

RECEPTY

zo života **21**



*Aj päť surovín
stačí*



POLIEVKY

HYDINOVÉ MÄSO

BRAVČOVÉ A HOVÄDZIE MÄSO

RYBY

SLADKÉ MAŠKRTY

SLANÉ PEČIVO

OSTATNÉ CHUŤOVKY



RECEPTY

zo života **21**

*Aj päť surovín
stačí*



Ivan Štefánek • zostavovateľ knihy



Jozef Masaryk • príprava jedál



Tomáš Repáš • príprava jedál



Dušan Křístek • fotograf



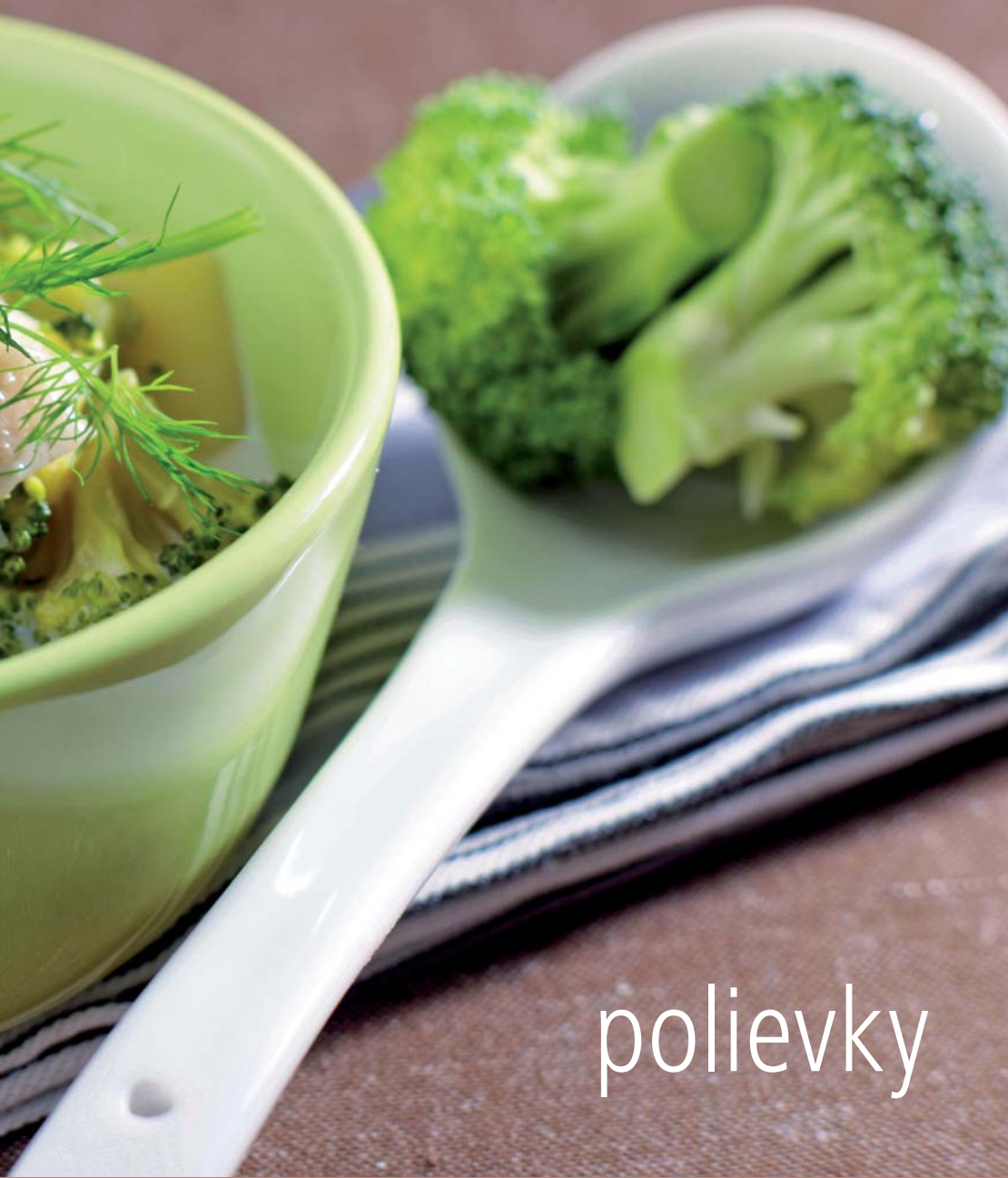
Viktor Vadkerti • grafik

Milí priatelia,

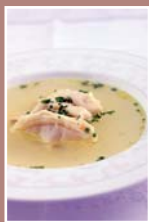
aj vy patríte k milovníkom jednoduchého varenia? Potom najmä pre vás je určená už 21. kniha receptov čitateľov časopisu Život. Základnou myšlienkou knihy je, že aj päť hlavných surovín stačí na prípravu chutného jedla, ktorému už nič viac nechýba. Bežné základné dochucovadlá a suroviny, ktoré sa nachádzajú vo väčšine domácností, sme do hlavných surovín v receptoch nezapočítavali. To, že sme zredukovali množstvo surovín, neznamená, že by mal byť výsledok bez chuti, práve naopak. Autentické čitateľské recepty sme pre vás opäť rozdelili do prehľadných kapitol, v ktorých si na svoje prídu napríklad milovníci hydiny, rýb či výdatných polievok. Nezabudli sme však ani na tých, ktorí si radi pochutnajú na sladkých či slaných maškrtách a rôznych zaujímavých chuťovkách. Vďaka za pomoc pri príprave tejto knihy patrí kuchárom, fotografom, grafikom a všetkým spolupracovníkom. Za všetkých vám želám veľa úspechov v kuchyni a chuti do varenia!

Ivan Štefánek
zostavovateľ knihy





polievky





Bryndzová polievka s klobásou

4 porcie

- 500 g zemiakov
- 1 cibuľa
- 250 g bryndze

- 1 domáca klobása
- celá rasca
