

JEDNODUCHÁ KUCHARKA

JATERNÍ DIETA



Lukáš Zach



Věnováno Markétce,
mé životní lásce.

Text © 2019 Lukáš Zach
Fotografie © 2019 Lukáš Zach

Odborný dohled: Iveta Kosáčková

Vydání první

ISBN: 978-80-270-5729-0

„Před použitím kteréhokoli z následujících postupů se poraďte se svým lékařem. Tato kniha má pouze informativní charakter a slouží hlavně pro inspiraci.“

Všechna práva vyhrazena.
Veškerý obsah je chráněn autorským zákonem.
Kopírování a rozšiřování textu nebo fotografií bez svolení autora je zakázáno.

OBSAH

7/ Předmluva

8/ Základní informace o jaterní dietě

8/ Pár jednoduchých pravidel

9/ Vhodné potraviny pro jaterní dietu

10/ Potraviny s omezením

10/ Nevhodné potraviny

12/ Recepty

13/ Polévky

15 / Hovězí eintopf se zeleninou a bylinkovými noky

17 / Polévka z červené řepy

17 / Silný drůbeží vývar s kuřecími knedlíčky

20 / Špenátová polévka s vejcem a jogurtovým dipem

20 / Polévka z dýně a batátů s rukolovým pestem

21 / Mrkvová s pomerančem a bylinkovým jogurtem

21 / Minestrone

23 / Zeleninový krém s kefirem

23 / Studená bylinková polévka

25/ Předkrmy

27 / Rozpečená bageta s cottage, rajčaty a rukolou

27 / Zeleninová frittata s pomerančovým salátem

30 / Sýrové suflé

30 / Pečené rolky se šunkou a sýrem

31 / Club sandwich

31 / Sýrová roláda na rukolovém salátu

33/ Masové

35 / Kuřecí prsa plněná omeletou a mladým listovým špenátem

37 / Kuřecí špízy s brokolicí a malými bramborami

37 / Kuřecí paličky v jogurtové marinádě

39 / Krůtí závitky s čerstvým sýrem

39 / Kuřecí stehýnko plněné kopřivovou nádivkou

41 / Krůtí steak se sýrem a pečenou červenou řepou

44 / Krůtí stehno na celerovém zelí

45 / Hovězí roládky v neapolské omáčce

48 / Hovězí nudličky po makedonsku

49 / Mleté kuličky v rajské omáčce

51 / Vepřová kýta na mrkvi

54 / Vepřová panenka s brusinkovou omáčkou

55 / Králíčí galantina s bylinkovou fáší

55 / Králíčí stehno na rozmarýnu

57/ Česká kuchyně

59 / Gulášová polévka

59 / Bramborová polévka

62 / Kulajda

63 / Jemná polévka z kapra s krupicovými noky

65 / Pečené kuře na zelenině

65 / Bramboráky s cuketou a krůtí šunkou

68 / Svíčková podle mě

68 / Dušené hovězí v koprové omáčce

69 / Hověží guláš se zeleninou

72 / Plněné bramborové knedlíky

74 / Vepřo, knedlo, celero

75 / Sekaná pečeně se zeleninou v alobalu

77 / Halušky se šunkou a taveným sýrem

77 / Jablková žemlovka

78 / Domácí medová šunka

78 / Drůbeží aspik se zeleninou a vejcem

79/ Ryby

82 / Pstruh v citronové omáčce

82 / Okoun na rozmarýnu s cuketovými špagetami

82 / Tilapie pečená v petrželové nádivce

86 / Poširovaný mořský vlk na zeleninovém juliene

88 / Treska v zelenině s bylinkovou krustou

88 / Zapečený halibut v brokolicevém pyré

89/ Těstoviny

91 / Jak na bezvaječné těstoviny

91 / Domácí plněné těstoviny

93 / Boloňské špagety

93 / Linguine s cuketou, bazalkou a baby špenátem

96 / Tagliatelle s králíčím ragú

97 / Těstovinový salát

97 / Makarony s chřestem a rukolou

100 / Fussilli s janovskou omáčkou

100 / Penne s celerovou omáčkou

101 / Rýžové nudle s vepřovým ragú

- 104 /** Sýrové passatelli s dušeným krůtím masem
- 105 /** Zelené ravioly plněné mletým masem a mozzarellou
- 108 /** Zapečené cannelloni s dýní a ricottou
- 108 /** Kuskus s pečenou zeleninou

109/ Tortilly

- 111 /** Těsto na tortilly
- 111 /** Tortilly s hovězím masem a cuketou
- 114 /** Tortilly se zeleninou a kuřecím masem
- 115 /** Vegetariánské tortilly s pečenou zeleninou

117/ Saláty

- 119 /** Mrkvový salát s jablky
- 119 /** Salát Waldorf
- 121 /** Salát z červené řepy
- 121 /** Teplý zeleninový salát s rýží
- 122 /** Salát Coleslaw z pekingského salátu
- 122 /** Salát Nicoise

123/ Knedlíky

- 125 /** Kynuté a nekynuté knedlíky
- 127 /** Karlovarský knedlík a jeho variace
- 129 /** Bramborové knedlíky
- 129 /** Chlupaté knedlíky
- 129 /** Špenátové knedlíky s tvarohem
- 132 /** Ovocné knedlíky 4x jinak
- 133 /** Strouhankové knedlíky
- 133 /** Sýrové knedlíky

135/ Rýže

- 137 /** Druhy rýže a postupy příprav
- 140 /** Zeleninové rizoto
- 140 /** Dýňové risotto

141/ Ostatní jídla a přílohy

- 143 /** Brambory na nekonečně způsobů
- 145 /** Polenta a její variace
- 146 /** Noky & gnocchi
- 147 /** Zeleninová pyré

149/ Dipy, omáčky, pesta & pomazánky

- 151 /** Dipy & salsy
- 152 /** Pomazánky pro každý den

153/ Dezerty

- 156 /** Pudinkové dortíky
- 156 /** Citronový dort
- 157 /** Mléčná rýže vs. rýžový nákyp
- 157 /** Broskvové želé s růžovým grapefruitem
- 158 /** Nepečený ovocný koláč s meruňkovým želé
- 158 /** Pomerančové carpaccio
- 159 /** Meruňková hrníčková bublanina
- 159 /** Jablkový koláč

161/ Jídla pro děti

- 163 /** Studená melounová polévka
- 163 /** Krupicová kaše s banánem
- 166 /** Šunková rolka s bylinkovým tvarohem
- 166 /** Omeleta s brambory a kukuřicí
- 167 /** Špagety s drůbeží šunkou a rajčatovou omáčkou
- 167 /** Kuřecí cordon bleu
- 169 /** Tvarohovo-ovocný dezert
- 169 /** Medové lívance s jablky

171/ Nápoje

- 173 /** Smoothie
- 173 /** Limonády
- 173 /** Koktejly

175/ Uchovávání potravin a pokrmů

- 177 /** Jak na zamrazení
- 177 /** Jak na zavařování

179/ Malý příběh Jednoduché kuchařky

182/ Poděkování

PŘEDMLUVA

Vařím rád a vařím téměř stále. V práci, doma, na návštěvě. Bez nože nebo vařečky v ruce mě snad ještě nikdo neviděl. Nakrájím, namelu a uvařím nebo upeču téměř vše, co se dá sníst. Hobby je prostě hobby. Nikdy mne ale nenapadlo, že bych mohl napsat knihu.

Až když dcera onemocněla mononukleózou, rázem se nám otočil dosavadní domácí svět vzhůru nohama. Mononukleóza není sice pro děti až tak závažné onemocnění, protože ji snášejí poměrně dobře, ale je potřeba úplně změnit dosavadní způsob stravování.

Cesta ze začátku byla velmi náročná, protože vymyslet recepty nejméně na půl roku, také aby chutnali celé rodině a moc často se neopakovali, nebylo vůbec jednoduché.

Ze všeho nejdřív jsme museli přijít na to, jaké suroviny a postupy jsou pro jaterní dietu vhodné, které lze při zachování určitých pravidel v omezené míře použít a kterým se zdaleka vyhnout. Po dlouhém pátrání se nám podařilo získat téměř přesný seznam více jak 300 potravin, které jsou rozdělené na vhodné a nevhodné, ze kterého jsme s radostí mohli vycházet při sestavování jídel.

Při výběru jsme vycházeli nejprve z doporučení lékaře, které bylo ale bohužel velice strohé. A informací všude jinde bylo také žalostně málo. Podařilo se nám sice sehnat dvě publikace, které se zabývají jaterní dietou, ale po otevření jsme s hrůzou zjistili, že téměř veškeré recepty v knihách jsou naprosto v rozporu s tím, co nám lékař doporučil. Nejen, že jsou v knihách téměř všechny zakázané potraviny, ale drtivá většina

receptů začíná osmažením masa nebo cibule na tuku.

Celé knihy jsou tak vlastně od výpisu surovin až po postupy naprosto špatné. V receptech nejen, že jsou potraviny, které člověk s jaterní dietou vůbec nesmí, ale i úpravy jednotlivých jídel popisují smažení nebo restování na oleji.

Nezbylo nám, než začít úplně od začátku a tak jsme hledali dostupné informace, oslovovali specialisty v oboru a všechny poznatky postupně sepisovali. Nakonec se nám poštěstilo oslovit paní Ivetu Kosáčkovou, nutriční specialistku z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, se kterou jsme začali úzce spolupracovat – a po delší spolupráci nám i přislíbila odborně dohlížet na vznik této knihy.

Takže jsme naprosto překopali náš dosavadní jídelníček, vynechali veškeré nevhodné potraviny, snažili se najít jídla, které se dají vhodně připravit pro jaterní dietu a učili se vařit úplně jinak.

V této knize naleznete více jak 180 receptů, které jsem vyzkoušel a nechal otestovat na mých nejbližších.

Knihy je zaměřena především na tradiční českou kuchyni, ale popisuje i známá jídla světové kuchyně, jen s přihlédnutím na potřebu vynechání některých potravin a také na způsob přípravy.

Doufám, že vám tato kniha poslouží a budete z ní čerpat inspiraci nejen při překonávání jaterní diety.

Lukáš Zach

ZÁKLADNÍ INFORMACE O JATERNÍ DIETĚ

Játra jsou největším orgánem v našem těle. Jsou nepostradatelná pro metabolismus, podílejí se na látkové přeměně cukrů a tuků a odbourávají z těla škodliviny.

Nejhorší vliv na funkci jater má kouření a pití alkoholu.

Jaterní dieta se zavádí u lidí, kteří trpí chronickými chorobami jater, také při mononukleose a dalších onemocněních. Mnohá z onemocnění jater lze ale úspěšně

léčit a pozitivní je, že játra jsou orgánem s největší schopností regenerace.

Jaterní dieta se zavádí dlouhodobě (i rok) a měla by se co nejpřísněji dodržovat. Naštěstí je tato dieta velmi pestrá svým složením a umožňuje bohatou variaci příprav, takže každý si najde určité své oblíbené kombinace.

Jaterní dieta omezuje konzumaci příliš horkých a také příliš studených jídel a nápojů.

PÁR JEDNODUCHÝCH PRAVIDEL

Pokud si nebudete jistí, jestli je potravina nebo úprava jídla, kterou chcete použít vhodná, řiďte se několika málo radami na následujících řádcích.

Vhodné technologické úpravy

Vaření klasické nebo v páře
Úprava na vodě
Dušení a pečení bez tuku
Metoda sous-vide

Nevhodné technologické úpravy

Smažení
Restování na tuku
Grilování

Maso vybíráme pouze libové bez tuku. Ryby jsou vhodné bílé a netučné. Zeleninu vybíráme mladou a nenadýmavou a neměla by obsahovat semena. Ovoce nesmí obsahovat semínka a zrníčka a mělo by být vyzrálé.

Zahušťujeme moukou opraženou na sucho, lisovanou nebo mixovanou zeleninou, strouhaným pečivem nebo moukou, rozmíchanou ve vodě. Také lze použít bramborový škrob. Na zahuštění některých omáček lze použít přírodní alternativy, jako je agar-agar a citronový nebo jablečný pektin.

A např. veškeré ořechy, semínka (lněná, sezam, slunečnice), luštěniny, čokoláda a kakao nejsou vhodné vůbec.

Při jaterní dietě je důležité jíst pravidelně, střídme a alespoň 5x denně, kvůli stálému přísunu živin.

POVOLENÉ POTRAVINY PRO JATERNÍ DIETU

ovoce

banán
broskev
brusinky
citron
grapefruit
jablko
limetka
mandarinka
mango
meruňky
nektarinky
papája
pomeranč

zelenina

artyčok
brambory
batáty
brokolice
mladá brukev & kedlubna
celer
celer řapíkatý
cuketa
červená řepa
dýně (tykev)
fazolky čerstvé
fenykl
hrášek
chřest
lilek
meloun bez pecek
mrkev
patizon
topinambury

koření a bylinky

anýz
bazalka
bobkový list
hřebíček
kerblík
kmín
kopr

kopřiva
koriandr
libeček
majoránka
máta
meduňka
muškátový oříšek /květ
nové koření
oregano
pažitka
petrželová nať
rozmarýn
šafrán
šalvěj
šťovík
tymián
vanilka

mléčné výrobky

netučné acidofilní mléko
jogurty do 3,5% - neochucené
kefir
mléko max. do 1,5%
mléko kondenzované
sýry do 30% t. v s.
sýry tavené do 30% t. v s.
tvaroh

saláty

čekanka
polníček
rukola
řeřicha
salát dubový
salát hlávkový
salát ledový
salát lollo
salát pekingský (pouze listy)
salát římský
špenát (listový i protlak)

maso a ryby

cejn
halibut

kapr mladý
okoun
platýz
pangas
pstruh (i lososovitý)
treska
štika
kuře celé
kuřecí prsa
kuřecí stehna bez kůže
krůtí prsa
krůtí stehna bez kůže
křepelka
hovězí zadní kýta
hovězí přední ořech
hovězí svíčková
telecí kýta
telecí svíčková
telecí pečeně
telecí líčka
vepřová kýta
vepřová kotleta
vepřová panenka
králíčí hřbet
králíčí kýta
šunka kuřecí nad 80%
šunka krůtí nad 80%
kvalitní drůbeží párky nad 80%

tuky

čerstvé máslo
olivový olej
řepkový olej
slunečnicový olej

přílohy

rýže
těstoviny
těstoviny rýžové
kuskus

pečivo

běžný rohlík
bílý toastový chléb

bageta
piškotové těsto
piškoty
veka
suchary
netučná vánočka
knäckebrot

ostatní

dětské přesnídávky
džem bez semínek
instantní polenta

krupice pšeničná
krupice rýžová
marmeláda bez semínek
mouka pšeničná
mouka rýžová
ocet stolní do 5%
ocet jablečný do 5%
ovesné vločky
prášek do pečiva
povidla
strouhanka
škrob bramborový

škrob kukuřičný
škrob rýžový
želatina plátková
želé dortové

nápoje

voda čistá neperlivá
šťávy z čerstvého ovoce
ovocné čaje bez aromat
káva instantní (slabá)
káva bezkofeinová

POTRAVINY S OMEZENÍM

vejce samostatně

nepodáváme, bez omezení lze
použít pouze bílky a žloutek
pak pouze jako přísadu do jídel

rajčata používáme pouze bez
semínek a slupky, sterilovaná
drcená nejsou vhodná (pokud
používáme tento typ rajčat,
tak pouze pasírovaná nebo
protlak)

zeleninu jako kukuřici,

květák nebo hrášek

používáme jen občas a
omezeně, např. jako přísadu
do polévek, rizot atd.

sůl se snažíme omezit na

naprosté minimum a snažíme
se ji nahradit hlavně bylinkami
a jiným kořením

pečivo používáme pouze bílé
(rohlík, bageta, toastový chléb)
a minimálně jeden den staré

cukr používáme bez omezení,
lze použít klasický bílý, třtinový
nebo med a datlový, agávový
či javorový sirup

droždí používáme pouze do
jídel, ale před konzumací se
musí knedlík nebo pečivo

nechat vychladnout, aby se
zastavil kvasný proces

mléko jako samostatný nápoj

nepoužíváme, ale vhodné je
jako přísada do jídel

houby používáme pouze jako
vývar

cibuli používáme pouze do
vývaru

máslo používáme pouze
čerstvé jako dochucovadlo
např. na brambory, do kaše
atp.

NEPOVOLENÉ POTRAVINY PRO JATERNÍ DIETU

ovoce

ananas
avokádo
angrešt
borůvky
granátové jablko
hroznové víno
hrušky
jahody zahradní

kiwi

maliny
ostružiny
rebarbora
rybíz
švestky
třešně
višně

zelenina - nadýmavá

cibule
česnek
feferonky
kapary
kapusta
křen
kukuřice
květák

okurka (čerstvá i sterilovaná)
oliv
paprika čerstvá
pórek
ředkev
ředkvičky
zázvor
zelí bílé
zelí červené
zelí kysané

ořechy a semena

chia
len
mák
sezam
arašidy
kaštan jedlý
kešu
kokos
lískové ořechy
makadamové ořechy
mandle
para ořechy
pekanové ořechy
vlašské ořechy

luštěniny

čočka
bulgur
cizrna
fazole
hrách
jáhly
kroupy
pohanka
soja

koření – hlavně ostré

chilli
estragon
kari
kurkuma
medvědí česnek
paprika sladká i pálivá

pepř
skořice

tuky

sádlo
ztužené pokrmové tuky
směsné tuky

mléko a sýry

mléko nad 1,5% t.v s.
mléko zahuštěné
mléko slazené
smetana (i zakysaná)
sýry zrající
sýry pikantní
sýry nad 30% t.v s.
olomoucké tvarůžky

maso a ryby

tučná masa
anglická slanina
salámy
slepice
jehněčí
skopové
zvěřina
droby a drůbky
kabanos
klobásy
špekáčky
škvarky
paštiky
candát
losos
tuňák
úhoř
kaviár
ústřice
uzenáče
zavináče
rybí konzervy v oleji

ostatní

alkohol
chipsy

cukrářské polevy
čokoláda
dorty s máslovou náplní
džem se semínky
granko
hořčice
hrozinky
instantní polévky
kakao
kečup
koblihy
kompoty
kukuřičná mouka
kukuřičné vločky
krenex aj.
lečo
majonéza
marmeláda se semínky
mouka celozrnná
mouka pohanková
müsli (také tyčinky)
nugeta
nutella
ocet kvasný nad 5%
ocet vinný nad 5%
pomazánkové máslo
průmyslové pomazánky
průmyslové dresinky
průmyslové saláty
průmyslové sušenky
sójová mouka
sójová omáčka
sojové mléko
sterilovaná zelenina
sterilované ovoce
tatarská omáčka
tuk ztužený (100%)
zmrzlina

nápoje

energetické nápoje
perlivé vody a nápoje
slazené vody a nápoje
silná káva a čaje
průmyslově vyráběné džusy



RECEPTY



POLÉVKY

Polévka je grunt. Neznám nikoho, kdo by tuhle větu neslyšel od našich maminek a babiček. A taky neznám nikoho, kdo by s ní nesouhlasil. Hutná polévka s těstovinami nebo zavářkou a pečivem je u nás často alternativou celého oběda.

Někdy je to tak často, že si říkáme, jestli jíme také něco jiného, než polévky. Když ale ono je tolik z čeho vybírat...

HOVĚZÍ EINTOPF SE ZELENINOU A BYLINKOVÝMI NOKY

4-6 porcí / 4 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Polévka:

400g hovězího zadního • 1 cibule překrojená napůl, včetně slupky • 1/4 celeru • 2 střední mrkve • 1 větší petržel • několik kuliček nového koření • bobkový list • svazek petrželky • sůl na dochucení

Bylinkové noky:

200g hladké mouky • 2 vejce • špetka soli • 100ml vody • hrst bylinek posekaných na jemno (podle chuti)

Tip:

- místo noků můžete do polévky použít třeba bezvaječné nudle nebo jinou vložku
- pokud je vám líto odpadu ze zeleniny, připravte polévku podle receptu na další straně a využijte ji do poslední slupky

Postup: Hovězí maso pokrájíme na kousky.

Vložíme do hrnce se studenou vodou, cibulí, kořením v košíku a stonky z petrželky a přivedeme pomalu téměř k bodu varu. Vše necháme asi 3 hodiny pomalým vařením táhnout. Během vaření sbíráme naběračkou vznikající pěnu na povrchu, vývar nám pak zůstane hezky čirý.

Jakmile je maso měkké, vyjmeme z vývaru stonky z petrželky a koření a vložíme zeleninu pokrájenou na stejně velké kousky jako maso a necháme zhruba další půlhodinu pomalu vařit.

Mezitím si připravíme bylinkové noky. Všechny ingredience promícháme a vytvoříme husté těsto, ze kterého vykrajujeme lžící noky a vkládáme do vroucí osolené vody. Jakmile noky vyplavou na hladinu, jsou hotové. Hotové noky postupně přendáváme do nádoby se studenou vodou.

Až zelenina změkne, vložíme do polévky hotové noky. Přidáme posekanou petrželku a necháme polévku ještě tak pět minut na kamnech, aby se noky prohřály. Během této doby polévku dochutíme solí a můžeme podávat.



POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY

4-6 porcí / 1 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

½ kg červené řepy • 2 střední mrkve • 3 větší brambory • 2 lžíce rajského protlaku • 1 litr vody nebo vývaru • 2 lžíce slunečnicového oleje • 1 větvičku rozmarýnu • 3 bobkové listy • 1 lžičku třtinového cukru • sůl

Postup: Červenou řepu a mrkev oloupeme a nakrájíme na kostky. Vložíme do hrnce, přidáme rajský protlak, poté zalijeme vodou nebo vývarem, přidáme slunečnicový olej, rozmarýn a bobkový list. Osolíme, přidáme lžičku třtinového cukru a vaříme, až jsou řepa s mrkví napůl uvařené.

Přidáme brambory a dovaříme vše společně do měkka. Pokud to bude potřeba, přidáme během vaření vodu, ale pouze tak, aby zelenina z polévky takzvaně „kookala“. Polévka by neměla být moc řídká.

Poté z polévky vyndáme bobkový list a rozmarýn a dochutíme třtinovým cukrem a solí.

SILNÝ DRŮBEŽÍ VÝVAR S KUŘECÍMI KNEDLÍČKY

4-6 porcí / 3 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Na polévku potřebujeme:

1 kuřecí skelet bez kůže (asi 400g) • 1 kuřecí stehno bez kůže • 1 cibuli, překrojenou napůl, včetně slupky • ¼ celeru • 1 střední mrkev • 1 petržel • 2 stonky řapíkatého celeru • několik kuliček nového koření • bobkový list • hladkolistou petrželku • sůl

Kuřecí knedlíčky:

obrané maso z uvařeného kuřecího stehna z polévky • 100g hladké mouky • 3 plátky toastového chleba nebo 1 rohlík ze včera • 1 vejce • 2 lžíce mléka • na dochucení sůl • muškátový oříšek nebo květ • majoránka

Tip:

• uvařte si vývaru více, a co zbude, zamrazte nebo zavařte

Postup: Kořenovou zeleninu dobře omyjeme a oloupeme. Slupky vložíme společně s cibulí, kuřecím skeletem a stehnem do hrnce se studenou vodou. Přidáme koření v košíku, stonky z petrželky a malou lžičku soli. Z řapíkatého celeru ukrojíme spodní část a tu přidáme také do hrnce. Přivedeme pomalu téměř k bodu varu, poté stáhneme na co nejnižší stupeň a necháme zhruba 2 hodiny pomalu táhnout. Během vaření sbíráme z povrchu naběračkou pěnu, která nám vzniká.

Vývar scedíme do čistého hrnce a do vývaru vložíme všechnu zeleninu, pokrájenou na menší kostky nebo nudličky. Vratíme zpět na kamna a necháme opět pomalu vařit.

Mezitím si připravíme masové knedlíčky. Toast nebo rohlík rozmočíme společně s mlékem. Obrané maso ze stehna na jemno posekáme a smícháme s moukou, vejcem a rozmočenou žemlí. Dochutíme solí, muškátem a majoránkou. Pokud je potřeba, přidáme trochu mouky, aby vzniklo nelepivé těsto, ze kterého vytvarujeme kuličky, které pak uvaříme ve vroucí, osolené vodě.

Jakmile je zelenina měkká, přidáme nasekanou petrželku a dochutíme solí. Při podávání vkládáme do talíře masové knedlíčky a přeléváme vývarem se zeleninou.





ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA S VEJCEM A JOGURTOVÝM DIPEM

4-6 porcí / 35 min.

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

450g mraženého listového špenátu nebo 1kg
čerstvého • 600ml mléka • 2 vejce zbavené žloutků
• sůl

Jogurtový dip:

4 lžíce jogurtu • lžička olivového oleje • trochu
posekaných bylinek podle chuti • kapka citronové
šťávy • sůl

Postup: Špenát vložíme do hrnce, přidáme mléko a pozvolna uvaříme. Poté polévku rozmixujeme a dochutíme solí. Nakonec vmícháme rozšlehané bílky a necháme ještě zhruba 5 minut provařit.

Na jogurtový dip smícháme všechny ingredience a vkládáme do polévky při podávání.

POLÉVKA Z DÝNĚ A BATÁTŮ S RUKOLOVÝM PESTEM

4-6 porcí / 1 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

300g dýně Hokkaidó včetně slupky • 300g sladkých
brambor – batátů • 1 větší mrkev • 1 litr vývaru
nebo vody • mletý kmín • sůl

Na pesto:

• 50g rukoly • 50ml olivového oleje • sůl

Postup: Dýni zbavíme jádřince a nakrájíme na menší kusy. Batáty a mrkev oloupeme, nakrájíme také na menší kusy a vše společně vložíme do hrnce. Zalijeme vodou nebo vývarem, mírně osolíme, přidáme kmín a necháme vařit asi 40 minut, dokud není všechna zelenina úplně měkká.

