

RECEPTY

zo života **15**

Rýchle večere

**Oblíbená klasika
vo vašej kuchyni**



RECEPTY

zo života **15**

Rýchle večere

**Oblíbená klasika
vo vaší kuchyni**

KURACIE MÄSO

POCHÚTKY Z MÄSA

RYBY A CESTOVINY

BEZMÄSITÉ JEDLÁ

POLIEVKY

ŠALÁTY

NÁTIERKY A STUDENÉ JEDLÁ

SLANÉ A SLADKÉ

DEZERTY A KOLÁČE

Z receptov čitateľov týždenníka Život zostavila a upravila: Blanka Nemčeková

Dizajn a grafická úprava: Viktor Vadkerti

Autor fotografií: Dušan Křístek

Jedlá pripravili: Jozef Masaryk a Tomáš Repáš



Milí priatelia,

skvelé recepty, ktoré nám zasielate do redakcie, sa stali bohatým zdrojom na zostavenie 15. dielu kuchárskej knihy z úspešnej edície Recepty zo Života.

Vybrali sme jedlá, ktoré by sa hodili na chutnú večeru. Niektorí si pod pojmom večera predstavujú neskorý výdatnejší obed v kruhu rodiny, iní ju zas chápajú ako rýchle zasýtenie pečivom s jednoduchou nátierkou alebo šalátom. Knihu sme preto zostavili čo najrozmanitejšie, aby si každý mohol vybrať presne to, čo má rád.

Čoraz viac dbáme na svoje zdravie a líniu. Jeť neskoro večer určite nie je zdravé, ale pripraviť si niečo dobré tak okolo piatej–šiestej môže byť príjemným relaxom a potešením pre najbližších.

Verím, že táto kniha spolu s peknými fotografiami bude pre vás dobrou inšpiráciou.

Vďaka patrí kuchárom Tomášovi a Jozefovi, ktorí jedlá podľa vašich receptov uvarili, fotografovi Dušanovi, ktorý má ten správny cit pre dobrý záber.

Dúfam, že kniha vás poteší a bude vašim šikovným pomocníkom v kuchyni.

Prajem za všetkých spolupracovníkov dobrú chuť a veľa úspechov pri varení!

Blanka Nemčeková
zostavovateľka knihy



Zapekané kuracie rezne

s. 8



Pikantné kuracie stehná

s. 10



Kuracie placky

s. 11



Kuracie stehná na kapuste

s. 12



Kuracia pečeň v alkohole

s. 13



Kuracie prsia v jogurte

s. 14



Lupienkové kurča

s. 15



Skrytý kurací paprikáš

s. 16



Kuracie ragú

s. 18



Kuracia pečeň na ražni

s. 19



Kuracie rezne v ovoci

s. 20



Kura v kečupovej omáčke

s. 20

KURACIE MÄSO



Kuracie rezne v cestíčku

s. 22



Kura na hubách

s. 23



Hydinové mäso na póre

s. 24



Kuracie prsia s mangoldom

s. 25



Kura na víne

s. 26





Zapekané kuracie rezne

8 porcií

- 8 plátkov kuracích prs
- olej na opekanie a vymastenie plechu
- 1 cibuľa
- 200 g čerstvých šampiňónov

- 100 g šunky
- 8 ks plátkového syra
- 1 kyslá smotana
- mleté čierne korenie
- soľ



Očistené kuracie rezne mierne naklepeme, okraje narežeme, z oboch strán osolíme, okoreníme a opečieme na rozpálenom oleji. Opečené mäso vyberieme a vo výpeku speníme nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme očistené a nakrájané šampiňóny a orestujeme ich.



Na vymastený plech rozložíme opečené plátky mäsa, na každý dáme lyžicou kôpku orestovaných šampiňónov a prekryjeme plátkom šunky a syra.



Takto pripravené rezne zalejeme kyslou smotanou a dáme zapieť do horúcej rúry na 10 minút.

Podávame s opekanými zemiakmi a so zeleninovou prílohou.

