

MARTIN NOVÁK

NEDEL'NÝ OBED



NEDELNÝ OBED

POZNÁMKA AUTORA

Všetky jedlá sú kalkulované na 4 porcie. Pri polievkach je to približne 2-litrový hrniec.

Pri odmeriavaní používam KL = kávovú lyžičku s obsahom 5 ml

a PL = polievkovú lyžicu s obsahom 15 ml; vždy zarovnané.

Časy prípravy, ktoré uvádzam, sú len orientačné, vždy záleží od vašej rúry a sporáka.

Zoznam alergénov pri jedlách vychádza zo smernice 1169/2011 EÚ

1. OBILNINY OBSAHUJÚCE LEPOK

pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody a výrobky z nich

2. KÔROVCE a výrobky z nich

3. VAJCIA a výrobky z nich

4. RYBY a výrobky z nich

5. PODZEMNICA OLEJNÁ (ARAŠIDY) a výrobky z nej

6. SÓJOVÉ BÔBY (SÓJA) a výrobky z nich

7. MLIEKO a výrobky z neho

8. ŠKRUPINOVÉ PLODY mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu orechy, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy a výrobky z nich

9. ZELER a výrobky z neho

10. HORČICA a výrobky z nej

11. SEZAMOVÉ SEMENÁ (SEZAM) a výrobky z nich

12. OXID SIRIČITÝ A SIRIČITANY v koncentráciách vyšších ako 10 mg

13. VLČÍ BÔB (LUPINA) a výrobky z neho

14. MÄKKÝŠE a výrobky z nich

NEDELNÝ OBED

Autor textu © Martin Novák, 2025

Fotografie © Patrik Matejčík, 2025

Vydalo B PRODUCTION, s.r.o. , 2025, www.bproduction.sk

ISBN: 978-80-89662-65-4

Všetky práva vyhradené.

MARTIN NOVÁK

NEDEL'NÝ OBED

Polky medzima v chladničke do
súdičelo dva stánuť.

I množina je asi 5 flektor.

4kg. Černéj paprty, 1kg. Čistá 300kg
Caleu, 1/2 l. oleu, 1 l. de kadej, 1 l. gice sos
1 dko pichat se korečičku semena
Pomeluje a varuje 15 minut. Měsíme
a kouče dnuu de zotaru. Rozmíme
a 100 dkor melanie upekloum.
Kd' je paprta slada' jedeme fajerda

25 dag žemlės, 1/2 l. miškos, 1 v. pe,
2 dag maslo, 10 dag druskų muntų, šat.

2 No niplinger (mistle) rozširavanje mieta, dot
a rafe, jurniceane mieta zemle a

I certe probleme 5-6 Knedlov Stre' k spoust
veliké vs nové vřde. Jediné knedul
je v našem domě velice krásné
na zelenou, až jako mýto.

1 kg hobotice
6 vajčičok
1 lyžička korenje - (malá lyžičky)
1 lyžička papriky
1 lyžička vegety
cesnak podľa chuti 5 až 6 strúčikov
soľ tiež podľa chuti

Právní
Málo, coznak zemísl, potom přidat ostatní přísady. Dobře s rukou
promíchat a dát do chladničky na 24 hodin. Potom dobře promíchat,
dochuť a plnit do sáška na těstíčko, varit 1 1/2 hod., až 2 hod.
Varit pomalu, s přerýváním vybrat na dušku a nechat vychladnout. Konec
sáček dobře umýt. Každé těstíčko všecko smízt, bude se to sít
kládko, ale po vyčištění se to zmení. Vajíčka se sádku přidat
až o 2 týdny.

ÚVOD

K vareníu som sa dostal už ako dieťa – v kuchyni s mamou a babkou. Tam to všetko začalo. Keď som si mal vybrať strednú školu, bolo to jasné. Kuchárčina. Školu som skončil v roku 2003 a odvtedy varím, takže už pekných pár rokov. Bola to jazda – raz hore, raz dole. Občas chaos, občas pokoj. Ale keď sa dnes obzriem späť, viem, že by som túto cestu nemenil za nič.

Varenie v profi kuchyni je tvrdá robota. Ak chceš, aby sa ľudia vrátili, nestačí jedlo len uvariť – musíš im dať zážitok. Niečo, čo si zapamätajú. A to ma na tom baví najviac, každý deň je iný, stále sa posúvaš, skúšaš, objavuješ.