Vše rozmixujeme a dochutíme solí.

Rukolu s olivovým olejem lehce osolíme a rozetřeme v hmoždíři. Pesto vkládáme do polévky při podávání.

MRKVOVÁ S POMERANČEM A BYLINKOVÝM JOGURTEM

4-6 porcí / 30 min.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

1 litr kuřecího vývaru nebo vody • 600g mrkve • 2 stonky řapíkatého celeru • 1 větší pomeranč • 2 lžíce olivového oleje • 4 lžíce bílého jogurtu • trochu posekaných bylinek podle chuti • sůl

Postup: Mrkev a řapík pokrájíme na menší kusy, vložíme do hrnce, zalijeme vývarem nebo vodou, přidáme vymačkanou šťávu z pomeranče a necháme mírně vařit asi 20 minut.

Rozmixujeme do hladka, dochutíme solí a při podávání do polévky vkládáme lžící bylinkového jogurtu a pokapeme olivovým olejem.

MINESTRONE

4-6 porcí / 1 hod.

Potřebujeme:

1 litr kuřecího nebo zeleninového vývaru nebo vody • 2 lžíce olivového oleje • 1 menší mrkev • ¼ celeru • 1 menší petržel • ½ cukety zbavené semen • 2 stonky řapíkatého celeru • menší hrst zelených fazolek (můžou být mražené) • 3 bobkové listy • 2 větvičky tymiánu • pár kuliček nového koření • 2 lžíce rajčatového protlaku • 0,5 litru pasírovaných rajčat • 100g bezvaječných těstovin • hrst posekaných bylinek (bazalka, petrželka) • sůl

Tip:

• polévku můžete krátce rozmixovat ponorným mixérem, získá tak trochu hustější konzistenci.

Postup: Mrkev, celer, petržel, řapíkatý celer a cuketu pokrájíme na menší kostičky a vložíme do hrnce. Přidáme rajčatový protlak a pasírovaná rajčata a zalijeme vývarem – nebo vodou. Vložíme tymián a bobkový list v košíku, mírně osolíme a necháme asi 40 minut pomalu vařit.

Mezitím si uvaříme těstoviny ve vroucí osolené vodě, které vkládáme do polévky při podávání.

Jakmile je zelenina měkká, přidáme posekané bylinky a dochutíme solí. Při podávání vložíme do talíře uvažené těstoviny, zalijeme hotovou polévkou a pokapeme olivovým olejem.



ZELENINOVÝ KRÉM S KEFÍREM

4-6 porcí / 40 min.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

1 litr vody • 800g zeleniny podle chuti - kromě
brambor • 100ml kefíru • trochu posekané
petrželky • sůl

Postup: Všechnu zeleninu pokrájíme na menší
kousky, vložíme do hrnce, zalijeme vodou, trochu
osolíme a necháme zhruba 30 minut pomalu vařit.

Poté rozmixujeme do hladka, dochutíme solí a při
podávání do polévky vlijeme trochu kefíru.

STUDENÁ BYLINKOVÁ POLÉVKA

4-6 porcí / 20 min.

Potřebujeme:

0,5 litru zeleninového vývaru • 400 ml bílého
jogurtu • 300g bylinek (bazalka, petrželka, koriandr,
kopr, meduňka aj.) • 2 lžíce olivového oleje • šťáva
z 1 citronu • třtinový cukr • sůl

Tip:

• do polévky přidejte místo poloviny bylinek
rukolu.

Postup: Vývar, jogurt, bylinky a citronovou šťávu
vložíme do vhodné nádoby, osolíme a společně
rozmixujeme tyčovým mixérem. Vmícháme olivový
olej a podle potřeby dosolíme..





PŘEDKRMY

Lehký předkrm hned po polévce, anebo ještě před, je k nedělnímu obědu ideální k čekání na hlavní chod. Ale také takový rychlý předkrm je někdy lepší, než složitý oběd. To si stačí místo jedné bagetky s rajčátky a mozarellou připravit dvě, k tomu trochu hustější zeleninové nebo ovocné smoothie a jsme najedení jako po obědě.

A to se někdy opravdu hodí, když máme v plánu vyrazit na výlet a nechce se nám trávit v kuchyni půl dopoledne.

ROZPEČENÁ BAGETA S COTTAGE, RAJČATY A RUKOLOU

4 porce / 20 min.

Potřebujeme:

1 velkou nebo 2 malé světlé bagety z předešlého dne • 2 rajčata • 200g sýru cottage • rukolu • 1 lžící olivového oleje • bazalku • šťávu z poloviny citronu

Tip:

- pokud máme ostrou škrabku a ne moc měkká rajčata, dají se oloupat i bez blanšírování
- na spaření rajčat nemusíme ohřívat vodu v hrnci, stačí ji uvařit v rychlovarné konvici, rajčata zalít v míse a nechat 2-3 minuty máčet

Postup: Rajčata lehce nařízneme na spodku do kříže a dáme spatřit na minutku do horké vody. Slijeme a necháme vychladit. Poté rajčata oloupeme ostrým nožikem. Oloupaná rajčata překrojíme na čtvrtky a zbavíme semínek.

Do cottage vmícháme šťávu z citronu, posekanou bazalku a trochu třtinového cukru.

Bagetu nakrájíme na čtyři díly, rozpůlíme a dáme do vyhřáté trouby rozpéct.

Rozpečenou bagetu namažeme citronovým cottage a poklademe oloupanými rajčaty a rukolou.

ZELENINOVÁ FRITTATA S POMERANČOVÝM SALÁTEM

4-6 porcí / 40 min.

Potřebujeme:

4 vejce • 600g zeleniny – v receptu je použita mrkev, brokolice, řapíkatý celer a zelené fazolky (nebo použijte zeleninu a bylinky podle chuti) • muškátový oříšek • mletý nebo mletý kmín • hladkolistou petrželku • bazalku nebo libeček • sůl

Na pomerančový salát:

2 velké pomeranče • 50g rukoly • špetku soli

Tip:

- frittaty můžete udělat i z brambor a zeleniny, tak vzniká španělská tortilla
- frittaty lze podávat jak teplé, tak i za studena

Postup: Zeleninu uvaříme do měkka a nakrájíme na menší kousky. Smícháme s třemi bílky, osolíme, přidáme muškátový oříšek, kmín, posekané bylinky a promícháme.

Čtvrtý bílek vyšleháme do sněhu a přimícháme do zeleninové směsi – frittaty budou díky tomu trochu nadýchané. Tento krok ale můžeme vynechat.

Plníme do silikonových formiček a pečeme v troubě 20 minut na 150°C.

Než se upečou frittaty, uděláme si pomerančový salát. Z pomerančů okrájíme kůru i s bílou dužinou a vykrájíme z nich jednotlivé dílky. Smícháme s rukolou, vymačkáme do salátu šťávu ze zbylých středů pomerančů, lehce osolíme a promícháme.





SÝROVÉ SUFLÉ

4 porce / 6-8ks / 45 min.

Potřebujeme:

100g nízkotučného sýra na strouhání • 30g strouhanky • 50g hladké mouky • 200ml mléka • 2 vejce • 50g másla • máslo na vymazání a strouhanku na vysypání formiček • sůl

Tip:

- do suflé můžeme přidat místo poloviny sýra najemno nasekaný špenát a vyrobíme si tak špenátové suflé

Postup: V rendlíku rozpustíme máslo, přidáme mouku a vytvoříme světlou jíšku. Poté přilijeme mléko a vytvoříme hustý bešamel. Hned stáhneme z plotny a necháme vychladnout.

Vejce rozdělíme na žloutky a bílky. Žloutky vmícháme, společně se sýrem a strouhankou, do bešamelu a osolíme. Přidáme ušlehaný sníh a zpracujeme na vláčné těsto.

Formičky na muffiny vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Sýrovým těstem naplníme formičky a pečeme ve vyhřáté troubě na 150°C 25-35 minut, podle velikosti formiček.

PEČENÉ ROLKY SE ŠUNKOU A SÝREM

4 porce / 6-10ks / 1 hod.

Na těsto potřebujeme:

150 g hladké mouky • 50 ml vlažné vody • 1 vejce • 1 lžičku oleje • lžičku citronové šťávy

Na náplň:

100g drůbeží šunky • 100g nízkotučného plátkového sýra • 200ml pasírovaných rajčat • 1 lžici rajčatového protlaku • 1 lžičku třtinového cukru • sůl

Tip:

- jako omáčku na rolky můžeme použít třeba i boloňskou omáčku
- do rolek můžeme použít místo rajčatové omáčky např. ricottu
- omáčky na rolky je dobré si udělat víc, bude se hodit na příště nebo jako základ na omáčky k těstovinám

Postup: Nejdříve vypracujeme těsto. Všechny suroviny dobře promícháme a vypracujeme pevné, nelepivé těsto. Těsto přikryjeme potravinovou fólií nebo utěrkou a dáme na 20 minut odpočinout do lednice.

Mezitím si připravíme omáčku na rolky. V hrnci nebo na pánvi provaříme rajčatový protlak společně s cukrem a pasírovanými rajčaty. Osolíme a necháme pomalu, za stálého míchání, svařit do husté omáčky. Odstavíme a necháme vychladnout.

Těsto rozválíme na pomoučením válu a nakrájíme na pruhy široké zhruba tak, jako je vysoká forma na muffiny, každý pomažeme omáčkou a poklademe na ně šunku a sýr.

Těsto zabalíme do rolek, které vložíme do formy na muffiny a pečeme v troubě při 150°C 40 minut.

CLUB SANDWICH

4 porce / 40 min.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

12 plátek toastového chleba • 1 větší kuřecí prso • 4 plátky drůbeží šunky • 4 vejce, zbavené žloutků • 2 větší rajčata, rozčtvrcená a zbavená semínek • 8 listů salátu lollo bianco nebo jiného • 1 lžičku slunečnicového oleje • 100g bílého jogurtu • lžičku citronové šťávy • trochu posekaných bylinek podle chuti • sůl

Postup: Nejdříve si připravíme dresink. Smícháme jogurt, olej, citronovou šťávu a bylinky a dochutíme špetkou soli.

Kuřecí prso nakrájíme na 4 slabé plátky – může být i více plátků, jak se to povede. Maso lehce naklepeme, osolíme a na suché, nepřilnavé pánvi je zlehka opečeme. Vejce rozmícháme, okořeníme kmínem a trochou posekaných bylinek a dáme je péct na pánev, vyloženou pečícím papírem. Stejně jako omeletu. Jakmile jsou vejce hotová, rozdělíme je na čtyři díly. Mezitím opečeme toastový chléb v toustovači nebo na sucho v troubě.

Jakmile je vše připravené, namažeme všechny plátky toastového chleba z jedné strany připraveným dresinkem a můžeme skládat.

Na první toast poklademe salát, šunku a rajče, přiklopíme druhým, na který přijde opět salát, pak maso a vejce. Nakonec přiklopíme posledním toastem, propícháme dvěma delšími párátky a napříč rozřízneme zubatým nožem.

SÝROVÁ ROLÁDA NA RUKOLOVÉM SALÁTU

4-6 porcí / 40 min. + 2 hodiny na chlazení

Potřebujeme:

1 větší bramboru • 1 menší mrkev • 1 menší petržel • 1 stonek řapíkatého celeru • 1 lžici bílého jogurtu • 1 lžici měkkého nízkotučného tvarohu • 1 vejce • trochu nasekané petrželky • 8 plátků nízkotučného sýra • 8 plátků drůbeží šunky • rukolu • mletý kmín • sůl • krémový balsamický ocet

Tip:

• roládu je lepší krájet na kolečka přes folii, bude lépe držet tvar a nebude se při krájení rozpadat
• krémové balsamiko je jednou z diskutabilních surovin, ale dovolil jsem si jej zařadit do tohoto pokrmu, protože má kyselost jen 4% a pokud jej nebudete konzumovat každý den, tak jako ochucovadlo nemusí nutně vadit – hlavně platí známé rčení „všeho s mírou“

Postup: Brambory uvaříme ve slupce. Mrkev a petržel oloupeme, nakrájíme na malé kostky a uvaříme. Vejce uvaříme natvrdo. Řapíkatý celer oloupeme škrabkou na brambory a nakrájíme na kostičky.

Vychladlé brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky nebo protlačíme přes kráječ na brambory. Z vejce odstraníme žloutek a bílek nakrájíme na kostičky. Brambory a vejce smícháme s uvařenou zeleninou. Vše spojíme jogurtem a tvarohem tak, aby vznikl tužší salát. Dochutíme solí a kmínem.

Na vál si natáhneme mikrotenovou folii a na ni rozložíme sýr ve dvou řadách tak, aby se překrýval. Na sýr poklademe šunku, salát z brambor a zabalíme do rolády. Necháme v lednici vychladnout alespoň 1 hodinu a poté nakrájíme na kolečka.

Podáváme na rukolovém salátu, pokapaném trochou balsamického octa.





MASOVÉ

Maso, maso, maso. Bývalo u nás doma základem veškerého našeho stravování. V poslední době ustoupilo trochu do pozadí, ale stále zaujímá pevné místo v našem jídelníčku.

Rádi si pochutnáváme především na různých masových ragú, ale steak je steak, a když nás navštíví přátelé, to pak uděláme hned několik druhů mas najednou, doprostřed stolu přijde velká mísa masa, další s přílohami, dresinky a omáčkami a hodujeme klidně celé odpoledne...

KUŘECÍ PRSA PLNĚNÁ OMELETOU A MLADÝM LISTOVÝM ŠPENÁTEM

4-6 porcí / 50 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

4 kuřecí prsa • 2 vejce • 100g mladého listového špenátu • 2 plátky drůbeží šunky (nemusí být) • trochu posekaných bylinek podle chuti • sůl

Vhodné přílohy:

• jakkoli upravené brambory • některé ze zeleninových pyré

Postup: Vejce rozšleháme a trochu osolíme.

Přidáme nadrobno nakrájenou šunku a posekaný špenát, promícháme a z této směsi připravíme na nepřilnavé pánvi na mírném plameni omeletu. Sejmeme z kamen a až začne chladnout, zabalíme ji do ruličky. Poté ji necháme vychladnout úplně.

Pokud nepřilnavou pánev nemáme, tak si z pečicího papíru vystříhneme odpovídající průměr té, kterou máme po ruce a vyložíme jím její dno. Směs pak vylijeme na pečicí papír. Pomalým zahříváním se omeleta upeče tak jako tak.

Kuřecí prsa podélně rozřízneme, jemně naklepeme, osolíme a posypeme nasekanými bylinkami.

Vychladlou omeletu rozdělíme na čtyři díly a zabalíme je do kuřecích prsou. Prsa uzavřeme a vložíme do pekáče, na dno přilijeme malé množství vody, přikryjeme pokličkou a pečeme při 140°C 25-30 minut.

K pečení prsou můžeme použít i pánev s pokličkou, jen je musíme hlídat a pravidelně otáčet.

Postup pro parní hrnec: Naplněná prsa vložíme do parního hrnce a vaříme 35 minut.



KUŘECÍ ŠPÍZY S BROKOLICÍ A MALÝMI BRAMBORAMI

4-5 porcí / 1,5 hod.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Na 8-10 špízů budeme potřebovat:

4 kuřecí prsa • 16 malých brambor • 400g
brokolice • mletý kmín • sůl • špejle

Vhodné přílohy:

• některé ze zeleninových pyré • zeleninový salát

Postup: Brambory překrojíme napůl. Kuřecí prsa nakrájíme na kousky tak, aby nám vycházelo 4-5 kousků na jeden špíz. Brokolici rozdělíme na jednotlivé růžičky.

Maso okořeníme soli a kmínem, brambory a brokolici lehce osolíme. Postupně všechny kousky napichujeme na špejle.

Vložíme do pekáče, lehce podlijeme vodou, přiklopíme nebo přikryjeme alobalem a pečeme na 140°C asi 1 hodinu.

Postup pro parní hrnec:

Je stejný jako výše, jen špízy v parním hrnci vaříme 25 minut.

KUŘECÍ PALIČKY V JOGURTOVÉ MARINÁDĚ

4-6 porcí / 3,5hod.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Potřebujeme:

8-12 ks kuřecích paliček (asi 1kg) • 200g bílého jogurtu • 2 lžice citronové šťávy • 2 lžice olivového oleje • svazek koriandru • několik lístků bazalky • svazek petrželky • několik lístků máty (nemusí být) • sůl

Tip:

• paličky si do marinády můžeme naložit den předem a nechat v lednici marinovat přes noc, budou mít pak mnohem výraznější chuť po bylinkách

Vhodné přílohy:

• jakkoli upravené brambory • zeleninové pyré • lehký zeleninový salát

Postup: Jogurt, citronovou šťávu, olivový olej, bylinky a trochu soli rozmixujeme v míse ponorným mixérem. Poté do mísy vložíme omyté a osušené paličky a promícháme, aby se všechny dobře marinádou obalili, a necháme v lednici 1 hodinu odpočinout.

Jednotlivé paličky předáme z marinády do pekáče, lehce podlijeme vodou, přiklopíme pokličkou nebo alobalem a pečeme na 140°C 2 hodiny.

Postup pro parní hrnec: Naložené paličky vyjmeme z marinády a rukou z nich marinádu stáhneme. Vaříme v parním hrnci 60-70 minut.



KRŮTÍ ZÁVITKY S ČERSTVÝM SÝREM

4 porce / 1 hod.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

600g krůtích prsou • čerstvý sýr do 30% (nebo lze použít jakýkoli jiný) • 4 plátky drůbeží šunky • trochu posekaných bylinek podle chuti • sůl

Vhodné přílohy:

• vhodné upravené risotto • různě upravené brambory

Postup: Krůtí prsa nakrájíme na plátky a naklepeme. Prsa můžeme naklepat přes potravinovou fólii, má to výhodu, že prsa tolik nerozbijeme a budou se pak lépe balit.

Naklepaná prsa osolíme a posypeme bylinkami. Na plátky vyskládáme drůbeží šunku, do středu dáme lžíci sýra a zabalíme do ruličky. Vyskládáme do pekáče, podlijeme trochou vody, přiklopíme pokličkou nebo alobalem a pečeme na 140°C 45 minut.

Postup pro parní hrnec: Naplněná krůtí prsa velmi dobře zabalíme do mikrotenové folie a vaříme v parním hrnci 35-40 minut, podle velikosti závitků.

KUŘECÍ STEHÝNKO PLNĚNÉ KOPŘIVOVOU NÁDIVKOU

4 porce / 3 hod.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

4 kuřecí stehna • 4 starší rohlíky nebo 12 plátků toastového chleba • 2 celá vejce • 50ml mléka • hrst čerstvých kopřiv (nebo jiných bylinek podle chuti) • muškátový oříšek • mletý kmín • sůl

Vhodné přílohy:

• bramborová kaše

Tip:

• kosti z kuřecích stehen nevyhazujte, ale použijte je, až budete dělat kuřecí vývar
• do nádivky lze místo kopřiv přidat jakékoli jiné bylinky, špenát nebo povařenou a na jemno nasekanou zeleninu

Postup: Nejdříve si připravíme nádivku. Rohlíky nebo toastový chléb nakrájíme na kostičky a dáme opéct do trouby na 150°C na 10 minut. Jakmile pečivo vychladne, zalijeme mlékem a necháme trochu namočit. Poté přidáme vaječné bílky a nasekané kopřivy, okořeníme muškátovým oříškem a lehce osolíme. Vše dobře promícháme.

Z kuřecích stehen vykrojíme spodní kost a naklepeme. Osolíme a okmínujeme, doprostřed vložíme kuličku z nádivky a zabalíme. V případě potřeby můžeme převázat motouzem. Vložíme do pekáče, lehce podlijeme vodou, přiklopíme pokličkou nebo alobalem a pečeme na 150°C 2 hodiny.

Postup pro parní hrnec: Naplněná stehna převážeme motouzem nebo spícháme jehlami na maso a vaříme v parním hrnci 60-70 minut.



KRŮTÍ STEAK SE SÝREM A PEČENOU ČERVENOU ŘEPOU

4-6 porcí / 3-4 hod.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Na steaky potřebujeme:

600g krůtích prsou • 200g nízkotučného sýra na strouhání • mletý kmín • tymián • sůl

Pečená červená řepa:

několik menších červených řep (asi 600g) • větvičku rozmarýnu • větvičku tymiánu • sůl

Vhodné přílohy:

- vařený brambor

Tip:

- pokud nemáme nepřilnavou pánev, můžeme jakoukoli pánev vyložit pečícím papírem
- vodu používáme místo oleje, protože slouží jako izolant stejně jako olej, jen se steaky pečou při nižší teplotě - výsledek je stejný, jen jsou tyto steaky naprosto bez tuku

Postup: Řepu i se slupkou vložíme do pekáče a trochu ji pokropíme vodou. Osolíme, přidáme posekaný tymián, rozmarýn a dobře promícháme, aby byla všechna řepa obalená solí a bylinkami. Podlijeme malým množstvím vody, přiklopíme pokličkou a dáme péct do trouby na 150°C na 2-3 hodiny podle velikosti řep.

Když je všechna řepa měkká vyndáme z trouby a necháme vychladnout. Vychladlou řepu oloupeme a pokrájíme na nudličky.

Krůtí maso nakrájíme na steaky a mírně naklepeme. Na rozehřátou nepřilnavou pánev vložíme krůtí steaky a po obou stranách opečeme. Steaky podléváme podle potřeby malým množstvím vody, aby se nepřichytávali k pánvi. Jakmile jsou steaky hotové, osolíme je a okořeníme kmínem a tymiánem.

Pekáč od řep vypláchneme vodou, předáme do něj steaky, na ně poklademe sýr a dáme do trouby zapéct při 150°C asi 10 minut.

Mezitím si do pánve od steaků dáme ohřát nakrájenou řepu, podlijeme jí trochou vody, osolíme a posypeme zbylými posekanými bylinkami.

Příprava v parním hrnci: Na okořeněná krůtí prsa poklademe sýr a dáme vařit do parního hrnce na 20 minut. Společně se steaky můžeme v hrnci uvařit také brambory nebo jinou přílohu.





KRŮTÍ STEHNO NA CELEROVÉM ZELÍ

4-6 porcí / 3 hod.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Potřebujeme:

1 celé krůtí stehno • 1 větší celer • olivový olej • hrst bylinek (tymián, rozmarýn, šalvěj) • šťáva z jednoho citronu • mletý kmín • podle potřeby zápražky z hladké mouky • cukr • 5% ocet (lze zcela nahradit nebo nakombinovat citronovou šťávou) • sůl

Vhodné přílohy:

- rozmarýnové brambory, které můžete dát péct do trouby nebo je přidat do parního hrnce společně se stehny

Tip:

- celerové zelí nepodlívejte vodou moc, stačí jen trochu a podle potřeby vodu přilít, protože celer ztratí hodně na objemu, a kdybyste jej podlili moc, vznikla by celerová kaše - také se díky tomu pak nemusí moc zahušťovat
- zkuste místo celerového uvařit netradiční zelí z cukety

Postup: Krůtí stehno osolíme, posypeme kmínem a bylinkami, pokapeme trochou citronové šťávy a dobře prohněteme, aby se celé obalilo. Dáme péct v zakrytém pekáči do trouby na 150°C. Stehno se podle velikosti bude péct 2 – 2,5 hodiny. Během pečení jej pravidelně přeléváme výpekem.

Mezitím si připravíme celerové zelí. Celer nastrouháme na hrubším struhadle, pokapeme citronovou šťávou a promícháme v hrnci, ve kterém budeme celerové zelí vařit. Podlijeme vodou ani ne do poloviny (celer změkne a ztratí na objemu). Lehce osolíme, přidáme cukr, okořeníme kmínem a vaříme asi 20 minut.

Hotové celerové zelí zahustíme opraženou moukou a necháme chvíli povařit. Dochutíme cukrem, octem a solí podle chuti.

Příprava v parním hrnci: Stehna okořeníme a vaříme v parním hrnci podle potřeby.

HOVĚZÍ ROLÁDKY V NEAPOLSKÉ OMÁČCE

4-6 porcí / 2,5 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

8 tenkých plátků hovězího zadního • 8 plátků krutů šunky • 100g rajčatového protlaku • 700ml pasírované rajčatové šťávy • 500ml masového vývaru (nejlépe hovězího) • 2 lžíce olivového oleje • 1 lžíce cukru • 50g hladké mouky • hrst posekané bazalky • hrst posekané petrželky • mletý kmín • oregano • sůl

Vhodné přílohy:

- těstoviny

Postup: Hovězí plátky naklepeme, osolíme, okořeníme kmínem, poklademe krutů šunkou, zabalíme do ruličky a svážeme motouzem nebo propíchneme jehlou na maso. Vyskládáme do pekáčku nebo menšího hrnce.

Mrkev očistíme, nastrouháme na jemno a smícháme s pasírovanými rajčaty, solí, cukrem, oreganem, tymiánem, bobkovým listem a hovězím vývarem. Touto směsí zalijeme roládky tak, aby byly úplně ponořené.

Zakryjeme pokličkou a pečeme v troubě na 140°C 2 hodiny. Po upečení vyjmeme maso z pekáčku, omáčku přelijeme do hrnce a necháme zredukovat do zhoustnutí.

Nakonec omáčku dochutíme solí a vmícháme posekanou bazalku. Nakonec v omáčce prohřejeme roládky a podáváme.





