštiky šetrně pasterizují, aby byla zachována jejich jemná chuť. Z toho důvodu jsou trvanlivé pouze dva měsíce a po otevření je třeba je rychle sníst. Paštiky má pod palcem Tomáš, o obchod a administrativu se stará Honza, často objednávky také rozváží po Praze. Na delší vzdálenosti posílají paštiky v chlazených balících. Ochutnat jste je mohli na Prima FRESH festivalech, prodávají se i v různých vinotékách a bistrech nebo si je můžete koupit domů, buď samostatně, nebo v dárkových balíčcích. K paštikám vytvořili kluci ve spolupráci s Dřevotékou i stylové a hlavně praktické prkénko s prohlubní na skleničku a zástěry a trička s logem Paštikáři. Název chtějí oprostit od negativních konotací, protože vychutnat si dobrou paštiku a vzít si ji s sebou na výlet nebo na dovolenou není žádná ostuda. Naopak, mlsné jazyčky se k vám začnou velmi rychle sbíhat a pečivo možná nebudete ani potřebovat.

**VÍCE NA [WWW.MELEMESO.CZ](http://WWW.MELEMESO.CZ).**

## GREAT TASTE AWARDS

Nejprestižnější gastronomické klání na světě se každoročně koná v Londýně a v porotě zasedají největší odborníci na gastronomii. I proto se soutěži přezdívá gastronomický Oskar a o cenné hvězdy a medaile zde bojuje až 12 500 produktů z celého světa. Vybrané české prodejce jste mohli potkat v zóně Great Taste na Prima FRESH festivalech. V dalším roce budou pokračovat opět v květnu a v červnu. Mezitím si můžete oceněné dobroty koupit u výrobců na e-shopech.

**[WWW.FRESHFESTIVAL.CZ](http://WWW.FRESHFESTIVAL.CZ)**





# Mnoho chutí republiky

— GASTRONOMICKÉ VÝLETY —

ČESKO SE ETNOGRAFICKY DĚLÍ DO 13 REGIONŮ A KAŽDÝ SE ODLÍŠUJE PŘÍRODNÍMI PODMÍNKAMI, TRADICEMI, POUŽÍVANÝMI SUROVINAMI A Z NICH VYPLÝVAJÍCÍMI POKRMY. NEJLÉPE JE POZNÁTE NA VÝLETĚ NEBO TAKÉ V KUCHAŘCE PETRY TAJOVSKÝ POSPĚCHOVÉ ATLAS CHUTÍ ČECH, MORAVY A SLEZSKA, Z KTERÉ VÁM PŘINÁŠÍME MALOU OCHUTNÁVKU I S TIPY NA PROCHÁZKY.

## TRNKOVÁ MÁČKA S UZENÝM

Trnky jsou na Valašsku výraz trochu ošidný – označují totiž jednak trpké kuličky trnkového keře, ale také švestky. A právě ze švestek se dělá vyhlášená sladká omáčka, která se výtečně hodí k šišškám i uzenému masu. Podle použití se dochucuje badyánem, skořicí, hřebíčkem, strouhaným perníkem, citronovou či pomerančovou kůrou, rozinkami či oříšky. K uzenému masu se však hodí její nejjednodušší varianta.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 ½ HODINY

- 800 g uzeného masa (nejlépe skopového)
- 200 g švestkových povidel
- špetka mleté skořice
- 30 g hladké mouky
- 250 ml mléka
- 1 lžice másla
- knedlíky k podávání (viz Prima tip)

**1** Ve větším hrnci uvařte vodu a vložte do ní omyté uzené maso. Ztlumte teplotu, aby voda jen probublávala. Pozvolna ho vařte 1 hodinu 10 minut.

**2** Z vody, v níž se uzené maso vařilo, odlijte 750 ml do jiného hrnce. V tomto menším množství rozmíchejte povidla a skořici. Mouku rozmíchejte metličkou v mléce dohladka a tuto „zátřepku“ vlijte do povidel. Povařte 10 minut a míchejte, aby byla omáčka hladká a dostatečně hustá. Odstavte a vmíchejte máslo.

**3** Uzené maso vyjměte z vody, nechte ho okapat a nakrájejte ho na 1cm plátky. Podávejte je se švestkovou omáčkou a knedlíkem.

prima tip

Trnkovou omáčku s uzeným masem podávejte s bramborovým knedlíkem nebo šišškami, nadýchaným kynutým knedlíkem nebo s lokšemi.

### KAM NA VALAŠSKO

#### Od Portáše na Kohútku

Projděte se po impozantním hřebenu Javorníků od Střelné po Makov. Máte-li málo času, vydejte se rovnou nad Nový Hrozenkov. Dvě horské chaty – Portáš a Kohútka – stavěj už léta na domácích kuchyních podle místních receptur. Kohútka je vyhlášená hlavně borůvkovými knedlíky, na Portáši mívají výborné jehněčí, čepuje se tu pivo z nedaleké Zašové a rozlévá cider z Vízovic.



## UHLÍŘINA ČILI HOŘBIDLO

Srandovní název odkazuje na tolik oblíbené jídlo ze zbylého oběda. V tomto případě potřebujete uvařené brambory, které obohatíte nočky, slaninou a třeba kyselou okurkou. Syté a výživné jídlo tak vykouzíte vcukuletu, pokud vám žádné brambory nezbyly, tak o trochu déle.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 250 g hladké mouky
- 3 vejce
- 1 kg brambor
- ½ lžičky kmínu
- 100 g slaniny
- 2 cibule
- 1 lžice sádla
- sůl

**1** Mouku promíchejte se špetkou soli, přidejte vejce a 1 lžící vody. Vypracujte hladké tužší těsto. Nechte ho 30 minut odstát při pokojové teplotě.

**2** Mezitím olupejte brambory a uvařte je ve vroucí osolené vodě s kmínem doměkka. Slijte je, nechte zchladnout a nakrájejte na 1cm plátky.