Táto kniha ale nie je o vysokom gastronómii. Je pre ľudí, ktorí si chcú doma navariť niečo dobré – nie zložité, ale poctivé a chutné. Nájdeš tu klasiky, ktoré mi pripomínajú detstvo, aj pár vegetariánskych jedál, ktoré ťa možno prekvapia.

Keď sa ma niekto spýta, čo najradšej varím, poviem, že všetko – okrem koláčov, tie prenechávam iným. Nemám žiadne „top“ suroviny, ale v špajze máme vždy základ, z ktorého niečo vykúzlím. Často ani neviem, čo presne budem variť – pozriem sa do chladničky a niečo vymyslím. Mnohé moje najlepšie jedlá vznikli úplne náhodou – niečo som pridala, niečo ubrala a bum – výsledok prekvapil aj mňa.

Moju lásku k vareníu a prácu najviac ovplyvnila rodina. Od malička som videl, že základ je pokora, rešpekt a poctivá robota. Takto to mala mama aj babka – a tie si nosím v srdci dodnes. Veľká vďaka patrí aj mojej manželke – vie ma „uzemniť“, usmerniť, nakopnúť. A platí aj staré známe: za každým chlapom, čo niečo dosiahol, stojí silná žena.

Nedeľný obed má u mňa špeciálne miesto. Dnes už mám vlastnú rodinu a viem, aké vzácne je, keď si všetci spolu sadneme za stôl. Nedeľné obedy nie sú len o jedle – sú o spolupatričnosti, láske a pokoji, ktorý doma cítiš, aj keď nikto nič nehovorí.

Prajem vám, aby sa aj u vás stalo varenie niečím viac než len nutnosťou. Aby ste si jedlo vedeli užiť – nielen na tanieri, ale aj pri stole, spolu s tými, na ktorých vám záleží. Nech sa pri každom nedeľnom obede zastaví čas – aspoň na chvíľu.

Martin Novák





POLIEVKY

ŠPARGLOVÝ KRÉM S KONFITOVANÝMI ZEMIAKMI A RESTOVANOU ŠPARGLOU

ČAS PRÍPRAVY: 1 HOD.

ALERGÉNY: 7

SUROVINY

750 g zelenej špargle
50 g šalotky
2 strúčiky cesnaku
50 g masla
½ citróna
500 ml smotany na šľahanie 33 %
Muškátový orech, biele korenie, žerucha,
crème fraîche

KONFITOVANÉ ZEMIAKY

500 ml rastlinného oleja
150 g zemiakov Agria
2 strúčiky cesnaku
Soľ, rozmarín

RESTOVANÁ ŠPARGLA

100 g zelenej špargle
20 g masla
1,5 KL soli

POSTUP

Začneme restovanou špargľou. Zelenú špargľu ošúpeme odspodu, približne do troch štvrtín. Hlavičky necháme vcelku, spodky ulomíme a môžeme ich nakrájať na menšie kúsky, ktoré neskôr použijeme do polievky. Nič nevyhadzujeme, varíme zero waste, teda bez odpadu.

Ak máme mladú tenkú špargľu, nemusíme ju oblanširovať, ak máme hrubšie väčšie špargle, hrubé ako palec, môžeme ich oblanširovať asi minútu v slanej vriacej vode a následne vybrať a hodiť do ľadovej vody schlaďiť, aby sme zastavili proces varu. Tak zostane špargľa al dente – chrumková. Na rozpustenom masle na panvici jemne opečieme špargľu z každej strany do zlatista a dochutíme soľou.

KONFITOVANÉ ZEMIAKY

Zemiaky očistíme a nakrájame na malé kocky. Do malého hrnca dáme rastlinný olej, pridáme cesnak so šupou, ktorý sme rozpučili úderom dlane a vetvičku čerstvého rozmarínu, ktorú sme si tiež pobúchali v dlaniach, aby sa éterické oleje rozvoňali a prešli do oleja.

TIP

Použite zemiaky odrody Agria, pretože sa s nimi najlepšie pracuje, majú dobrú škrobovosť a nerozpadávajú sa.

Olej zohrejeme na veľmi nízku teplotu – na najnižšiu teplotu na sporáku alebo použijeme fígel: rúru zapneme na 85 – 90 °C, aby neprebíhal bod varu. Do ochuteného oleja vložíme zemiaky a pomaličky varíme, kým nebudú zemiaky mäkké. Hotové



zemiaky vyberieme lyžicou, necháme na sitku stiecť od oleja alebo ich dáme na papierovú kuchynskú utierku, ktorá prebytočný olej odsaje.