HOVĚZÍ NUDLIČKY PO MAKEDONSKU

4-6 porcí / 1 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

500-600g hovězího zadního • 100g rajčatového protlaku • 1 litr masového vývaru (nejlépe hovězího) • 2 větší mrkve • 1 větší petržel • ¼ celeru • 200g zelených fazolek • zápražku z hladké mouky na zahuštění • hrst posekané petrželky • 1 lžičku cukru • mletý kmín • sůl

Vhodné přílohy:

- dušená rýže • šťouchané brambory

Postup: Hovězí maso nakrájíme na nudličky, osolíme a okořeníme kmínem. Mrkev, celer a petržel očistíme a nakrájíme na kostičky.

Do hrnce vložíme maso společně s rajčatovým protlakem a cukrem, přidáme malé množství vývaru a pomalu přivedeme k varu. Necháme asi 10 minut pomalu provařit. Poté k masu přidáme na kostičky pokrájenou kořenovou zeleninu, zalijeme zbylým vývarem a pomalu vaříme zhruba 2 hodiny, dokud nebude maso úplně měkké.

Omáčku zahustíme podle potřeby zápražkou z hladké mouky, přidáme zelené fazolky a společně ještě asi 10 minut pomalu provaříme. Nakonec dochutíme solí, vmícháme petrželku a podáváme.

MLETÉ KULIČKY V RAJSKÉ OMÁČCE

4-6 porcí / 1,5 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

500g mletého hovězího masa • 500g celeru • 500g mrkve • 280g rajského protlaku • 700ml parírovaných rajčat • 3 vejce • 150g hladké mouky • 2 litry vody (může být i vývar) • nové koření a bobkový list v košíku • třtinový cukr • 1 citron • mletá paprika • majoránku • mletý kmín • sůl

Vhodné přílohy:

nekynutý knedlík • vařené těstoviny

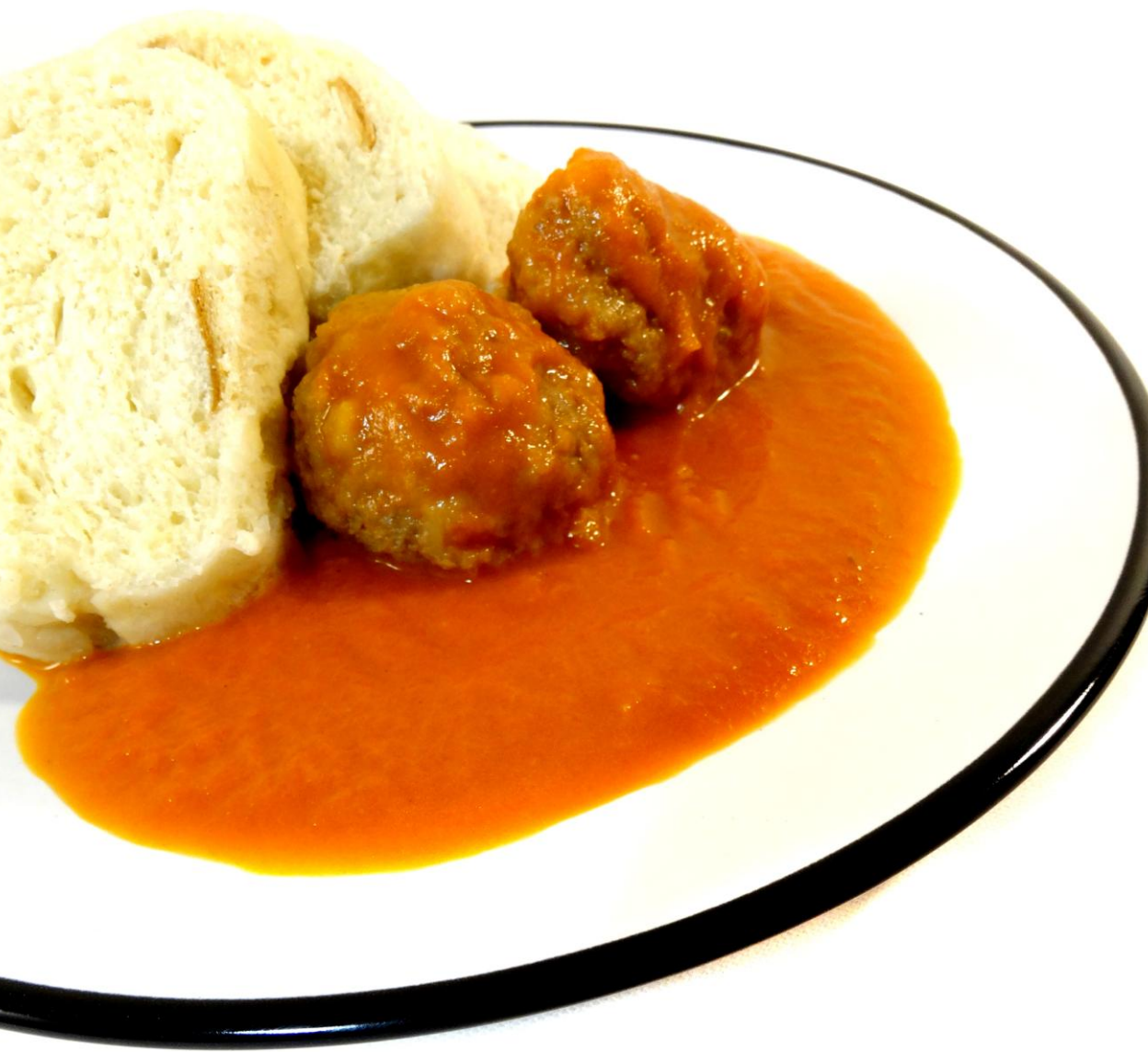
Postup: Mleté maso vložíme do mísy, přidáme vejce, které jsme zbavili žloutků a hladkou mouku. Okořeníme kmínem, mletou paprikou, solí a majoránkou a dobře promícháme. Pokud je těsto moc lepkavé, přidáme mouku a poté z něj vytvoříme malé kuličky.

Kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na kostky.

Do hrnce vložíme rajčatový protlak, všechnu zeleninu, pasírovaná rajčata a koření v košíku. Zalijeme vodou, přivedeme pomalu k varu a vložíme připravené mleté kuličky. Do omáčky přidáme oloupaný a semínek zbavený citron, jednu lžici cukru a osolíme.

Vaříme společně pod pokličkou asi 40 minut. Poté vyjmeme masové kuličky z omáčky a zeleninu necháme vařit dalších asi 30 minut, dokud zelenina není úplně měkká. Vyjmeme koření v sítku a omáčku rozmixujeme nebo přepasírujeme přes síto. Pokud je omáčka hodně hustá, naředíme vodou.

Nakonec do omáčky vrátíme kuličky a dochutíme solí.



VEPŘOVÁ KÝTA NA MRKVI

4-6 porcí / 1,5 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

800g libové vepřové kýty • 1kg mrkve • 1 lžíci rajčatového protlaku • mletý kmín • 100g hladké mouky • sůl

Vhodné přílohy:

- vařené brambory

Postup: Vepřovou kýtu nakrájíme na kostky, osolíme, okmínujeme a promícháme. Poté necháme chvíli odpočinout. Mrkev očistíme a nakrájíme na kolečka.

Vepřové maso vložíme do hrnce společně s rajčatovým protlakem, přilijeme trochu vody a necháme 5-10 minut povařit.

Jakmile je maso zatažené, zalijeme vodou a vaříme asi 30 minut. Poté přidáme nakrájenou mrkev a vaříme vše do změknutí. Omáčku zahustíme nasucho opraženou moukou a ještě krátce provaříme.





VEPŘOVÁ PANENKA S BRUSINKOVOU OMÁČKOU A SALÁTEM

4-6 porcí / 45 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Potřebujeme:

600g vepřové panenky • 300g brusinek (nejlépe mražených) • šťávu je jednoho většího pomeranče • šťávu a kůru z poloviny citronu • 50 cukru • tymián • rozmarýn • sůl • míchané listové saláty k podávání

Vhodné přílohy:

• různě upravené brambory • některé ze zeleninových pyré

Postup: Rozmarýn a tymián posekáme, smícháme se solí a v této směsi obalíme očištěnou vepřovou panenku. Zabalíme do alobalu a necháme v lednici asi 15 minut odpočinout.

Panenku v alobalu vložíme do pekáče, podlijeme trochou vody, přiklopíme a pečeme na 150°C asi 20-30 minut podle velikosti panenky.

Mezitím si připravíme brusinkovou omáčku. Brusinky, cukr, pomerančovou a citronovou šťávu, strouhanou citronovou kůru a trochu vody dáme do hrnce a přivedeme k varu. Pomalu vaříme do zhoustnutí. Trvá to zhruba 10-15 minut.

Panenku podáváme na míchaném salátu, přelitou brusinkovou omáčkou.

Příprava v parním hrnci:

Panenku vaříme v alobalu v parním hrnci asi 40 minut.

KRÁLIČÍ GALANTINA S BYLINKOVOU FÁŠÍ

4 porce / 2 hod.

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

4 králičí stehna nebo králičí hřbet • 1 menší kuřecí prso • 8 plátků drůbeží šunky • 4 plátky toastového chleba • 300ml kuřecího vývaru • hrst posekaných bylinek podle chuti • několik lístků šalvěje • mletý kmín • sůl

Tip:

• galantina se může podávat i studená jako předkrm nebo jednohubky

Vhodné přílohy:

• šťouchané brambory • italské krémové risotto

Postup: Kuřecí prso nakrájíme na kostičky a rozmixujeme společně s bylinkami a solí na fáš. Toastový chléb zbavíme kůrky, nakrájíme na kostičky a smícháme s rozmixovaným kuřecím masem.

Králičí stehna vykostíme a naklepeme. Drůbeží šunku poklademe na potravinovou folii a na šunku vykoštěná stehna, osolíme, okořeníme mletým kmínem a posypeme posekanou šalvějí. Na plátky rozprostřeme bylinkovou fáš, zabalíme a pevně utáhneme. Poté zabalíme ještě do alobalu a dobře upevníme.

Kuřecí vývar přivedeme pomalu k varu, stáhneme na co nejmenší stupeň a vložíme do něj závitky, které pak pomalu vaříme asi 1 hodinu.

Hotové galantiny vyjmeme, rozbálíme a můžeme hned podávat.

KRÁLIČÍ STEHNO NA ROZMARÝNU

4 porce / 2 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

4 králičí stehna • 0,5l kuřecího vývaru • 2 větší mrkve • ¼ celeru • 2 stonky řapíkatého celeru • 50g másla • menší hrst rozmarýnu • 4 bobkové listy • sůl

Tip:

• stehna můžeme před vložením k zelenině opéct v troubě na pečícím papíře 15 minut na 180°C, aby se zatáhla
• podle potřeby můžeme použít jak zadní nebo přední běhy

Vhodné přílohy:

• různě upravené brambory • pečená polenta • bramborové nebo některé ze zeleninových pyré

Postup: Kořenovou zeleninu očistíme, nahrubo nastroháme, vložíme do hrnce a zalijeme vývarem. Přidáme nadrobno nakrájený řapíkatý celer a přivedeme pomalu k varu. Stáhneme na co nejmenší stupeň, osolíme, přidáme máslo, králičí stehna a asi polovinu větviček rozmarýnu. Směs v pánvi dolijeme vodou tak, aby byla stehýnka ponořená alespoň do ¾.

Pod pokličkou dusíme zhruba 1,5 hodiny, dokud nebudou stehna měkká. Podle potřeby přiléváme vývar nebo vodu tak, aby byla stehna stále alespoň ze tří čtvrtin ponořená.

Poté stehna, rozmarýn a bobkový list vyjmeme z hrnce a zeleninu rozmixujeme tyčovým mixérem. Druhou polovinu rozmarýnu obereme, posekáme, přidáme do omáčky a necháme svařit do zhoustnutí.





ČESKÁ KUCHYNĚ

Nejlepší na světě, souhlasíte? Určitě ano. Naše játra ale už moc ne. Naštěstí není až tolik složité upravit naše národní poklady tak, aby byli vhodné pro jaterní dietu, ale přesto skvělé.

V následující kapitole si ukážeme, že i když vynecháme základní kameny naší kuchyně, jako cibuli nebo česnek, tak i přesto můžeme připravit skvělá jídla k nerozeznání od originálů.

GULÁŠOVÁ POLÉVKA

4-6 porcí / 1,5 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

1,5 litru hovězího vývaru nebo vody • 600g
libového mletého hovězího masa – nejlépe zadního
• 1 menší mrkev • 100g rajčatového protlaku •
150g hladké mouky • majoránku • sůl

Postup: Do hrnce vložíme mleté maso, rajčatový protlak a osolíme. Zalijeme trochou vody a necháme na mírném plameni asi 10 minut pomalu vařit, dokud se maso nezatáhne. Pokud je to potřeba, přilijeme malé množství vody nebo vývaru, aby se maso s protlakem nepřichytávalo ke dnu hrnce. Přidáme nastrouhanou mrkev a necháme provařit dalších 5 minut.

Poté zalijeme vývarem nebo vodou a vaříme asi 1 hodinu do změknutí mletého masa.

Na suché pánvi opražíme mouku na tmavší zápražku a necháme vychladnout. Opraženou moukou zahustíme polévku, okořeníme majoránkou a dochutíme solí.

BRAMBOROVÁ POLÉVKA

4-6 porcí / 1 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

1 litr vody • 0,5kg brambor • 100g hub mražených nebo 50g sušených • 2 lžíce másla • 2 větší mrkve • 2 stonky řapíkatého celeru • 100g hladké mouky • 1 menší petržel • ¼ menšího celeru • majoránku • sůl

Postup: V litru vody povaříme houby asi 30 minut. Houby scedíme a do vzniklého vývaru přidáme na kostičky nakrájený celer, mrkev, petržel a brambory. Trochu osolíme, přidáme máslo a vaříme do změknutí zeleniny.

Na suché pánvi opražíme mouku a necháme vychladnout. Jakmile je všechna zelenina měkká, zahustíme polévku opraženou moukou, okořeníme majoránkou a dochutíme solí.





KULAJDA

4-6 porcí / 1 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

1 litr vody • 500g brambor • 50g sušených hub
nebo 100g mražených • 4 vejce • 150ml hladké
mouky • 300ml mléka • 50g čerstvého másla •
citron • cukr • svazek kopru • sůl

Tip:

- pokud se vám nechce polévku dvakrát cedit, tak nejlepší je použít hrnec na těstoviny, který se skládá z hrnce a cedníku v jednom. Nebo zkuste použít hlubší cedník, do kterého vložíte potřebné ingredience a po uvaření je jen vyndáte

Postup: Ve vodě povaříme houby a stonky z kopru asi 30 minut.

Zvlášť uvaříme vejce, které následně oloupeme, zbavíme žloutků, bílky nakrájíme na kostičky a dáme stranou.

Houby s koprem scedíme a do vzniklého vývaru dáme vařit brambory, nakrájené na kostičky. Lehce osolíme. Jakmile jsou brambory uvařené, opět scedíme a dáme stranou.

Vzniklý vývar postavíme zpět na kamna a zahustíme moukou, kterou jsme rozmíchali v mléce. Polévku necháme povařit na mírném plameni 10-15 minut.

Provařenou polévku zjemníme máslem. Dochutíme šťávou z citronu, cukrem a solí, vložíme pokrájené brambory a vejce a nakonec přidáme nasekaný kopr.

JEMNÁ RYBÍ POLÉVKA S KRUPICOVÝMI NOKY

4-6 porcí / 1,5 hod.

Potřebujeme:

500g ryb bez kůže podle chuti (treska, kapr aj., může být i filé) • rybí kosti na polévku (pokud máme, nemusí být) – ne hlavy! • 1 litr vody • 2 menší mrkve • 2 stonky řapíkatého celeru • ¼ celeru • 1 petržel • 1 malá cibule • nové koření a bobkový list • 100ml mléka • 100g hladké mouky • lžíci dětské krupice • hrst posekané petrželky • sůl

Na krupicové noky:

200g dětské krupice • 1 vejce • 100ml mléka • trochu posekané petrželky • sůl

Tip:

- pokud použijeme kromě rybiho masa i kosti, je lepší vložit samotné maso zvlášť do cedníku, který ponoříme zčásti do polévky, takže nemusíme pak maso složitě vybírat

Postup: Rybí maso a kosti (pokud máme), očištěnou zeleninu vcelku, rozpůlenou cibuli i se slupkou a koření vložíme do hrnce. Zalijeme vodou, lehce osolíme a necháme na kamnech pomalu táhnout, dokud zelenina nezměkne.

Mezitím si připravíme krupicové noky. Všechny ingredience smícháme dohromady a vytvoříme těsto, které následně protlačíme přes síto na halušky do vroucí, osolené vody. Vaříme cca 5 minut. Po uvaření je propláchneme studenou vodou.

Vývar přecedíme a vrátíme zpět na kamna. Zeleninu a maso vybereme. Kosti, koření a cibuli vyhodíme.

Mouku rozmícháme v mléce a zahustíme jím polévku. Přisypeme lžíci krupice a necháme povařit asi 10 minut. Rybí maso a zeleninu nakrájíme na kousky a vložíme zpět do polévky.

Dochutíme solí a vložíme uvažené noky. Nakonec vmícháme nasekanou petrželku.



PEČENÉ KUŘE NA ZELENINĚ

4-6 porcí / 3,5 hod.

Potřebujeme:

1 celé kuře • 1 větší mrkev • 4 stonky řapíkatého celeru • 4 větší brambory • větvičku rozmarýnu • mletý kmín • sůl

Tip:

- můžete použít jakoukoli tvrdší zeleninu, např. batáty, červenou řepu, dýni aj.

Postup: Mrkev a celer očistíme a nakrájíme na kostky. Brambory omyjeme a i se slupkou nakrájíme na silnější plátky.

Brambory a nakrájenou zeleninu vysypeme do pekáče. Posypeme rozmarýnem a okořeníme kmínem a solí. Na zeleninu položíme kuře, okmínujeme a osolíme.

Podlijeme trochou vody, přikryjeme poklicí a dáme péct do trouby na 160°C zhruba 3 hodiny. Podle potřeby kuře přeléváme vypečenou šťávou.

BRAMBORÁKY S CUKETOU A KRÚTÍ ŠUNKOU

4-6 porcí / 40 min.

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

500g brambor • 1 větší cuketu • 3 vejce • 300g krůtí šunky (nebo jiné) • 200g hladké mouky • trochu mléka (nemusí být) • mletý kmín • majoránku • sůl

Tip:

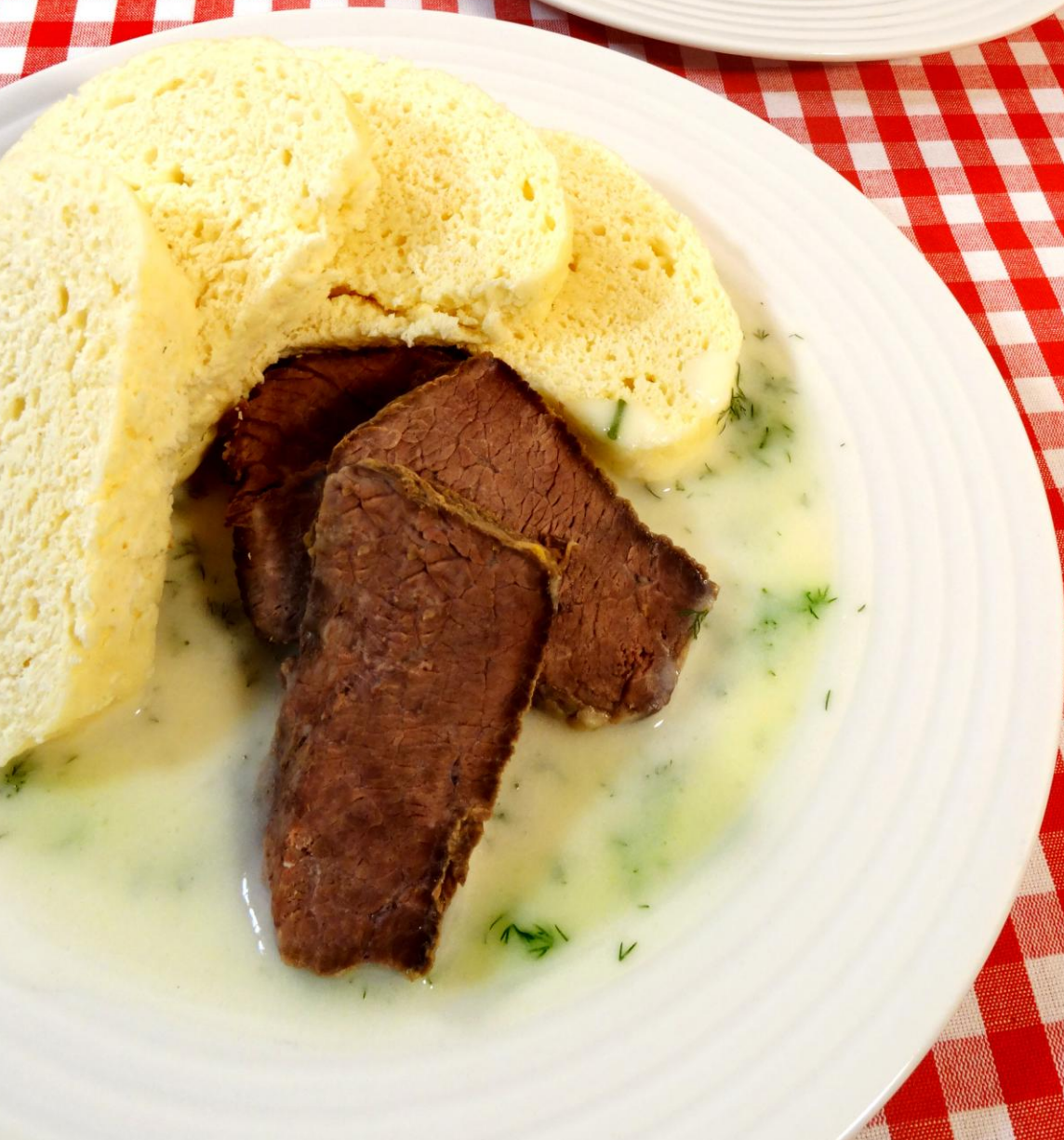
- pečící papíry si připravte dva. Až bude potřeba bramborák otočit, vyjměte jej z pánve i s pečícím papírem, vložte do ní druhý, bramborák do něj vraťte horní stranou a spodní pečící papír pak už jen sloupnete
- bramborák se dá připravit i v troubě na plechu, jako když se připravují zapečené brambory nebo těstoviny

Postup: Brambory oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Cuketu rozpůlíme, zbavíme jádřince a nastrouháme na hrubém struhadle. Krůtí šunku nakrájíme na kostičky a přidáme k nastrouhané cuketě a bramborům. Přidáme celá vejce, kmín, sůl a majoránku a promícháme.

Podle potřeby přisypáváme mouku, až vznikne vláčné, lehce roztíratelné těsto. Dáme pozor, aby těsto nebylo příliš husté, v bramborácích by pak byla cítit mouka. Kdyby bylo těsto příliš husté, rozředíme jej mlékem.

Do rozehřáté pánve vložíme pečící papír, pokládáme na něj po lžících připravené těsto a spodkem lžice tvarujeme tenkou placku. Jakmile je bramborák na vrchu zatuhlý a vespod opečený, obrátíme jej a opečeme i z druhé strany.





SVÍČKOVÁ PODLE MĚ

4-6 porcí / 3-4 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

500g libového hovězího zadního • 1,5 litru vývaru nebo vody • 400g mrkve • 200g celeru • 200g petržele • 1 citron • nové koření a bobkový list v košíku • cukr • sůl

Vhodné přílohy:

- nekynutý knedlík nebo některou variantu karlovarského knedlíku.

Tip:

- svíčkovou můžete zjemnit kondenzovaným mlékem

Postup: Kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na kostky. Vložíme do hrnce, zalijeme vývarem nebo vodou, přidáme koření v košíku a pomalu přivedeme k varu. Poté vložíme maso a citron, zbavený slupky a semínek. Přidáme jednu lžici cukru, trochu octa a soli a necháme pod pokličkou pomalu dusit, dokud nebude maso měkké.

Jakmile je maso měkké, vyjmeme jej z omáčky. Vyndáme i koření v košíku a omáčku rozmixujeme.

Omáčka by měla zhoustnout rozmixovanou zeleninou, ale pokud bude moc řídká, necháme ji zredukovat do požadované hustoty.

Nakonec dochutíme citronovou šťávou, solí a cukrem podle chuti.

DUŠENÉ HOVĚZÍ V KOPROVÉ OMÁČCE

4-6 porcí / 3-4 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

500g libového zadního hovězího • 1,5 litru vývaru nebo vody • svazek kopru • nové koření a bobkový list v košíku (pokud použijeme vývar, tak nebudeme potřebovat) • 150g hladké mouky • 100ml mléka • 50g čerstvého másla • cukr • citron • sůl

Postup: Hovězí maso vložíme do hrnce a zalijeme studeným vývarem nebo vodou. Přidáme koření v košíku, stonky z kopru, lžici cukru, trochu šťávy z citronu a osolíme. Přivedeme k varu a necháme pomalu pod pokličkou táhnout, dokud maso nezměkne.

Jakmile bude maso měkké, vyjmeme jej z omáčky společně s koprem a kořením. Omáčku zahustíme moukou, rozmíchanou v mléce a necháme dalších 20 minut provařit a přidáme máslo. Dochutíme cukrem, citronem a solí podle chuti a nakonec přidáme nasekané lístky z kopru.

HOVĚZÍ GULÁŠ SE ZELENINOU

4-6 porcí / 2 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

500g hovězí klišky • 4 lžíce rajčatového protlaku • 1,5 litru vody • 2 větší mrkve • ½ celeru • 2 větší brambory • 50g hladké mouky • mletý kmín • majoránka • sůl

Vhodné přílohy:

• bílé pečivo • vařené těstoviny

Postup: Hovězí maso očistíme a odblaníme.