**3** Ve velkém hrnci uvařte alespoň 2l osolené vody. Z odpočínutého těsta odkrajujte lžičkou nočky a vařte je ve vroucí vodě 3 až 5 minut. Pak je sceďte.

**4** Slaninu nakrájejte na kostičky, cibule olupejte a opečte v něm slaninu a cibuli dozlatova. Přidejte plátky brambor a noky a vše důkladně, ale opatrně promíchejte. Rozdělte na talíře a podávejte.



### ATLAS CHUTÍ ČECH, MORAVY A SLEZSKA

Petra Tajovský Pospěchová

Druhé vydání Regionální kuchařky představuje 135 originálních lokálních pokrmů z 13 českých a moravských regionů a doplňuje je 13 živými tradicemi a 40 výlety po okolí. Dovolenu tak můžete spojit s poznáváním místních dobrot i folkloru, a pokud vám některá jídla zachutnají, díky této kuchařce si je budete moci doma uvařit, a připomenout si tak příjemné nejen letní chvíle.

**Vydalo nakladatelství Smart Press.**



### KAM V POLABÍ

Národopisné muzeum v Přerově nad Labem vzniklo v roce 1895, z bývalé kovárny a rychty se stala expozice lidové architektury a kultury. Postupně se rozrostlo na dva hektary a tvoří ho 9 chalup, 7 špýcharů, 4 stodoly, kaplička a další drobná lidová architektura. V sobotu 16. září proběhne Dožínková slavnost, od 17. listopadu do 30. prosince si užijte lidové Vánoce v Polabí.



## MILETÍNSKÉ MODLITBIČKY

Plněný perník připomíná modlitební knížku a prý podle nich je začal péct perníkář Josef Erben v roce 1864 v Miletíně. Prodával je o slavné miletínské pouti v dubnu a měly tak ohromný úspěch, že je v roce 1902 začal péct i protější cukrář Laušman. „Miletinky“ si pekly doma i hospodyně, a tak v každé rodině vznikl vlastní recept, který se nepatrně liší. Základem je však vždy perníkové těsto, oříšková náplň a zdobení mandlí.

### 25 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT + ODLEŽENÍ 12 HODIN

#### TĚSTO

- 500 g hladké mouky • 100 g moučkového cukru
- ½ lžičky jedlé sody • 1 lžička perníkového koření
- 1 vejce • 100 g změkklého másla
- 200 g sirobu (nebo medu) • hladká mouka na podsypání

#### NÁPLŇ

- 200 g mletých vlašských ořechů
- 4 lžičky sirobu nebo medu • špetka mleté skořice
- 1 vejce • 1 lžice rumu
- piškotové drobečky na zahuštění

#### POLEVA

- 50 g mandlí na ozdobu • 100 g moučkového cukru
- asi 1 lžice horké vody • 1 lžice rumu

**1** Do velké mísy prosejte mouku, přidejte moučkový cukr, jedlou sodu, perníkové koření, vejce, máslo a sirob, případně med. Vypracujte hladké těsto, buď ručně vařečkou, nebo v robotu s nástavcem hnětací hák. Těsto zakryjte potravinářskou fólií a nechte ho odpočinout do druhého dne při pokojové teplotě.

**2** Tři plechy vyložte pečicím papírem. Odpočinité těsto znovu prohnětte, a pokud se lepí, lehce ho podsypejte moukou. Na lehce pomoučené pracovní ploše vyválejte plát silný 4 mm a z něj vykrajujte obdélníčky o rozměru 10 x 6 cm. Troubu předehřejte na 180 °C a pak v ní upečte těsto dozlatova, až zpevní, trvá to zhruba 10 až 12 minut. Vytáhněte ho a nechte zchladnout.

**3** Mezitím připravte náplň. Mleté ořechy promíchejte se sirobem či medem, skořicí, vejcem a rumem. Je-li příliš řídká, zahustěte ji drobečky z piškotů.

**4** Mandle spařte vroucí vodou, počkejte až trochu zchladnou a pak je vyloupejte. Rozkrojte je podélně na poloviny.

**5** Upečené obdélníčky slepujte náplní po dvou. Na polevu třete moučkový cukr s horkou vodou dohladka a po kapkách přidávejte rum. Třete tak dlouho, až bude poleva hustá, lesklá a hladká. Polevu potřete horní stranu modlitbiček a ozdobte je půlkou mandle.





## ZAKLECHTANÁ SLEPICE

Slepice v omáče s nudlemi či knedlíkem bývala oblíbeným svátečním pokrmem. Slepice se jídávaly častěji než kuře, které se nechávalo dospět. Dospělá slepice je nejchutnější při váze 1½ až 3 kg, těžší kousky bývají tužší a je třeba je vařit déle, aby maso nebylo tuhé.

### 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 3 HODIN

- 1 slepice
- 1 menší mrkev
- 4cm kousek petržele
- ¼ bulvy celeru
- 1 cibule
- 5 kuliček nového koření
- 5 kuliček pepře
- 4 lžíce másla
- 2 lžíce hladké mouky
- špetka mletého muškátového květu
- 250 ml zakysané smetany
- 1 žloutek
- 5 snítek petržele
- sůl
- houskové knedlíky  
nebo široké nudle k podávání

**1** Slepici zbavte vnitřností, naporcujte ji, vložte do hrnce a zalijte ji vroucí vodou. Vařte ji na středním stupni.

**2** Mrkev, petržel a celer očistěte, nakrájejte je na kostičky a přidejte k masu. Cibuli omyjte a dejte do hrnce i se slupkou. Přidejte nové koření a pepř. Vařte, až maso změkne.

**3** Měkké maso vyjměte z hrnce, vývar přecedte a nechte ho zchladnout. Maso oberte z kostí.

**4** V jiném větším kastrolu rozehejte máslo, vsypte do něj mouku a restujte dozlatova. Do světlé jíšky vmíchejte muškátový květ a zalijte ji zchladlým vývarem. Osolte, zahřejte k varu, ztlumte na mírný stupeň a vařte 1 hodinu.