- pažitka na ozdobenie



– Zemiaky ošúpeme a nakrájame na rovnako veľké kocky. Cibuľu ošúpeme a nakrájame nadrobno. Klobásu na malú chvíľu namočíme do studenej vody, vyberieme, ošúpeme a nakrájame.



– Zemiaky dáme spolu s cibuľou a lyžičkou rasce variť do studenej vody. Varíme, kým zemiaky nezmäknú. Po 10 minútach varenia do polievky vložíme klobásu.



– Bryndzu rozmiešame s malým množstvom vody z polievky a vylejeme ju do hrnca. Necháme ju ešte raz prevrieť. Pred podávaním ozdobíme nasekanou pažitkou.





Fazuľová polievka s paradajkovým pretlakom

4 porcie

- 200 g suchej fazule
- 1 malá cibuľa
- 100 g paradajkového pretlaku
- 100 g zemiakov
- 1 lyžica hladkej múky
- olej
- soľ
- mleté čierne korenie

— Suchú fazuľu deň vopred namočíme do 2 l vody. Fazuľu dáme variť aj s vodou, v ktorej bola namočená. K fazuli dáme variť celú ošúpanú cibuľu, ošúpané a na kocky pokrájané zemiaky a paradajkový pretlak. Povaríme 25 minút domäkka.

— Z menšieho množstva oleja a múky pripravíme tmavšiu zápražku, rozriedime trochou vody z polievky, vlejeme do hrnca a krátko povaríme. Osolíme a okoreníme podľa chuti.

Krémová polievka z kohúta

4 porcie

- 1 kohút
- 500 g koreňovej zeleniny
- 500 ml smotany na šľahanie
- soľ
- celé čierne korenie
- vegeta

— Do 1,5 l vody dáme očisteného kohúta, koreňovú zeleninu, soľ, korenie a vegetu. Varíme na miernom ohni, kým mäso úplne nezmäkne.

— Polievku precedíme do druhého hrnca, vložíme do nej uvarenú zeleninu. Z kohúta oberieme mäso a spolu so zeleninou a šľahačkou rozmixujeme dohľadka. Necháme ešte raz prevrieť a podávame.