Vložíme do hrnce společně s protlakem, přilijeme malé množství vody a pomalu společně zvolna vaříme zhruba 5-10 minut. Podle potřeby přiléváme vždy po troškách vodu, aby se směs nepřipalovala.

Jakmile je maso zatažené, zalijeme vodou, osolíme a okořeníme mletým kmínem. Přiklopíme pokličkou a vaříme maso do měkka.

Jakmile je maso měkké, přidáme k němu nakrájenou mrkev a celer a necháme vařit dalších 15 minut. Poté k masu přidáme brambory, pokrájené na kostky a vaříme do změknutí. Nakonec guláš zahustíme moukou opraženou na sucho, nebo rozmíchanou ve vodě a necháme ještě zhruba 15 minut provařit.

Nakonec do guláše přidáme majoránku a podle potřeby dochutíme solí.





PLNĚNÉ BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

4-6 porcí / 2 hod.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Potřebujeme:

1kg moučných brambor • 4 vejce • 550g – 1kg polohrubé mouky (podle typu brambor) + mouku k válení knedlíků • 150g dětské krupičky • 400g drůbeží šunky • sůl

Vhodné přílohy:

- celerové zelí

Tip:

- brambory si uvařte den předem, abyste nemuseli čekat, než vychladnou
- pokud bramborové knedlíky nebudete jíst hned, potřete je slunečnicovým olejem, aby se nelepili k sobě
- pokud se nám nechce knedlíky plnit, můžeme vytvořit trochu netradiční variantu těchto knedlíků - uzeninu zamíchat přímo do těsta – tak, jak to vidíte na protější straně
- místo drůbeží šunky použijte do knedlíků kvalitní párky, potěšíte jimi hlavně děti

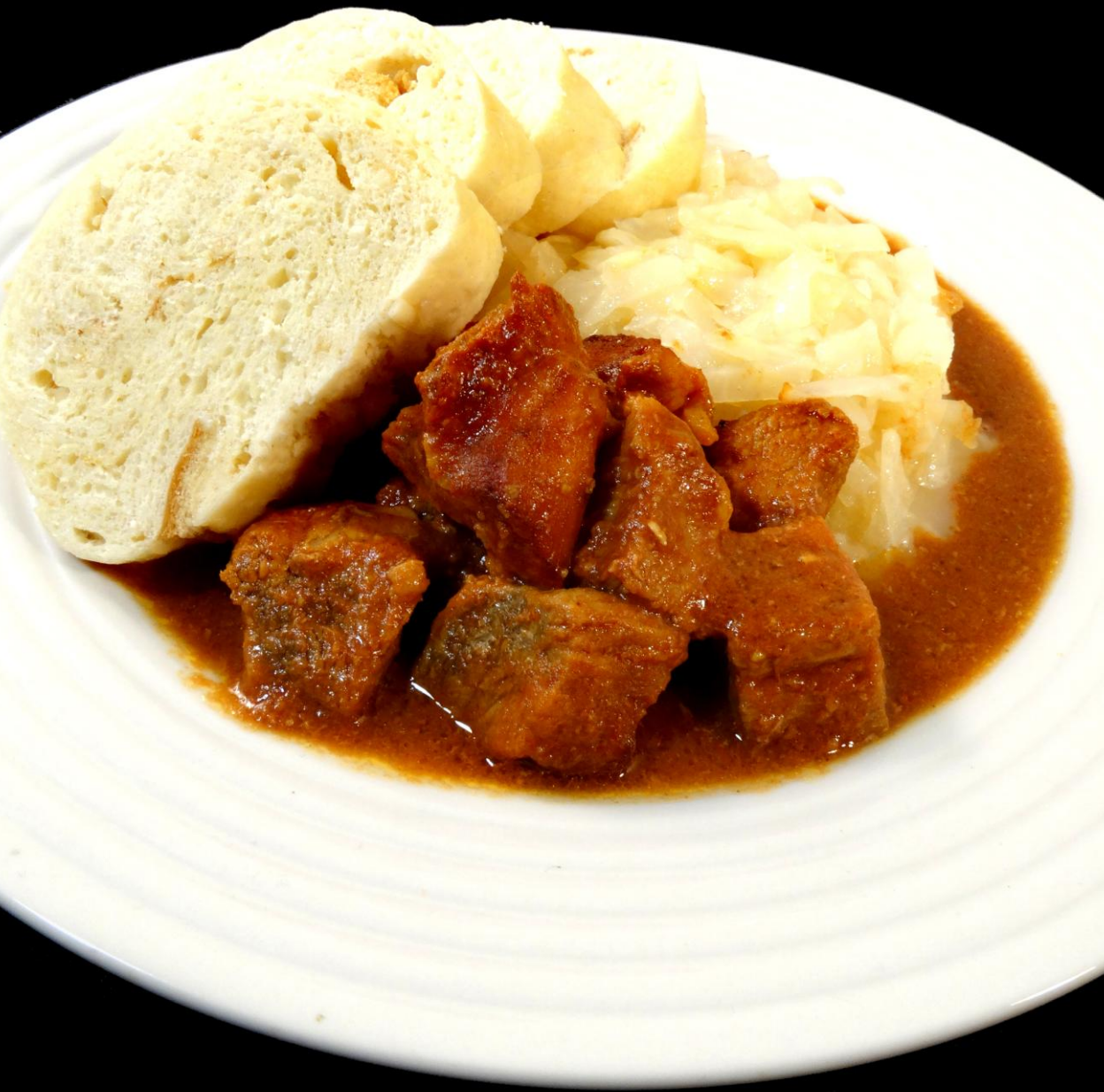
Postup: Brambory uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Poté je oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle nebo je protlačíme přes lis na brambory.

Do brambor přidáme vejce, které jsme zbavili žloutků, mouku, krupičku a jednu lžičku soli. Vypracujeme tužší nelepivé těsto.

Teď musíme pracovat rychle, protože těsto bude vlivem soli pomalu řádnout. Vyválíme váleček, který rozkrájíme na přibližně stejně velké kousky, naplníme je nakrájenou drůbeží šunkou, uzavřeme a vytvarujeme do koule.

Vaříme ve vroucí osolené vodě 15-20 minut podle velikosti knedlíků.

Příprava v parním hrnci: Hotové knedlíky vyskládáme do parního hrnce a vaříme 20-25 minut.



VEPŘO, KNEDLO, CELERO

4-6 porcí / 2,5 hod.

Potřebujeme:

1 kg vepřové kýty • 2 lžíce rajčatového protlaku • mletý kmín • 2 lžíce hladké mouky • sůl

Na knedlíky budeme potřebovat:

500g polohrubé mouky • 250ml mléka • 1/2 droždí • 1 vejce • 1 lžíce cukru • 1 lžičku soli

Na celerové zelí:

1 větší celer • šťávu z jednoho citronu • mletý kmín • podle potřeby zápražky z hladké mouky • cukr • 5% stolní ocet (lze nahradit citronovou šťávou) • sůl

Tip:

• místo zelí můžeme k vepřovému připravit i klasický špenát, jen jej místo česneku dochutíme taveným sýrem

Postup: Vepřovou kýtu nakrájíme na kostky, přendáme do pekáče, přidáme rajčatový protlak, kmín a osolíme. Vše dobře promícháme, podlijeme trochou vody, přiklopíme a dáme péct do trouby na 150°C. Během pečení občas promícháme a podléváme vodou.

Jakmile je maso měkké, zaprášíme jej moukou opraženou na sucho a necháme v troubě dalších 20 minut dopéct. Během pečení 2x – 3x promícháme a pokud je to potřeba, dolijeme trochu vody.

Mezitím si připravíme kynutý knedlík. Do vlažného mléka vložíme rozdrobené droždí, cukr a necháme vzejít kvásek. Trvá to asi 10 minut. Kvásek poté smícháme s moukou, solí a vejcem a vše vypracujeme v tužší těsto. Necháme hodinu kynout.

Po vykynutí těsto rozdělíme na 2 díly, které znovu dobře propracujeme a necháme pod utěrkou znovu 10 minut kynout. Z nakynulých bochánků vyválíme knedlíky a vymačkáme z nich vzduch, který vznikl uvnitř během válení. Knedlíky pak při vaření nepopraskají.

Vyválené knedlíky necháme dalších 5 minut pod utěrkou odpočinout a poté vaříme ve vroucí, osolené vodě 15 minut. V polovině vaření knedlíky ve vodě otočíme. Při vyndávání knedlíky propícháme vidlicí nebo špejlí, aby se nesrazili.

Nakonec připravíme celerové zelí. Celer nastrouháme na hrubším struhadle, pokapeme citronovou šťávou a promícháme v hrnci, ve kterém budeme celerové zelí vařit. Podlijeme vodou ani ne do poloviny (celer změkne a ztratí na objemu). Lehce osolíme, přidáme cukr, okořeníme kmínem a vaříme asi 20 minut.

Hotové celerové zelí zahustíme opraženou moukou a necháme chvíli povařit. Dochutíme cukrem, octem a solí podle chuti.

SEKANÁ PEČENĚ S RÝŽÍ A ZELENINOU V ALOBALU

4-6 porcí / 2 hod.

Potřebujeme:

600g mletého hovězího masa • 2 větší mrkve • 2 stonky řapíkatého celeru • ½ menšího celeru • 1 petržel • 500g brambor • 3 vejce • provensálské koření • mletý kmín • 200g hladké mouky • 100g bílé rýže (jasmínová nebo basmati) • majoránka • sůl

Tip:

- zeleninu můžete obměnit podle sebe, např. chřestem, cuketou, lilkem, brokolicí nebo jinými druhy, ale mějte na paměti, že se sekaná peče dlouho a takzvaná netvrdá zelenina se může během pečení rozvařit, protože do sebe nasákne tekutiny z ostatní zeleniny a masa - proto raději vybírejte tvrdší druhy zeleniny

Postup: Mleté maso smícháme s vejci, které jsme zbavili žloutků, kmínem, majoránkou, vařenou rýží, moukou a solí. Vypracujeme vláčné, tužší těsto, které necháme v lednici 20 minut odpočinout.

Zeleninu očistíme a nakrájíme na kostky. Brambory omyjeme a i se slupkou je nakrájíme také na stejně velké kostky jako ostatní zeleninu. Všechnu zeleninu povaříme v osolené vodě 10-15 minut, aby trochu změkla.

Pekáč vyložíme alobalem tak, aby přesahoval přes okraje a bylo možné jím překrýt sekanou se zeleninou. Povařenou zeleninu a brambory smícháme s provensálským kořením a trochou soli a vysypeme ji na alobal. Uprostřed vytvoříme řádek.

Z masa vytvoříme válec, který vložíme do řádku, zeleninu zalijeme trochou vývaru, poté přikryjeme alobalem a nahoře uzavřeme.

Takto připravenou sekanou dáme péct do trouby na 150°C asi na 2 hodiny.



HALUŠKY SE ŠUNKOU A TAVENÝM SÝREM

4-6 porcí / 30 min.

Potřebujeme:

300g vařených brambor • 300g syrových brambor
• 6 vajec • 300 g drůbeží šunky • 300g hladké mouky • 2 lžíce slunečnicového oleje • 100g taveného nízkotučného sýra (nemusí být) • petrželku • muškátový oříšek • sůl

Postup: Brambory nastrouháme na jemném struhadle a smícháme s dvěma celými vejci a čtyřmi bílky. Osolíme, přidáme muškátový oříšek, hladkou mouku a vypracujeme husté těsto.

Tvarůžky a drůbeží šunku nakrájíme na malé kousky. Petrželku nasekáme. Vše smícháme a necháme stranou.

Těsto přepasírujeme do vroucí osolené vody přes síto na halušky. Hotové halušky, které vyplavou na povrch, vybíráme cedníkem a přendáváme do vhodné nádoby.

Jakmile máme všechny halušky hotové, promícháme je se slunečnicovým olejem, drůbeží šunkou, taveným sýrem, petrželkou a ihned podáváme.

JABLKOVÁ ŽEMLOVKA

4-6 porcí / 30 min.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

1 veku (alespoň den starou) • 0,5 litru mléka • 3 vejce • 500g jablek • 100g moučkového cukru + na posypání • mletou skořici • 1 vanilkový lusk (nebo 1 vanilkový cukr)

Tip:

• protože nemůžete použít máslo na vymazání pekáče, vyložte jej celý pečícím papírem.

Postup: Veku nakrájíme na plátky a jednou třetinou vyložíme dno pekáče.

Vejce zbavíme žloutků, bílky rozšleháme v mléce, do kterého přidáme moučkový cukr a semínka vanilkového lusu (nebo vanilkový cukr). Jednou třetinou takto ochuceného mléka přelijeme veku v pekáči.

Jablka zbavíme jádřince a nakrájíme na plátky. Jednu polovinu vyskládáme na veku v pekáči. Posypeme skořicí a překryjeme druhou třetinou veku. Zalijeme druhou třetinou mléka, vyskládáme zbylá jablka a opět posypeme skořicí.

Nakonec navrch poskládáme poslední část veku a zalijeme zbylým mlékem.

Pečeme v troubě na 150°C asi 40 minut. Při podávání sypeme moučkovým cukrem.

DOMÁCÍ MEDOVÁ ŠUNKA

asi 10 porcí / 2 hod. + 2 dny na uležení

Potřebujeme:

1kg vepřové kýty • 20 g soli • 100 ml vody • 1 lžička medu • forma na šunku nebo sáček na tlačenko

Tip:

- přidejte do šunky trochu šťávy z červené řepy, aby byla hezky růžová
- šunku lze připravit i z jiného masa, např. kuřecího, krůtího, vepřové panenky nebo králíčího hřbetu - u drůbežích šunek ale použijte ½ masa z prsou a ½ ze stehen, šunka pak bude vláčnější
- do šunky místo vody použijte vychlazený vývar z koření a bylinek, bude pak mnohem výraznější

Postup: Maso očistíme, odblaníme a nakrájíme na kousky. Nezáleží, jak velké budou, podle velikosti bude vypadat mozaika šunky. Přidáme sůl, lžičku medu a vše hodně důkladně prohněteme. Vzniklou směs přikryjeme potravinářskou fólií, dáme do ledničky a necháme 2 dny uležet. V průběhu této doby je dobré směs ještě jednou důkladně promíchat.

Do formy na šunku vložíme mikrotenový sáček a naplníme ho masovou směsí. Maso musíme velmi důkladně upěchovat, aby se šunka po uvaření nerozpádala a nebyly v ní vzduchové bubliny. Formu naplníme, uzavřeme a postavíme do hrnce s teplou vodou, aby voda dosahovala zhruba tak do ¾ formy. Vaříme 2 hodiny tak, aby teplota nepřesáhla 80°C.

Po uvaření necháme vychladnout a můžeme krájet.

DRŮBEŽÍ ASPIK SE ZELENINOU A VEJCEM

4-6 porcí / 1 hod. + 8 hod. na vychlazení

Potřebujeme:

0,5 litru kuřecího vývaru • 1 větší kuřecí prso (asi 200g) • 200g drůbeží šunky • 1 stonek řapíkatého celeru • 1 mrkev • ¼ menšího celeru • 2 vejce • 10 plátků želatiny • hrst posekané petrželky • sůl

Tip:

- místo silikonových formiček můžeme použít třeba skleničky nebo cokoli jiného, jen je pak při vydávání aspiku musíme nejprve ponořit na chvíli zhruba po výšku aspiku do teplé vody, aby se odlepil od stěn

Postup: Vejce uvaříme, necháme vychladnout, poté je zbavíme žloutků a bílky nakrájíme na kostičky. Šunku pokrájíme na kostičky.

Mrkev, celer a řapík pokrájíme na malé kostičky a uvaříme v kuřecím vývaru téměř doměkka. Jakmile zeleninu vyjmeme z vývaru, stáhneme teplotu na co nejnižší stupeň a vložíme do něj kuřecí prso v celku. Necháme pomalu táhnout asi 25 minut. Poté jej vyjmeme a necháme vychladnout.

Vychladlé prso pokrájíme na kostky, smícháme s uvařenou zeleninou, vejcem, šunkou a petrželkou a rozdělíme do vhodných nádob. Nejlepší jsou silikonové formičky.

Vývar postavíme zpět na kamna, podle potřeby dochutíme solí, poté přivedeme skoro k varu a vmícháme želatinu, kterou jsme nechali nabobtnat ve 100ml studené vody. Želatinu necháme rozpustit a poté vývarem zalijeme zeleninu s masem ve formičkách. Necháme vychladnout.



RYBY

Jsem ryba a možná jsem tedy kanibal, ale candáta bych mohl jíst klidně každý den. To by zase nebylo až tak zdravé, tak se snažím připravit rybu alespoň dvakrát do týdne.

Nejoblíbenější rybou našich dětí je u nás doma treska. Jako filé samozřejmě. Ale i pstruh, i když to pak musím vybrat všechny ty malé kostičky...



PSTRUH V CITRONOVÉ OMÁČCE

4 porce / 30 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Potřebujeme:

4 celé pstruhy • 100g másla • 3 citrony • 1 lžičku cukru • bylinky podle chuti na posypání ryb • trochu posekané petrželky • sůl

Vhodné přílohy:

• míchaný zeleninový salát • některé ze zeleninových pyré • šťouchané brambory

Tip:

• rybí kosti, které zbudou z vyfiletování pstruhů, si schovejte na polévku

Postup: Pstruhy očistíme a vyfiletujeme, okořeníme, pokapeme trochou citronové šťávy a posypeme bylinkami. Necháme v lednici 20 minut odležet.

Po odležení filety vyskládáme na plech, vyložený pečicím papírem, a dáme péct do trouby na 160°C na 25 minut.

Mezitím si připravíme citronovou omáčku. Šťávu z citronu necháme v rendlíku pomalu zredukovat s lžičkou cukru a špetkou soli zhruba na jednu třetinu. Odstavíme z plotny a vmícháme do citronové redukce změkklé máslo a za stálého promíchávání necháme rozpustit. Vratíme na kamna ještě krátce prohřát a vmícháme nasekanou petrželku.

Pstruhy podáváme na míchaném salátu a podlijeme citronovou omáčkou.

Postup pro parní hrnec:

Naložené filety ze pstruha uvaříme v parním hrnci 15 minut.

OKOUN NA ROZMARÝNU S CUKETOVÝMI ŠPAGETAMI

4 porce / 45 min.

Potřebujeme:

4 filety z okouna • 600g mrkve • 2 cukety • 2 lžíce olivového oleje • rozmarýn • 2 lžíce zeleninového vývaru (nemusí být) • sůl

Vhodné přílohy:

• některé ze zeleninových pyré • dýňové nebo bramborové gnocchi

Postup: Rozmarýn posekáme a smícháme s jednou lžící olivového oleje. Rybí filety osolíme, pomažeme z obou stran směsí z oleje a rozmarýnu a necháme 20 minut v lednici marinovat. Poté rozložíme na plech, vyložený pečicím papírem a dáme péct do trouby na 140°C zhruba na 20-25 minut.

Mezitím si připravíme cuketové špagety. Cukety oloupeme škrabkou na juliene nebo je nakrájíme na tenké nudličky. V nepřilnavé pánvi je rychle nasucho opečeme, zakápneme lžící olivového oleje a přidáme zeleninový vývar. Opatrně promícháme, a osolíme. Ihned rozdělíme na talíře a navrch položíme hotové filety z okouna.

TILÁPIE PEČENÁ V PETRŽELOVÉ NÁDIVCE

4 porce / 1 hod.

Potřebujeme:

4 čerstvé filety z tilápie • 8 starších rohlíků • 2 celá vejce • 50ml mléka • 50g polohrubé mouky • hrst čerstvé petrželky • trochu citronové šťávy • muškátový oříšek • mletý kmín • sůl

Tip:

- pečení rohlíků můžeme úplně vynechat

Vhodné přílohy:

- bramborová kaše • zeleninový salát

Postup: Nejdříve si připravíme nádivku. Rohlíky nebo toastový chléb nakrájíme na kostičky a dáme opéct do trouby na 150°C na 10 minut. Jakmile pečivo vychladne, zalijeme mlékem a necháme trochu namočit. Poté smícháme s vejcem, nasekanou petrželkou, moukou a okořeníme muškátovým oříškem. Lehce osolíme a vše dobře promícháme.

Filátka z tilápie okořeníme solí a kmínem, pokapeme citronovou šťávou a necháme chvíli odpočinout.

Z pečicího papíru si nastříháme větší čtverce. Doprostřed každého čtverce dáme trochu nádivky, položíme na ni tilápii a navrch dáme znovu trochu nádivky.

Pečící papír spojíme a vytvoříme měšce, které zavážeme. Poté upečeme v troubě na 150°C 40-45 minut.





POŠÍROVANÝ MOŘSKÝ VLK NA ZELENINOVÉM JULIENE

4-6 porcí / 30 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Potřebujeme:

4 filety z mořského vlka • asi 400ml zeleninového vývaru • 2 větší mrkve • ½ celeru • 2 petržele • trochu posekaných bylinek podle chuti • sůl

Vhodné přílohy:

• různě upravené brambory • některé ze zeleninových pyré • polentová kaše

Postup: Mrkev, celer a petržel nakrájíme škrabkou na juliene anebo nožem na tenké nudličky. Nakrájené juliene spaříme v osolené vodě asi 5 minut a dáme stranou.

Filety z mořského vlka osolíme, okořeníme kmínem a posypeme bylinkami podle chuti.

Do pánve nalijeme 2/3 zeleninového vývaru a přivedeme pomalu k varu. Poté stáhneme na co nejnižší stupeň a vložíme do něj filety. Pomalu necháme táhnout 15 minut.

Než budou filety hotové, na další pánvi zahřejeme zbytek vývaru a prohřejeme v něm zeleninové juliene. Filety i juliene ihned podáváme.

Postup pro parní hrnec:

Okořeněné filety z mořského vlka uvaříme v parním hrnci 15 minut a ke konci přidáme k rybě prohřát uvařené zeleninové juliene.



TRESKA V ZELENINĚ S BYLINKOVOU KRUSTOU

4 porce / 2 hod.

Potřebujeme:

4 čerstvé filety z tresky • 100g kukuřice • 200g zelených fazolek • ¼ celeru • 2 stonky řapíkatého celeru • 2 mrkve • 1 menší cuketu • 100g strouhanky • 50g másla • ½ citronu • hrst bylinek podle chuti • sůl

Vhodné přílohy:

• zeleninový salát • vařené brambory

Postup: Všechnu zeleninu očistíme, cuketu zbavíme semínek a vše pokrájíme na menší kostky. Okořeníme mletým kmínem, solí a trochou bylinek. Přidáme slunečnicový olej, dobře promícháme. Vložíme do pekáčku, podlijeme trochou vody a pečeme pod pokličku jednu hodinu na 160°C.

Mezitím si připravíme krustu. Strouhanku, bylinky, citronovou kůru z poloviny citronu a rozpuštěné máslo. Vše dobře promícháme a vytvoříme sytkou směs.

Pekáč se zeleninou vyndáme z trouby a sejmemе poklici. Na zeleninu poklademe rybí filety, osolíme, pokapeme citronovou šťávou a na každý fileť lžící poklademe bylinkovou krustu.

Pekáč vrátíme zpět do trouby a dopečeme dalších 30 minut při 160°C bez pokličky.

ZAPEČENÝ HALIBUT V BROKOLICOVÉM PYRÉ

4 porce / 1,5 hod.

Potřebujeme:

600g halibuta (může být i jiný druh ryby nebo můžeme použít filé v kostkách) • 1kg brambor • 1 čerstvou brokolici (nebo 1 balení mražené - asi 400g) • bobkový list • 100g másla • šťávu z 1/2 citronu • muškátový oříšek • trochu čerstvé petrželky • sůl

Tip:

• nechceme-li servírovat pyrė přímo v zapékacích miskách, je dobré je zapékat např. v silikonových formičkách nebo zapékací misky vyložit pečícím papírem

Postup: Brambory oloupeme a dáme vařit do osolené vody. Před koncem vaření přidáme k bramborám brokolici, rozdělenou na růžičky a uvaříme společně doměkka. Uvařené brambory s brokolicí scedíme a ještě horké rozšleháme společně s polovinou másla na pyrė.

Trochu vývaru z brambor si necháme a dáme do něj vařit několik bobkových listů, stonky z petrželky a filety z halibuta. Pozvolna vaříme asi 10 minut, poté rybu vyndáme a nakrájíme na kousky.

Máslo rozpustíme a prošleháme metličkou s citronovou šťávou a muškátovým oříškem a nakonec vmícháme posekanou petrželku.

Do zapékacích misek rozdělíme na dno část brokolicového pyrė, položíme na něj kousky halibuta, pokapeme citronovým máslem, zakryjeme druhou částí pyrė a zapечeme v troubě při 160°C asi 30-40 minut.



TĚSTOVINY

Osobně nejraději ze všeho vařím těstoviny. Rád si je připravuji sám a jsem schopný strávit celé dopoledne s rukama v mouce válením těsta a plněním raviol. Na oběd je všechny sníme a to mám pak „radost“, že můžu začít zase znovu. Výhodou je, že se čerstvé těstoviny dají zamrazit a vytáhnout, když není čas nebo nálada vařit.

JAK NA BEZVAJEČNÉ TĚSTOVINY

4-6 porcí / 10 min. + 20 min. na odpočinutí

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ NEBO NASUŠENÍ

Na 0,5kg těsta budeme potřebovat:

2 ½ hrnku mouky • 1 hrnek studené vody • 2 lžičce olivového oleje • špetku soli

Tip:

- čerstvé těstoviny můžeme zamrazit nebo nasušit k dalšímu použití
- na těstoviny se dají použít všechny druhy mouky, hladká, polohrubá, hrubá nebo je můžeme dle libosti míchat, ale asi nejlepší těstoviny jsou z mouky semolinové
- místo vody můžeme použít např. pasírovaná rajčata, mixovaný špenát nebo jiné příměsi. Těstoviny tyto ingredience příjemně ochutí a krásně zabarví

Postup: Do mísy nasypeme mouku a uděláme do ní důlek, do kterého vlijeme vodu, olej a osolíme. Postupně promícháváme, a jakmile se všechno spojí dohromady, vyjmeme z mísy a na válu vyhněteme na vláčné těsto. Těsto zabalíme do folie nebo jej vrátíme do mísy a přikryjeme utěrkou a necháme v lednici alespoň 20 minut odpočinout.

