

RECEPTY

zo života **17**



Farby a chute

*štyroch
ročných období*



jar

leto



jeseň

zima



RECEPTY

zo života 17

Farby a chute

*štyroch
ročných období*

POLIEVKY

POCHÚTKY Z MĚSA

BEZMĚSITÉ JEDLÁ

SLADKÉ A SLANÉ DOBROTY

ŠALÁTY A CHUŤOVKY

Z receptov čitateľov týždenníka Život zostavila a upravila: Lenka Číleková
Dizajn a grafická úprava: Viktor Vadkerti
Autor fotografií: Dušan Křístek
Jedlá pripravili: Jozef Masaryk a Tomáš Repáš



Milí priatelia domáceho varenia,

každé ročné obdobie má v kuchyni svojich favoritov: na jar je to neodškriepiteľne krehká jarná zelenina, v lete a na jeseň obrovské bohatstvo chutí zo záhrad a trhov, zlepšené každoročnou inšpiráciou z dovolení, v zime hutné domáce jedlá, ktoré zahrejú aj pri tých najväčších mrazoch.

V tejto knižke sme najlepšie recepty, ktoré ste posielali do týždenníka Život, zoradili podľa sezónnosti. To preto, aby ste nemuseli listovať kopou kuchárskych knižiek vždy, keď dostanete chuť pripraviť sebe alebo blízkym niečo aktuálne, čo práve vonku rastie a dozrieva. Hoci veľa ovocia a zeleniny sa dá kúpiť v obchodoch počas celého roka, určite budete so mnou súhlasiť, že veľakrát to nie je ono. Všetko, skrátka, potrebuje svoju dávku prirodzeného slniečka a tepla, aby to dobre chutilo a krásne voňalo. Nájdete tu jedlá, ktoré sú jednoduché, ale rozhodne nie fádne, tradičné, ale pritom inovované trendmi stredoeurópskej kuchyne – jednoducho nápady pre každého, kto denne varí pre veľkú rodinu, aj pre toho, čo kuchársku zásteru oblečie iba cez víkend.

Prajem vám pri varení veľa pohody, vydarených kúskov a dosť času na vychutnávanie!

Lenka Čileková
zostavovateľka knihy







Jednoduchá kalerábová

6 porcií

- 1 veľký kaleráb
- 2 kuracie krídelká
- 2 zemiaky
- 1/2 strednej veľkej cibule
- 1 lyžica hladkej múky
- bobkový list
- 100 ml smotany na šľahanie
- mleté čierne korenie
- sladká červená paprika
- vegeta
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- olej

– Cibuľu najemno nakrájame a opražíme na oleji v hrnci do zlatista. Zemiaky ošúpeme, kaleráb očistíme a oboje nakrájame na kocky.

– Kaleráb a zemiaky pridáme k cibuli, zalejeme litrom vody a spolu s kuracími krídelkami a bobkovým listom varíme.

– Z oleja a múky pripravíme zápražku a postupne za stáleho miešania ju pridáme do polievky.

– Keď kaleráb so zemiakmi zmäknú, pridáme sladkú smotanu, mleté čierne korenie, červenú papriku, dovaríme a nakoniec podľa chuti pridáme citrónovú šťavu a vegetu.





Alpská zemiaková

6 porcií

- 500 g zemiakov
- 1 väčšia cibuľa
- 1 pór
- 2 mrkvy
- 50 g masla
- 1 strúčik cesnaku
- 1 l kuracieho vývaru alebo bujónu
- 150 g tvrdého strúhaného syra
- mleté čierne korenie
- muškátový oriešok
- majorán
- soľ

– Zemiaky ošúpeme, mrkvu a cibuľu očistíme a všetko nakrájame na malé kocky, pór na kolieska a podusíme v hrnci na polovici masla.

– Postupne pridávame roztlčený cesnak, zalejeme vývarom alebo bujónom a varíme asi 15 minút.

