

Barbora Charvátová

Loudavé vaření 3

DALŠÍ RECEPTY PRO POMALÝ HRNEC

Od autorky
knih a blogu
Máma v kuchyni



Loudavé vaření 3

Další recepty pro pomalý hrnec

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Charvátová

Loudavé vaření 3: Další recepty pro pomalý hrnec – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Loudavé vaření 3

DALŠÍ RECEPTY PRO POMALÝ HRNEC

Barbora Charvátová



Chcete, aby příběh této skvělé knihy pokračoval i potom, co ji dočtete?

Tak ji pusťte dál do světa! Vše potřebné se dozvíte na **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

Obsah

Úvod

O autorce.....	11
Něco málo o pomalém vaření.....	13

Polévky

Kedlubnová krémová polévka s koprem.....	23
Polévka z červené čočky s batáty na indický způsob.....	25
Kvěťáková krémová polévka na indický způsob	27
Balkánská čorba	29
Laksa s krevetami.....	33

Drůbeží maso

Kuřecí maso na česneku a chilli	37
Kuřecí kousky s artyčoky.....	39
Kuřecí kousky s mangem.....	41
Kuřecí kousky s batáty a kokosovým mlékem.....	43
Kuře na indický způsob	45
Gruzínské čakochbili	47
Kuřecí prsa mole poblano.....	49
Fesendžán	51
Krůtí maso s chřestem a omáčkou z gorgonzoly.....	53
Kachní prsa s ciderem a jablky	55
Kachní prsa se šípkovou omáčkou	57

Vepřové maso

Prokládaná vepřová kýta.....	61
Katův šleh	63
Prokládané vepřové plátky	65
Vepřové koleno na pivo.....	67
Vepřová panenka s omáčkou z kampotského pepře a whiskey	69
Vepřové nudličky s bambusovými výhonky.....	71
Trhané vepřové v pomerančové marinádě.....	73
Bún chả.....	75

Hovězí maso

Hovězí kostky na slanině.....	81
Azu po tatarsku	83
Hovězí s růžičkovou kapustou a kořenovou zeleninou.....	85

Hovězí Stroganov	87
Cikánská hovězí pečeně.....	89
Lilkové balíčky s hovězím masem a balkánským sýrem	91
Stifado	93
Telecí kostky na šalvěji a bílém víně	95

Ryby

Filety z candáta s cheddarem a parmskou šunkou	99
Losos s brokolicí a smetanou	101
Losos v teriyaki omáčce s ananasem	103
Zapečené brambory s lososem, špenátem a koprem	105
Kukuřičný chowder s treskou	107

Mleté maso a uzeniny

Sekaná s cuketou	111
Buřty na pivo.....	113
Mleté maso s bramborami a špenátem	115
Bramborová roláda s uzeným masem a zelím.....	117
Bulgur se zeleninou a klobásou.....	119

Ostatní masa

Dančí kýta na divoko	123
Dušený pštros s brusinkami a červeným vínem.....	125
Jehněčí hřbet s kořenovou zeleninou a sušenými švestkami	127

Bezmasá a méně masová jídla

Hlívový guláš	131
Strata – slaná žemlovka.....	133
Lasagne s brokolicí a schwarzwaldskou šunkou	135
Portobello plněné třemi druhy sýra	137
Quinoa s hráškem a tofu	139
Orzo se sušenými rajčaty a slaninou.....	141
Vaječná omeleta s uzeným lososem a avokádem.....	143
Hrušky s modrým sýrem a ořechy	145
Dolmades.....	147
Rozpečený chléb.....	151

Sladkosti

Jablečno-ořechový koláč.....	155
Vločkový koláč.....	157

Krtkův dort	159
Kynutý koláč s ovocem	161
Řecký pomerančový koláč à la portokalopita.....	163
Puding z quinoj	167

Až se zima zeptá...

