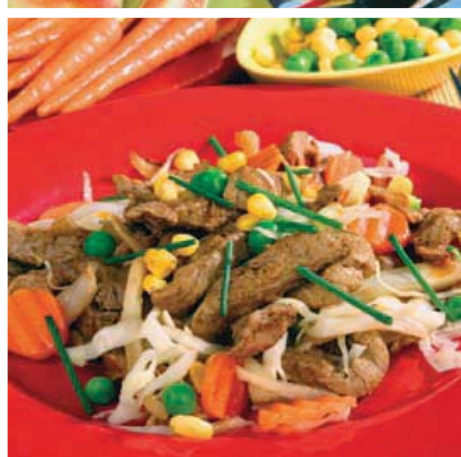
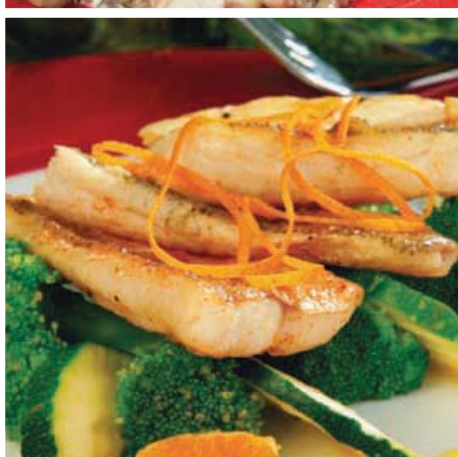
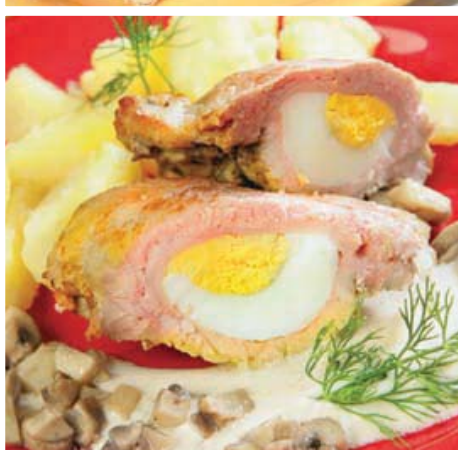


RECEPTY

zo života **13**

Víkendové varenie

**120 chutných receptov
na sobotný a nedeľný obed**



RECEPTY

zo života **13**

Víkendové varenie

**120 chutných receptov
na sobotný a nedeľný obed**

POLIEVKY

ŠALÁTY A PREDJEDLÁ

BRAVČOVÉ MÄSO

HOVÄDZIE A TEĽACIE MÄSO

HYDINA

RYBY A INÉ MÄSO

CESTOVINY A SLANÉ JEDLÁ

SLADKÉ DEZERTY A KOLÁČE

Z receptov čitateľov týždenníka Život zostavila a upravila:

Jana Klapáčová

Dizajn a grafická úprava: **Viktor Vadkerti**

Autor fotografií: **Dušan Křístek**



Jedlá pripravili **Jozef Masaryk** a **Tomáš Repáš**

Milí priatelia,

pre všetkých priaznivcov dobrého jedla i varenia sme pripravili ďalšiu, v poradí už trinástu knihu obľúbenej edície Recepty zo života. Symbolická trinástka má názov Víkendové varenie a tematicky tak rozširuje pestrú ponuku predchádzajúcich veľmi úspešných kuchárskych kníh. Po náročnom pracovnom týždni sa už väčšinou nevieme dočkať vytúženého víkendu. K nemu patrí nielen pár hodín spánku navyše, odpočinok a relax, ale aj chutná domáca strava, ktorá svojou kvalitou prekoná akokoľvek lákavé denné menu reštauračných zariadení či školskej jedálne. Čo však uvariť na sobotný a nedeľný obed? Ako nám píšete, pre mnohé z vás sa knihy Receptov zo Života stali neoceniteľným zdrojom inšpirácie a patrí im už stále miesto v kuchyni. A tak sme z množstva originálnych i tradičných receptov, ktoré do redakcie časopisu Život zaslali čitateľky a čitatelia z celého Slovenska, vybrali tie, z ktorých poľahky zostavíte víkendové menu.

Kniha obsahuje 120 receptov, podľa druhu jedál rozdelených do ôsmich kapitol. V tradičnej slovenskej rodine bol sobotný obed väčšinou bezmäsitý, kým v nedeľu nesmeli na stole chýbať mäso. V knihe nájdete bohatú ponuku receptov na bezmäsité jedlá i mäsové pochúťky. Nezabudli sme ani na múčniky, ktoré sú obľúbenou sladkou bodkou za nedeľným obedom.

