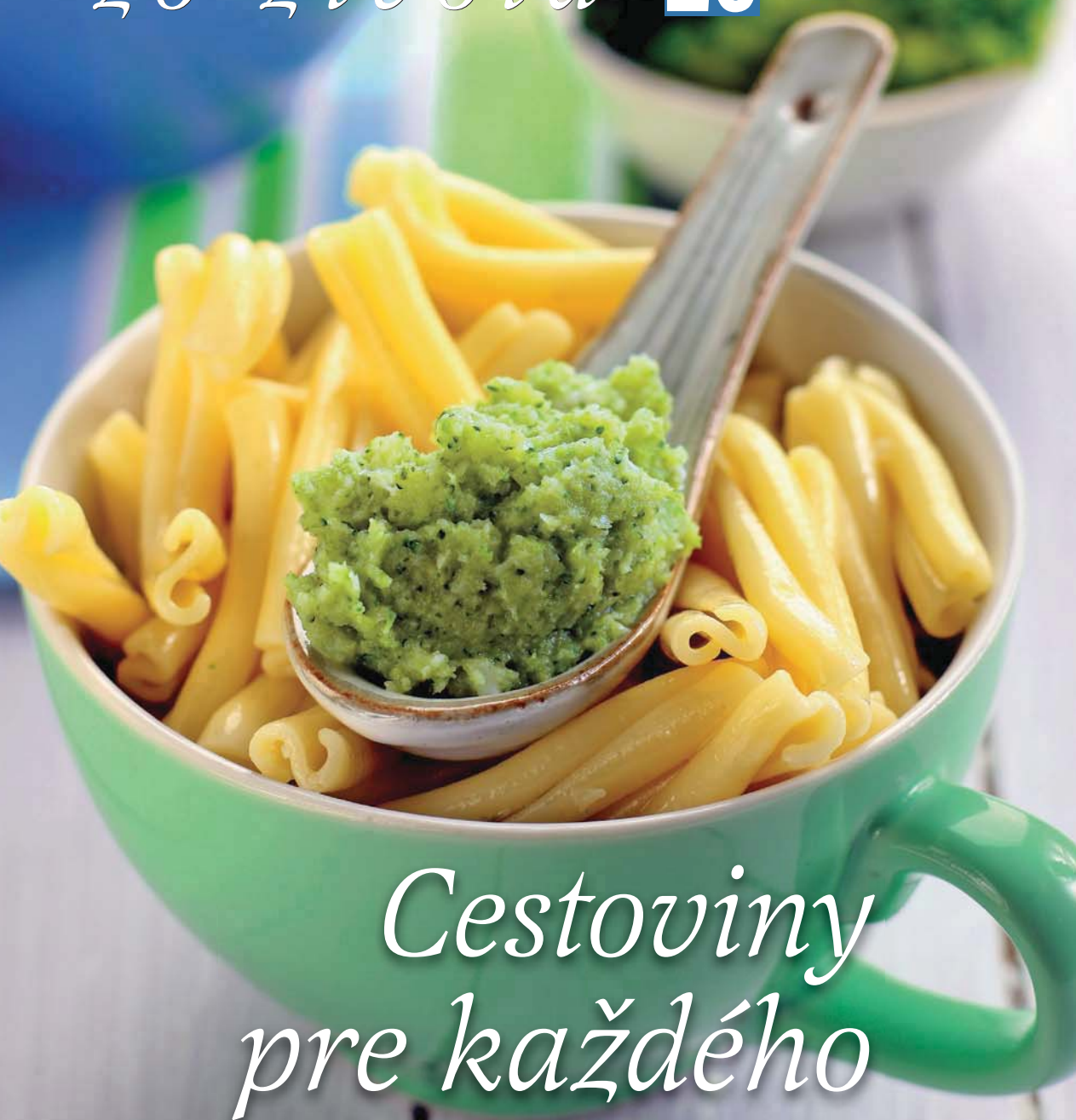


RECEPTY

zo života 20



*Cestoviny
pre každého*



RECEPTY

zo života 20

Cestoviny pre každého

PLNÍME A ZAPEKÁME

RYBY A MÄSO

S OMÄČKOU

ŠALÄTY

SLADKÉ MAŠKRTY

ZELENINA A SYR



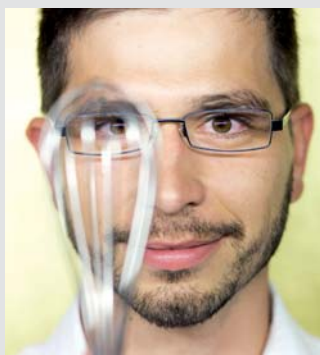
Lenka Čileková
zostavovateľka knihy



Ivan Štefánek
zostavovateľ knihy



Jozef Masaryk
príprava jedál



Tomáš Repáš
príprava jedál



Dušan Křístek
fotograf



Viktor Vadkerti
grafik

Milí priatelia cestovinových jedál!