Povidla z červené řepy	171
Dýňové chutney	173
Demi-glacé	175
Svařené víno	179

Poděkování

Kromě své rodiny skutečné, jež mě na mé cestě neúnavně podporuje, bych ráda poděkovala i „rodině mých testovaček“, které mi pomáhají recepty zkoušet, ladit a dle potřeby upravovat tak, aby byly nejen chutné, ale i funkční v různých podmínkách.

Šárko, Martino, Jitko – tohle úvodní poděkování je především vaše a váš podíl na této kuchařce je nedocení-
telný. Děkuji! 😊

Milá loudalko, milý loudale,

dovolte mi představit vám třetí ze série mých knih, které se věnují vaření v pomalém hrnci. Mohlo by se zdát, že vytvářet třetí díl kuchařky se stejným tématem (tedy více než dvoustý recept do pomaláče!) bude tak trochu nuda, kopírování starého a složité vymýšlení nového, ale opak je pravdou. I se třetím dílem mě loudání pořád baví, šetří mi čas a nabízí nová chuťová dobrodružství, takže i tentokrát se mi kuchařka psala lehce, vesele a s chutí. Věřím, že z receptů v tomto díle to bude patrné a bude se vám vařit stejně radostně jako mně.

Zatímco s prvním dílem jsem se vás snažila naučit vařit obvyklá a klasická jídla pomalou metodou, zkrátka osahat si základy, v druhém díle jsem si dovolila již více otevřít okna do světové kuchyně, což mělo velký úspěch. V díle třetím jsem tedy svou kuchařskou fantazii pustila do světa úplně a věřím, že vám recepty díky tomu pomohu rozšířit obzory, poznat nové kraje i chutě – a možná se i nadchnout pro jiný styl vaření. To vše samozřejmě se zachováním dostupnosti surovin, jež k takovému vaření potřebujete, protože bych si přála, abyste čas, který vám ušetří vaření v pomaláči, mohli trávit činnostmi, co vás baví, nebo s lidmi, které máte rádi, a ne po nákupech ve snaze sehnat špatně dostupné ingredience.

Pojďte se se mnou tedy vydat do světa. Světa rozmanitých chutí, zahraničních kuchyní, ale i světa mojí vlastní fantazie, protože nemalou řádku receptů v této knize napsala právě ona. Nejde o jídla standardizovaná, pojmenovaná či konkrétně daná, jde zkrátka o chuťové kombinace, které se zrodily v mojí hlavě a lahodí mým chuťovým pohárkům. Moc bych si přála, aby lahodila i vám, a možná vám i dodala odvalu zkoušet v pomalém hrnci kombinace svoje vlastní. Svět loudavého vaření je totiž voňavý a pestrý! 😊

Budete-li si chtít inspiraci rozšířit i mimo prostor papíru této kuchařky, srdečně vás zvu do facebookové skupiny, která kuchařku doprovází a je plná receptů, rad a nápadů nejen mých, ale i celé komunity. Skupinu najdete pod názvem „**Loudavé vaření (recepty pro pomalý hrnec)**“.



O autorce

Jmenuji se **Barbora Charvátová** a jsem máma, která kromě své holčičky miluje také vaření. Moje kuchyně je typická využitím základních surovin, jež volím také s ohledem na svou dcerku. Ráda experimentuji, nepoužívám polotovary a náhražky, při vaření oceňuji kvalitu a poctivost. Při výběru surovin se řídím hlavou, při přípravě jídel citem – a zatím mi to vychází.