Všetky jedlá v knihe uvarili naši kuchári z bežne dostupných surovín. Ich príprava nie je mimoriadne náročná na čas. Zásluhou nášho šikovného fotografa a štylistky vyzerajú jedlá na fotografiách naozaj lákavo. Ale verte, že aj tie vaše budú vyzeráť, no najmä chutiť rovnako dobre. Za celý pracovný tím, ktorý sa podieľal na príprave tejto knihy, vám želim mnoho úspechov pri varení podľa Receptov zo Života.

*Jana Klapáčová
zostavovateľka knihy*



Sýta pikantná polievka

strana 8



Pestrá zemiaková polievka

strana 10



Karfiolová polievka

strana 11



Sedliacka kapustnica

strana 12



Kelová polievka s párkami

strana 13



Hríbová polievka s kapustnými listami

strana 14



Pikantná čínska polievka

strana 15



Pikantná paradajková polievka

strana 16



Šošovicová polievka so slaninou

strana 17

POLIEVKY



Sýta pikantná polievka

4 – 6 porcií

- 300 g hovädzieho mäsa
- 150 g cibule
- 1,5 l vody
- 1 zelená paprika
- 150 – 200 g hlávkovej kapusty
- 3 zemiaky
- 100 g údenej klobásy
- 2 – 3 strúčiky cesnaku

- majorán
- mletá rasca
- mletá červená paprika
- mleté čierne korenie
- tekuté polievkové korenie
- soľ
- olej



Umyté mäso pokrájame na kocky. Ošúpanú cibuľu pokrájame nadrobno a speníme na rozohriatom oleji. Pridáme mäso a spolu popražíme.



Osolíme, okoreníme, posypeme rascou, mletou červenou paprikou, podlejeme horúcou vodou a do polomäčka udusíme.



Papriku zbavenú jadrovníka a hlávkovú kapustu pokrájame na tenké rezance. Spolu s pokrájanými zemiakmi a kolieskami klobásy pridáme do polievky. Dolejeme vodu a uvaríme domäkka. Tesne pred dokončením pridáme prelisovaný cesnak, majorán a polievku dochutíme polievkovým korením.





Pestrá zemiaková polievka

4 – 6 porcií

- 400 g zemiakov
- 800 ml zeleninového vývaru
- 100 g póru
- 100 g mrkvy
- 200 g mrazeného hrášku
- mletý muškátový oriešok
- mletá rasca
- 100 ml smotany na varenie

– Zemiaky umyjeme, očistíme a pokrájame na kocky. Zalejeme zeleninovým vývarom a uvaríme domäkka.

– Časť uvarených zemiakov vyberieme a zvyšok rozmixujeme s vývarom.

– Pór a mrkvu očistíme, umyjeme a pokrájame na tenké kolieska.

Na rozohriatom oleji opražíme kolieska mrkvy, prikryjeme a za občasného premiešania dusíme 10 minút.

– Ku koncu dusenia pridáme kolieska póru a ešte krátko restujeme.

– Do udusenej zeleniny pridáme hrášok a uvarené kocky zemiakov, okoreníme mletým muškátovým orieškom, osolíme, posypeme mletou rascou a niekoľko minút ešte podusíme.

– Nakoniec prilejeme vývar rozmixovaný so zemiakmi, zjemníme smotanou a povaríme.





Karfiolová polievka

6 porcií

- 1 karfiol
- 30 g masla
- 40 g hladkej múky
- 1 1/2 litra zeleninového vývaru
- 200 ml mlieka
- muškátový oriešok
- vegeta
- soľ
- petržlenová vňať

– Maslo rozohrejeme a múku opražíme dozlatista. Zápražku zalejeme vývarom.

– Karfiol umyjeme, rozoberieme na ružičky, pridáme do polievky a uvaríme domäkka.

– Do polievky prilejeme mlieko. Podľa chuti pridáme soľ, vegetu, trocha nastrúhaného muškátového orieška a ešte povaríme.

– Každú porciu ozdobíme posekanou petržlenovou vňaťou.





Sedliacka kapustnica

12 – 15 porcií

- 1 kg kyslej kapusty
- 1 kg údených klobás
- 50 g sušených hríbov
- 500 g bravčového mäsa
- 200 g zemiakov
- 100 g údenej slaniny
- 40 g hladkej múky
- 20 g červenej papriky
- 400 ml kyslej smotany
- soľ

– Do 5-litrového hrnca dáme pokrájanú kyslú kapustu, klobásu, vopred namočené sušené hriby, na kocky pokrájané bravčové mäso, na kocky pokrájané zemiaky, soľ, zalejeme vodou a varíme.