**5** V zakysané smetaně rozšlehejte žloutek. Hustý vývar nechte zchladnout zhruba na 80 °C, vmíchejte do něj smetanu se žloutkem a nechte jemně pobublávat 5 minut. Mezitím nasekejte najemno petrželku a vmíchejte ji do vývaru.

**6** Přidejte obrané maso slepice a nechte ho prohřát, podle chuti osolte. Podávejte s knedlíky nebo širokými nudlemi.



### KAM V PODKRKONOŠÍ

Jedním z míst, kde se dá den co den ochutnat výborná lokální kuchyně podle původních receptů, je Chalupa na Rozcestí. Nenápadný podnik na hřebeni Krkonoš s výhledem na Sněžku najdete mezi Výrovkou a Dvorskou boudou. Při výšlapu dostanete dost velký hlad, abyste ochutnali kyselo, škvarkové knedlíky s místním zelím či koláč paní Niklové. Nebo aspoň její vyhlášený borůvkový likér.





## FAZOLOVÁ LOKŠOVÁ POLÉVKA

V některých obcích jižně od Uherského Hradiště se tato polévka vařivala o každém pátku a o Štědrém dnu. Dodnes se tato tradice dodržuje třeba v Hluku. Místní lokše, tedy nudle do polévky, se vyznačují značnou délkou. Připravovaly se vždy čerstvé, dopředu se chystaly jen před velkou událostí, například před svatbou.

### 4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1 ½ HODINY + NAMOČENÍ PŘEDEM

#### POLÉVKA

- 300 g bílých fazolí • 1 mrkev • 1 petržel
- ½ menší bulvy celeru • 1 cibule • 100 g sádla
- 100 g hladké mouky • 2 stroužky česneku
- sůl a čerstvě namletý pepř

#### LOKŠE

- 1 vejce • 1 lžíce vody • 150 g hrubé mouky
- hrubá mouka na podsypání

**1** Fazole namočte předem na 12 hodin do studené vody. Druhý den je uvařte v téže vodě doměkka.

**2** Mezitím oloupejte mrkev, petržel, celer a cibuli a nakrájejte je na kostičky. Zhruba po 30 až 45 minutách je přisypte k fazolím, aby se společně uvařily doměkka.

**3** V pánvi rozehejte sádlo, vsypte do něj mouku a promíchejte na středním stupni, až vznikne zlatavá jíška. Vmíchejte ji k uvařeným fazolím a zelenině. Povařte ještě 10 minut. Dochuťte solí a pepřem, česnek oloupejte a prolisujte do polévky.

**4** Než se polévka uvaří, připravte lokše. Z vejce, vody a hrubé mouky vypracujte tuhé těsto. Pracovní plochu podsypete zlehka moukou a těsto rozválejte na plát silný 1 až 2 mm. Důkladně ho pomoučete a stočte do ruličky. Ostrým nožem krájejte tenké nudle.

**5** V jiném hrnci uvařte zhruba 2 l vody. Vsypte do ní nudle a vařte je doměkka, trvá to zhruba 2 minuty. Přidejte je do hotové polévky.





## HLUCKÉ VDOLEČKY

Na vlčnovskou jízdu králů v květnu, ale i jiné slavnosti se jich každý rok peče několik tisíc, a stejně se na všechny zájemce nedostane. Koláčky plněné tvarohem, povidly a sypané drobenkou patří za vyhlášenou delikatesu. Jejich zvláštností je dutinka či budka, která uvnitř vzniká díky poměrně rychlému pečení. Vy si je naštěstí můžete upéct, kdykoliv na ně dostanete chuť.

### 150 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 3 HODINY

#### TĚSTO

- 250 ml mléka
- 80 g čerstvého droždí
- 150 g moučkového cukru
- 4 žloutky
- 200 g změkčlého másla
- 1 lžička soli
- strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
- 2 vejce
- 1 kg hladké mouky
- rostlinný olej na vymazání mísy

#### NÁPLŇ

- 750 g měkkého tvarohu
- 150 g krupicového cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1 žloutek
- 50 g rozinek
- 100 g švestkových povidel
- 1 lžice horké vody či rumu dle potřeby

#### DROBENKA

- 250 g studeného másla
- 350 g polohrubé mouky
- 250 g moučkového cukru

**1** Mléko ohřejte, aby bylo vlažné. Rozdrobte do něj droždí, přidejte 1 lžičku cukru a nechte vzejít kvásek. Trvá to zhruba 10 minut.

**2** Mezitím utřete žloutky s máslem do husté pěny. Vmíchejte moučkový cukr a přilijte kvásek. Osolte, přidejte nastrouhanou citronovou kůru a 1 vejce. Promíchejte a postupně přidávejte mouku. Vypracujte vláčné hladké těsto, buď ručně vařečkou, nebo v robotu s nástavcem hnětací hák. Mísu vymažte zlehka olejem, vložte do ní těsto, zakryjte ji utěrkou a postavte na teplé místo stranou průvanu. Nechte těsto kynout zhruba 45 až 60 minut, až zdvojnásobí svůj objem.

**3** Mezitím připravte náplně. Tvaroh vyšlehejte s oběma cukry a žloutkem dohladka a vmíchejte rozinky. Povidla rozmíchejte samotné nebo s 1 lžící horké vody či rumu dohladka. Na drobenku nastrouhejte nebo nakrájejte na kostičky máslo do mísy, přisypte mouku a moučkový cukr a promněte v prstech, až začnou vznikat žmolky. Uložte do chladu.

**4** Plechy vyložte pečicím papírem. Vykynuté těsto vyklopte na vál a odkrajujte z něj lžičkou kousky. Tvarujte z nich placičky, doprostřed dejte půl lžičky tvarohové náplně, pevně uzavřete a vytvarujte z nich bochánky. Spojem dolů je skládejte na připravené plechy.

**5** Zbylé vejce prošlehejte. Do každého bochánku udělejte obráceným koncem vařečky důlek, potřete ho rozšlehaným vejcem, naplňte povidly a posypte drobenkou.

**6** Troubu předehřejte na 190 °C, a než se rozežřeje, nechte koláčky kynout. Pečte je dozlatova, trvá to zhruba 15 až 18 minut. Vytáhněte je a nechte zchladnout.