Náš tip: Na tanieri môžete polievku dozdobiť nasekanou petržlenovou vňaťou a kopčekom kyslej smotany.

Náš tip: Jednoduchá fazuľová polievka je ideálny základ, do ktorého môžete dať variť klobásu alebo údené mäso, prípadne tesne pred dovarením vložiť párky pokrájané na kolieska.





Bryndzová polievka s haluškami

4 porcie

- 200 g zemiakov
- 500 ml mlieka
- 75 g slaniny
- 30 g cibule
- 200 g bryndze
- 1 vajce
- 50 g solamylu
- mletá sladká paprika
- soľ
- pažítka

– Očistené zemiaky najemno postrúhame, pridáme k nim vajce, solamyl, soľ a vypracujeme husté cesto. Vo vriacej vode vyvážame malé halušky.

– Na panvici opečieme slaninu a nasekanú cibuľu, jemne zaprášime paprikou a vylejeme do vody z halušiek.

– Po chvíli varenia do polievky pridáme mlieko a bryndzu. Ďalej už nevaríme. Hotovú polievku posypeme nadrobno nakrájanou pažítkou a podávame.





Rybacia polievka s kyslou kapustou

4 porcie

- 120 g kyslej kapusty
- 120 g rybieho filé
- 100 g kyslej smotany
- 1 cibuľa
- 20 g paradajkového pretlaku
- hladká múka na zahustenie
- soľ
- mleté čierne korenie
- olej

– Na malom množstve oleja speníme najemno nakrájanú cibuľu a najemno nakrájanú, premytú kyslú kapustu. Premiešame, podlejeme vodou a privedieme do varu. Varíme približne 15 až 20 minút. Na záver pridáme na kocky nakrájané rybie filé, aby sa nerozdrobilo.

– Do uvarenej polievky pridáme kyslú smotanu, v ktorej sme rozmiešali menšie množstvo hladkej múky a paradajkový pretlak. Ešte raz necháme prevrieť, ochutíme soľou, korením a podávame.





Jozefínska polievka

4 porcie

- chrbát alebo kosti z 1 kuraťa
- 1 zeler
- 500 g hladkej múky
- 250 g cibule

- 2 vajcia
- soľ
- olej
- pažitka na ozdobenie



– Kuracie kosti umyjeme a dáme do hrnca so studenou vodou. Zeler očistíme, umyjeme a pridáme ku kostiam. Osolíme a na miernom ohni privedieme do varu. Varíme približne hodinu, odstavíme a vývar precedíme.



– Cibulú očistíme a najemno nakrájame. Na panvici rozohrejeme olej a cibulú na ňom doskovito opečieme a odstavíme.



– Z múky, vajec a dostatočného množstva vody vypracujeme hladké cesto, ktoré rozdělíme na dve časti. Každú časť rozvalkáme na hrúbku 3 mm. Cibulú rozložíme na oba pláty cesta a popritláčame. Cesto pevne zrolujeme a nakrájame na tenké rezance. Rezance vložíme do horúceho vývaru a povaríme, kým nevyplávajú na povrch. Pred podávaním polievku ozdobíme nasekanou pažitkou.





Brokolicová polievka s hlivou

6 porcií

- 500 g brokolice
- 150 g hlivy ustricovej
- 150 ml smotany na varenie
- 100 ml kyslej smotany
- 100 g zemiakov
- kôpor
- mleté čierne korenie
- soľ

– Hlivu očistíme a nakrájame na menšie kúsky a dáme ich variť do osolenej vody. Keď je hлива polomäkká, pridáme do hrnca brokolicu rozobranú na malé ružičky a na malé kúsky nakrájané zemiaky. Všetko mierne osolíme, okoreníme a uvaríme domäkka.

– Keď sú všetky prísady mäkké, jemne ich roztláčime vidličkou. Smotanu na varenie zmiešame s kyslou a vlejeeme ich do polievky, krátko prehrejeme, ozdobíme kôprom a podávame.