– Uvarenú klobásu vyberieme a pokrájame na kolieska.

– Slaninu pokrájame na kocky a opražíme, škvarky vyberieme a spolu s klobásou dáme do kapustnice.

– Do masti zo slaniny dáme múku a urobíme zápražku.

– Hotovú zápražku zalejeme vodou, pridáme červenú papriku, dobre premiešame a vlejeme do kapustnice. Necháme za stáleho miešania prevariť, ozdobíme rozšľahanou smotanou a podávame s chlebom.





Kelová polievka s párkami

4 – 6 porcií

- 200 g kelu
- 1,5 l vody
- 100 g zemiakov
- 1 – 2 strúčiky cesnaku
- 30 g cibule
- 30 g masťi
- 30 g hladkej múky
- 1 lyžička mletej červenej papriky
- soľ
- 2 párky

– Kel očistíme, pokrájame na rezance a vložíme do hrnca s vriacou osolenou vodou.

– Zemiaky očistíme, pokrájame na kocky a spolu s rozotretým cesnakom pridáme do polievky.

– Nadrobno pokrájanú cibuľu opražíme na masťi, zaprášime hladkou múkou a pomletou červenou paprikou. Pripravíme tmavšiu zápražku, ktorú zriedime vlažným vývarom z kelu a povaríme.

– Pripravenú zápražku precedíme, pridáme do polievky a ešte povaríme. Pred dovarením pridáme na kolieska pokrájané párky.





Hríbová polievka s kapustnými listami

4 – 6 porcií

- hrst sušených hríbov
- 200 g kapustných listov
- 300 g zemiakov
- 1 lyžička mletej červenej papriky
- 2 lyžice hladkej múky
- masť alebo olej
- vegeta
- soľ

– Sušené hríby asi na 20 minút namočíme do teplej vody.
– Kapustné listy pokrájame na kocky a spolu s odkvapkanými hubami ich dáme variť. Osolíme.
– Keď sú listy polomäkké, pridáme očistené, pokrájané zemiaky.
– Na panvici rozpálime lyžicu masť (alebo 3 lyžice oleja), pridáme 2 lyžice hladkej múky a miešame, kým sa zápražka nesfarbí dozlatista.
– Hotovú zápražku odstavíme, pridáme 1 lyžičku mletej papriky, premiešame, zalejeme studenou vodou a pridáme k polievke. Polievku prevaríme a dochutíme vegetou.



Pikantná čínska polievka

6 – 8 porcií

- 50 g sušených húb
- 50 g širokých rezancov
- 200 g uvareného kuracieho mäsa
- 1 kocka slepačieho bujónu
- 1 lyžica maizeny
- 1 vajce
- 1 lyžica kečupu
- 1 lyžica sójovej omáčky
- 1 lyžica vínneho octu
- 1 malá cibuľa alebo pór
- mleté čierne korenie
- soľ

– Huby zalejeme horúcou vodou.

– Rezance na 20 minút ponoríme do studenej vody a pokrájame na menšie kúsky.

– Do vriaceho bujónu pridáme huby, rezance a pokrájané mäso.

– Maizenu rozmiešanú v troške vody a rozšľahané vajce prilejeme do polievky. Osolíme, okoreníme a ešte krátko povaríme.

– Hrniec odstavíme z ohňa a primiešame kečup, sójovú omáčku, vínny ocot a nadrobno pokrájanú cibuľu alebo kolieska póru.





Pikantná paradajková polievka

4 – 6 porcií

- 150 g cibule (šalotky)
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 lyžice oleja
- 500 ml kuracieho vývaru
- 300 g paradajok
- 2 lyžice krupice
- 1 lyžica paradajkového pretlaku
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- cukor
- 0,5 lyžičky mletej sladkej papriky
- kajenské korenie
- mleté čierne korenie
- soľ
- čerstvá petržlenová a mäťová vňať

– Cibuľu očistíme a pokrájame na kolieska, cesnak roztláčime. Cibuľu a cesnak podusíme na oleji, prilejeme vývar, okoreníme a varíme asi 10 minút.

– Paradajky olúpeme, pokrájame na malé kúsky, pridáme do polievky a znova varíme asi 10 minút.

– Prisypeme krupicu, pridáme lyžicu paradajkového pretlaku a citrónovej šťavy. Približne 5 minút ešte povaríme.

– Polievku dochutíme cukrom, mletou paprikou, kajenským korením, mletým čiernym korením a soľou.

– Do hotovej polievky pridáme nadrobno pokrájanú petržlenovú a mäťovú vňať.