### KAM NA SLOVÁCKU

Po celý rok můžete zdolávat nejvyšší vrchol Bílých Karpat. Na Velkou Javořinu vyjdete pěšky i na běžkách nebo vyjedete na kole a při dobré viditelnosti si užijete dechberoucí výhledy do okolí. Nejkratší cesta vede od Kamenné boudy po červené (4,6 km), ale tras je víc. Ze slovenské strany vyjedete téměř až na vrchol autem. Výkon pak můžete zhodnotit nad vínem v některém slováckém sklípku.



## DRKOTINA

Vepřové maso bývalo na jídelníčku dlouho jenom v období zabijaček. Ty se konaly vždy v zimě a jejich cílem bylo zpracovat každý kousek vepře a zabezpečit rodinu masem na co nejdelší dobu. Na Slovácku po zabijačce zůstával nejen prejt, ovar, sádlo a další pochoutky známé v celé republice, ale také dvě speciality: mozečková omáčka ovoněná česnekem a drkotina – slovácká varianta huspeniny.

### FORMA O OBJEMU 2 L / ZHRUBA 10 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 2 HODINY + CHLADNUTÍ

- 4 vepřové nožičky
- 1 přední vepřové koleno
- 1 vepřový ocásek
- 250 g vařeného masa z vepřové hlavy
- 1 bobkový list
- 1 mrkev
- 1 petržel
- ½ menší bulvy celeru
- 2 lžičce octa k podávání
- 10 kuliček pepře
- 1 cibule
- sůl
- čerstvý chléb k podávání podle chuti

**1** Nožičky, koleno a ocásek očistěte a vyperte. Vložte je i s masem z hlavy do hrnce, zalijte vodou tak, aby bylo vše ponořené, osolte, přidejte bobkový list a vařte 1 hodinu.

**2** Mezitím očistěte mrkev, petržel a celer a nakrájejte je na větší kostky. Po hodině vaření masa k němu přidejte zeleninu. Přilijte ocet, přidejte pepř a vařte, až maso změkne.

**3** Vyměte koleno a maso z hlavy, nechte je trochu zchladnout a pak je oberte z kostí. Nakrájejte je na menší kousky. Kostí a kůže nechte ještě 30 minut vařit, aby směs lépe rosolovatěla.

**4** Do formy nebo nižší misky rozložte nakrájené maso. Směs v hrnci přecedte do formy zhruba 1½ cm pod okraj. Zeleninu vyberte a rovnoměrně přidejte do formy. Zakryjte ji potravinářskou fólií a po zchladnutí ji vložte do lednice zatuhnout na pár hodin.

**5** Ztuhlou huspeninu vyklopte z formy a nakrájejte ji na 1cm plátky. Cibuli oloupejte a nasekejte nadrobno. Plátky huspeniny podávejte s cibulí a octem a čerstvým chlebem podle chuti.





## V nabídce společnosti Breadway



naleznete na trhu již více než dva roky řadu balených kváskových chlebů – tousfáčků – od jednoduché světlé varianty přes chlebíky s dýňovými či slunečnicovými semínky, dále pětizrnný chlebík, ve kterém jsou slunečnicová, dýňová, lněná a chia semínka spolu s žitným klíčkem, až po netradiční a velmi chutnou variantu s jemným chilli. Velmi oblíbeným produktem je chléb žitný, který je tvořen z 90 % žitnou moukou, z celkového množství mouky.

## Na podzim se chystá několik nových variant.

**Tyto balené chlebíky vydrží díky vysokému podílu vody dlouho měkké a čerstvé, a jsou tak vhodné na přípravu lehké, rychlé snídaně nebo třeba svačiny pro děti do školy. Jednotlivé plátky chutnají skvěle otoustované nebo zapečené s dalšími ingrediencemi.**

**BREADWAY** je inovativní, řemeslná pekárna kombinující tradiční metody výroby s moderní technologií. Vyrábí pekařské výrobky té nejvyšší jakosti s důrazem na přírodní původ a vysokou kvalitu veškerých surovin. Těsta jsou připravována podle metody pomalého zrání pomocí mateřského kvásku a pečena v kamenných pecích, díky kterým získávají výraznější chuť a intenzivnější vůni.

*To, co odlišuje BREADWAY od konkurenčních pekáren, je využití přírodního konzervantu – kvásku. Kvásek nejen obohacuje chléb o specifickou chuť a vůni, ale současně s vysokým podílem vody v těstě zajišťuje měkkou a vláčnou texturu, a pečivo je tak mnohem lépe stravitelné.*

*Jak to funguje? Proces pomalého zrání kvásku aktivuje enzym fytázu, který je přirozeně obsažen v mouce. Tím je zajištěno, že lidské tělo z chlebu získává prospěšné minerály, jako je zinek, hořčík a vápník, které nezbytně potřebuje.*

*BREADWAY také dodává do řetězců po celé České republice sortiment volně ležícího pečiva, mezi které patří například oblíbené nadýchané tyčinky rustikálního vzhledu s křupavou kůrkou vyrobené dle tradiční receptury, u kterých můžete vybírat z variant se zelenými olivami, se sýrem Mimolette nebo s mini pepperoni salámky.*





# Úroda ve sklenici

— PIKANTNÍ CHUŤOVKY —

SKLONEK LÉTA ČI ZAČÁTEK PODZIMU JSOU IDEÁLNÍ DOBOU NA ZAVAŘOVÁNÍ A JINÉ UCHOVÁVÁNÍ ZAHRADNÍCH PŘEBYTKŮ NEBO VÝHODNÝCH NÁKUPŮ ZELENINY A OVOCE NA ZIMU. VE SPIŽI UŽ MOŽNÁ MÁTE SPOUSTU SLADKÝCH DŽEMŮ, ROSOLŮ A ZAVAŘENIN, TAKŽE JE TEĎ DOPLŇTE O PÁR ÚŽASNÝCH PIKANTNÍCH, SLANÝCH, OSTRÝCH A NAVINULÝCH SPECIALIT. BABIČKA BY KOUKALA.