Najnovšia, už dvadsiata kniha z najobľúbenejšej edície kuchárskych kníh na Slovensku – Recepty zo života – je tentoraz venovaná milovníkom všakovakých cestovín. Už tradične je zostavená z receptov, ktoré čitatelia a čitateľky poslali do týždenníka Život. Šesť prehľadných kapitol sa venuje cestovinám na najrôznejšie spôsoby. Od plnených a zapekaných až po sladké cestoviny si tu každý nájde to svoje. Okrem tradičných cestovinových jedál sme sa zamerali aj na netypické chuťové kombinácie, ktoré by mohli zaujať najmä experimentátorov. Nezabudli sme ani na jednoduché zdravé šaláty či recepty s mäsom a rybami. Presne 120 receptov zaručuje, že z knihy Recepty zo života 20 sa naozaj stane kuchárska kniha pre každého.

Veľká vďaka patrí kuchárom, fotografovi, grafikovi a všetkým spolupracovníkom, ktorí sa na príprave knihy podieľali. Prajeme vám veľa potešenia z vydarených jedál a ich vychutnávanie.

Lenka Čileková a Ivan Štefánek
zostavovatelia knihy





plníme a zapekáme





Makarónový nákyp so zeleninou

3 porcie

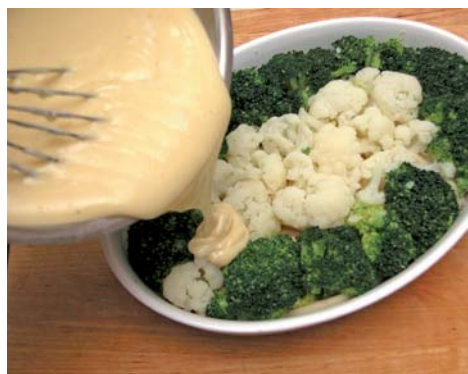
- 200 g makarónov
- 1 menší karfiol
- 1 menšia brokolica
- 150 g hladkej múky
- 400 ml mlieka
- 4 vajcia
- 50 g masla
- 200 g tvrdého syra typu eidam
- mletý muškátový oriešok
- soľ
- 3 lyžice oleja
- olej na vymastenie a strúhanka na vysypanie misy



– Makaróny uvaríme v osolenej vode do polomäčka a scedíme. Karfiol a brokolicu očistíme, rozdelíme na ružičky, uvaríme do polomäčka v mierne osolenej vode a scedíme.



– Zapekaciu misu vytrieme olejom a vysypeme strúhankou. Na dno rozložíme polovicu uvarených makarónov, na ne navrstvíme ružičky karfiolu a brokolice, ktoré zakryjeme zvyšnými makarónmi. Nákyp dáme zapieť do vyhriatej rúry.



– Na oleji opražíme múku, zápražku zalejeme mliekom, dobre rozmiešame a necháme vychladnúť. Potom pridáme rozšľahané vajcia, ochutíme muškátovým orieškom a zmesou zalejeme zapečené makaróny so zeleninou. Povrch polejeme rozpusteným maslom, posypeme strúhaným syrom a nákyp zapečieme pri teplote 180 °C do zlatohneda. Podávame horúce.

Elektrická rúra: 180 °C • Teplovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3 – 4 • Čas pečenia: 25 minút





Špagetová torta

6 porcií

- 500 g špagiet • soľ • 200 g tvrdého syra
- 150 ml kečupu • 200 g liptovskej salámy
- oregano • 150 g sterilizovaných šampiňónov
- 1 menšia cibuľa • 1 lyžica oleja • 4 vajcia
- tuk na vymastenie a strúhanka na vysypanie formy

– Špagety uvaríme do polomäčka vo vriacej osolenej vode.

– Sterilizované šampiňóny zlejeme, na oleji doskloviť a opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme huby a podusíme.

– Do vymastenej a strúhankou vysypanej formy dáme vrstvu špagiet, na ktorú dáme časť strúhaného syra a salámy, kečupu, oregana a šampiňónov. Podľa chuti vrstvy zopakujeme, navrch dáme zvyšok špagiet a zalejeme rozšľahanými vajcami. Pečieme vo vyhriatej rúre približne 30 minút.

Elektrická rúra: 180 °C • Teplotovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3 – 4 • Čas pečenia: 30 minút

Dobrá rada: Špagetová torta sa môže podávať teplá aj na studeno.