Těsto, připravené k válení, pomalu válečkem rozválíme podle potřeby na 1-3mm silný plát, ze kterého pak můžeme připravit jakékoli těstoviny, které chceme. Ať už nudle do polévky, široké k ragú nebo plněné ravioly.

DOMÁCÍ PLNĚNÉ TĚSTOVINY

4-6 porcí / 20 min. + 4 min. na uvaření

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Na plněné těstoviny budeme potřebovat:

Připravené těsto podle receptu výše • směs k naplnění • vlažnou vodu

4 nejčastější náplně do plněných těstovin:

Špenátová: 400g mladého čerstvého špenátu velmi krátce spaříme v horké vodě a necháme vychladnout. Poté z něj vymačkáme vodu, posekáme, smícháme s 200g ricotty a ochutíme muškátovým oříškem a solí.

Sýrová: Strouhaný sýr (do 30%!) smícháme s bylinkami podle své chuti a ochutíme solí a mletým kmínem.

Tvarohová: Měkký tvaroh smícháme s posekanými bylinkami podle chuti, ochutíme solí a muškátovým oříškem.

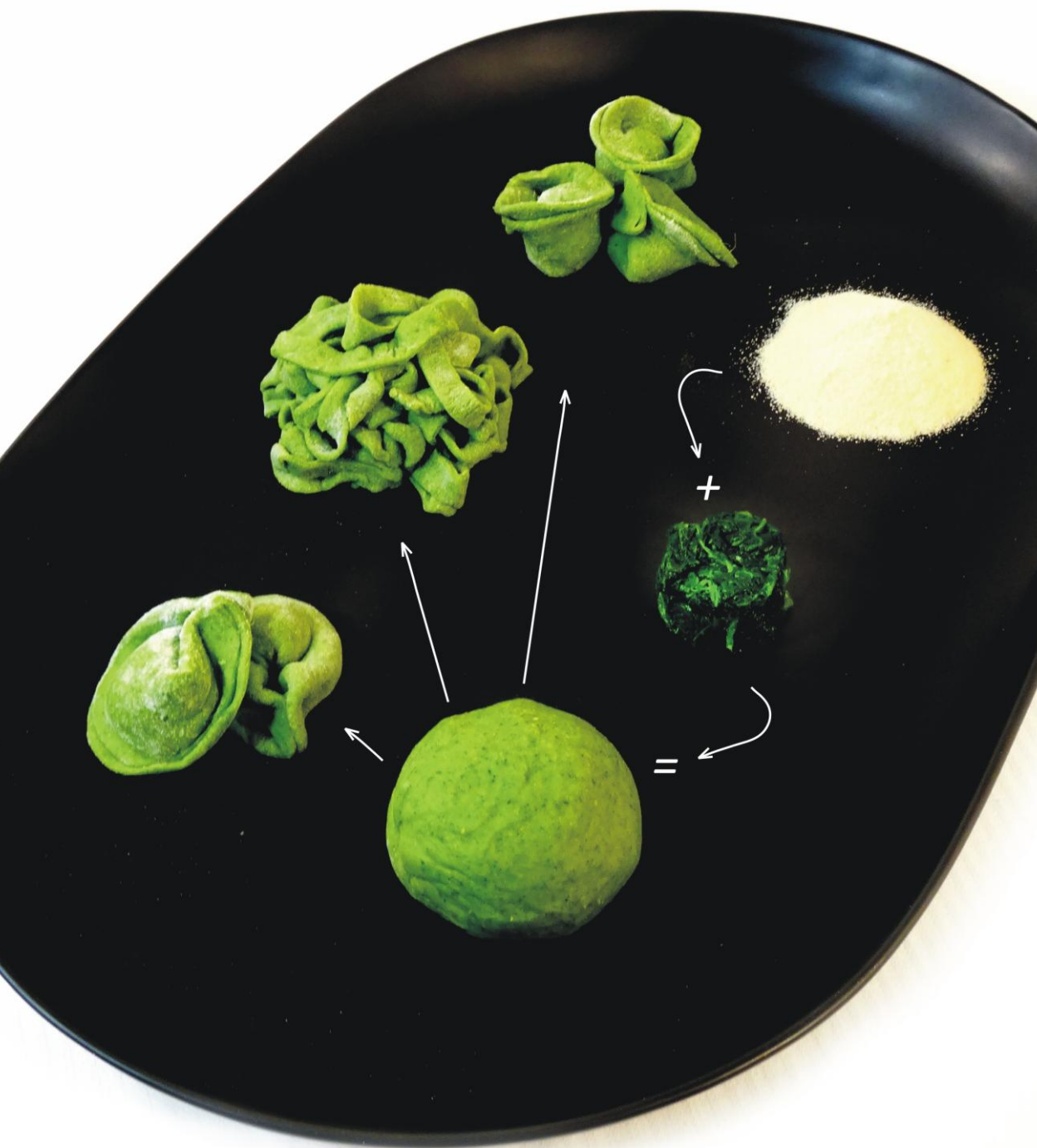
Masová: 200g mletého libového masa (podle chuti) vložíme do hrnce společně s 200ml vody, osolíme, přidáme bylinky a vaříme, dokud nebude maso měkké a všechna voda se neodpaří.

Postup: Odleželé těsto vyválíme na tenký plát.

Těsto rozkrájíme na delší pásy a na jednu polovinu klademe v odstupech malé porce připravené náplně. Prstem okolo náplní těsto velmi lehce navlhčíme. Druhou polovinou těsta náplň přikryjeme a okolo náplně jej k sobě lehce přitlačíme. Poté jej nožem nebo rádélkem rozkrájíme a ujistíme se, že jsou všechny těstoviny dobře uzavřené. Popřípadě je ještě prsty kolem dokola promačkáme.

Tvarům plněných těstovin se meze nekladou, jak můžete vidět na fotografii na vedlejší straně

Takto připravené plněné těstoviny vaříme ve vroucí osolené vodě asi 4-5 minut.



BOLOŇSKÉ ŠPAGETY

4-6 porcí / 2,5 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

500g mletého hovězího masa • 500g bezvaječných špaget • 2 menší mrkve • ¼ celeru • 140g rajčatového protlaku • 700ml pasírovaných rajčat • 300ml vývaru nebo vody • 2 lžice olivového oleje • oregano • bazalku • sůl

Postup: Mleté maso vložíme do širšího kastrolu společně s protlakem, zalijeme malým množstvím vody a osolíme. Na mírném plameni necháme velmi zvolna vařit, dokud nebude všechno maso zatažené.

Pak přidáme mrkev a celer nakrájené na malé kostičky nebo nastrouhané na hrubším struhadle. Přilijeme pasírovaná rajčata a vodu nebo vývar a okořeníme oreganem. Vše necháme pomalu vařit asi 1,5 hodiny, dokud výsledná směs nezhoustne do husté omáčky.

Nakonec přidáme posekanou bazalku a dochutíme solí.

LINGUINE S CUKETOU, BAZALKOU A BABY ŠPENÁTEM

4 porce / 30 min.

Potřebujeme:

2 větší cukety • 500g bezvaječných těstovin linguine (můžou být i špagety nebo makarony) • asi 200ml kuřecího vývaru (nebo vody) • velkou hrst čerstvého baby špenátu • 2 lžice olivového oleje • bazalku • sůl

Postup: Cuketu přepůlíme, zbavíme jádřince a nakrájíme na menší kousky. Cuketu vložíme do větší, rozehřáté, nepřilnavé pánve a lehce pokropíme vývarem. Necháme opékat a podle potřeby po troškách přidáváme, aby se cuketa opékala, ale nepálila. Jakmile cuketa trochu změkne, přilijeme vývar tak, aby jej bylo na dně pánve asi půl centimetru. Přidáme olivový olej, bazalku a uvažené linguine.

Vše společně v pánvi promícháme a necháme prohřát. Těstoviny se ohřejí a vsáknou tekutinu do sebe. Pokud je to potřeba, ještě trochu přilijeme, aby nezůstali suché. Dochutíme solí, úplně nakonec vmícháme čerstvý baby špenát a podáváme.





TAGLIATELLE S KRÁLIČÍM RAGÚ

4-5 porcí / 2,5 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

1 litr kuřecího vývaru • 500g králičího hřbetu • 500g bezvaječných těstovin tagliatelle • 2 větší mrkve • 4 stonky řapíkatého celeru • ¼ celeru • 1 petržel • 2 lžice olivového oleje • hrst rozmarýnu a tymiánu • trochu posekané petrželky • bobkový list • sůl

Postup: Králičí maso nakrájíme na menší kousky. Celer, řapík, mrkev a petržel nakrájíme na malé kostičky.

Maso i zeleninu vložíme širšího kastrolu, přidáme nadrobno posekaný rozmarýn a tymián, osolíme a promícháme. Poté zalijeme vývarem tak, aby byla směs akorát ponořená. Pomalu vaříme asi 1,5 hodiny, podle velikosti masa.

Občas dolijeme vývar, ale vždy jen tak, aby nebylo ragú úplně ponořené. Vaříme tak dlouho, dokud nebude maso měkké a zelenina téměř rozvařená. Jakmile je maso měkké, necháme zbylý vývar zredukovat a zelenina nám ragú hezky zahustí.

Nakonec do ragú vmícháme uvažené tagliatelle a petrželku, promícháme a necháme vše spojit.

TĚSTOVINOVÝ SALÁT

4-6 porcí / 30 min.

Potřebujeme:

500g bezvaječných těstovin (farfalle, fusilli, penne nebo jiné) • 1 ledový salát • 2 větší rajčata • 100g kukuřice • 100g čerstvých nebo mražených fazolek • 1 větší mrkev • 1 stonek řapíkatého celeru • 200g bílého jogurtu • ½ citronu • sůl

Postup: Těstoviny uvaříme a necháme vychladnout. Mrkev očistíme, nakrájíme na kolečka a dáme vařit do osolené vody. Jakmile je tak na skus, přidáme fazolky a necháme je 2-3 minuty společně povařit. Klidně můžeme kamna vypnout, fazolky dojdou. Neměli by se ve vodě vařit moc dlouho, jinak ztratí barvu. Scedíme a necháme vychladnout.

Mezitím si nakrájíme ledový salát na kusy a řapík na slabé proužky. Smícháme s vychladlými těstovinami, mrkví a fazolkami, přidáme kukuřici, bílý jogurt a dochutíme solí a šťávou z citronu.

MAKARONY S CHŘESTEM A HRÁŠKOVÝMI KLÍČKY

4-6 porcí / 30 min.

Potřebujeme:

500g bezvaječných makaronů • 500g chřestu • 200ml zeleninového vývaru • 50g hráškových klíčků • 2 lžice olivového oleje • trochu posekané petrželky • sůl

Tip:

• pokud hráškové klíčky nemáte, použijte místo nich třeba rukolu

Postup: Makarony uvaříme v osolené vodě, scedíme, promastíme olivovým olejem a necháme stranou. Trochu vývaru z těstovin si necháme také stranou.

Zelený chřest očistíme, nakrájíme na větší kousky a dáme do širší pánve. Zalijeme zeleninovým vývarem, osolíme a necháme asi 10 minut pomalu vařit, dokud se vývar téměř všechn neodpaří. Přilijeme vývar z těstovin, přidáme makarony, prohřejeme a nakonec vmícháme klíčky. Pokud je to potřeba, přilijeme ještě trochu vývaru z těstovin, aby makarony nebyli suché.

Hned podáváme a sypeme sekanou petrželkou.





FUSILLI S JANOVSKOU OMÁČKOU

4-6 porcí / 45 min.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

200ml kuřecího vývaru nebo vody • ½ řapíkatého celeru • 700ml pasírovaných rajčat • 2 lžíce rajčatového protlaku • 1 lžička třtinového cukru • oregano • petrželka • sůl

Tip:

• tento pokrm můžeme ozvláštnit barevnou variantou těchto těstovin - Fusilli tricolore

Postup: V hrnci nebo na pánvi smícháme rajčatový protlak společně s cukrem a nejmenno pokrájeným řapíkatým celerem. Přidáme pasírovaná rajčata, osolíme a přilijeme vývar nebo vodu.

Pokud máme sušené oregano, přidáme jej do omáčky v této chvíli a pokud máme čerstvé, necháme si jej až na konec.

Omáčku necháme pomalu redukovat do zhoustnutí. Jakmile bude omáčka dostatečně hustá, dochutíme solí a přidáme posekanou petrželku a oregano.

Do hotové omáčky vmícháme fusilli a podáváme.

PENNE S CELEROVOU OMÁČKOU A JABLKY

4-6 porcí / 30 min.

Potřebujeme:

600g celeru • 2 větší jablka • 50g másla • 400ml mléka • 100g drůbeží šunky • trochu posekané petrželky • sůl

Tip:

• vývar z celeru si můžeme schovat třeba na drůbeží polévku nebo do kulajdy

Postup: Celer oloupeme, nakrájíme na kostičky a povaříme v osolené vodě do změknutí, poté scedíme a dáme stranou. Trochu vývaru z celeru si necháme na konec.

V hrnci necháme rozpustit máslo s mlékem, ve kterém asi 5 minut pomalu zahříváme jablka.

K jablkům přidáme uvařený celer a vše promačkáme vidličkou. Pokud je to potřeba, přilijeme trochu vývaru z celeru. Nakonec do směsi přimícháme na nudličky pokrájenou šunku a uvařené penne, podle potřeby osolíme a při podávání zasypeme posekanou petrželkou.

RÝŽOVÉ NUDLE S VEPŘOVÝM RAGÚ

4-6 porcí / 1,5 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

600g mletého libového vepřového • 1 litr masového nebo zeleninového vývaru • 1 větší mrkev • 2 stonky řapíkatého celeru • 100g rajčatového protlaku • 700ml pasírovaných rajčat • 1 lžíci třtinového cukru • tymián • bobkový list • 100g zelených fazolek • trochu posekané bazalky • sůl

Postup: Mrkev a řapík pokrájíme na menší kusy.

Mleté maso vložíme do hrnce, osolíme a promícháme. Přidáme rajčatový protlak, třtinový cukr a trochu vody a necháme vše společně pomalu vařit asi 10 minut.

Jakmile je mleté maso zatažené, Přidáme pokrájený řepík a mrkev, zalijeme polovinou vývaru a přivedeme téměř k varu. Tymián a bobkový list vložíme do sítka a dáme do omáčky. Přidáme pasírovaná rajčata a bez pokličky necháme na středním stupni pomalu vařit.

Podle potřeby dolíváme vývar a až bude maso měkké, necháme ragú svařit do úplného zhoustnutí. Během redukování vyjmeme z omáčky sítko s kořením a přidáme fazolky.

Na úplném konci do ragú přimícháme hrst posekané bazalky a podáváme.





SÝROVÉ PASSATELLI S DUŠENÝM KRŮTÍM MASEM

4-6 porcí / 2 hod.

Na passatelli potřebujeme:

300g strouhanky • 200g nízkotučného eidamu •
50g hladké mouky • 300ml mléka • 5 vajec • 50g
másla • nejemno nastrouhanou kůru z ½ citronu •
sůl

Na omáčku potřebujeme:

600g masa z krůtích stehen • ¼ celeru • 1 větší
mrkev • 100g hrášku • 2 stonky řapíkatého celeru
• 100g fazolek • 100g brokolice • 100ml mléka •
20g hladké mouky • šťávu z ½ citronu • hrst
posekané petrželky • 1 lžíce cukru • sůl

Tip:

• když v receptu na passatelli vynecháte mléko,
můžete z těsta tvarovat např. noky, nebo z takto
připraveného těsta lze uvařit variantu
strouhankových knedlíků, ať už ve vodě nebo
v parním hrnci.

Postup: Na passatelli smícháme strouhanku, na
jemno nastrouhaný eidam, mouku, citronovou
kůru a špetku soli. Poté do směsi zapracujeme
vejce a mléko a vytvoříme hutné těsto, které
přepasírujeme přes cedník na halušky do vroucí,
osolené vody. Vaříme 4-5 minut. Hotové passatelli
postupně cedníkem přendáváme do nádoby se
studenou vodou. Jakmile jsou všechny hotové,
passatelli scedíme, promastíme trochou
roztuženého másla a necháme stranou.

Zhruba jeden a půl litru vody, ve které jsme
passatelli vařili, si schováme. Zbytek vylijeme a
hrnec postavíme zpět na kamna.

Krůtí stehno očistíme, nakrájíme na kostky a
vložíme společně s nakrájenou mrkví, celerem a
řapíkem do hrnce, ve kterém jsme vařili passatelli.
Zalijeme odloženým těstovinovým vývarem,
přidáme nové koření a bobkový list v košíku a pod
pokličkou pomalu dusíme asi jednu hodinu. Poté
vyjmeme koření a přidáme na kousky pokrájenou
brokolici, fazolky a hrášek. Necháme vše pomalu
vařit dalších 15 minut.

Hladkou mouku rozmícháme v mléce a zahustíme
jí omáčku. Omáčka by měla být hladká a ne moc
hustá, takže pokud to bude potřeba, přilijeme
trochu vody. Přidáme šťávu z citronu a cukr a podle
potřeby dosolíme.

Směs smícháme s hotovými passatelli, přidáme
posekanou petrželku, promícháme a podáváme.

ZELENÉ RAVIOLY PLNĚNÉ MLETÝM MASEM A MOZZARELLOU

4-6 porcí / 40 min.

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Na těsto potřebujeme:

2 ½ hrnku mouky • 1 hrnek rozmixovaného mraženého špenátu • 2 lžíce olivového oleje • špetku soli

Na náplň potřebujeme:

400g mletého masa (můžeme použít jak hovězí, vepřové, kuřecí nebo jiné) • 200g mozzarely • mletý kmín • muškátový oříšek • trochu posekaných bylinek podle chuti • sůl

Postup: Z mouky, špenátového pyré, olivového oleje a špetky soli připravíme pevné, vláčné těsto, které necháme v lednici odležet alespoň jednu hodinu.

Mleté maso vložíme do nepřilnavé pánve, přidáme trochu vody, osolíme a okořeníme mletým kmínem a pomalu vaříme, dokud nebude měkké. Jakmile bude maso hotové, sejmem z pánve a necháme vychladnout.

Mozzarellu rozmačkáme vidličkou, přidáme vychladlé mleté maso, osolíme a okořeníme muškátovým oříškem. Přidáme posekané bylinky a vše dobře promícháme.

Odleželé těsto vyválíme na asi 3mm tenký plát. Ten rozkrájíme na širší pásy a na jednu polovinu klademe v odstupech malé porce masové směsi. Prstem okolo náplní těsto velmi lehce navlhčíme. Druhou polovinou těsta náplň přikryjeme a okolo náplně jej k sobě lehce přitlačíme. Poté jej nožem nebo rádélkem rozkrájíme a ujistíme se, že jsou všechny těstoviny dobře uzavřené. Popřípadě je ještě prsty kolem dokola promačkáme.

Takto připravené plněné těstoviny vaříme ve vroucí osolené vodě asi 4-5 minut.





ZAPEČENÉ CANNELONI S DÝNÍ A RICOTTOU

4-6 porcí / 40 min.

Potřebujeme:

500g těstovin rigatoni (velké roury - nebo použijte jakékoli jiné těstoviny podle chuti) • 1 menší dýně hokkaido • 200g drůbeží šunky • 100g mozzarely • 100g ricotty • trochu posekaných bylinek podle chuti • muškátový oříšek • mletý kmín • sůl

Postup: Dýně oloupeme, pokrájíme na kousky a vložíme do pánve s trochou vody. Osolíme a pomalu vaříme, dokud dýně nebude téměř rozvařená. Během vaření pravidelně promícháváme a podle potřeby podléváme trochou vody.

Odstavíme z kamen, dýně v pánvi rozmačkáme vidličkou, přidáme ricottu, nakrájenou drůbeží šunku, muškátový oříšek, mletý kmín a vrátíme zpět na kamna. Do směsi přidáme uvařené těstoviny a dobře promícháme. Podle potřeby můžeme přilít trochu vývaru z těstovin. Směs měla být vláčná, aby se při zapékání úplně nevysušila.

Poté vše nasypeme do zapékací formy, posypeme nakrájenou mozzarellou a zapečeme při 180°C asi 20 minut.

KUSKUS S PEČENOU ZELENINOU

4-6 porcí / 30 min.

Potřebujeme:

500g kuskusu • 750ml vody • lžičku kurkumy • 1 větší cuketu • ½ menšího celeru • 4 stonky řapíkatého celeru • 1 větší mrkev • 1 čerstvou brokolici • několik stonků zeleného chřestu • hrst fazolek • trochu posekaných bylinek podle chuti • sůl

Tip:

• při podávání můžeme do kuskusu zamíchat nakrájenou mozzarellu

Postup: Mrkev a celer nakrájíme na zhruba stejně velké kousky a dáme vařit do osolené vody. Brokolici rozdělíme na růžičky a ke konci přidáme asi na deset minut k mrkvi a celeru. Jakmile je zelenina akorát na skus, scedíme a necháme vychladnout.

Řapíkatý celer a chřest nakrájíme na kousky, smícháme s celerem, mrkví a brokolicí a přidáme fazolky. Okořeníme provensálským kořením, osolíme, přidáme olivový olej a vše promícháme.

Okořeněnou zeleninu nasypeme na plech, vyložený pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě na 160°C 15-20 minut.

Kuskus smícháme s kurkumou a lžičkou soli. Zalijeme vroucí vodou, promícháme a necháme zakrytý nabobtnat.

Nakonec hotový kuskus smícháme s upečenou zeleninou a podle potřeby dosolíme.



TORTILLY

Rychlé a skvělé. Takové jsou tortilly. Také levné, tedy pokud si nekoupíte balíček tortill v obchodě za šedesát korun. Když jsem před lety hledal alternativu ke kupovaným tortillám, po několika pokusech jsem došel k receptu, který naleznete na další straně. Zjistíte, že tortilla se dá vyrobit za pár minut.

Já tortilly připravuji pokaždé, když se mi paradoxně nechce vařit. Den předem si připravím těsto, které nechám uležet v lednici. Druhý den pak už celá příprava většinou nezabere více jak 20 minut a mám hotovo.

ZÁKLADNÍ RECEPT NA TORTILLY

12 tortill / 60 min.

Potřebujeme:

660g hladké mouky • 100ml rostlinného oleje • 300ml vody • lžičku soli

Malý tip:

- zkuste míst vody použít do tortill rajčatovou šťávu
- místo velkých tortill udělejte asi o polovinu menší a těsto nechte trochu širší, pak můžete tortilly místo balení při plnění jen přehnout jako burrito

Postup: Všechny ingredience promícháme v nelepivé, vláčné těsto. Nesmí být moc tuhé, pak se tortilly špatně válejí.

Těsto poté rozdělíme na 8-12 kousků, podle toho, jak velké tortilly budeme chtít dělat a tyto kousky uválíme do kuliček.

Těsto poté necháme odležet v ledničce, přikryté potravinovou fólií, alespoň hodinu. Dobré těsto na tortilly se pak pozná tak, že se na povrchu začnou dělat malé bílé bublinky.

Z odleželého těsta vyválíme na pomoučeném vále tenké placky a na pánvi na sucho opečeme z každé strany asi 20-30 vteřin. Pozor, aby se tortilly nepřipekli, vysuší se, jsou tvrdé a nejdou balit.

Ještě teplé tortilly plníme připravenou směsí, dobře zabalíme a podáváme.

TORTILY S HOVĚZÍM MASEM A CUKETOU

na 8 tortill / 20 min.