## RAJČATOVÝ DŽEM

Nasládlý a zároveň svěží a také nádherně vazký. Natírejte si ho na chleba či topinky, povznete jím jakoukoliv omáčku k masu či hustou polévku do nebeských výšin a rozhodně ho nezapomeňte dát na stůl, až tam poneseš cokoliv z grilu.

### ZHRUBA 1½ L

PŘÍPRAVA: ASI 2 HODINY

- 2½ kg zralých rajčat • 600 g krupicového cukru • 8 lžic limetové šťávy
- 2 lžičky mletého zázvoru • 1 lžička mleté skořice • ½ lžičky mletého hřebíčku
- 1 lžice soli • 1 lžice sušených drčených chilli papriček (chilli vloček)

- 1 Rajčata nakrájejte a s ostatními surovinami promíchejte ve velkém, nejlépe nerezovém, hrnci. Uvedte do varu a pak teplotu snižte, aby směs jenom mírně probublávala.
- 2 Vařte za častého promíchávání tak dlouho, až vznikne hustá lepkavá hmota. Trvá to zhruba 2 hodiny.
- 3 Džem pak rozdělte do sterilizovaných sklenic, nahoře nechte asi 1 cm místa. Otřete hrdla a sklenice uzavřete. Ve vroucí vodě je pak ještě 20 minut sterilujte. Nechte je pak 24 hodin stát v pokojové teplotě, než je uložíte na tmavé suché místo, kde vydrží asi 1 rok. Po otevření uchovávejte v ledničce.

## CIBULKY V BALZAMIKU

Další chuťová sonáta s pikantně sladce navinulými tóny. Famózně si rozumí s nejrůznějšími vyzrálými sýry a zejména s těmi s modrou plísní, ale stejně dobře se uplatní i k uzeninám a uzenému masu či jako součást doplňků ke grilovaným jídlům.

### ZHRUBA 2 L

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT + ODSTÁTÍ 12 HODIN

- 1½ kg malých cibulek šalotek • 1 lžice soli + 2 lžice na později • 560 ml 5% octa
- 350 ml balzamikového octa • 140 g přírodního krupicového cukru
- 1 lžička koření na nakládání okurek • 1 lžička mleté skořice

- 1 Cibulky vsypte do velké mísy a zalijte je vroucí vodou z konvice. Přidejte 1 lžici soli a nechte přes noc stát. Tím si velmi usnadníte loupaní.
- 2 Druhý den šalotky slijte, oloupejte je a nechte stranou. Všechny další přísady svařte ve velkém hrnci – uvedte do varu a pak při nízké teplotě vařte 3 minuty, až se cukr zcela rozpustí.
- 3 Do hrnce vsypte cibulky a vařte ještě asi 10 minut, až budou vláčné. Vyndejte je děrovanou naběračkou, rozdělte do sterilizovaných sklenic, zalijte nálevem a sklenice uzavřete. Nechte je stát nejméně 3 dny, ale nejlepší chuť získají po několika týdnech.





## OSTRÁ KVAŠENÁ RAJČATOVÁ SALSA

Jednoduché zkvašení, které probíhá zcela samo, dodá téhle fantastické mexické chuťovce nejen další grády, ale také probiotické benefity.

### ASI 2 SKLENICE (1 L)

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + KVAŠENÍ

- 670g-1kg zralých rajčat
- 1-2 papričky jalapeño • 1 cibule
- 1 hrst čerstvého koriandru
- 2 stroužky česneku • 1 lžice limetové šťávy
- 1 lžička soli

**1** Rajčata nakrájejte na plátky, papričky a cibuli najemno, koriandr nahrubo. Česnek oloupejte a rozetřete. Všechny přísady promíchejte v míse. Napěchujte je do sklenic, nahore nechte asi 2½ cm okraj volný.

**2** Na povrch zeleniny položte zátěž (viz Prima tip) a sklenici zakryjte fólií, postavte ji do hlubšího talíře a nechte na čistém a chladném místě (do cca 20°C) několik dnů. Fermentace se projeví bublinkami, kvasící tekutina může ze sklenice vytékat. Zhruba po 2 až 5 dnech bubláni ustane. Vyndejte zátěž, sklenici uzavřete příslušným víčkem, opláchněte a uchovejte v chladu.

### prima tip

Aby se do zeleniny nedostala během kvašení plíseň z okolního prostředí, nesmí vykukovat z hladiny tekutiny. Na zátěž použijte menší uzavíratelnou sklenku, která se vejde do větší se zeleninou. Důkladně ji umyjte a sterilizujte, naplňte zátěží (kamínky) a postavte rovnou na zeleninu.

## CUKETOVÝ KVAŠÁK

Staré dobré cukety se tentokrát uplatní v jiné podobě. Kdo by si snad stěžoval na jejich nepříliš výraznou chuť či letní invazi, toho umlčí už jedna lžice téhle úžasné chuťovky.

### ASI 1 SKLENICE (1 L)

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT + KVAŠENÍ

- 500 g cukety • ½ středně velké cibule • ½ sladké červené papriky
- 2½ lžičky soli • ½ lžičky nastrouhaného nebo mletého muškátového oříšku
- 1 lžička mleté kurkumy • 1 lžice nastrouhaného křenu (není nutné)

DOCHUCENÍ

- 1-4 lžice krupicového cukru (není nutné) • 1-2 lžice jablečného octa (není nutné)

**1** Cuketu nastrouhtejte, cibuli a papriku nakrájejte nadrobno. Zeleninu promíchejte v míse a pak vmíchejte sůl a koření.

**2** Pomocí lžice pečlivě upěchujte do cca 1l sterilizované sklenice. Z cukety by se mělo vylouhovat dostatek vody, aby obsah sklenice pokryla. Sklenice nebude úplně plná, ale to je v pořádku.

**3** Zeleninu ve sklenici zatíže (menší sterilizovanou uzavěrou skleničkou naplněnou kamínky apod.) tak, aby byla pod hladinou láku, a celou sklenici volně zakryjte potravinářskou fólií.