– Do hrnca pridáme polovicu strúhaného syra, osolíme, dochutíme muškátovým orieškom, mletým čiernym korením, majoránom a zeleninu dovaríme domäkka.

– Zvyšok strúhaného syra nasypeme do polievky naservírovanej v tanieri.





Polievka z jarných bylín

6 porcií

- 1 l mäsováho vývaru alebo bujónu
- 50 g zelených bylín (žihľava, šťavel, žerucha, pažitka, petržlenová vňat)
- 40 g masla
- 40 g polohrubej múky
- 2 žltky
- 200 ml mlieka alebo sladkej smotany
- mleté biele korenie
- kryštálový cukor
- soľ
- 2 plátky chleba

– Vo väčšej nádobe rozohrejeme maslo. Bylinky umyjeme, najemno nasekáme a krátko speníme na masle. Časť si odložíme na ozdobenie.

– Pridáme múku a za stáleho miešania pripravíme bledú zápražku. Zápražku zriedime vývarom a niekoľko minút povaríme.

– Hotovú polievku rozmixujeme a zjemníme žĺtkami rozšľahanými v mlieku alebo smotane. Dochutíme cukrom, soľou a korením.

– Na tanieri dozdobíme bylinkami a opraženými kockami chleba.





Pórová polievka

8 porcií

- 60 g masla
- 3 cibule
- 2 póry
- 750 g zemiakov
- 50 g ovsených vločiek
- 2 strúčiky cesnaku
- 500 ml mlieka
- 500 ml slepačieho vývaru
- 1 lyžička mletého čierneho korenia
- 1 lyžička muškátového orieška
- pažitka

- Cibuľu očistíme, pokrájame nadrobno, pór na kolieska a opražíme v hrnci na masle dosklovita.
- Zemiaky ošúpeme, nakrájame na malé kocky, pridáme k póru a cibuli a pražíme asi 5 minút.
- Postupne pridáme vločky a rozotretý cesnak, premiešame a prilejeme vývar a mlieko. Všetko varíme 30 minút, kým zemiaky nezmäknú a polievka nezhustne.
- Polievku dochutíme korením, strúhaným muškátovým orieškom a posypeme nasekanou pažitkou.





Kyslá zo sušených kozákov

6 porcií

- 20 g sušených húb (kozákov)
- 400 g zemiakov
- 500 ml mlieka
- 250 ml smotany na šľahanie
- 1 cibuľa
- múka na zahustenie
- olej na praženie
- mletá červená paprika
- mleté čierne korenie
- bobkový list
- ocot
- soľ

- Cibuľu ošúpeme, nakrájame nadrobno a v hrnci na oleji opražíme dosklovita.
- Huby prepláchneme v studenej vode, pridáme k cibuli a pražíme, kým nie sú takmer hotové. Prisypeme mletú papriku a ešte krátko pražíme.
- Do hrnca pridáme 1,5 l vody, ochutíme bobkovým listom a mletým čiernym korením. Privedieme do varu a necháme variť asi 15 minút.
- Zemiaky očistíme, pokrájame na drobné kocky a pridáme do polievky. Keď sú zemiaky uvarené, trochu mlieka zahustíme múkou a prilejeme do polievky.
- Primiešame zvyšok mlieka spolu so smotanou. Privedieme do varu a na záver dochutíme octom a soľou.





Kuracie prsia s pikantnou omáčkou

5 porcií

- 700 g kuracích prs
- 1 cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 3 lyžice sezamového oleja
- 6 lyžíc sójovej omáčky
- 1/2 lyžičky čili pasty
- 2 lyžice citrónovej šťavy
- 4 zelené cibulky
- 4 lyžice marhuľového džemu
- 1 lyžička mletého ďumbiera
- olej na praženie
- soľ

– Kuracie prsia umyjeme, očistíme a nakrájame na kúsky. Cibuľu a cesnak ošúpeme a najemno nakrájame.