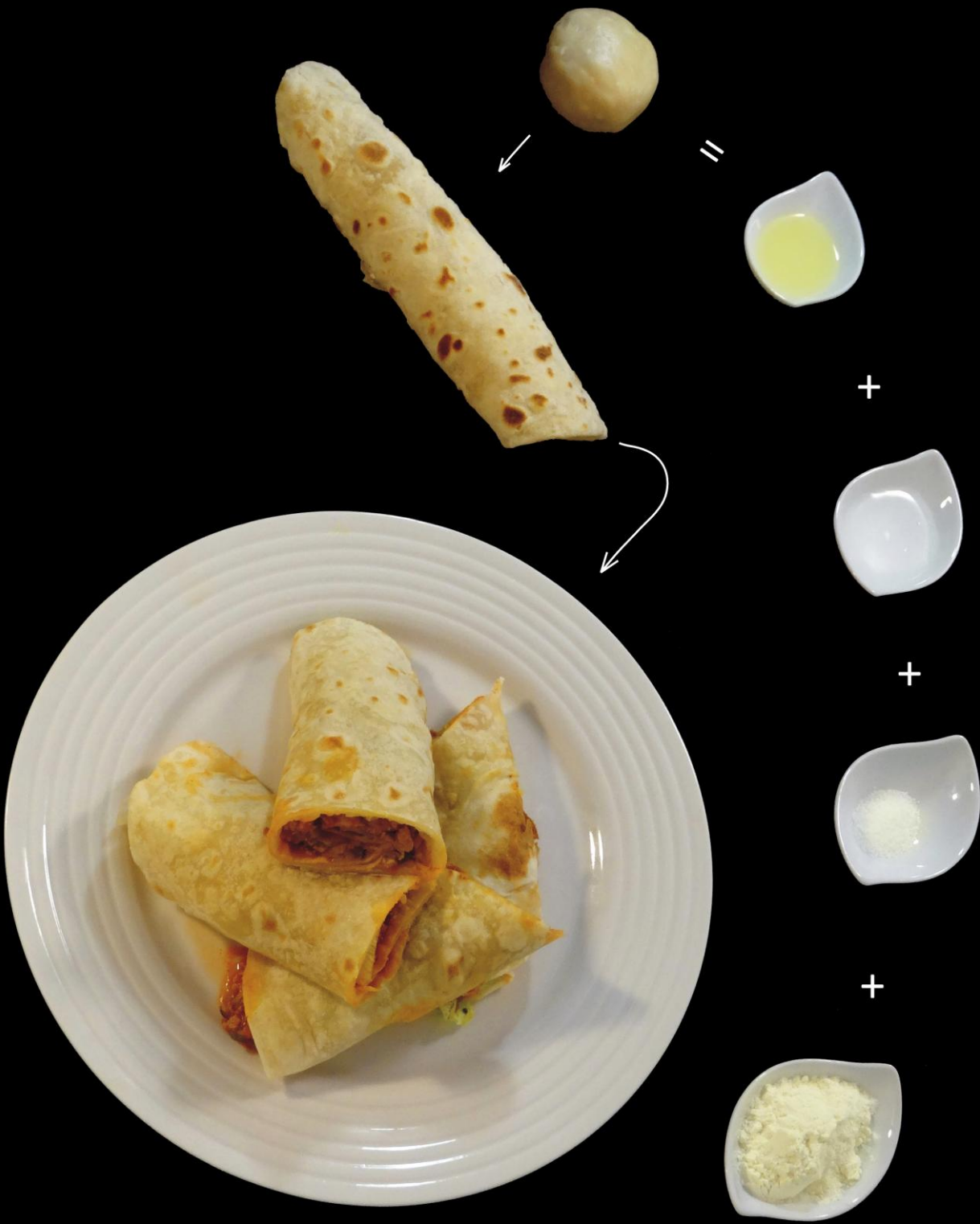
Potřebujeme:

jednu dávku základního receptu na tortilly • 600g mletého libového hovězího masa • lžíci rajčatového protlaku • 200ml rajčatové pasírované šťávy • jednu větší cuketu zbavenou semínek • na lžičku třtinového cukru • sůl • rozmarýn • tymián • oregano

Postup: Mleté maso nasucho opečeme na pánvi. Když by se maso přichytávalo, podlijeme trochou vody a pomalu prováříme, dokud nebude všechno hotové. Poté přidáme cuketu nakrájenou na menší kostičky, rajčatový protlak a znovu zhruba 5 minut vaříme. Směs se nesmí přichytávat k pánvi, takže podle potřeby podléváme malým množstvím vody.

Poté přidáme rajčatovou šťávu, cukr, sůl a bylinky a necháme celou směs pomalu dusit na mírném plameni, dokud nezhoustne.

Jakmile je směs hotová, stáhneme z plotny, připravíme tortilly, naplníme směsí a podáváme.





TORTILLY SE ZELENINOU A KUŘECÍM MASEM

Na 8 tortill / 20 min.

Potřebujeme:

jednu dávku základního receptu na tortilly • 600g kuřecích prsních řízků • polovinu ledového salátu • 1 okurku • 3 větší rajčata • 400g bílého jogurtu • trochu nasekané petrželky a bazalky • sůl • mletý kmín

Postup: Ledový salát nakrájíme na kostky. Z rajčat a okurky odstraníme semínka a nakrájíme na proužky. Všechnu zeleninu smícháme ve větší míse společně s bylinkami.

Na suché pánvi pomalu opečeme kuřecí maso nakrájené na kostky. Osolíme, okořeníme kmínem a podle potřeby můžeme podlévat malým množstvím vody, aby se maso nepřichytávalo. Jakmile je hotové, přidáme jej k zelenině a promícháme.

Na suché pánvi opečeme po obou stranách vyválené tortillové placky, naplníme hotovou směsí, přelijeme podle chuti jogurtem, zabalíme a podáváme.

VEGETARIÁNSKÉ TORTILLY S PEČENOU ZELENINOU

na 8 tortill / 35 min.

Potřebujeme:

jednu dávku základního receptu na tortilly • 3 mrkve nakrájené na slabé proužky • 1 menší celer nakrájený na slabé nudličky • 100g kukuřice • 1 brokolice • 1 menší cuketu bez semínek, nakrájenou na proužky • lžíce olivového oleje • sůl • špetku provensálského koření • hrst nasekaných bylinek podle chuti

Postup: Celer, mrkev a brokolici povaříme 10 minut v osolené vodě. Scedíme a smícháme s cuketou, kukuřicí, solí a kořením. Dáme péct do rozehřáté trouby při 150°C na 20 minut a během pečení občas promícháme.

Jakmile je zelenina upečená, vyndáme ji z trouby, pokapeme olivovým olejem a promícháme s bylinkami. Připravíme tortilly, naplníme a podáváme.

Příprava v parním hrnci:

Všechnu zeleninu mírně osolíme a vložíme do parního hrnce na 15 minut. Poté přendáme do mísy, promícháme s kořením, olivovým olejem a bylinkami a touto směsí pak plníme tortilly.





SALÁTY

Říká se, že je dobré občas vynechat maso. Já čím dál častěji říkám, že ještě lepší je vynechat jej častěji.

Neznamená to, vzdát se našich oblíbených masitých jídel, ale občas je lepší si vychutnat studený lehký salát, než hutnou omáčku s masem a knedlíkem. Hlavně, když je venku přes třicet a neumíme si představit postavit se ještě k teplému sporáku .

MRKVOVÝ SALÁT S JABLKY A CITRONEM

4-6 porcí / 10 min.

Potřebujeme:

600g mrkve • 2 větší jablka • 1 větší pomeranč • citron

Postup: Mrkev očistíme a nastrouháme na jemno. Jablka oloupeme a nastrouháme na hrubším struhadle.

Vše smícháme a ochutíme šťávou z pomeranče a citronu.

SALÁT WALDORF

4 porce / 30 min.

Potřebujeme:

¼ celeru • 2 jablka • 2 stonky řapíkatého celeru • 100g bílého jogurtu • třtinový cukr • 2 lžice citronové šťávy • sůl

Postup: Celer a řapíkatý celer očistíme, oloupeme a nakrájíme na tenké nudličky. Jablka zbavíme jádřinců, nakrájíme je na tenké plátky a pokapeme citronovou šťávou, aby nezhnědla.

Do jogurtu vmícháme citronovou šťávu, dochutíme cukrem a solí. Vše pak promícháme s nakrájeným celerem a jablky.



SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

4 porce / 30 min.

Potřebujeme:

300 g červené řepy • 200 g celeru • 150 ml bílého jogurtu • 2 lžice slunečnicového oleje • šťávu z jednoho citronu • sůl

Postup: Řepu a celer a mrkev očistíme a nastrouháme na jemném struhadle.

Smícháme, přidáme olej, bílý jogurt a šťávu z citronu.

Osolíme a vše dobře promícháme.

TEPLÝ ZELENINOVÝ SALÁT S RÝŽÍ

4 porce / 40 min.

Potřebujeme:

200g jasmínové rýže nebo basmati • 2 menší mrkve • 1 stonek řapíkatého celeru • 200g zelených fazolek • 200g brokolice • 200g kukuřice • 2 lžice olivového oleje • trochu posekaných bylinek podle chuti • sůl

Postup: Dáme si vařit rýži. Mezitím, co se vaří rýže, oloupeme mrkev, nakrájíme na tenčí kolečka a dáme vařit do vroucí osolené vody na 10 minut. Poté k mrkvi přidáme brokolici, kterou rozdělíme na menší růžičky, fazolky a posekaný řapíkatý celer a povaříme dalších 10 minut. Nakonec k zelenině přidáme kukuřici, necháme chvíli společně povařit, scedíme a přimícháme rýži, která se mezitím dovařila. Dochutíme solí a posypeme bylinkami a ještě teplý salát podáváme.

SALÁT COLESLAW Z PEKINGSKÉHO SALÁTU

4 porce / 30 min.

Potřebujeme:

½ pekingského salátu • 2 větší mrkve • 200g bílého jogurtu • citron • cukr • sůl

Postup: Pekingský salát nakrájíme na nudličky, mrkev nastrouháme.

Do salátu přidáme jogurt, šťávu z citronu, cukr a sůl a vše dobře promícháme.

SALÁT NICOISE

4 porce / 1 hod.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Potřebujeme:

0,5kg menších brambor • 4 vejce • 200g zelených fazolek • 4 větší rajčata • salát podle chuti • 4 filety ze pstruha • 4 lžíce olivového oleje • 1 lžíci cukru • 2 lžíce jablečného octa (do 5%) • sůl

Tip:

- filety můžeme na salátu podávat i studené

Postup: Brambory a vejce uvaříme. Zelené fazolky spaříme v osolené vodě doměkka. Vše necháme vychladnout. Poté brambory rozčtvrtíme a vejce zbavíme žloutků a nakrájíme.

Salát omyjeme a natrháme na kousky. Rajčata oloupeme, poté rozčtvrtíme a zbavíme semínek.

Rybí filety rozložíme na plech, vyložený pečícím papírem, osolíme a zakryté alobalem pečeme v troubě zhruba 25 minut na 140°C.

Na dresink rozmícháme olivový olej, cukr, jablečný ocet a trochu soli.

Poté všechny připravené ingredience přendáme do větší míry, ochutíme dresinkem, promícháme a při podávání na salát poklademe pečené filety.

Postup pro parní hrnec:

Rybí filety vaříme v parním hrnci zhruba 15 minut.



KNEDLÍKY

Jsme knedlíkový národ, o tom není sporu. Knedlíky k nám patří od nepaměti a osobně si českou kuchyni bez těchto našich kulatých zázraků vůbec nedokážu představit.

K jaterní dietě knedlíky moc nejdou, ale jsou způsoby, jak knedlíky vařit tak, abychom si je mohli s chutí dopřát.

KYNUTÉ KNEDLÍKY

4-6 porcí / 30 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

500g polohrubé mouky • 250ml mléka • 1/2 droždí
• 1 vejce • 1 lžíci cukru • 1 lžičku soli

Tip:

- chcete-li připravit houskové knedlíky, přidejte do těsta hrst nakrájeného suchého pečiva
- vždy dbejte na to, že kynuté knedlíky musí vychladnout, aby se zastavil kvasný proces

Postup: Do vlažného mléka vložíme rozdrobené droždí, cukr a necháme vzejít kvásek. Trvá to asi 10 minut. Kvásek poté smícháme s moukou, solí a vejcem a vše vypracujeme v tužší těsto. Necháme hodinu kynout.

Po vykynutí těsto rozdělíme na 2 díly, které znovu dobře propracujeme a necháme pod utěrkou znovu 10 minut kynout. Z nakynulých bochánků vyválíme knedlíky a vymačkáme z nich vzduch, který vznikl uvnitř během válení. Knedlíky pak při vaření nepopraskají.

Vyválené knedlíky necháme dalších 5 minut pod utěrkou odpočinout a poté vaříme ve vroucí, osolené vodě 15 minut. V polovině vaření knedlíky ve vodě otočíme. Při vyndávání knedlíky propícháme vidlicí nebo špejlí, aby se nesrazili.

Postup pro parní hrnec: Nádobu parního hrnce pomažeme olejem. Knedlíky, připravené k vaření vkládáme do parního hrnce a vaříme 20 minut.

NEKYNUTÉ KNEDLÍKY

4-6 porcí / 30 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

500g polohrubé mouky • 250ml mléka • 1,5 balení prášku do pečiva (18g) • 1 vejce • 1 lžíci cukru • 1 lžičku soli

Postup: Mouku, sůl, cukr a prášek do pečiva smícháme dohromady.

Do směsi přidáme mléko a vejce a vypracujeme vláčné, nelepivé těsto, které rozdělíme na 2 díly. Z nich vyválíme knedlíky a necháme 5 minut odpočinout pod utěrkou.

Vaříme ve vroucí, osolené vodě asi 15 minut. V polovině vaření knedlíky ve vodě otočíme. Při vyndávání knedlíky propícháme vidlicí nebo špejlí

Postup pro parní hrnec: Nádobu parního hrnce pomažeme olejem. Knedlíky, připravené k vaření vkládáme do parního hrnce a vaříme 20 minut.



KARLOVARSKÝ KNEDLÍK A JEHO VARIACE

4 porce / 30 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

8 rohlíků ze včerejška • 250ml mléka • 3 vejce •
100g polohrubé mouky • trochu posekané
petrželky • muškátový oříšek • sůl

Tip:

- pokud se vám nechce vařit knedlíky v utěrce, stačí z těsta vytvořit menší koule a vařit ve vroucí, osolené vodě i bez utěrky, ale je potřeba vytvořit trochu tužší těsto přidáním mouky a na jednom knedlíku vyzkoušet, jestli se při vaření nerozpadne - takto se knedlíky dají vařit i v parním hrnci

Varianty karlovarských knedlíků:

Šunkový: Do těsta přidáme 200g nakrájené drůbeží šunky.

Mrkvový: 1 větší mrkev nakrájíme na kostičky, uvaříme do poloměkka, necháme vychladnout a přidáme do těsta.

Zeleninový: 300g libovolné zeleniny (např. mrkev, cuketu, brokolici, celer, fazolky aj.) nakrájíme na kostičky, osolíme a podusíme v troše vody. Směs necháme vykapat a vychladnout v cedníku. Poté můžeme přidat do těsta.

Špenátový: 200g čerstvého listového špenátu spaříme, necháme vychladnout, nahrubo nasekáme a přidáme do těsta. Můžeme použít i mražený špenát, toho ale použijeme 100g..

Postup: Rohlíky nebo veku nakrájíme na menší kostky a dáme péct do trouby na 150°C na 10 minut. Z vajec oddělíme žloutky a z bílků vyšleháme sníh.

Vychladlé pečivo přendáme do větší mísy, přidáme žloutky, muškátový oříšek, nasekanou petrželku a osolíme. Zalijeme mlékem a promícháme. Chvilku necháme odstát, aby se mléko vsáklo do pečiva.

Poté přidáme sníh z bílků a dobře promícháme. Na pracovní plochu rozložíme navlhčenou utěrku a na ni rozložíme polovinu těsta. Zabalíme do válečku a na okrajích svážeme provázkem.

Knedlíky vaříme 20 minut ve vroucí, osolené vodě. V polovině vaření knedlíky otočíme.

Postup pro parní hrnec: Knedlíky místo do utěrky zabalíme do potravinové folie. Vkládáme do parního hrnce a vaříme 25 minut. Po uvaření vyndáme z hrnce a necháme trochu vychladnout, poté je můžeme vybalit a nakrájet.

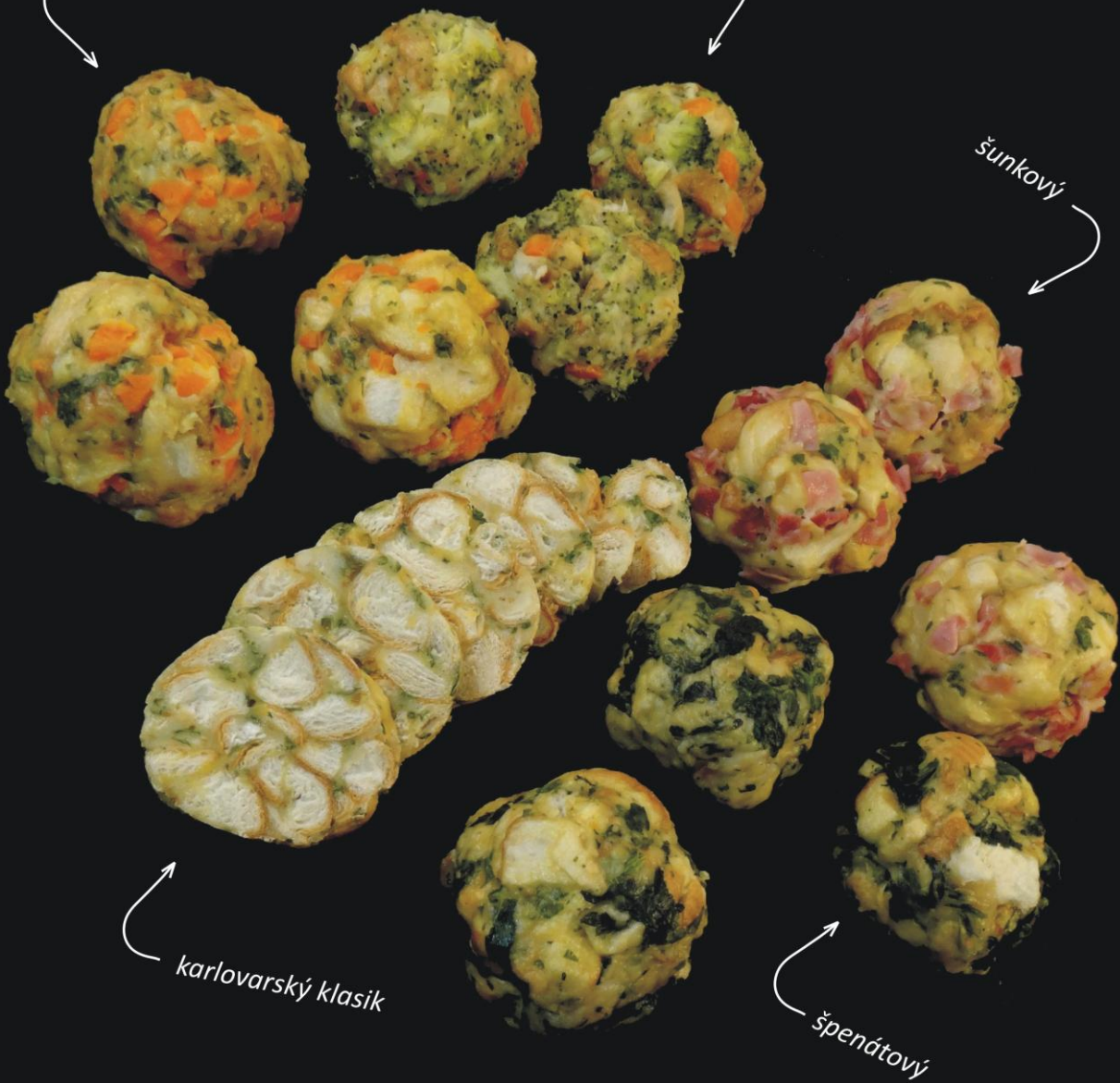
mrkvový

zeleninový

šunkový

karlovarský klasik

špenátový



BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

4-6 porcí / 40 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Potřebujeme:

1kg moučných brambor • 4 vejce • 200g polohrubé mouky + mouka k válení knedlíků • 150g dětské krupičky • sůl

Postup: Brambory uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Poté je oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle nebo je protlačíme přes lis na brambory.

Do brambor přidáme vejce, které jsme zbavili žloutků, mouku, krupičku a jednu lžičku soli. Vypracujeme tužší nelepivé těsto.

Těsto rozdělíme na čtyři díly, ze kterých vyválíme válečky a dáme hned vařit do vroucí, osolené vody. Asi po pěti minutách vaření knedlíky odlepíme vařečkou ode dna. Vaříme celkem 20-25 minut podle velikosti knedlíků.

CHLUPATÉ KNEDLÍKY

4-6 porcí / 35 min.

Potřebujeme:

1kg brambor • 2 vejce • 300 g polohrubé mouky • sůl

Tip:

- pokud se vám nebude chtít vykrajovat knedlíky lžicemi, zkuste jen jednu nebo můžete tvarovat knedlíky mokrýma rukama
- vytvarujte a vyskládejte si knedlíky na větší prkno, můžete je pak uvařit všechny najednou

Postup: Brambory oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Z nastrouhaných brambor vymačkáme co nejvíce tekutiny, přidáme vejce, osolíme a postupně přidáváme mouku, tak aby vzniklo velmi husté těsto. Poté z něj lžicemi vykrajujeme noky, které hned vkládáme do vroucí, osolené vody.

Knedlíky ve vodě po chvíli odlepíme vařečkou ode dna a vaříme zhruba 10-15 minut, podle velikosti. Knedlíky vybereme cedníkem a přendáme do vhodné nádoby a promastíme kouskem másla nebo olejem.

ŠPENÁTOVÉ KNEDLÍKY S TVAROHEM

4-6 porcí / 30 min.

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

500g čerstvého listového špenátu nebo 300g mraženého • 3 vejce • 100g měkkého netučného tvarohu • 10 plátků toastového chleba • strouhanku • šťávu z poloviny citronu • muškátový oříšek • sůl

Postup: Špenát spaříme, necháme vychladnout a vložíme do mixéru. Přidáme tvaroh, vejce a rozmixujeme. Směs přendáme do mísy, přidáme toastový chléb a necháme jej rozmočit.

Osolíme, přidáme šťávu z citronu a okořeníme muškátovým oříškem. Postupně přidáváme strouhanku a vytvoříme tužší těsto, ze kterého tvarujeme menší kulaté knedlíky.

Vaříme ve vroucí osolené vodě 6-8 minut podle velikosti knedlíků.





OVOCNÉ KNEDLÍKY 4x JINAK

Když už jsem se zmínil o kulatých pokladech, o ovocných knedlicích bych mohl s klidem říci, že jsou klenotem našeho národa. Na světě se nesní více ovocných knedlíků, nežli u nás. Krásné prvenství, že?

Léto, ovoce, knedlík – toto spojení je naprosto dokonalé. Ať už jsou ovocné knedlíky připravené z kynutého, tvarohového nebo bramborového těsta a s jakýmkoli ovocem, vždy vykouzlí úsměv na každé tváři. A mají ještě tu výhodu, že se dají zamrazit na později.

KYNUTÉ KNEDLÍKY:

500g polohrubé mouky + na válení • ½ kostky droždí (nebo 1 prášek do pečiva) • 1 lžíce cukru • 250 ml vlažného mléka • 1 vejce • malou lžičku soli

Tip:

- kynuté knedlíky se dají vařit také v parním hrnci

KNEDLÍKY Z ODPALOVANÉHO TĚSTA:

350g polohrubé mouky + na válení • 300ml mléka • 1 vejce • 40g másla • sůl

Tip:

- knedlíky můžeme místo ovocem naplnit povidly

TVAROHOVÉ KNEDLÍKY:

250g hrubé mouky • 1 vejce • 30 g másla • 200g měkkého netučného tvarohu • 100ml mléka • sůl

BRAMBOROVO-TVAROHOVÉ KNEDLÍKY:

400g brambor • 200g měkkého netučného tvarohu • 400g polohrubé mouky + na válení • 2 vejce • sůl

Postup: Do vlažného mléka vložíme rozdrobené droždí, cukr a necháme vzejít kvásek. Kvásek poté smícháme s moukou, solí a vejcem a vše vypracujeme v tužší těsto. Necháme vykynout.

Těsto po vykynutí rozdělíme a naplníme ovocem. Necháme dalších asi 5 minut nakynout a poté je vaříme ve vroucí, osolené vodě 8-10 minut. Hotové knedlíky po vytažení z vody propícháme vidličkou

Postup: Do širšího kastrolu dáme vařit mléko, lehce osolíme, přidáme máslo a přivedeme k varu. Kamna stáhneme na menší stupeň, vsypeme mouku a za stálého míchání vaříme (odpalujeme), dokud se těsto nepřestane lepit na stěny kastrolu. Těsto přendáme na pomoučený vál a necháme téměř vychladnout. Poté do těsta důkladně zapracujeme vejce a vytvoříme vláčné, nelepivé těsto.

Těsto rozdělíme, naplníme ovocem, vyválíme knedlíky a vaříme ve vroucí, osolené vodě 6-8 minut podle velikosti knedlíků.

Postup: Máslo utřeme s vejcem a tvarohem. Přidáme mouku, mléko, špetku soli a vypracujeme vláčné těsto. Takto připravené těsto rozdělíme, naplníme ovocem a vaříme ve vroucí, osolené vodě 6-8 minut. Knedlíky během vaření občas promícháme, abychom je odlepili ode dna.

Postup: Brambory uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Poté je nastroujeme na jemném struhadle, přidáme tvaroh, vejce, mouku a špetku soli a vypracujeme v tužší, nelepivé těsto.

Takto připravené těsto vyválíme do válečku, rozkrájíme a plníme ovocem. Vaříme ve vroucí, osolené vodě 12-15 minut. Během vaření je odlepíme ode dna.

STROUHANKOVÉ KNEDLÍKY

4-6 porcí / 40 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

0,5kg strouhanky • 100g másla • 300ml mléka • 2 vejce • hrst posekané petrželky • muškátový oříšek • sůl

Postup: Strouhanku zalijeme ve větší míse mlékem a necháme pár minut vsáknout.

Poté přimícháme do navlhčené strouhanky rozpuštěné máslo, vejce a petrželku, lehce osolíme, okořeníme muškátovým oříškem a vytvoříme těsto. Pokud se bude těsto příliš drobit a nepůjdou z něj udělat kuličky, přidáme trochu mléka.

Vypracované těsto poté rozdělíme na 15-20 dílů, ze kterých vytvarujeme kulaté knedlíky. Vaříme ve vroucí, osolené vodě na středním stupni zhruba 15 minut.

Postup pro parní hrnec: Knedlíky vaříme v parním hrnci podle velikosti 25-30 minut.

SÝROVÉ KNEDLÍKY

4-6 porcí / 25 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

8 rohlíků ze včerejška • 2 vejce • 200g nízkotučného eidamu • 200ml mléka • 100g polohrubé mouky • strouhanku • trochu posekaného libečku a petrželky • sůl

Postup: Rohlíky nakrájíme na kostičky a sýr nastrouháme najemno. Smícháme s mlékem, vejci, moukou a bylinkami.