ŠPARGLOVÝ KRÉM

Na rozpustenom masle orestujeme na drobno nakrájanú šalotku, pridáme cesnak nakrájaný na plátky alebo pretlačený cez lis. Pridáme špargľu. Ak máme väčšie kúsky, stonky a spodky, ktoré boli trochu drevnaté, nasekáme ich a všetko zarestujeme spolu so šalotkou, cesnakom a maslom. Pridáme citrónovú šťavu, muškátový orech, biele korenie, soľ, zamiešame, potom pridáme 500 ml vody a necháme variť približne 15 minút.

Keď je špargľa uvarená, pridáme smotanú a rozmixujeme na hladký krém. Krém prepasírujeme cez sitko, čím zachytíme vlásočnice zo špargle, ktoré do polievky nepatria.

MALÝ FÍGEL'

Ak chcete mať polievku pekne zelenú a máte doma mladý špenát, vhodte ho pred mixovaním na chvíľu do polievky. Špenát sa v horúcej polievke oblanšíruje a po rozmixovaní polievku krásne sfarbí.

SERVÍROVANIE

Na spodok taniera dáme opečenú špargľu, posypeme konfitovanými zemiačkami a prelejeme polievkou. Dozdobíme kyslou smotanou alebo crème fraîche a posypeme žeruchou.

ŠOŠOVICOVÁ NA KYSLO SO SLANINKOU A LANGOŠOM

ČAS PRÍPRAVY: 75 MIN. + NAMÁČANIE ŠOŠOVICE

ALERGÉNY: 1, 3, 7

SUROVINY

500 g šošovice
100 g žltej cibule
150 g zemiakov
1 l smotany na šľahanie 33 %
50 g masla
150 ml octu
50 ml rastlinného oleja
100 g kryštálového cukru
50 g hladkej múky
250 g oravskej slaniny
2 bobkové listy
4 guľôčky nového korenia
4 guľôčky čierneho korenia
Soľ, kôpor, mleté čierne korenie

LANGOŠ

250 g Tesco múka hladká pšeničná
125 ml plnotučného mlieka
15 g droždia
10 g kryštálového cukru
Soľ, fritovací olej



Táto polievka môže byť pokojne aj hlavným jedlom, pretože je to hutná strukovinová polievka, ktorá spolu so slaninou človeka zasýti. A ak si k nej dáte dva langoše, máte dosť.

POSTUP

Najprv si pripravíme cesto na langoše. V stredne teplom (nie horúcom) mlieku rozmiešame cukor, pridáme droždie, rozmiešame a vrch zaprášime hladkou múkou a založíme kvások alebo zákvas. Keď v tejto zmesi prebudíme kvasnice k životu a začnú sa robiť malé bublinky, miskú dáme na teplé miesto pri sporáku alebo zapneme rúru na 50 stupňov a zmes necháme položenú na dvierkach, prípadne ju položíme na radiátor pri okne. Na teplom mieste kvasnice ožijú a do približne 15 minút nám vyrobia kvások.

Kvások vlejeme do múky, pridáme soľ a ručne alebo v kuchynskom robote vymiesime pekné cesto. Cesto v miske zakryjeme utierkou a necháme kysnúť na teplom mieste. Keď cesto vyrastie na približne dvojnásobok a je nafúknuté ako obláčik, presunieme ho na pomúčenú dosku a jemne ho roztiahneme, vyvaľkáme, urobíme pekné langoše a tie fritujeme v oleji na panvici.

Hotové langoše položíme na kuchynskú papierovú utierku, aby odsala prebytočný tuk. Kto má rád cesnak, môže si ho roztlačiť do oleja a langoš tým potrieť.

Ako každú strukovinu, tak aj šošovicu pred varením na noc namočíme. Vodu zlejeme a šošovicu prepláchneme cez sitko.

Na masle orestujeme do zlatista nakrájanú žltú cibuľu, pridáme prelisovaný cesnak, na malé kocky nakrájané zemiaky a všetko pekne zarestujeme. Do plátenného mešeka vložíme bobkový list, nové korenie, čierne celé korenie a vhodíme ho do hrnca, aby

koreniny pustili dobrú arómu. Pridáme šošovicu a zalejeme 1 litrom vody alebo vývaru.

Kým sa zemiaky a šošovica uvaria, na panvici orestujeme nakrájanú oravskú slaninku.