– Pridáme polovicu mletého ďumbiera, soľ, sezamový olej, 3 lyžice sójovej omáčky, kuracie mäso a premiešame. Necháme marinovať aspoň 3 hodiny.

– Čili pastu zmiešame so zvyšným ďumbierom, sójovou omáčkou a s citrónovou šťavou. Zelenú cibuľku nakrájame na kolieska a spolu s marhuľovým lekvárom pridáme do pripravenej zmesi.

– Na panvici rozohrejeme olej a mäso za stáleho miešania pražíme. Na takmer hotové nakvapkáme trochu marinády a dopražíme.

– Mäso podávame s omáčkou a obľúbenou prílohou.





Lahodné bryndzové krídelká

4 porcie

- 12 kuracích krídeliek
- 2 vajcia
- 2 lyžice mlieka
- 30 g bryndze
- 60 g hladkej múky
- múka na obaľovanie
- mletá červená paprika
- soľ

– Kuracie krídelká očistíme, povaríme v osolenej vode a osušíme.

– Z múky, vajec, mlieka, bryndze, zo soli a z mletej papriky pripravíme cestíčko.

– Krídelká najprv obalíme v múke a potom v cestíčku. Vyprážame na rozpálenom oleji dozlatista alebo fritujeme.

– Podávame s cesnakovými hriankami a so zeleninou podľa chuti.



Grilované kuracie prsia so špenátovými haluškami

6 porcií

- 700 g kuracích prs
- grilovacie korenie
- olivový olej
- 600 g hrubej múky
- 500 g mrazeného špenátu
- 3 vajcia
- 1 mäkký syr v črievku
- 150 g plesňového syra
- 2 lyžičky škrobovej múčky
- 200 ml mlieka
- 150 ml kyslej smotany
- 1 cibuľa
- vegeta
- soľ
- olej na praženie

– Kuracie prsia umyjeme, očistíme a nakrájame na stredne veľké medailóniky. Posypeme ich grilovacím korením, pokvapkáme olejom a ugrilujeme v rúre alebo opražíme na panvici na oleji.

– Z hrubej múky, rozmrazeného špenátu a 2 vajec vymiešame cesto. Klasickým spôsobom do vriacej vody nahádzeme halušky, uvaríme a scedíme.

– Cibuľu ošúpeme, nakrájame nadrobno a na oleji orestujeme. Pridáme oba druhy syra a necháme prevariť na miernom ohni. Zahustíme škrobovou múčkou a vajcom rozšľahaným v mlieku.

– Takmer vychladnutú omáčku zjemníme kyslou smotanou. Dochutíme soľou a vegetou.

– Halušky prelejeme syrovou omáčkou a servírujeme s ugrilovanými kuracími prsami. Môžeme dozdobiť kolieskom paradajky a bazalkou.





Trenčianske kastrólové zemiaky

6 porcií

- 1 kg zemiakov
- 250 g údenej slaniny
- 250 g bravčovej pečene
- 750 g bravčovej krkovičky
- 3 väčšie cibule
- olej
- mleté čierne korenie
- soľ

– Zemiaky očistíme, umyjeme a nakrájame na tenké plátky. To isté spravíme aj s pečenou. Krkovičku umyjeme, očistíme pokrájame na plátky a natenko vyklepeme.

– Cibuľu nakrájame na kolieska, slaninu na plátky.

– Pekáč z ohňovzdorného skla vytrieme olejom a postupne naň ukladáme polovicu zemiakov, pečean, slaninu s cibuľou a plátky mäsa.

– Všetko osolíme, okoreníme a navrch navrstvíme zvyšné zemiaky.

– Pekáč zakryjeme alobalom a dáme piecť do vyhriatej rúry. Po hodine alobal odstránime a dopečieme. Podávame so sezónnou zeleninou.

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

Plynová rúra: stupeň 3 • Čas pečenia: 70 minút