Jsem autorkou blogu **www.mamavkuchyni.cz** a také dvou stejnojmenných kuchařek, které vyšly v letech 2017 a 2019. Do mého repertoáru patří také kuchařky Loudavé vaření (2021) a Loudavé vaření 2 (2022), a v kolektivu autorů pak Úsporná kuchařka (2023). Zatímco knihy Máma v kuchyni a Máma v kuchyni 2 jsou určeny především malým dětem a jejich maminkám, kuchařky o pomalém vaření se na děti přímo nespecializují. Nic to ale nemění na přístupu, který k vaření mám a podle kterého jsem tvořila i recepty v této kuchařce – aby byla jídla výživná, chutná a přitom jednoduchá, s využitím základních a u nás jednoduše dostupných surovin. Snažila jsem se při výběru receptů především o pestrost, aby si tady každý přišel na své, a proto zde najdete jak starou dobrou českou klasiku, tak i recepty inspirované moderní a zahraniční kuchyní.

Psaní receptů se věnuji již 10 let a jsem moc ráda, že i po tolika letech je můj blog stále aktivní a oblíbený, o čemž svědčí i úspěchy ve čtenářských anketách:

- 1. místo v Mamablog roku 2023
- 2. místo v Mamablog roku 2022
- 1. místo v Mamablog roku 2021

Do vaření v pomalém hrnci jsem se zamilovala pro jeho jednoduchost, časovou úsporu i přínos pro zdraví. Oceňuji ho především jako máma, neboť vím, že se mohu věnovat jiným činnostem, zatímco můj hrnec připravuje jídlo plné chuti, z něhož bude nadšená celá rodina. Věřím, že i vy si najdete spoustu důvodů, proč vás pomalé vaření nadchne, a budete se z něj těšit stejně jako já. Tak dobrou chuť a pomalu do toho! ☺



Něco málo o pomalém vaření

Pokud hrnec teprve vybíráte či se s ním učíte pracovat, doporučuji vám pořídit si první díl kuchařky Loudavé vaření a pročíst si úvodní kapitoly, ve kterých je velmi podrobně a do široka vysvětleno, podle čeho hrnec vybrat, co vše může umět, jakým způsobem v něm vařit, na jaký stupeň jej nastavit či jak o něj pečovat. Celou verzi tohoto článku obohacenou o mé další poznámky, zkušenosti a fotky najdete také na mém webu: www.mamavkuchyni.cz/pomaly-hrnc.

V tomto díle kuchařky tedy nebudu již uvedené opakovat, ale pokusím se doplnit alespoň pár témat, která u vás nejvíce rezonují.

„Proč bych to měla vařit v pomaláči, když to mám na sporáku za 20 minut?“

Tuto větu slýchám opravdu velice často, a to dokonce i od majitelů pomalých hrnců. Asi každý, kdo se zamyslí nad názvem tohoto přístroje, se musí dovítit, že časová úspora není tak úplně jeho devíza. POMALÉ vaření je prostě opravdu pomalé – resp. pomalejší než na sporáku. Kdyby pro nás byla tedy rozhodující rychlost, opravdu bychom v hrnci neuvařili nic. Jenže je tu nespočet výhod, které časovou investici vynahrazují. Jakých?

- Při dlouhém a pozvolném vaření je chuť jídla daleko intenzivnější, plnější a silnější. Dlouze tažené vývary, pomalu dušené burgundské hovězí, babiččin jemně probublávající guláš, konfitovaná kachna... To vše je jen pár příkladů z kuchařských tradic, kdy se jídla vaří pomalu, aby byla chutnější a lepší. Pomalý hrnec vám umožní přesně takové vaření a výsledek budou vaše chuťové pohárky milovat.
- Pomalý hrnec je zpravidla programovatelný a nastavitelný, můžete si s ním tedy čas dobře zorganizovat. Ano, vaří mnohonásobně déle, ale nevyžaduje váš dohled a nastavíte si jej, jak potřebujete. Můžete tedy stát u plotny a mít za 20 minut hotovo, anebo si počkáte několik hodin, ale nebude vás to stát ani minutu času.
- Kromě možnosti si jej načasovat je pomalý hrnec i bezpečný na provoz, můžete tedy vařit během vaší nepřítomnosti nebo když spíte, což byste u sporáku asi neriskovali.
- V hrnci se zpravidla nic nespálí. Po dokončení cyklu se vypne nebo přepne na udržování teploty, takže nehrozí žádné černé nehody. Oněch 20 minut je pro hrnec jako nic, takže když se zaseknete u dítěte či na cestě z práce, nemusíte trnout hrůzou, co vás v hrnci čeká.
- Hrnec můžete používat všude tam, kde je dostupná elektřina, a není potřeba mít vybavenou kuchyni. Toho často využívají lidé, kteří s ním cestují na dovolenou, vaří ve stanu, karavanu nebo na chalupě.