Plnené cukety

4 porcie

- 300 g drobných cestovín
- 2 stredne veľké cukety
- 1/2 červenej papriky
- 1 cibuľa
- 200 g uvareného kuracieho mäsa
- 1 lyžička provensalského korenia
- 2 lyžičky oleja
- 50 g masla
- petržlenová vňať
- soľ

– Cestoviny uvaríme vo vriacej osolenej vode, scedíme a podľa chuti môžeme nasekať na drobnejšie kúsky.

– Cukety ošúpeme a lyžicou vydlabeme časť dužiny, ktorú nakrájame nadrobno. Cibuľu ošúpeme a najemno pokrájame, mäso nakrájame na rezancečky, papriku na drobné kocky.

– Maslo rozohrejeme na panvici a opražíme na ňom dužinu, cibuľu, mäso a papriku. Ochutíme soľou a korením. Pridáme cestoviny a nasekanú petržlenovú vňať a všetko dôkladne premiešame. Zmesou naplníme cukety.

– Pekáč na zapiekanie vymastíme olejom, vložíme naplnené cukety, pokvapkáme zvyškom oleja a upečieme.

Elektrická rúra: 180 °C

Teplotovzdušná rúra: 160 °C

Plynová rúra: stupeň 3 – 4

Čas pečenia: 30 – 35 minút

Náš tip: Cukety môžete pred zapékaním posypať strúhaným syrom alebo do zmesi pridať lyžicu nasekaných bylín.





Zapekané makaróny s paprikou

8 porcií

- 200 g makarónov
- olivový olej
- mleté čierne korenie
- 1 kapia
- 1 zelená paprika
- 1 oranžová paprika
- 1 žltá paprika
- 1 cibuľa
- 4 vajcia
- 2 lyžice mlieka
- 100 g tvrdého syra
- 20 g strúhaného parmezánu
- petržlenová vňať
- soľ
- olej na vymastenie misy

– Makaróny uvaríme v osolenej vriacej vode. Scedíme ich, necháme odkvapkať, preložíme do väčšej misy, pokvapkáme olejom a premiešame.

– Cibuľu olúpeme, nadrobno nasekáme a do zlatohneda opečieme na troche oleja. Papriky a kapiu rozpolíme, odstránime jadierka a biele žilky a dužinu nakrájame na pásiky. Pridáme k cibuli a spolu krátko opečieme.

– Zeleninovú zmes podľa chuti osolíme, okoreníme a primiešame k cestovinám. Zapekaciú formu vymastíme a vysypeme do nej pripravené cestoviny.

– Vajcia vyšľaháme v mlieku, primiešame parmezán a zmes vylejeme na makaróny. Povrch posypeme strúhaným syrom, posypeme nasekanou petržlenovou vňaťou a zapečieme dozlatista.

Elektrická rúra: 180 °C

Teplotovzdušná rúra: 160 °C

Plynová rúra: stupeň 3 – 4

Čas pečenia: 25 – 30 minút

Špenátový nákyp

4 porcie

- 250 g širokých rezancov • 500 g čerstvého špenátu • 2 cibule • 1 strúčik cesnaku
- 2 lyžice oleja • 500 g mletého hovädzieho mäsa
- 3 lyžice paradajkového pretlaku • 250 g tvrdého plátkového syra • soľ • mleté čierne korenie
- tuk na vymastenie misy

– Cestoviny uvaríme v osolenej slanej vode podľa návodu na obale. Scedíme ich a prepláchneme.

– Cibuľu a cesnak očistíme a nadrobno nasekáme. Cibuľu speníme na oleji dosklovita, pridáme cesnak a mleté mäso. Zmes podľa chuti osolíme a okoreníme.

– Opekáme asi 5 minút, pridáme paradajkový pretlak, očistený špenát a dusíme domäkka. Do vymastenej zapekacej misy rozložíme polovicu cestovín, navrstvíme polovicu mäsovo-špenátovej zmesi a obložíme niekoľkými plátkami syra.

– Postup opakujeme aj so zvyškom surovín a vo vyhriatej rúre zapečieme do zlatohneda.

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

Plynová rúra: stupeň 3 – 4 • Čas pečenia: 25 – 30 minút





Plnené cannelloni

4 porcie

- 8 kusov cestovín cannelloni
- soľ
- 2 lyžice olivového oleja
- 200 g varenej šunky v celku
- 100 g rukoly
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 400 g syra ricotta alebo tvarohového syra
- 2 vajcia
- 150 g strúhaného parmezánu
- mleté čierne korenie
- strúhaný muškátový oriešok
- tuk na vymastenie formy
- 2 lyžice masla

– Cannelloni pripravíme podľa návodu a vložíme do nádoby so studenou vodou, aby sa nezlepili.

– Šunku nakrájame na menšie kocky. Rukolu očistíme, umyjeme, osušíme a nadrobno pokrájame. Cibuľu a cesnak ošúpeme a najemno posekáme.