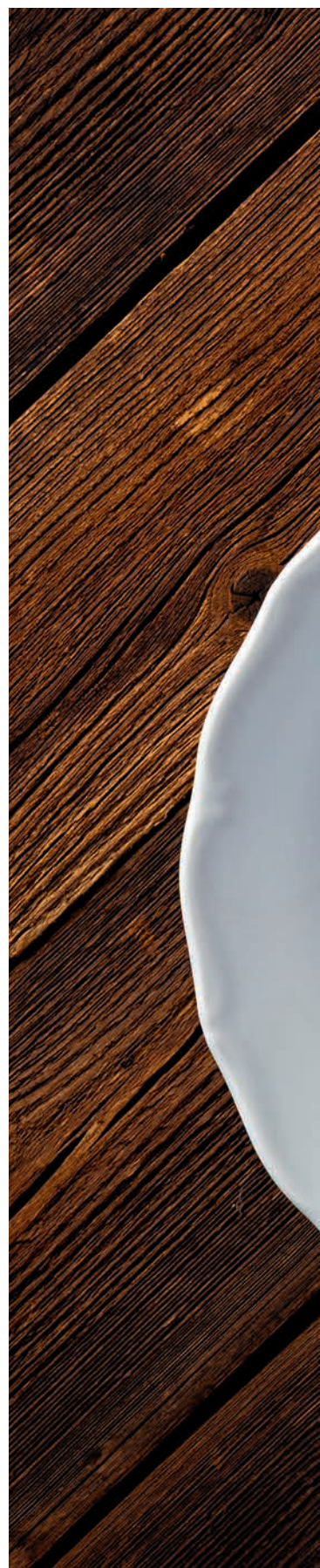
TIP

Slaninku nedávame do základu, aby sme na polievke zbytočne nemali mastné oká.

Orestovanú slaninku vložíme do polievky. Ak chceme, môžeme ju prihustiť zápražkou. Príprava zápražky: hladkú múku opečieme na oleji, aby sa zbavila ostrej chuti, zalejeme vývarom a vlejeme do polievky. Ak máte radšej zdravší variant, urobte si ju bez múky.

Z hrnca vyberieme meštek s koreninami, pridáme soľ, korenie a polievku môžeme jemne vybalansovať octom, ktorý prevaríme v hrnčeku, aby sa polievka nezrazila.

Nakoniec do polievky nasekáme trošku kôpru. Pridáme smotanu, všetko dohromady zvaríme a polievočku dochutíme podľa svojej chuti.





HOVÄDZÍ VÝVAR S REZANCAMI A ZELENINOU

ČAS PRÍPRAVY: 5 HOD.
ALERGÉNY: 1, 3, 9

SUROVINY

500 g hovädzích rebier
500 g špikových hovädzích kostí
100 g cibule
100 g Tesco mrkva balená
100 g petržlenu
100 g zeleru
100 g póru
25 g petržlenovej vňate
1,5 KL soli
5 guľôčok čierneho korenia
5 guľôčok nového korenia
2 bobkové listy
150 g rezancov



TIP

Ak by sme mäso vložili do vriacej vody, tak by sa póry, resp. bielkoviny na vrchu mäsa, hneď zatiahli a nepustili by do vývaru silu, chute a živiny.

Táto polievka je k nedeľnému obedu jednou z najtradičnejších. Hovädzí vývar mám obľúbený už od detstva, pri ňom sa mi vždy vynárajú spomienky, ako sme sa celá rodina stretávali. Keď dnes vidím moje deti, ako milujú vývar, akoby som sa videl s mojím bratom na obede u babky. Niektoré veci sa jednoducho nemenia, vývar som miloval ja, vývar milujú aj moje deti.

POSTUP

Na hovädzí vývar je najlepšie použiť hovädzie rebrá a špikové kosti. Chuť nie je len o mäse, ale aj o tom, že mäso musí byť trochu prerastené a rebrovina má aj tučné časti, aj košť. Mäso s košťami najprv upečieme asi 30 minút v rúre vyhriatej na 200 °C.

Do hrnca dáme 2 litre studenej vody a do nej vložíme upečené špikové kosti a mäso. Pridáme bobkový list, čierne korenie, nové korenie a soľ. Vývar pomaly varíme na miernom ohni, tzv. ťaháme na nízkej teplote (najmenšom ohni) čo najdlhšiu dobu, čím dlhšie, tým lepšie. Minimálne však 4 hodiny. Počas celého varenia odobráme penu zvrchu vývaru.