**4** Sklenici postavenou v hlubším talíři nechte na čistém chladnějším místě (do 20°C) několik dnů kvasit (v průměru stačí 3 dny, tekutina přestane bublat).

**5** Pokud se ze zeleniny vylouhovalo hodně tekutiny, můžete ji částečně slít. Chcete-li, můžete ji dochutit cukrem anebo octem, ale záleží to na vaší chuti. Uchovejte v ledničce a spotřebujte do 2 měsíců.

## KANDOVANÉ PAPRIČKY

Jemná pikantnost jalapeños ve spojení s karamelovou chutí, to má prostě grády. Cukrátko pro ty, kdo to rádi ostré – ne nadarmo se jim také říká kovbojské bonbony!

### ZHRUBA 1 L

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 1½kg chilli papriček jalapeño
- 6 stroužků česneku
- 500ml jablečného octa
- 560g krupicového cukru
- 2 lžičky semínek koriandru
- 1 lžička semínek libečku (nebo 1 snítkka čerstvého libečku), není nutné

**1** Papričky zbavte stopek a jadérek a nakrájejte je na plátky.

**2** Všechny přísady dejte do kastrolu, uveďte do varu, promíchejte, snižte teplotu a vařte na velmi nízkém stupni asi 5 minut.

**3** Vlijte do sterilizovaných sklenic, uzavřete, nechte vychladnout a pak uložte do lednice, kde vydrží až 3 měsíce. Pikantně sladkou chuťovku odebírejte vždy čistou vidličkou nebo lžicí.





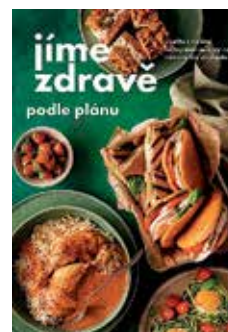
# Nové přírůstky do knihovny



## INDICKÁ KUCHYŇE PRO KAŽDĚHO

Hari Ghotra

Podtitul 100 jednoduchých a zdravých pokrmů, které si zamiluje celá rodina výborně vystihuje obsah knížky. Šéfkuchařka a hvězda YouTube váš sporák opravdu rozpálí. Pomocí koření, původních i adaptovaných pokrmů vás snadno přesvědčí, že do nového tisíciletí vstoupila pradávna indická kuchyně v totálně cool hávu a s obrovským rozhledem. Jsou tu i vtipné variace na recepty typu párky v rohlíku či kuřecí křídýlka. Zábavné a nesmírně inspirující.



## JÍME ZDRAVĚ PODLE PLÁNU

Populární kolektiv autorů si vzal tentokrát za cíl uvařit na několik dní dopředu. Ušetříte čas, kapsu i starosti, protože autoři vše vymysleli za vás, a tak vám stačí jen následovat jejich návody. Můžete tak vyzkoušet 13 různých jídelníčků, nakoupit pouze to, co opravdu spotřebujete, a v kuchyni strávit zhruba jen polovinu času. Najdete tu na 80 zdravých a dostupných receptů seskupených do 13 promyšlených kapitol včetně bonusového Odlehčení jídelníčku, od snídani po večeři či jídel do krabičky. Praktické a vtipné!



## CHÁLUV LÍP!

Těhotnej kuchař

Vítěz Křišťálové Lupy za rok 2022 a kuchař-influencer, který v témže roce na sociálních sítích nasbíral celkem přes 1 milion sledujících, napsal svou první kuchařku. Obsahuje 77 receptů včetně seznamu ingrediencí a postupu přípravy, ovšem jiným způsobem, než jsme zvyklí. Místo fotografií jsou tu QR kódy, přes které si pustíte celý videorecept na své oblíbené sociální síti. Vše doplňují barevné ilustrace. A sám Těhotnej kuchař o knížce říká: „Hele, doma potřebuješ jenom dvě kuchařky. Tuhle, co vydávám, a pak až vyjde druhé díl. Tak čau.“

## JEDEN KOKTEJL NESTAČÍ

Alex Mikšovic

Publicista a bartender emeritus, autor odborných knížek a iniciátor Světového dne koktejlu se tentokrát soustředil na oblíbené koktejly Jamese Bonda a proslulé filmové sérii přizpůsobil dramaturgii knížky. Kromě drinků, které se objevily na plátně, jsou tu i ty, které by autor Jamesi Bondovi namíchal, kdyby se někdy zastavil u jeho barového pultu. Zpravidla jsou součástí každoročních žebříčků celosvětově nejoblíbenějších míšených nápojů, několik pak patří mezi autorovy favority. Protřepat, nemíchat – nebo úplně jinak, ale vždy dokonale a ve velkém stylu, který je autorovi vlastní. Elegantní a neprůstřelné!



## ZKVAŠENO

Zuzana Ouhrabková, Vláda Sojka

Jeden z nejstarších způsobů konzervace jídla je zároveň jedním z nejdůležitějších a v posledních letech se dostává do povědomí nejširší veřejnosti zejména kvůli druhému aspektu. Ovšem to, co naši předkové pokládali za běžnou dovednost, se v dobách průmyslového zpracování potravin rychle ztratilo, a tak dnes málokdy najdeme k domácímu kvašení odvahu. Všechny obavy autoři, kteří se tématu intenzivně věnují už po desetiletí a stal se součástí jejich života, rychle rozptýlí. Jak sami říkají, na domácí přípravu nepotřebujete moc věcí, nic extra nemusíte umět a možnosti jsou tak široké, že určitě najdete něco, co vám bude chutnat. Uvedená jídla jsou chuťově bohatá, plná textur a vůní a také symbiotická, tedy obsahující základní podíl vlákniny a zároveň i živé mikroorganismy.