Podle potřeby přihustíme trochou strouhanky, aby vzniklo pevné těsto, ze kterého poté tvoříme menší kuličky.

Knedlíky vaříme ve vroucí, osolené vodě 5-8 minut podle velikosti

Postup pro parní hrnec: Knedlíky vaříme v parním hrnci podle velikosti asi 25 minut.





RÝŽE

Samostatná rýže si zaslouží svou vlastní kapitolu.

Pamatuji, jak u nás doma byla rýže občas a ještě jen vařená a někdy, když se to nepovedlo, tak byla jako bláto.

Ale rýže nabízí mnohem víc. Ne nadarmo je nejdůležitější plodinou světa. Obsahuje hodně sacharidů, spoustu vitamínů a dalších prospěšných látek, které jaterní dietu skvěle doplňují.

DRUHY RÝŽE A POSTUPY PŘÍPRAV

Rýže je jednou z nejdůležitějších plodin světa a je tolik druhů, že popsat je všechny, by zabralo na celou knihu. V této kapitole si představíme několik nejznámějších rýží a nejpoužívanějších postupů.

Rýže jasmínová a basmati: Tyto dvě rýže patří mezi nejoblíbenější na světě, hlavně pro svou univerzálnost v kuchyni a lehkou stravitelnost. Jasmínová rýže se po uvaření na rozdíl od basmati trochu lepí.

Rýže parboiled: Tato loupaná rýže je upravena speciální technologií, kdy se vakuuje, poté namáčí do horké vody a pak opracovává horkou vodou pod vysokým tlakem. Výsledkem, je, že zrna na povrchu ztvrdnou a rýže se díky tomu po uvaření nelepí. Nevýhodou je, že je hůře stravitelná.

Rýže natural: Má odstraněnou jen slupku a obsahuje proto vysoké množství nenasycených mastných kyselin, vlákniny a vitamínů. Má lehce hnědou barvu, oříškovou chuť, vaří se déle a i po uvaření je pevnější na skus.

Rýže Arborio a Carnaroli: Tyto dvě kulatozrné rýže, které se pěstují v Itálii, jsou tradiční pro přípravu italských rizot. Po uvaření vytváří krémovitou hmotu, protože obsahují velké množství škrobu.

Rýže na sushi: Má krátká, kulatá zrna a velmi vysoký obsah škrobu, který zaručí správnou lepivost rýže ke správné přípravě sushi.

Rýže Patna (také jako Caroli): Velmi kvalitní dlouhozrná rýže, má neutrální chuť a vůni.

Nevhodné druhy rýže pro jaterní dietu:

- neloupaná rýže
- divoká rýže
- hnědá rýže
- červená rýže
- černá rýže
- fialová rýže

VAŘENÍ RÝŽE

Vhodné pro všechny typy rýže kromě arborio, carnaroli a sushi. Do vroucí osolené vody vsypeme rýži a osolíme. Vaříme podle druhu rýže do změknutí. Poté scedíme a dobře propláchneme. Výhodou je, že se rýže nelepí. Nevýhodou, že propláchnutím ztratíme mnoho cenných látek.

PEČENÍ (DUŠENÍ) RÝŽE

Vhodné pro všechny typy rýže kromě arborio, carnaroli a sushi. V hrnci smícháme 1 díl rýže a 1,5 dílu vody. Osolíme a přilijeme trochu olivového oleje. Dáme péct do trouby na 180°C na 45 minut. Po vyjmutí z trouby rýži promícháme vidličkou. Na tento postup je vhodné použít i hrnec na vaření rýže.

VAŘENÍ RÝŽE V PÁŘE

Vhodné pro všechny typy rýže. V nádobě na rýži smícháme 1 díl rýže a 1,5 dílu vody, osolíme a přidáme trochu olivového oleje. Vaříme v parním hrnci 50-60 minut.

ITALSKÉ RISOTTO

Vhodné pouze pro arborio a carnaroli. Do hrnce vsypeme rýži, mírně osolíme a pomalu opékáme asi 5 minut. Potom postupně podléváme vývarem nebo vodou a vždy, když se tekutina odpaří, přilijeme další. Takto postupujeme, až bude rizoto krémové a rýže měkká, ale uvnitř na skus. Ke konci vaření přidáme do rizota kousek másla nebo olivového oleje.

RÝŽE NA SUSHI

Vhodné pouze na sushi rýži. Rýži vložíme do hrnce a zalijeme vodou, aby přesahovala asi tak o 1 cm. Hrnec přikryjeme pokličkou a dáme vařit. Jakmile se začne voda vařit, rýži promícháme a stáhneme výkon na nejnižší stupeň. Jakmile se všechna voda odpaří, rýže by měla být hotová.

rýže parboiled



divoká rýže s rýží parboiled



rýže arborio



rýže natural



červená rýže



jasmínová rýže





DÝŇOVÉ RISOTTO

4-6 porcí / 30 min.

Potřebujeme:

2 hrnky rýže arborio nebo carnaroli • vývar nebo voda • ½ dýně hokkaido • 2 lžíce olivového oleje • 1 větvička tymiánu • sůl

Postup: Rýži vložíme do hrnce a pomalu opékáme asi 5 minut. Lehce osolíme a zalijeme trochou vývaru nebo vody. Počkáme, až se tekutina vsákne a přilijeme další. Pak přidáme nadrobno nakrájenou dýni a celou větvičku tymiánu.

Postupně jak se tekutina odpařuje, přiléváme po částech další, až bude rizoto hotové. Pak do něj vmícháme olivový olej a dochutíme solí

Nakonec vyjmeme větvičku tymiánu a hotové rizoto také můžeme ještě zjemnit kouskem másla a posypat bylinkami podle chuti. Dýně by měla být v rizotu uvařená doměkka a rizoto po ní získá krásný nažloutlý odstín.

ZELENINOVÉ RIZOTO

4-6 porcí / 1 hod.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

Potřebujeme:

2 hrnky jasmínové rýže • 2 větší mrkve • 2 stonky řapíkatého celeru • 200g kukuřice • 2 lžíce olivového oleje • hrst posekaných bylinek podle chuti • sůl

Postup: Rýži připravíme metodou pečením, na páře nebo v hrnci na rýži.

Mrkev a řapík mezitím pokrájíme na menší kusy, vložíme do hrnce, přidáme kukuřici, zalijeme vodou tak, aby byla zelenina ponořená, osolíme a dáme pomalu vařit. Během vaření se část vody odpaří, další nepřiléváme, ale zase se nesmí odpařit všechna, rizoto by pak bylo po zamíchání suché.

Uvařenou rýži promícháme se zeleninou a dochutíme solí a olivovým olejem. Nakonec zasypeme sekanými bylinkami.



OSTATNÍ JÍDLA A PŘÍLOHY

Nesmíme zapomínat na ostatní přílohy k jídlům. Je jich dost, aby zůstala naše strava pestrá a vyvážená. Ať už jde o rýži, brambory nebo třeba polentu, je mnoho variací, které se z nich dají udělat, a my si mohli pochutnat pokaždé na něčem jiném.

BRAMBORY NA NEKONEČNĚ ZPŮSOBŮ

Brambory jsou jednou ze čtyř nejvýznamnějších plodin světa a pro nás, Evropany, si troufám říct, že tou nejvýznamnější. Brambory hýbou v poslední době světem a není se co divit. Čím více lidí je alergických na lepek, tím více jich zařazuje brambory na první místo svého stravování. Ale není to jen o tom, již v pozdním středověku produkce brambor pomáhala chránit obyvatelstvo před hladomorem, protože jsou nenáročné na pěstování a obsahují mnoho živin a prospěšných látek. A tak není divu, že je z brambor možné vytvořit nekonečné množství pokrmů, jídel a příloh.

Rozmarýnové brambory

Vybereme menší brambory, dobře je omyjeme a překrojíme napůl. V pekáči, vyloženém pečicím papírem brambory promícháme společně s hrubozrnnou solí a čerstvým rozmarýnem. Pokropíme troškou vody a pečeme v troubě na 160°C zhruba 25 minut. Místo rozmarýnu můžeme použít i tymián.

Šťouchané brambory s celerem a bylinkami

Brambory a celer v poměru 1:1 očistíme a nakrájíme na stejné velké kousky. Společně uvaříme v osolené vodě doměkka, scedíme a rozšťoucháme společně s máslem a posekanými bylinkami.

Zapečené pyré

Brambory oloupeme a uvaříme. Scedíme, přidáme máslo a osolíme. Ještě horké rozšleháme elektrickým šlehačem na pyré. Pyré necháme trochu vychladnout a pak jej naplníme do cukrářského sáčku. Z bramborového pyré vytvoříme na plechu, vyloženého pečicím papírem, cukrářským sáčkem malé kopečky, které pečeme v troubě při 180°C 15-20 minut.

Pečené bramborové růsti

0,5kg brambor oloupeme a nastrouháme najemno. Z nastrouhaných brambor vymačkáme vodu a smícháme s 2 vejci, špetkou soli a 100g hladké mouky. Z těsta tvoříme na plechu, vyloženého pečicím papírem, lžící malé kopečky a pečeme v troubě na 160°C podle velikosti 15-20 minut.

Sýrové brambory

Brambory uvaříme ve slupce, necháme vychladnout a oloupeme. Nakrájíme je na širší plátky a postupně skládáme na plech, vyložený pečicím papírem a prokládáme sýrem. Navrch dáme zbylý sýr a zapečeme v troubě na 160°C zhruba 20 minut.

Bramborové placky

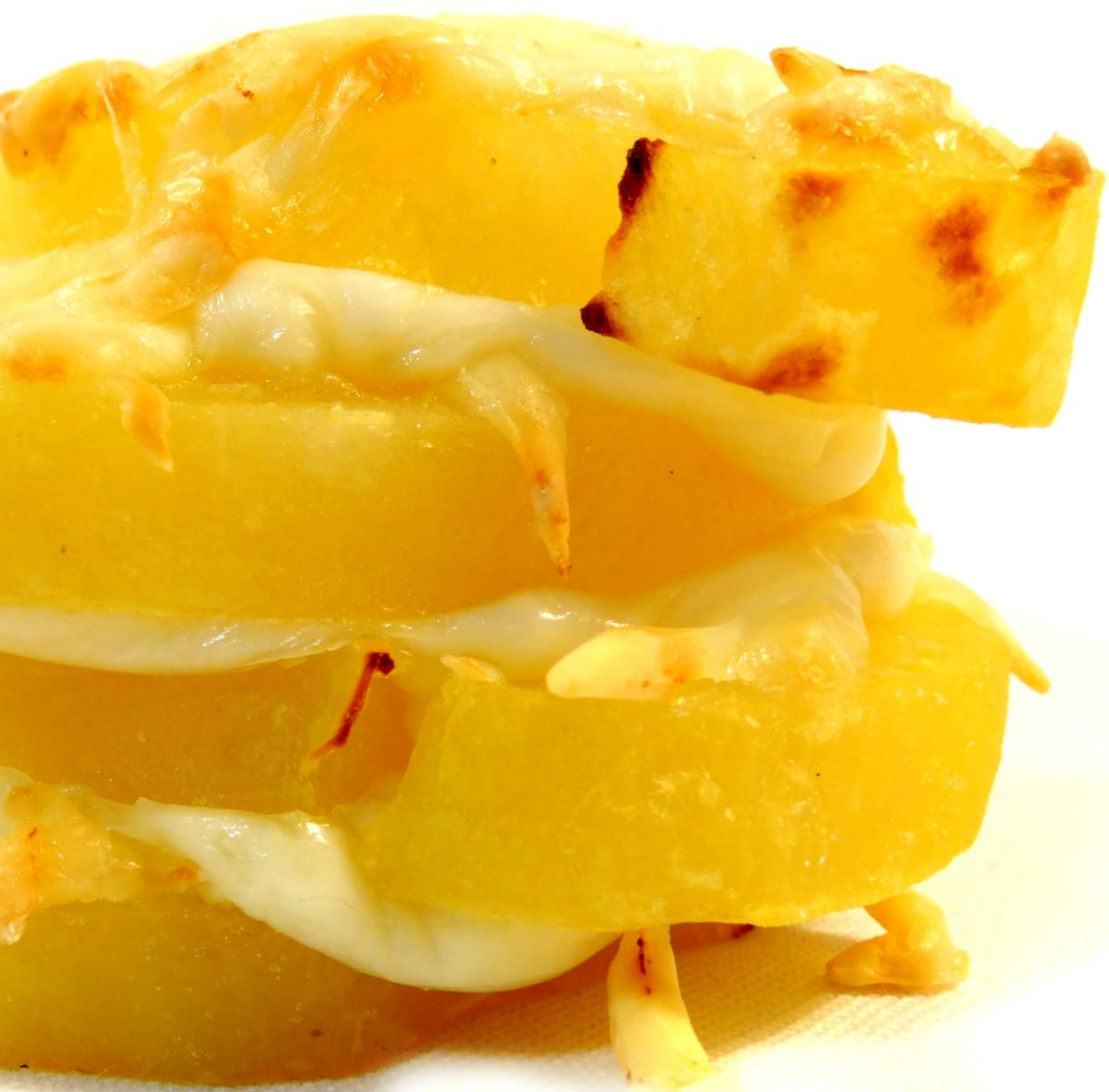
0,5kg brambor uvaříme ve slupce a oloupeme. Ještě teplé je nastrouháme a smícháme s 1 vejcem, špetkou soli a hladkou moukou tak, aby vzniklo pevnější, vláčné těsto. Z těsta odkrajujeme kousky, které vytvarujeme na placky a pečeme na nižším stupni na nepřilnavé pánvi po obou stranách. Protože nemůžeme použít k pečení olej, je důležité péct placky pomalu, aby se nepálili.

Brambory se zeleninou

Očistíme mrkev, nakrájíme jí na větší kousky a uvaříme do poloměkka. Rozkrojíme cuketu, zbavíme jí semínek a nakrájíme na větší plátky. Vybereme menší brambory, omyjeme je, rozkrojíme napůl a vložíme do pekáče, vyloženého pečicím papírem. Přidáme cuketu a mrkev, osolíme, pokapeme olivovým olejem a vše promícháme. Pečeme v troubě při 160°C asi 25 minut.

Gratinované brambory

0,5kg brambor oloupeme a nakrájíme na slabší plátky. Uvaříme doměkka v 0,5 litru mléka s trochou soli. Poté scedíme a vyskládáme do pekáčku. Nastrouháme 250g nízkotučného sýra, trochu si necháme na posypání brambor, zbytek smícháme s polovinou mléka a okořeníme muškátovým oříškem. Mlékem zalijeme brambory, posypeme zbylým nastrouhaným sýrem a zapečeme v troubě na 160°C zhruba 30 minut.



POLENTA A JEJÍ VARIACE

Polenta, nepostradatelná součást italské kuchyně, je kaše připravovaná z kukuřičné krupice. Rád a často polentu používám, protože její příprava je velmi jednoduchá, rychlá a celá naše rodina ji miluje. Jako příloha má mnoho podob a nespočetně variant příprav. Hodí se naprosto ke všemu, ať už jako slaná i sladká kaše, opékaná, grilovaná, zapečená nebo ve formě knedlíků. A zamilujete si ji i vy. Polentu můžeme připravovat z klasické kukuřičné krupice, jejíž příprava ale trvá okolo hodiny nebo z instantní, která se připravuje jen deset minut. I když je polenta z klasické krupice výraznější a chutnější, v této kapitole se budeme zabývat jen instantní polentou. Nejen kvůli úspoře času, ale také proto, že v obchodech není většinou klasická kukuřičná krupice k sehnání.

ZÁKLADNÍ POLENTOVÁ KAŠE

Do mělkého, širokého hrnce nebo pánve dáme vařit 1 litr vody a osolíme. Jakmile se začne voda vařit, pomalu vsypeme 100g polenty a dobře rozmícháme. Kamna ztlumíme na co nejnižší stupeň a necháme pomalu vařit do zhoustnutí. Asi po třech minutách se z polenty začne stávat kaše, která bude až do konce vaření houstnout. Je tedy potřeba ji pomalu promíchávat a hlídat. Pokud je polenta moc hustá, přilijeme trochu vody. Výsledná polenta by měla být zhruba stejně hustá, jako když vaříme klasickou krupicovou kaši. Asi po deseti minutách je polenta hotová, odstavíme ji z plotny a dosolíme. Můžeme přidat 2 lžíce másla nebo olivového oleje na zjemnění.

POLENTOVÉ KNEDLÍKY

Do hrnce dáme vařit 1 litr mléka, osolíme a přidáme hrst posekaného tymiánu. Než se začne mléko vařit, přisypeme pomalu 250g polenty, promícháme a pomalu vaříme asi 5 minut do zhoustnutí. Když polenta zhoustne na hustou kaši, stáhneme z kamen a necháme pár minut chladnout. Poté balíme do folie jako knedlíky a necháme vychladit alespoň 1 hodinu v lednici.

POLENTOVÁ PIZZA

Připravíme polentu z 1 litru vody a 150g polenty v hustější těsto. Poté polentu přendáme na pekáč, vyložený pečicím papírem a vytvoříme dvě placky. Necháme 10-15 minut zatuhnout. Nakonec na korpusy poklademe ingredience podle chuti a zapečeme v troubě na 180°C. Omáčku na pizzu můžeme použít podle receptu níže.

ZAPEČENÁ POLENTA S RAJČATY A ŠUNKOU

Nejprve si připravíme rajčatovou omáčku z pasírovaných rajčat, trochy cukru, soli a nasekaných bylinek podle chuti - bylinkami nešetříme. Vše necháme spolu svařit do zhoustnutí. Jak hustou omáčku chceme, už je jen na nás. Z litru mléka, 2 lžíc rajčatového protlaku a 150g polenty připravíme kaši, kterou necháme ztuhnout. Poté ji rozkrájíme na libovolné kousky, které vyskládáme do pekáče společně se šunkou, sýrem a rajčatovou omáčkou. Necháme zapéct v troubě při 180°C asi 10-15 minut

SLADKÁ POLENTA S OVOCEM A MEDEM

Z 1 litru mléka, 100g polenty a 3 lžíc třtinového cukru připravíme kaši. Po odstavení do kaše vmícháme kousek másla, promícháme a podáváme s ovocem a medem.

NOKY

Noky, hlavně ty špenátové jsou má nejoblíbenější vložka v drůbeží polévce. Ale noky nejsou jen polévková záležitost. Takové špecle mohou směle konkurovat i knedlíkům a mohu se zaručit, že s takovým hovězím gulášem se k sobě hodí dokonale. A třeba domácí dýňové noky jen s olivovým olejem nebo pestem dokážou směle nahradit celý oběd.

ŠPECLE

400g hladké mouky smícháme s 100ml perlivé vody, 3 vejce a ½ lžičky soli, špetkou muškátového oříšku a vytvoříme hladké těsto, které prolisujeme přes cedník na halušky do vroucí, osolené vody. Jakmile špecle vyplavou na hladinu, vyjmeme je a přendáme do nádoby se studenou vodou. Pak je přecedíme a promastíme.

ŠPENÁTOVÉ NOKY

200g listového špenátu necháme rozmrazit a rozmixujeme s 200ml mléka. Do směsi přidáme 3 vejce, 400g hladké mouky, osolíme a okořeníme muškátovým oříškem a vypracujeme husté těstíčko, které postupně prolisujeme přes síto na halušky do vroucí, osolené vody. Vaříme, dokud noky nevyplavou na hladinu. Uvařené noky sbíráme cedníkem a přendáváme do nádoby se studenou vodou. Pak je přecedíme a promastíme.

BRAMBOROVÉ GNOCHI

600g uvařených a oloupaných brambor nastroháme, smícháme s 2 vejci a asi 300g hladké mouky. Potřeba mouky závisí na druhu brambor, takže mouku přidáváme postupně. Vypracujeme pevné, nelepivé těsto, ze kterého vyválíme válečky a rozkrájíme na menší kousky. Kousky poválíme na pomoučeném vále a obrácenou vidličkou je trochu přimáčkeme. Následně je uvaříme ve vroucí, osolené vodě asi 5-8 minut, podle velikosti noků.

TVAROHOVÉ NOKY

Smícháme 200g měkkého nízkotučného tvarohu, 2 vejce, 100g dětské krupičky, 50g změkklého másla, špetku soli a vypracujeme těsto, ze kterého vykrajujeme polévkovou lžící noky a vaříme ve vroucí, osolené vodě asi 8 minut. Noky jsou vhodné hlavně na sladko, např. s máslem a posypané moučkovým cukrem nebo zalité broskvovou salsou.

KRUPICOVÉ NOKY

50g másla rozpustíme v 100ml vlažného mléka, přisypeme 200g dětské krupičky, malou lžičku soli, špetku muškátového oříšku a vypracujeme na hladké těsto, které se nelepí na stěny nádoby. V případě potřeby přisypeme trochu krupičky. Pomocí lžičky z těsta tvarujeme noky, které vaříme asi 5 minut ve vroucí osolené vodě. Do noků můžeme také přidat posekané bylinky podle chuti.

DÝŇOVÉ NOKY

1kg dýně Hokkaido vydlabeme, nakrájíme na kousky a upečeme v troubě na 180°C asi hodinu. Hotovou dýni rozmixujeme a necháme vychladnout. Dýni zpracujeme s asi 400g hladké mouky, lžičkou soli a trochou muškátového oříšku. Podle potřeby přidáváme mouku, dokud nevznikne nelepivé těsto. Těsto rozdělíme a vyválíme na válečky, které nakrájíme na kousky. Noky trochu přimáčkeme vidličkou a vaříme ve vroucí, osolené vodě. Hotové noky přendáme do nádoby se studenou vodou, poté je scedíme a promastíme olivovým olejem.

NOKY Z RICOTTY

Smícháme 200g ricotty, 1 žloutek, špetku soli a 150g hladké mouky a vypracujeme těsto, které necháme v lednici alespoň 30 minut odpočinout. Poté z těsta vytvarujeme váleček, který nakrájíme na malé kousky a z nich vidličkou vytvarujeme noky. Vaříme ve vroucí, osolené vodě asi 5 minut. K nokům z ricotty se nejlépe hodí např. Janovská omáčka.

ZELENINOVÁ PYRÉ

Pyré. Asi nejděčnejší příloha, co znám. Nejznámější je samozřejmě bramborové pyré neboli kaše. Ale nejen z brambor lze udělat skvělou přílohu. Pyré z ostatních druhů zeleniny jsou stejně skvělá a ještě ke všemu mohou být neskutečně levná.

Když budete vařit některé ze zeleninových pyré, ceďte vývar do jiné nádoby. Byla by škoda přijít o tuto cennou surovinu, protože se dá využít do dalších jídel. Ať už do omáček nebo polévek. Také je někdy potřeba do mixovaného pyré trochu vývaru dolít zpět, a byla by škoda dolívat jej vodou.

Kořenovou zeleninu nebo dýni s bramborem lze vařit v mléce místo ve vodě. Jen si musíte dát pozor, aby se mléko jen lehce prohřívalo, jinak se srazí. Zelenina se bude sice vařit déle, ale bude chuťově jemnější. Nebo můžete mléko přidat do pyré při mixování, jako se to dělá s bramborovou kaší.

CELEROVÉ

Celer očistíme, nakrájíme na kostky a dáme vařit do osolené vody. Měkký celer scedíme, přidáme muškátový oříšek a rozmixujeme do hladka.

Tip: Vývar z celeru použijte třeba na kulajdu, dostane úplně jiný rozměr.

PYRÉ Z KOŘENOVÉ ZELENINY S KMÍNEM

Mrkev, celer a petržel očistíme a dáme vařit do osolené vody do změknutí. Poté scedíme a rozmixujeme. Přidáme mletý kmín, muškátový oříšek a podle potřeby dosolíme.

Tip: Vývar ze zeleniny použijte do rajské omáčky, bude mnohem výraznější.

PETRŽELOVÉ SE SÝREM

Petržel očistíme, nakrájíme na kostky a dáme vařit do osolené vody. Jakmile je měkký, scedíme a rozmixujeme. Nakonec do celerového pyré vmícháme trochu nejemno nastrouhaného nízkotučného sýra.

BROKOLICOVÉ S MAJORÁNKOU

Brokolici rozdělíme na růžičky a dáme vařit do osolené vody. Trvá to jen 10-15 minut, poté scedíme, přidáme majoránku a sůl a rozmixujeme.

ZELENÉ ŠPENÁTOVÉ S BRAMBOREM

Mladý špenát lehce spaříme v horké, osolené vodě. Vyjmeme a necháme stranou. Do vývaru dáme vařit očištěné, nakrájené brambory do změknutí. Měkké brambory scedíme, přidáme spařený špenát, okořeníme mletým novým kořením, osolíme a rozmixujeme.

DÝŇOVÉ S BRAMBOREM

Dýni Hokkaido omyjeme a i se slupkou nakrájíme na kostky. Brambory oloupeme a nakrájíme také na kostky. Společně vaříme doměkka. Poté scedíme, přidáme kmín a muškátový oříšek a rozmixujeme.

PYRÉ Z ČERVENÉ ŘEPY

Řepu očistíme, nakrájíme na kostky a dáme vařit společně s větvičkou rozmarýnu do osolené vody. Jakmile bude řepa měkká, scedíme, vyndáme rozmarýn a řepu rozmixujeme společně s několika kapkami olivového oleje. Podle potřeby dosolíme. Tip: Vývar z červené řepy použijte na polévku z červené řepy a brambor.

CUKETOVÉ S BYLINKAMI

Cuketu rozpůlíme, zbavíme semínek, nakrájíme a dáme vařit do osolené vody. Trvá to jen chvíli, takže je potřeba jí hlídat. Měkkou cuketu scedíme, přidáme nasekané zelené bylinky jako petrželku, libeček, bazalku aj., osolíme a rozmixujeme.