– Cibuľu s cesnakom dosklovita opečieme na oleji. Rúru vyhrejeme na 180 °C. Cibuľovú zmes zmiešame s rukolou, ricottou, vajcami so šunkou a 100 g parmezánu.

Ochutíme soľou, korením a muškátovým orieškom.

– Cannelloni necháme odkvapať a naplníme ich pripravenou masou. Poukladáme do vymastenej zapekacej misy, posypeme zvyšným parmezánom a obložíme kúskami masla. Upečieme do zlatista.

Elektrická rúra: 180 °C

Tepl vzdušná rúra: 160 °C

Plynová rúra: stupeň 3 – 4

Čas pečenia: 15 minút

Plnená paprika

4 porcie

- 4 väčšie papriky • 3 paradajky • 2 lyžice masla
- 250 g strúhaného syra • čerstvý tymian
- mleté čierne korenie • soľ • 200 g mušliček
- olivový olej na vymastenie formy

– Papriky umyjeme, zrežeme vršky, vykrojíme žilky a odstránime jadierka. Dužinu z odkrojených vrškov nakrájame na malé kúsky, ktoré opečieme na masle.

– Paradajky sparíme v horúcej vode a olúpeme. Nakrájame na kúsky, pridáme k paprike a podusíme. Ochutíme soľou, korením a tymianom.

– Medzitým uvaríme cestoviny v osolenej vode podľa návodu na obale. Potom ich scedíme, necháme odkvapať a pridáme na panvicu k opečenej zelenine.

– Primiešame polovicu strúhaného syra a zmesou naplníme pripravené papriky. Zapekáciu misku vymastíme, poukladáme do nej plnené papriky a posypeme zvyšným syrom. Vložíme do vyhriatej rúry a zapečieme.

Elektrická rúra: 180 °C • Tepl vzdušná rúra: 160 °C

Plynová rúra: stupeň 3 – 4 • Čas pečenia: 25 – 30 minút





Zapekané špenátové fľačky

4 porcie

- 150 g topeného syra • 350 g hrubej múky
- 2 vajcia • 150 g čerstvého špenátu
- 3 lyžice oleja • 100 g masla • soľ • mlieko podľa potreby • múka na posypanie dosky
- tuk na vymastenie misy

– Špenát umyjeme, osušíme a nadrobno nasekáme. Z múky, vajec, oleja a zo špenátu pripravíme cesto, ktoré na pomúčenej doske vyvalkáme na tenký plát. Necháme ho chvíľu odležať.

– Z cesta pomocou krájača na cesto s vlnkovým efektom nakrájame väčšie štvorce. Vo väčšom hrnci necháme zovrieť vodu, osolíme a fľačky varíme domäkka niekoľko minút.

– Uvarené ich scedíme, presypeme do misy a omastíme polovicou masla. Topený syr rozpustíme a aby vznikla redšia omáčka, do polovice podľa potreby primiešame mlieko a vmiešame do cestovín.

– Fľačkami vystelieme vymastenú zapekaciu misu, polejeme ju zvyšným syrom, pokvapkáme rozpusteným maslom a vo vyhriatej rúre upečieme dozlatista.

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

Plynová rúra: stupeň 3 – 4 • Čas pečenia: 10 – 15 minút



Vodníkove špagety

4 porcie

- 250 g špagiet
- 200 g mrazeného špenátového pretlaku
- 50 g sójových kociek
- 1 lyžička vegety
- 1-2 párky
- 2 lyžice oleja
- 1 cibuľa
- 100 ml mlieka
- 3 vajcia
- 1 strúčik cesnaku
- 2 lyžičky citrónovej šťavy
- 150 g tvrdého syra
- soľ
- bazalka
- olej na vymastenie formy

– Špagety uvaríme vo vriacej osolenej vode, scedíme, necháme odkvapkať a vložíme do olejom vymastenej formy na zapekanie.

– Sójové kocky zalejeme horúcou vodou, pridáme vegetu a 15 minút povaríme. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme na kolieska nakrájané párky a scedené sójové kocky. Chvilku opražíme a zmes pridáme ku špagetám a premiešame.

– Mrazený špenát uvaríme v malom množstve vody, ochutíme soľou, bazalkou, prelisovaným cesnakom a citrónovou šťavou. Špenát navrstvíme na špagety, zalejeme vajcami rozšľahanými v mlieku a dáme piecť do rúry.

– Päť minút pred dopečením vrch posypeme strúhaným syrom a dopečíeme. Pred podávaním pokrájame ako tortu. Ako prílohu podávame čerstvú zeleninu.

Elektrická rúra: 180 °C

Teplovzdušná rúra: 160 °C

Plynová rúra: stupeň 3 – 4

Čas pečenia: 30 minút