V polovici varenia pridáme mrkvu, petržlen, zeler a ošúpanú cibuľu vcelku – ponecháme len poslednú vrstvu šupky, ktorá nám vývar pekne prifarbí. Na konci pridáme petržlenovú vňať a pór a ešte 45 minút pomaličky ťaháme. Po dovarení vyberieme mäso a zeleninu a odložíme do misky. Vývar opatrne precedíme cez sitko a v malom množstve vývaru zavaríme rezance.

TIP

Koreniny dajte do gázy alebo obväzu, z ktorých si urobíte meštek. Po dovarení ich nebudete musieť hľadať a naháňať sitkom.

Najprv podávame hovädzí vývar s rezancami, potom si ako medzichod môžeme dať zeleninu s mäskom.



POLIEVKA Z PEČENEJ CIBULE, ZAPEKANÝ CHLIEB SO SYROM

ČAS PRÍPRAVY: 45 MIN.

ALERGÉNY: 1, 7

SUROVINY

1,5 kg žltej cibule
2 strúčiky cesnaku
300 ml bieleho vína
50 g kryštálového cukru
1 KL tymianu
100 ml rastlinného oleja
1,25 KL soli
1,5 KL čierneho mletého korenia

TOAST

300 g chleba
150 g syra čedar

POSTUP

Na rastlinnom oleji opečieme do zlatista cibuľu nakrájanú na pásiky, následne pridáme na drobno nasekaný cesnak, ktorý res-tujeme asi minútu. Osolíme, okoreníme čerstvo mletým čiernym korením, pridáme odstopkovaný tymian a kryštálový cukor.

Skaramelizovaný cibuľový základ podlejeme bielym vínom, a keď sa odparí polovica tekutiny, zalejeme vývarom, prípadne vodou a varíme približne 30 minút, kým cibuľa úplne zmäkne a pustí do polievočky krásnu farbu. Na konci cibuľačku ešte dochutíme soľou a korením, poprípade cukrom podľa vlastnej chuti, ako máme radi.

Kým sa nám polievka varí, nakrájame 2-3-dňový chlieb na pekné krajce a navrch nastrúhame poriadnu vrstvu syra čedar. Ak máme plátky syra, pokojne dáme na chlebič plátky. Do rúry rozohriatej na 190 °C vložíme čedarové chlebičky a zapekáme približne 7 minút do zlatista.

Cibuľačku ozdobíme trebulkou alebo petržlenovou vňaťou a ser-vírujeme so zapekanými chlebičkami.



HRACHOVÝ KRÉM

ČAS PRÍPRAVY: 80 MIN. + NAMÁČANIE HRACHU

ALERGÉNY: 1, 7, 9

SUROVINY

400 g sušeného žltého hrachu
100 g zemiakov
50 g mrkvy
50 g petržlenu
50 g zeleru
200 g bravčovej údenej krkovičky
100 ml smotany na šľahanie 33 %
2 bobkové listy
4 strúčiky cesnaku
4 KL majoránky
1,5 KL soli
2,5 KL červenej mletej sladkej papriky
1 KL čierneho mletého korenia
Chlieb na servírovanie

Deň pred prípravou hrachového krému namočíme sušený hrach do vody. V deň prípravy hrach premyjeme v čistej vode, zbavíme ho prípadných nečistôt a precedíme cez sitko.

POSTUP

Hrach dáme variť do 1,5 litra čistej vody, pridáme bobkové listy, nové korenie a čierne korenie. Hrach varíme do mäkka, približne 45 minút. Po 30 minútach, keď je takmer uvarený, pridáme zemiak nakrájaný na malé kocky, majoránku, soľ, trošku červenej mletej papriky, čierne mleté korenie a pretlačený cesnak.

Keď je zemiak uvarený, zmixujeme polievocku ponorným mixérom. Nakoniec pridáme smotanu a necháme prevariť. Ak chceme mať veľmi jemný krém, môžeme ho prepasírovať cez sitko.

Bravčovú údenú krkovičku nakrájame na malé kocky a nasucho opekáme na panvici do zlatista. Vyberieme a odložíme do misky.

Na výpeku z krkovičky opekáme na malé kocky nakrájanú mrkvu, petržlen a zeler. Zarestujeme spolu do mäkka, podlejeme trochou vody, aby sa chute spojili a najmä aby sa chute z krkovičky natiahli do zeleninky. Jemne povaríme, podusíme, kým sa vyvarí všetka voda.

SERVÍROVANIE

Do taniera nalejeme hrachový krém a do stredu položíme údenú krkovičku s restovanou dusenou zeleninkou. Môžeme dozdobiť petržlenovou vňaťou. Podávame s chlebíkom.