Elektrická rúra: 200 °C • Teplovzdušná rúra: 180 °C
Plynová rúra: stupeň 4 • Čas pečenia: 10 minút





Pikantné kuracie stehná

4 porcie

- 8 kuracích stehien
- 1 feferónka
- 2 vajcia
- 150 g hladkej múky
- 30 g mandľových lupienkov
- 100 ml bieleho vína
- olej na vyprážanie
- soľ

- Kuracie stehná umyjeme, osušíme a osolíme. Vložíme do misy, pridáme pokrájanú feferónku a všetko zalejeme vínom.
- Stehná necháme niekoľko hodín odležať.
- Žltky zmiešame s múkou a so 100 ml bieleho vína, ktorým sme zaliali mäso, a vypracujeme hladké cestíčko.
- Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, zmiešame ho s mandľovými lupienkami a primiešame do cestíčka.
- Stehná po odležaní vo víne obalíme v pripravenom cestíčku a na oleji vyprážame.
- Podávame so zemiakovým šalátom alebo zemiakovým pyré.





Kuracie placky

4 porcie

- 1 kurča (asi 500 g)
- 4 lyžice škrobovej zemiakovej múčky
- 30 g diétnej salámy
- 150 ml leča
- 4 vajcia
- 150 ml oleja + olej na opekanie
- 2 lyžičky vegety
- 1 cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- soľ

– Očistené kurča vykostíme, zbavíme tuku a kože. Pokrájame ho na rezance, pridáme diétnu salámu postrúhanú na hrubom strúhadle, odkvapkané, nadrobno pokrájané lečo, vajcia, 150 ml oleja, škrobovú múčku, vegetu a soľ.

– Všetko premiešame a necháme v chladničke 12 hodín odležať. Potom k mase pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu a prelisovaný cesnak.

– Z masy tvarujeme malé placky, ktoré opekáme na oleji z oboch strán. Podávame so zemiakovou kašou a šalátom.





Kuracie stehná na kapuste

2 porcie

- 2 kuracie stehná
- 750 g zemiakov
- 350 g kyslej kapusty
- olej na vymastenie pekáča
- soľ
- 200 ml sladkej smotany
- 70 g strúhaného syra
- mletá červená paprika
- mleté čierne korenie
- celá rasca

– Kuracie stehná osolíme a necháme asi hodinu odležať. Očistené a nakrájané zemiaky osolíme, posypeme rascou a dáme do vymasteného pekáča.

– Z kyslej kapusty vytlačíme šťavu a kapustu rozložíme na zemiaky.

– Pekáč vložíme asi na 20 minút do vyhriatej rúry.

– Smotanu zmiešame s mletou červenou paprikou a mletým čiernym korením. Kuracie stehná potrieme touto zmesou a položíme ich na predpečené zemiaky s kapustou. Spolu upečieme.

– Pred dopečením posypeme obsah pekáča postrúhaným syrom a pečieme ešte asi 5 minút, kým syr nezíska zlatistú kôrku.

Elektrická rúra: 200 °C • Teplovzdušná rúra: 180 °C

Plynová rúra: stupeň 4 • Čas pečenia: 25 – 30 minút





Kuracia pečeň v alkohole

4 porcie

- 800 g kuracej pečene
- 50 ml piva
- 30 ml vodky
- 300 ml mlieka
- 2 veľké cibule
- 2 kocky slepačieho bujónu
- 100 g údenej slaniny
- 4 tenké plátky syra
- majorán (podľa chuti)
- soľ
- mleté čierne korenie

– Do mlieka rozmrvíme bujónové kocky, pridáme na kolieska pokrájanú cibuľu, soľ, korenie a majorán. Prilejeme pivo a vodku. Touto marinádou zalejeme umytú pečeň pokrájanú na väčšie kusy a na noc dáme do chladničky.

– Pred prípravou pečene vyberieme, necháme odkvapkať na servítke a každý kus zabalíme do tenkého plátka slaniny. Závitky poukladáme na vymastený pekáč a dáme piecť, kým slanina nebude chrumková.

– Na každý kus pečene dáme tenký plátok syra a ešte 5 minút dopekáme v rúre, kým sa syr neroztopí.