## RÝŽE – RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

Tanja Dusy, Martin Kintrop

Jednu z celosvětově nejoblíbenějších potravin představují autoři v bezpočtu jejich podob. Bezlepková plodina je svými více než 800 odrůdami doslova nejdůležitější a nejvšestrannější potravinou na světě, není proto divu, že se ji autoři rozhodli představit v co nejširší škále podob. Najdete tu na 80 receptů, sladkých i slaných, v nichž rýže hraje hlavní roli a které pocházejí z nejrůznějších koutů světa. Zjistíte, že není zrnko rýže jako zrnko rýže a že – a jak – si s touto fantastickou potravinou můžete hrát donekonečna.



## JÍME ZDRAVĚ ZA PÁR KORUN

Neúnavný kolektiv autorů přichází s další praktickou příručkou, tentokrát s recepty na více než 90 zdravých a výživných jídel včetně tipů, jak při vaření a nákupu ušetřit, abychom parafrázovali podtitul. Ovšem uvedená jídla šetří sice peněženku, ale ne chuťové pohárky, ty si opravdu přijdou na své! Najdete tu užitečné tipy, co a jak nakupovat, šetřit energie i čas, využít i suroviny, které už jsou za zenitem, a naučit se neplýtvat. Přehledné kategorie, kde najdete i tipy na případné alternativy surovin, nápady na zmrazení, výživové parametry. Prostě kuchařka, která drží prst na tepu i tempo doby.







**JOTA**  
WWW.JOTA.CZ



### CHUŤ VIETNAMU - UDĚLEJTE SI DOMA JEDNODUCHÉ VIETNAMSKÉ JÍDLA

Luu Uyen

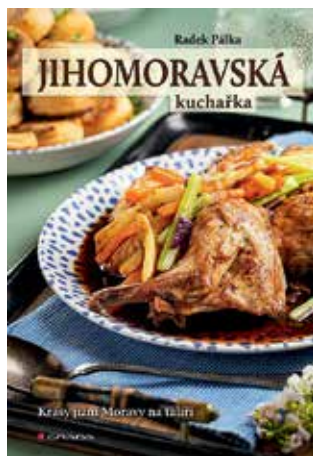
Klasické chutě, tedy sladká, kyselá, slaná, hořká, ostrá a umami – jsou ve vietnamské kuchyni fantasticky vyvážené. K běžnému jídlu pak potřebujete jen hrstku surovin, jak se snadno přesvědčíte v této půvabné kuchařce. Rodinná, snadná a kapsa i nádobí šetřící jídla, ovšem v bezchybném provedení. Vietnamci jsou velice šetří, autorka přidává mnoho možností, jak suroviny v jídlu případně nahradit nebo zaměnit

za jiné, aniž byste porušili základní stavbu receptu. Zároveň o víkendech i svátcích rádi vaří tzv. jídla pro zábavu – a tady se meze nekladou. S touto kuchařkou snadno a rychle opustíte zaběhané koleje domácího vaření a snadno a rychle vkročíte do světa exotických vůní a chutí, které jsou ale opravdu na dosah.

### JIHOMORAVSKÁ KUCHAŘKA

Radek Pálka

Krása jižní Moravy na talíři je podtitul shrnující svéráznou regionální gastronomii. Osobité rysy vtiskla jihomoravské kuchyni úrodnost kraje s dostatkem obilí, brambor, ovoce a pochopitelně i vína. Všední kuchyně se tu může zdát prostá, ale je voňavá a s dokonalou chutí těchto skvělých místních surovin – a to je vždy zárukou úspěchu. Autor tak přenáší do textů nejen správný postup přípravy a typická jídla kraje, ale i atmosféru, půvab a osobitý kolorit jednoho z nejkrásnějších míst republiky.



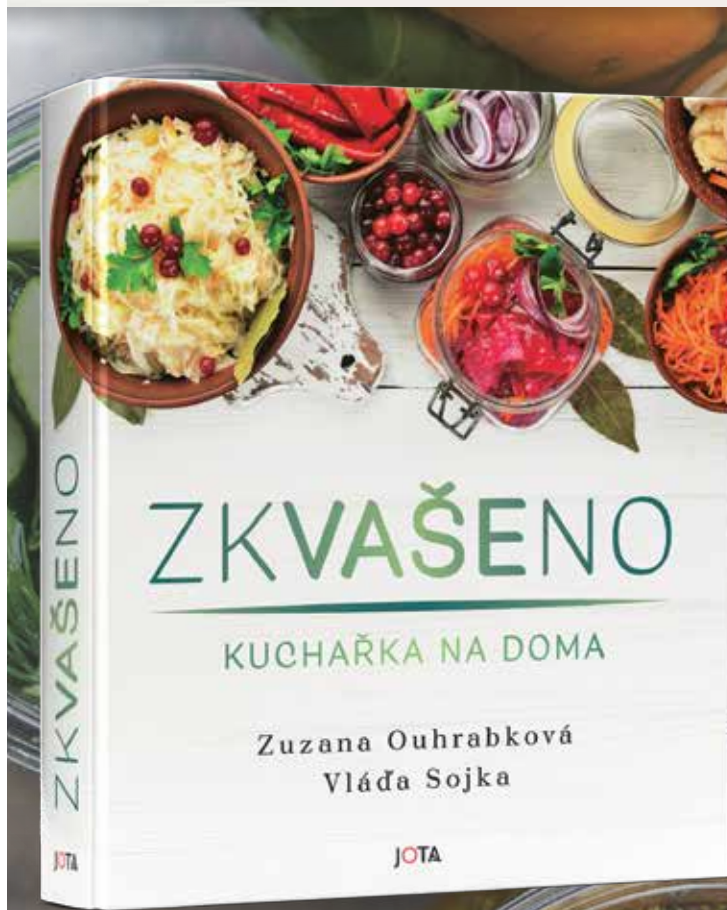
### SUŠÍME DOMA

Alena Molinová

Máte doma sušičku? A zatím jste z ní vydolovali pouze pár křížal a sklenici sušených hub? Nejste v tom sami, proto přichází tahle knížka neobyčejně vhod. Vlastnictví sušičky totiž otevírá netušené možnosti a brzy zjistíte, jak kreativní mohou být třeba při zužitkování nespolečných potravin. Ovocné placky? Sladké i slané chipsy? Sušené maso? Bylinkové soli – výčet je opravdu dlouhý a knížka tak lákavá, že si k ní nejspíš koupíte i tu (novou) sušičku.