- Pomalé vaření je levnější než klasické. V prvním díle kuchařky to rozebírám podrobněji, zde si zkusme vystačit s informací, že jeho spotřeba je až 10× levnější než při vaření na indukčním či plynovém sporáku. A to může v rodinném rozpočtu ušetřit nemálo peněz.

„Proč v tom pečete buchty? To přece nemá vliv na chuť a je to úplná zbytečnost.“

Ano, možná to tak vnímáte a možná máte v malé části svého prohlášení i pravdu. Posílení intenzity chuti opravdu funguje spíše na typicky dušená jídla, především masa a zeleninu, ale i přesto má „pečení“ buchty v pomalém hrnci smysl. Kromě pozitiv, která jsem uvedla výše (např. možnost si hrnec načasovat, vařit v nepřítomnosti či používat hrnec i tam, kde není kuchyně), je tu ještě pár dalších přínosů, kvůli nimž doporučuji loudané buchty vyzkoušet:

- Koláče zůstávají více vláčné, nejsou vysušené a tolik se nedrobí. V hrnci totiž není takové horko jako v troubě a navíc se z něj nic nevypaňuje, tekutiny tedy zůstávají uvnitř jídla. To prospívá především těm typům koláčů, které jsou nejlepší vláčné – například perník, cheesecake, makovec, bublanina apod.
- Některé dezerty (zvláště ty na bázi tvarohu a dalších mléčných výrobků) mají často tendenci se při pečení nafukovat a deformovat. Rychle vyběhnou a poté prudce spadnou, což kazí jejich vzhled a dojem z nich. V pomalém hrnci je teplo daleko pozvolnější, takže koláč krásně drží tvar a lépe vypadá. Toho můžete využít, pokud vám na dezertu opravdu záleží, např. pokud chcete krásně pravidelný narozeninový dort.
- Pokud pečete koláč s ovocem, díky vlastnostem pomalého hrnce se ovoce na povrchu tolik nerozpadá, nedeformuje a nepřipéká. Pokud tedy připravujete například malinový koláč, na povrchu vám zůstanou krásně červené maliny v téměř nezměněné podobě.
- **A hlavně – když to miluješ, není co řešit! Ani kdyby to o nic lepší, jednodušší či levnější nebylo. 😊**

„Mohu pro vaření v hrnci používat rozmražené suroviny?“

Ano, samozřejmě můžete. K této otázce vás nejspíše vede často zmiňovaná informace, že se do pomaláče nemá používat maso zmrzlé (tedy zmražené ve chvíli, kdy jej dáváte vařit, nikoliv maso, které jste předtím nechali rozmrznout). To se skutečně dělat nemá, protože prostup teploty jídlem je velmi pozvolný a nelze zaručit, že se za stanovenou dobu dostane do středu masa taková teplota, aby bylo bezpečné ke konzumaci. Již rozmražené maso toto riziko neskýtá a můžete jej pro vaření v pomalém hrnci bez obav používat.

„Jídlo se mi po stranách připéká a připaluje, a vy přitom říkáte, že v pomaláči se nic nespálí. V čem je tedy chyba?“

Tato situace může mít několik příčin. Tou nejčastější je nesprávné používání hrnce a nedodržení minimálního připravovaného množství pokrmu [tuto informaci najdete v návodu ke svému přístroji]. Pokud do velkého hrnce s vysokým objemem dáte jednu porci kaše, jdete připékání skutečně naproti. Množství použitých surovin je zkrátka potřeba přizpůsobit minimálnímu obsahu.