Elektrická rúra: 180 °C • Teplovzdušná rúra: 160 °C

Plynová rúra: stupeň 3 • Čas pečenia: 15 minút





Kuracie prsia v jogurte

4 porcie

- 500 g kuracích prs
- 2 téglyky bieleho jogurtu
- 100 g strúhaného tvrdého syra
- 150 g strúhanky
- 2 lyžice posekanej petržlenovej vňate
- mleté čierne korenie
- olej na vymastenie pekáča a na pokvapkanie mäsa
- soľ

- V jednej miske zmiešame postrúhaný syr, posekanú petržlenovú vňať a strúhanku, do druhej misky nalejeme jogurt.
- Kuracie prsia opláchneme, osušíme a pokrájame na podlhovasté kúsky.
- Kúsky mäsa osolíme, okoreníme, namočíme najprv do jogurtu, potom do syrovo-strúhankovej zmesi a poukladáme na vymastený pekáč.
- Takto pripravené mäso pokropíme olejom a upečieme vo vyhriatej rúre dozlatista.
- Podávame so zemiakovou kašou a zeleninovým šalátom.

Elektrická rúra: 200 °C • Teplovzdušná rúra: 180 °C

Plynová rúra: stupeň 4 • Čas pečenia: 10 – 15 minút





Lupienkové kurča

4 porcie

- 1 kurča
- šťava z 1/2 citróna
- 1 lyžička grilovacieho korenia
- soľ
- 400 g kukuričných lupienkov
- 400 g syra eidam
- 100 – 200 ml oleja

- Kurča umyjeme, naporciujeme, pokvapkáme citrónovou šťavou, osolíme, okoreníme grilovacím korením a necháme približne pol hodiny odležať.
- Syr nastrúhame, zmiešame s kukuričnými lupienkami, zalejeme olejom a tiež necháme pol hodiny odstáť.
- Tretinu lupienkovej zmesi navrstvíme do misy z ohňovzdorného skla a na to poukladáme porcie kurčafa.
- Na každý kúsok kurčafa navrstvíme lupienkovo-syrovú zmes, ktorú k mäsu silno pritlačíme.
- Vložíme do horúcej rúry a upečieme.
- Podávame s ryžou a listovým šalátom.

Elektrická rúra: 190 °C • Teplovzdušná rúra: 170 °C

Plynová rúra: stupeň 3 • Čas pečenia: 45 – 55 minút





Skrytý kurací paprikáš

6 porcií

- 500 g mletého kuracieho mäsa
- 500 g cestovín (vhodné sú špirálky)
- 1 veľká cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 1 lyžička mletej červenej papriky
- 1 štiplavá paprika
- 2 paradajky
- 50 ml červeného vína
- 100 g údeného syra

- olej na opekanie a vymastenie pekáča
- mleté čierne korenie
- soľ

Omáčka:

- 30 g masla
- 500 ml mlieka
- 1 strúčik cesnaku
- 1 lyžica hladkej múky
- 200 ml kyslej smotany



– Na oleji speníme nahrubo nakrájanú cibuľu, pridáme roztlčený cesnak, mletú červenú papriku, mleté mäso a restujeme spolu asi 5 minút.

– Pridáme na jemné pásiky nakrájanú štiplavú papriku a nadrobno pokrájané paradajky. Osolíme, okoreníme a asi 5 minút opekáme. Prilejeme červené víno a odkryté dusíme ešte 5 minút.



– **Omáčka:** Na masle opražíme múku (len mierne), za stáleho miešania postupne zalievame studeným mliekom a varíme asi 5 minút. Omáčku ochutíme prelisovaným strúčikom cesnaku a po miernom vychladnutí pridáme kyslú smotanu. Dohľadka vymiešame.



– Cestoviny uvaríme v osolenej vode podľa návodu na obale.

– Dno zapiekacej misky vymastíme, naspodok dáme uvarené cestoviny, na ne navrstvíme kurací paprikáš z mletého mäsa a zalejeme cesnakovou omáčkou.

– Navrch nahrubo nastrúhame údený syr a v dobre vyhriatej rúre zapečieme.

Elektrická rúra: 180 °C • Teplovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3 • Čas pečenia: 35 minút