KUCHAŘKA PLNÁ  
RECEPTŮ NA RYCHLÁ,  
ZDRAVÁ A CHUTNÁ JÍDLA  
I PRO ZAČÁTEČNÍKY



VŠECHNO,  
CO POTŘEBUJETE  
VĚDĚT O DOMÁCÍM  
KVAŠENÍ





# Bramborový koláč s uzenou makrelou

— SKROMNĚ A CHUTNĚ —

Jídlo stejně dobré jako prosté a stejně nápadité jako úsporné. Navíc rychlé, voňavé a takřka bez práce. A také zdravé a snadno dostupné!

## 4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 500 g nejlépe lojovitých žlutých brambor (ale použít můžete jakékoliv)
- 300 ml smetany ke šlehání (33%)
- 200 ml mléčného mléka
- 1 lžičce hrubozrné hořčice
- 3 bobkové listy
- několik snítek tymiánu
- 230 g uzené makrely
- sůl a čerstvě namletý pepř



- 1** Brambory pečlivě odrhnete kartáčkem, ale neloupejte je. Nakrájejte je na stejnoměrné plátky vysoké asi jako padesátikoruna (zhruba 3 mm). Troubu předehřejte na 190 °C.
- 2** Ve džbánu promichejte smetanu, mléko, hořčici, bobkové listy, lístky tymiánu a sůl a pepř podle chuti.
- 3** Z makrely odstraňte kůži a maso nalámejte na menší kousky, asi 3cm. Pečlivě odstraňte všechny kůstky.
- 4** Brambory rozložte do mělké formy (o průměru asi 20 cm), vrstvěte je na sebe a sem tam k nim zastrčte kousek ryby. Přelijte smetanovou směsí, vložte do trouby a pečte asi 55 až 60 minut, až vše zezlátne a brambory budou propečené. To vyzkoušejte vpíchnutím špičky nože nebo kovového špízu, zdají-li se vám ještě tuhé, vraťte je na chvíli do trouby.
- 5** Před podáváním nechte koláč 10 až 15 minut stát, aby se chuť proluly a smetanová směs nasákla do brambor.

Prima tip

Recept známého britského kuchaře Nigela Slatera volně vychází ze skandinávského pokrmu s názvem Janssenovo pokušení a principu, že chuť ryb se báječně zjemní smetanou. Navíc je skvělou volbou pro země, jako jsme my, kde bychom měli jíst víc ryb, ale kde ty čerstvé mořské nejsou tak snadno a rychle k mání.





# AŽ 2 000 ZÁNOVNÍCH VOZŮ SKLADEM



cebia

Nezávisle  
prověřeno

✓ Výhodné financování  
s úrokem od 5,9%

✓ Auta ihned k odběru  
a v tovární záruce

✓ Úspora až 40% oproti  
cenám nových vozů

## Toyota Corolla



2022, 1.5 Dynamic Force, 92 kW

Nájezd **38 600 km**

**420 000 Kč**

Již od 4499 Kč měsíčně

- Záruka výrobce
- Adaptivní tempomat
- Apple CarPlay
- Parkovací asistent

## Peugeot 2008



2020, 1.2 PureTech, 74 kW

Nájezd **7 500 km**

**430 000 Kč**

Již od 4599 Kč měsíčně

- Záruka výrobce
- LED světlomety
- 360° kamera
- Android Auto

## Škoda Octavia



2020, 1.5 TSI, 110 kW

Nájezd **24 700 km**

**500 000 Kč**

Již od 5299 Kč měsíčně

- Záruka výrobce
- Android Auto
- LED světlomety
- Virtuální kokpit

## Hyundai Tucson



2021, 1.6 T-GDI, 110 kW

Nájezd **21 300 km**

**580 000 Kč**

Již od 6199 Kč měsíčně

- Záruka výrobce
- Výbava Comfort
- Virtuální kokpit
- LED světlomety

## Škoda Kodiaq



2019, 2.0 TDI, 110 kW

Nájezd **46 100 km**

**680 000 Kč**

Již od 7199 Kč měsíčně

- Záruka výrobce
- 4x4, Automat
- Apple CarPlay
- Navigace

## Volkswagen Arteon



2019, 2.0 TDI, 140 kW

Nájezd **48 900 km**

**760 000 Kč**

Již od 8199 Kč měsíčně

- Záruka výrobce
- 4x4, Automat
- Navigace
- Masážní sedadla

🌐 mototechna.cz

☎ 800 121 111

📘 /Mototechna.cz

📷 /Mototechna

**Mototechna**  
AUTA JAKO NOVÁ, JEN LEVNĚJŠÍ

Úroková sazba: 5,9 %, RPSN: 5,93 %. Sjednání povinného ručení havarijního pojištění nejsou podmínkou uzavření úvěrové smlouvy. Fotografie vozů jsou pouze ilustrativní. Dostupnost vozů je třeba ověřit na zákaznické lince. Nejedná se o závaznou nabídku ve smyslu § 1732 Občanského zákoníku. AURES Holdings a.s. je samostatným zprostředkovatelem spotřebitelského úvěru.





UŠETŘÍTE  
**3 200 Kč**

+  
VIP balíček  
v hodnotě  
**2 390 Kč**

## CANON EOS R7 + RF-S 18-150

**Canon**

Systémový fotoaparát (CSC) řady EOS s RF bajonetem a senzorem velikosti APS-C, to je model R7, mířící do řad nadšených hobby fotografů. Fotoaparát disponuje senzorem s rozlišením **32,5 Mpx**, rychlostí **sériového snímání 15, resp. 30 sn/sek** (s mechanickou resp. elektronickou závěrkou), automatickým ostřením Dual Pixel CMOS AF II, 4K videem a interní stabilizací obrazu.

Nová cena **43 590 Kč**

Akční nabídka je platná do 31. 10. 2023