Dalším důvodem může být způsob, jakým hrnec v principu funguje. Zatímco pomalé hrnce zpravidla fungují na principu pomalého výhřevu po celém obvodu nádoby [např. mnou využívaná značka CrockPot funguje tak, že vyhřívá nádobu v topné vložce, do které se vkládá], některé druhy hrnců, zvláště pak ty multifunkční, využívají topné spirály na dně nádoby. U těchto typů se pak často stává, že v místě spirály hřeje přístroj více, často i neúměrně, což při vaření jídel v tekutině až tak nevadí, ale pokud chcete připravovat i jiná jídla s menším obsahem vody, mohou se připalovat. I z tohoto důvodu jsem fanouškem hrnců čistě pomalých a multifunkční považuji v oblasti pomalého vaření spíše za kompromis, avšak nezpochybňuji, že pro mnoho lidí je takový přístroj přesto správnou volbou.

V případě, že hrnec připaluje obsah na jedné straně, pomůže, když v průběhu vaření nádobu jednoduše otočíte. Někdy se zkrátka stane, že topná spirála je umístěna blíže k jedné straně.

Pokud jste dodrželi postup i minimální množství, a hrnec přesto stále připéká, nelze vyloučit i poruchu termostatu či jinou závadu přístroje. V tomto případě doporučuji hrnec ještě otestovat – naplňte jej vodou po rysku, zapněte a po několika hodinách vaření zkontrolujte, ideálně změřte teplotu. Pokud příliš bublá, tekutiny ubývá a teplota přesahuje 100 °C, je namístě hrnec reklamovat.

V každém případě je vždy potřeba zohlednit určení přístroje, protože pomalý hrnec není primárně zamýšlený k přípravě buchet či kaší, to jsou jen bonusy k jeho využití navíc. Pokud tedy při klasickém vaření a dušení masa či zeleniny funguje, jak má, spokojila bych se s jeho bezproblémovým využitím v tomto směru.

„Pomalé vaření mě baví, ale šťve mě, když musím k jídlu připravit přílohu klasickým způsobem. Dá se to nějak udělat?“

U této otázky hodně záleží na jednotlivých surovinách i postupech. Některé přílohy se pro přípravu v hrnci opravdu nehodí, ale je i několik takových, které v něm připravovat lze. V krátkosti si o nich řekněme pár důležitých bodů:

- **Brambory** jsou sice hlíza, ale pro pomaláč spíše těžký oříšek. Délka jejich vaření totiž závisí nejen na varné třídě [typ A, B, C], ale i na jednotlivých odrůdách napříč těmito třídami. Někdy jsou měkké po

čtyřech hodinách, jindy je nelze dovařit ani po devíti. Univerzální návod na vaření brambor tedy stanovit nedokážu. Mně osobně navíc ani čisté brambory z pomalého hrnce nechutnají, jejich chuť je hodně specifická. Výjimkou jsou brambory, které se připravují v nějaké omáčce, polévce či jiné tekutině, pokud je tekutiny dostatek. Například zapečené maso s brambory a smetanou, eintopf plný brambor a zeleniny či bramboračka – to jsou typy jídel, kdy pomaláč může bramborám hodně prospět, a takové recepty najdete i v kuchařce.

- **Těstoviny** se v pomalém hrnci připravovat dají, musí ale být kompletně ponořeny v tekutině, v opačném případě totiž mají tendenci oschnout a ztuhnout. Tím se jejich příprava jako přílohy poměrně komplikuje, ale i přesto se s nimi v hrnci pracovat dá. Je potřeba recept sestavit tak, aby na počátku bylo v hrnci dostatek tekutin, ale zároveň jídlo nebylo vodnaté, což vyžaduje trochu praxe, ale nakonec se mi podařilo několik takových receptů vychytat a v kuchařce tak těstoviny najdete hned v několika podobách. Dle zkušenosti jsou obvykle v pomalém hrnci uvařené za přibližně 2 hodiny, avšak záleží na jejich velikosti i typu.
- **Rýži** v pomalém hrnci nevařím. Zkoušela jsem ji v několika variantách, a ač to v principu jde, přijde mi, že vždy ztratila na chuti i kvalitě. Ani klasické italské risotto, jehož příprava spočívá v dlouhém vaření, není z pomaláče „to ono“ jako ze sporáku. Výjimkou je rýžová kaše nebo nákyp, které jsou z loudáku naopak famózní!
- **Bulgur, pohanka, jáhly, kroupy a podobná zrní** se v pomaláči dají připravovat bez problému, protože princip jejich vaření spočívá v zalití větším množstvím vody (tedy netvrdnou a neosychají), kterou během přípravy nasají (a jídlo tedy není vodnaté). Jejich vaření zpravidla trvá kolem 2–3 hodin. V této kuchařce najdete například jahelník nebo kubu či kočičí tanec s kroupami.
- **Pečivo** v podobě chleba či veky jsem zkoušela v několika podobách – sice se upeče, ale chuť není nikterak oslňující. Buď je pečivo spíše jako vláčná buchta, nebo se naopak vysušuje na topinku. Přestože takové recepty existují, za sebe je doporučit nemohu. Výjimkou je pečivo sladké – například mazanec či koláče jsou z pomaláče vynikající.

Při experimentování s přílohami se zkuste odrazit od mnou sestavených a vyzkoušených receptů a časů a modifikujte si je dle vlastní fantazie do té doby, dokud se s nimi nenaučíte bezproblémově pracovat.



● O pomalých hrncích, které používám

Jako v předchozích dílech, i v díle třetím jsem stále věrná značce CrockPot. Tímto bych ráda vyjádřila poděkování internetovému obchodu www.mamedoma.cz, jenž je výhradním dovozcem této značky a také mým letitým partnerem.

V současné době jsem majitelkou čtyř hrnců značky CrockPot, které jsem při přípravě receptů střídala tak, abych si mohla být jistá, že recepty budou většinou funkční. Jeden z mých CrockPotů je dokonce multifunkční, i u těchto hrnců tedy vím, že je pro recepty z kuchařky používat lze, jen mívají lehce jiné vlastnosti pomalého vaření – jídlo bývá hotové rychleji a odpařuje se z něj více tekutin. Je tedy dobré si časy zpočátku hlídat a uzpůsobit, principiálně ale takto loudavě vařit bez potíží lze.

Díky nastavené spolupráci s www.mamedoma.cz mohu testovat novinky ze sortimentu značky CrockPot, a tedy z praxe moc dobře vím, že si stále drží vysokou kvalitu a při přípravě receptů pro kuchařky mě nikdy nezklame. Máte-li hrnec značky CrockPot, měly by vám sedět časy v kuchařce doporučené, vždy ale berte ohled na to, že i v rámci jedné značky existuje pestrá škála přístrojů v různé výkonnosti, velikosti i materiálech, a neříďte se mými návody slepě. Hrnec značky CrockPot samozřejmě není podmínkou pro to, abyste mohli recepty z kuchařky využívat – ba naopak, pro využití vám stačí jakýkoliv přístroj, který umí pomalu vařit.



Pro snazší plánování je u každého receptu nahoře umístěn tento piktogram s uvedením přibližného času přípravy a teploty. Doporučené časy jsou však orientační a vždy je potřeba řídit se funkcemi a nastavením vašeho přístroje.

... POZNÁMKY:

Pro lepší přehled jsme vám ke každému receptu přidali také prostor pro vlastní poznámky, kam si právě ony drobné odlišnosti můžete zaznamenat, abyste při dalším vaření již hrnec nijak speciálně hlídat nemuseli.