KUKUŘIČNÉ S BATÁTY

Batáty oloupeme, nakrájíme a dáme vařit do osolené vody společně s kukuřicí. Poté scedíme, osolíme a rozmixujeme. Pyré pak přepasírujeme přes cedník, abychom se zbavili slupek z kukuřice.



brokolicové

dýňové s bramborem

špenátové s bramborem

celerové

cuketové

pyré z kořenové zeleniny

pyré z červené řepy



DIPY, OMÁČKY, PESTA & POMAZÁNKY

K masu, do salátů, na pečivo. Hodí se téměř na vše a nahradí hravě nezdravou majonézu, kečup nebo hořčici. Různé dipy, dresinky a omáčky máme doma v lednici neustále v hojném množství. Jsou rychlé a některé v lednici vydrží i měsíc. U nás ale tak dlouho nikdy žádná nevydrží...

A také neznamená, že když si uděláme steaky na vodě, že si k nim nemůžeme dát nějaký dobrý dresink.

DIPY & SALSY

Co by bylo, kdyby nebylo omáček a dresinků, které ochutí každé, i to nejobyčejnější jídlo téměř k dokonalosti? To se naštestí nemusíme nikdy dozvědět...

POMERANČOVÝ DRESINK

Šťávu z pomeranče smícháme s trochou olivového oleje, nasekanou petrželkou a mátou.

RAJČATOVÁ SLADKOKYSELÁ SALSA

1kg rajčat spaříme a oloupeme. Nakrájíme na kousky a vložíme do hrnce, společně s 300g cukru, 200ml červeného vinného octa. Lehce osolíme a vaříme do zhoustnutí. Poté přepasírujeme přes sítko, abychom se zbavili semínek a kousků.

MÁTOVÁ SALSA

V rendlíku smícháme jablečný ocet, citronovou šťávu a cukr v poměru 1:1:1. Necháme pomalu vařit, až rozvar mírně zhoustne. Poté stáhneme a necháme vychladnout. Přidáme podle chuti mátu a rozmixujeme.

CITRONOVÁ OMÁČKA

Citron omyjeme, kůru nastrouháme do misky a dáme stranou. Šťávu vymačkáme do hrnce, potřebujeme celkem 200ml. Přidáme 500ml jablečné šťávy, 200g cukru, sušený koriandr, bobkový list a nové koření. Pomalu vaříme asi půl hodiny. Poté zahustíme agar-agem, povaříme dalších 5 minut a přecedíme do misky na nastrouhanou kůru. Necháme vychladnout.

UKOLOVÝ DRESINK

Rukolu smícháme s jogurtem a ochutíme citronovou šťávou a solí. Přidáme bazalku a vše rozmixujeme.

PAŽITKOVÝ DRESINK S VEJCEM

Vejce uvaříme natvrdo, zbavíme jej žloutků a nastrouháme nebo nasekáme na drobno. Smícháme s jogurtem, nasekanou pažitkou a dochutíme solí a citronovou šťávou.

JOGURTOVO-BYLINKOVÝ DRESINK

Do jogurtu vmícháme nasekané bylinky podle chuti (bazalka, rozmarýn, tymián, kopr, koriandr aj.) a ochutíme citronovou šťávou, trochou cukru a solí.

SÝROVÁ OMÁČKA

Zahřejeme 500ml mléka, osolíme a okořeníme kmínem a muškátovým oříškem. Zahustíme 50g zápražky a vsypeme 300g nejmenšího nastrouhaného nízkotučného sýra. Můžeme použít i nízkotučný tavený sýr nebo light mozarellu. Sýr necháme v mléce při občasném promíchání pomalu rozpustit a poté omáčku rozmixujeme tyčovým mixérem. Ke konci dochutíme solí. Pokud chceme, můžeme omáčku přepasírovat přes cedník.

JABLEČNÉ „PODZIMNÍ“ ŽELÉ

1 litr jablečné šťávy (pokud nemáme odšťavňovač, použijeme 100% jablečný mošt) vlijeme do hrnce, přidáme 200g cukru, badyán, celou skořici, 2 lístky bobkového listu a necháme pomalu vařit zhruba půl hodiny. Mezitím ostrouháme kůru z jednoho pomeranče, kterou dáme zvlášť do nádoby. Šťávu z pomeranče přidáme do jablečného moštu. Poté zahustíme agar-agem, krátce povaříme a přecedíme do nádoby s nastrouhanou pomerančovou kůrou. Necháme vychladnout.

KOPROVÝ DRESINK

Smícháme 250g bílého jogurtu, citronovou kůru z jednoho citrону, 1 polévkovou lžící nejmenšího nasekaného kopru a 2 polévkové lžičce světlého balzamikového krému.

BROSKVOVÁ SALSA

500g čerstvých broskví nakrájíme na kostičky, vložíme do nepřilnavé pánve, přidáme 100g cukru, 100ml bílého vinného octa, lžičku sušeného koriandru a jeden kousek celé skořice. Směs necháme v pánvi při občasném promíchání pomalu svařit až do zhoustnutí.

MERUŇKOVÝ KEČUP

Meruňky nakrájíme na kousky, vložíme do hrnce, přidáme sušený koriandr, skořici a bobkový list. Osolíme, přidáme trochu jablečného octa a třtinového cukru. Vaříme, dokud se meruňky téměř nerozvaří, poté přepasírujeme přes sítko a nakonec ještě svaříme do úplného zhoustnutí.

POMAZÁNKY PRO KAŽDÝ DEN

Nic není tak snadné a rychlé jako vytvořit pomazánku. Hlavně rychlé. A o to vlastně jde především. Hlavně po ránu. Protože rád spím do poslední minuty, tak všechno doháním na poslední chvíli. Proto máme vždy v lednici připravenou alespoň jednu pomazánku, aby ráno bylo co nejjednodušší.

A nejlepší výhodou pomazánek je, že do nich zdělám téměř vše, co mi přijde pod ruku – nakrojené sýry, otevřené jogurty aj.

CELEROVÁ

Celer nastrouháme na jemném struhadle. Přidáme na jemno nakrájenou drůbeží šunku, vejce a smícháme s taveným sýrem a pro lepší konzistenci doplníme bílým jogurtem. Přidáme nasekané bylinky podle chuti a dochutíme solí.

MRKVOVÁ

Mrkev nastrouháme na jemno a smícháme s taveným sýrem a cottage. Přidáme citronovou šťávu a dochutíme solí.

VAJÍČKOVÁ S RUKOLOU

Vejce zbavíme žloutků, nasekáme na menší kousky a smícháme s taveným sýrem a žervé. Přidáme nasekanou rukolu, trochu citronové šťávy a dochutíme solí.

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY S RICOTTOU

Oloupanou pečenou červenou řepu rozmixujeme a smícháme s ricottou a trochou olivového oleje. Ochutíme solí, mletým kmínem a solí.

TVAROHOVÁ S VEJCEM A PAŽITKOU

Vejce zbavíme žloutků a nasekáme na drobno. Smícháme s tvarohem, trochou bílého jogurtu, pažitkou a ochutíme solí.

BROKOLICOVÁ

Brokolici uvaříme a po vychladnutí nasekáme nadrobno. Nastrouháme na jemno polotvrdý sýr a vejce, smícháme s brokolicí, taveným sýrem a cottage a dochutíme solí.

SÝROVÁ

Nastrouháme polotvrdý nízkotučný sýr a smícháme s taveným sýrem a žervé. Není potřeba nijak dochucovat.

JARNÍ

Na jemném struhadle nastrouháme mrkev, polotvrdý nízkotučný sýr a vejce, smícháme s měkkým tvarohem a nakrájenou drůbeží šunkou. Přidáme posekané bylinky (např. libeček, pažitku aj.) a ochutíme solí.

ŠUNKOVÁ

Drůbeží šunku nakrájíme na jemno, na jemném struhadle nastrouháme jablko a polotvrdý nízkotučný sýr a smícháme s měkkým tvarohem a bílým jogurtem. Ochutíme solí, citronovou šťávou a cukrem.

BYLINKOVÁ

Měkký tvaroh smícháme s jogurtem, osolíme a přimícháme bylinky podle chuti (bazalka, koriandr, libeček, petrželka). Podle potřeby naředíme bílým jogurtem a dochutíme solí a šťávou z citronu.

BAREVNÁ ZELENINOVÁ

Na jemném struhadle nastrouháme mrkev, kedlubnu a vejce bez žloutků. Brokolici spaříme a nasekáme na jemno. Vše smícháme s tvarohem a nasekanými bylinkami podle chuti a podle potřeby naředíme bílým jogurtem. Dochutíme mletým kmínem a solí.

ŠPENÁTOVÁ

Listy mladého špenátu spaříme horkou vodou, slijeme a necháme vychladnout. Z vychladlého špenátu vymačkáme vodu a nasekáme jej na drobno. Smícháme s tvarohem a žervé a ochutíme solí a muškátovým oříškem.



DEZERTY

Naprosto nepostradatelnou součástí dobrého oběda je dezert. Nebyla by dobrá neděle bez dobrého dezertu.

A nebyl by báječný nedělní oběd bez báječné tečky na závěr. Právě moučník je tím pravým, který nám dodá přesně tolik energie, abychom se dokázali od stolu přesunout na sedačku a trochu „popřemýšlet“...

Ale ani při jaterní dietě není tak složité vytvořit skvělý dezert, aby si na něm pochutnali všichni bez rozdílu diety.



PUDINKOVÉ DORTÍKY

4-6 porcí / 1,5 hod.

Na korpus potřebujeme:

250g karamelových sušenek (lze použít i piškoty, Bebe anebo jiné jemné sušenky) • 100g rozpuštěného másla • 50ml mléka

Na pudinkový krém potřebujeme:

1 pudink v sáčku (podle chuti) • 300ml mléka • 50g moučkového cukru • 150g měkkého netučného tvarohu • 1 vanilkový lusk nebo 1 sáček vanilkového cukru

Tip:

- krém nemusíte nutně plnit do sáčku, lze jej na korpusy nanášet i lžící
- těsto na korpusy je trochu drobné, ale pokud jej dobře umačkáte, v lednici po vychladnutí dobře ztuhne
- místo malých dortíků můžete vytvořit jeden velký

Postup: Nejdříve si připravíme krém. Pudink uvaříme podle návodu, ale použijeme o 2dcl méně mléka, než je v návodu, aby byl pudink pevnější a necháme jej v lednici vychladnout. Poté do pudinku zašleháme moučkový cukr, tvaroh a vanilkový lusk. Vše necháme v lednici dále chladnout.

Mezitím si připravíme korpus. Sušenky rozdrtíme (ať už paličkou, válečkem nebo v mixéru), přidáme rozpuštěné máslo, mléko a ručně dobře prohněteme, aby se vše spojilo. Postupně tvoříme pomocí nerezových formiček malé, asi 5mm vysoké korpusy, které velmi dobře umačkáme a necháme je v lednici zhruba jednu hodinu vychladit.

Nakonec z krému, kterým jsme naplnili zdobící sáček, a korpusů vytvoříme malé dortíky v jedné nebo dvou vrstvách, navrch je ozdobíme zbylým krémem, popřípadě ovocem a mátou.

CITRONOVÝ DORT

8-12 kousků / 1 hod. + 2 hod. na korpus

Na korpus potřebujeme:

250g hladké mouky • 125g změkklého másla • 2 lžíce krupicového cukru • 1 žloutek • nastrohaná kůra z poloviny citronu • ½ lžičky soli

Na krém potřebujeme:

šťávu a nastrohanou kůru ze třech citronů • 4 vejce • 250g nízkotučného měkkého tvarohu • 200g cukru

Tip:

- dort je dobré před krájením nechat dobře vychladit, nejlépe i přes noc, korpus bude krásně křehký a citronový krém ještě intenzivnější

Postup: Všechny suroviny na korpus dobře zpracujeme na těsto a necháme ho v lednici alespoň 2 hodiny odpočinout.

Poté těsto vyválíme na pomoučeném válu a vyložíme jím dortovou formu tak, aby dosahovalo až k okraji formy. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180°C asi 15 minut.

Mezitím si připravíme krém. Vejce společně s cukrem vyšleháme do pěny, přidáme tvaroh a rozmícháme. Poté přidáme citronovou kůru a šťávu a dobře promícháme.

Korpus vyndáme z trouby, nalijeme do něj citronový krém, vrátíme zpět do trouby, snížíme teplotu na 160°C a pečeme 40 minut.

MLÉČNÁ RÝŽE

4 porce / 30 min.

Potřebujeme:

300 g rýže carnaroli nebo basmati • 1 litr mléka • 3 lžíce cukru • 500 g čerstvého ovoce (např. broskve, banány, meruňky aj.) • špetku soli

Postup: Do hrnce vsypeme rýži, zalijeme ji mlékem, přidáme špetku soli a pomalu zahříváme k bodu varu. Přidáme cukr a pomalu vaříme, dokud nevznikne hustší kaše. V případě potřeby trochu naředíme mlékem.

Ovoce nakrájíme na kousky a polovinu nasypeme do připravených misek. Zalijeme mléčnou rýží, navrch nasypeme zbylé ovoce a hned podáváme.

RÝŽOVÝ NÁKYP

4 porce / 1 hod.

Potřebujeme:

250g kulatozrné rýže • 1 litr mléka • 100g másla • 0,5kg čerstvého ovoce podle chuti • 1 vanilkový cukr • 4 vejce • 100g cukru • lžičku mleté skořice • 1 vanilkový lusk

Postup: Mléko pomalu přivedeme k varu, lehce osolíme a vsypeme rýži. Přidáme vanilkový lusk a cukr, zmírníme na střední stupeň a za stálého míchání uvaříme doměkka. Hotová směs by měla být jako trochu hustší kaše.

Rýži necháme trochu vychladnout a vmícháme do ní máslo a žloutky. Z bílků a 2 lžic cukru vyšleháme sníh a polovinu zlehka vmícháme do rýže.

Ovoce pokrájíme a do vyloženého pekáče pečícím papírem společně s rýží tvoříme vrstvy. Nakonec zbylý sníh z bílků opatrně rozprostřeme na vrch nákypu. Pečeme v předehřáté troubě na 160°C podle potřeby 20-30 minut.

BROSKVOVÉ ŽELÉ S GRAPEFRUITEM

4-6 porcí / 30 min. + 2 hod. na vychlazení

Potřebujeme:

0,5kg broskví • 0,5 litru vody • 2 větší grapefruity • 1 pomeranč (pokud vám nevyhovuje grapefruit, vynechtejte jej a vezměte 3 pomeranče) • 100g cukru • 1 lžička medu • 1 lžička skořice • 7 plátků želatiny • pár lístků čerstvé máty na ozdobu

Tip:

- formičky můžete vysypat piškoty, které zalijete želé a vznikne tak zajímavý piškotový dezert
- mátu místo na ozdobu můžete nasekat a přidat do želé, získá krásný voňavý nádech

Postup: Broskve nakrájíme na kostky, vložíme do hrnce, zalijeme 0,5 litru studené vody, přidáme šťávu z jednoho grapefruitu a pomeranče a pomalu přivedeme k varu. Stáhneme na nejmenší stupeň, přidáme cukr, skořici a necháme asi 20 minut pomalu vařit. Po uvaření směs rozmixujeme a vrátíme na kamna.

Želatinu namočíme ve studené vodě, necháme nabobtnat ve trošce studené vody a vmícháme do směsi. Poslední grapefruit rozebereme na dílky, přidáme také do směsi, necháme 4-5 minut povařit a poté plníme do formiček.

Necháme asi 2 hodiny vychladnout a podáváme.

NEPEČENÝ OVOCNÝ KOLÁČ S MERUŇKOVÝM ŽELÉ

4-6 porcí / 30 min.

Na těsto potřebujeme:

300g Bebe sušenek (mohou být i piškoty nebo karamelové sušenky) • 250g másla • 100ml mléka • 50ml vlažné vody

Na krém potřebujeme:

1 vanilkový pudink • 500ml mléka • 50g másla • čerstvou mátu • 0,5kg čerstvého ovoce podle chuti (meruňky, broskve, nektarinky, banány, mandarinky aj.) •

Želé:

200g meruňkového džemu • 100ml vody • 4 plátky želatiny

Postup: Sušenky nejmenno rozdrobíme, přidáme změkklé máslo, vodu a vypracujeme těsto, kterým rovnoměrně vyložíme dortovou formu až do okrajů.

Pudink připravíme podle návodu. Jakmile je pudink hotový, stáhneme jej z plotny a vmícháme do něj máslo. Přidáme jemně posekanou mátu, polovinu pokrájeného ovoce, nalijeme na korpus a necháme vychladnout.

Mezitím si připravíme meruňkové želé. Džem a vodu rozmícháme v rendlíku a pomalu zahřejeme. Želatinu namočíme v troše studené vody, necháme nabobtnat a poté necháme rozpustit v meruňkovém džemu.

Zbylé ovoce vyskládáme navrch koláče, zalijeme meruňkovým želé a necháme v lednici vychladit alespoň 2 hodiny, nejlépe přes noc.

POMERANČOVÉ CARPACCIO

4-6 porcí / 40 min.

Potřebujeme:

2 větší pomeranče • mátu

Na rozvar:

200ml vody • 50g cukru • 1 lžíce medu • 2 hvězdičky badyánu • 1 menší celou skořici

Postup: Nejprve si připravíme rozvar. V hrnci svaříme ve vodě cukr, med, badyán a skořici asi 10-15 minut, dokud nezačne houstnout. Poté přecedíme a necháme vychladnout.

Oba pomeranče oloupeme. Polovinu slupek zbavíme bílých částí, nakrájíme na nudličky a povaříme 3 minuty v horké vodě. Jakmile vychladnou, vmícháme je do cukrového rozvaru.

Oloupané pomeranče nakrájíme na tenké plátky, každý namočíme v cukrovém rozvaru a skládáme na talíř.

MERUŇKOVÁ HRNÍČKOVÁ BUBLANINA

4-6 porcí / 30 min.

Potřebujeme:

2 hrnky polohrubé mouky • 1 hrnek cukru • 1 hrnek mléka • 3 vejce • 1 prášek do pečiva • 0,5kg čerstvých meruněk

Tip:

- pokud se vám nechce meruňky skládat, nasypete je do těsta, promíchejte a vylijte na plech
- pečicí papír nejprve zmuchlejte, lépe se pak do formy tvaruje

Postup: V míse smícháme mouku s cukrem a práškem do pečiva. Přidáme vejce a mléko a vše promícháme v hustší těsto.

Na plech, vyložený pečicím papírem, nalijeme těsto, vyskládáme rozpůlené, vypeckované meruňky a pečeme ve vyhřáté troubě na 160°C asi 20 minut.

JABLKOVÝ KOLÁČ

4-6 porcí / 1 hod.

Potřebujeme:

400g hladké mouky • 250g másla • 100g cukru • 2 vejce • ½ prášku do pečiva • 1kg jablek • 1 vanilkový cukr • cukr na posypání jablek

Postup: V míse smícháme mouku, prášek do pečiva a cukr. Přidáme změkklé máslo, vejce a vše propracujeme do těsta, které poté rozdělíme na dva díly.

První díl rozválíme a vyplníme jím dortovou nebo jinou formu, vyloženou pečicím papírem. Na těsto dáme nastrouhaná jablka, posypeme cukrem podle chuti a vanilkovým cukrem.

Přikryjeme druhou polovinou vyváleného těsta, propícháme jej vidličkou a dáme péct do předehřáté trouby na 180°C asi 35 minut.





JÍDLA PRO DĚTI

Často onemocní mononukleózou děti. Jak ale začít vařit, aby jim to chutnalo? To byl náš první úkol a tak jsme pro začátek vytvořili několik rychlých receptů, aby naše malá mohla jíst to, na co byla víceméně zvyklá a nemusela zničehonic přecházet do přísné diety. Takže jsme vzali několik jejích oblíbených jídel a upravili pro její potřeby. Časem se pak postupně učila jíst jiná jídla, ale alespoň ten přechod nebyl tak tvrdý.

STUDENÁ MELOUNOVÁ POLÉVKA

4-6 porcí / 1 hod.

Potřebujeme:

1kg zralého vodního melounu • 150g cukru • 1 větší pomeranč • 200ml vody • 1 menší celou skořici • 3 badyány • šťávu z poloviny citronu

Postup: Nejprve si připravíme kořeněný rozvar. Vodu, cukr, skořici a badyán dáme společně vařit. Směs necháme svařit, dokud nezačne houstnout, poté rozvar přecedíme a dáme vychladit.

Meloun a pomeranč zbavíme slupky a jader, nakrájíme na kusy, rozmixujeme a přecedíme do vhodné nádoby přes síto. Do rozmixovaného melounu přidáme vychlazený rozvar, šťávu z citronu, dobře promícháme a dáme do lednice před podáváním ještě vychladit.

KRUPICOVÁ KAŠE S BANÁNEM

4-6 porcí / 20 min.

Potřebujeme:

500ml mléka • 50g dětské krupičky • 60g cukru • 2 banány • mletou skořici • kousek čerstvého másla

Postup: Banán oloupeme a nakrájíme na silnější kolečka. Jednou stranou kolečka namočíme do cukru, vložíme na rozehřátou pánev a necháme zkaramelizovat.

Během karamelizování banánů si připravíme krupičnou kaši. Mléko dáme vařit do kastrůlku a až bude horké, vsypeme za stálého míchání krupičku. Přidáme cukr a za stálého promíchávání uvaříme na kaši. Podle potřeby rozředíme mlékem nebo přihustíme krupičkou.

Při podávání do kaše vkládáme banány, polijeme rozpuštěným máslem a sypeme skořicí.





ŠUNKOVÁ ROLKA S BYLINKOVÝM TVAROHEM

4 porce / 30 min.

Potřebujeme:

8 plátků drůbeží šunky • 200g měkkého netučného tvarohu • hrst posekaných bylinek podle chuti • lžička citronové šťávy • sůl

Postup: Do tvarohu vmícháme bylinky a ochutíme citronovou šťávou a solí.

Plátky šunky rozložíme na pracovní desku, pomažeme tvarohem a zabalíme do rolky.

Podáváme např. s polníčkem nebo rukolou.

OMELETA S BRAMBORY A KUKUŘICÍ

4 porce / 30 min.

Potřebujeme:

600g brambor • 200g kukuřice • 8 vajec • mletý kmín • hrst posekané petrželky • sůl

Postup: Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a necháme vychladnout. Poté nakrájíme na plátky. Vejce rozšleháme v míse, osolíme, okořeníme mletým kmínem a přidáme kukuřici.

Nepřilnavou pánev rozežřejeme, vyskládáme jí pokrájenými bramborami, zalijeme částí rozšlehaných vajec s kukuřicí a posypeme petrželkou. Omeletu necháme pomalu opéct z jedné strany a obrátíme. Dopečeme z druhé strany a stáhneme z pánve.

Takto pokračujeme, až spotřebujeme všechny suroviny.

ŠPAGETY S DRŮBEŽÍ ŠUNKOU A RAJČATOVOU OMÁČKOU

4-6 porcí / 1,5 hod.

VHODNÉ K ZAVAŘENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

300g drůbeží šunky (můžeme použít i kvalitní drůbeží párky) • 2 mrkve • ¼ celeru • 150g rajčatového protlaku • 700ml pasírovaných rajčat • 500g bezvaječných špaget • 2 lžíce slunečnicového oleje • tymián • petrželka • šťáva z poloviny citronu • 2 lžíce cukru • sůl

Postup: Šunku nakrájíme na proužky a opražíme na suché, nepřilnavé pánvi. Pokud nepřilnavou pánev nemáme, můžeme šunku upéct na pečícím papíře na sucho v troubě (pečeme 10 minut na 160°C). Opečenou šunku dáme stranou.

Mrkev a celer očistíme a nastrouháme na hrubém struhadle, vložíme do hrnce společně s rajčatovým protlakem a malým množstvím vody a společně vše asi 5 minut pomalu provaříme. Poté přilijeme pasírovaná rajčata, stejné množství vody, slunečnicový olej a tymián. Osolíme a vaříme na středním plameni asi jednu hodinu, dokud omáčka nezhoustne.

Omáčku dochutíme citronovou šťávou, cukrem a solí. Před podáváním do omáčky vmícháme posekanou petrželku a opečenou šunku.

KUŘECÍ CORDON BLEU

4 porce / 30 min.

VHODNÉ DO PARNÍHO HRNCE

VHODNÉ K ZAMRAŽENÍ

Potřebujeme:

4 kuřecí prsa • 120g nízkotučného eidamu • 4 plátky drůbeží šunky • trocha posekaných bylinek (bazalka, petrželka) • sůl

Vhodné přílohy:

různě upravené brambory • bramborová kaše • zeleninové pyré • lehký salát

Postup: Kuřecí prsa očistíme a podélně nařízneme, ale nedokrajujeme až do konce a rozevřeme. Maso naklepeme, lehce osolíme a posypeme posekanými bylinkami.

Poté na maso položíme plátek šunky a sýr. Maso přehneme zpět a okraje lehce sklepneme paličkou.

Vložíme do pekáče, lehce podlijeme vodou, přiklopíme pokličkou nebo alobalem a pečeme na 140°C 40 minut.

Postup pro parní hrnec: Naplněná prsa převážeme motouzem nebo spíchujeme jehlami na maso a vaříme v parním hrnci 30 minut



TVAROHOVO-OVOCNÝ DEZERT

4-6 porcí / 30 min.

Potřebujeme:

250g nízkotučného tvarohu • 2 polévkové lžíce moučkového cukru • 2 lžíce citronové šťávy • nastrohaná kůra z jednoho citronu • 300g ovoce (lepší jsou tvrdší druhy, např. jablka, nektarinky, broskve, mango aj.) • 3 lžíce medu • máta • 50g karamelových sušenek

Postup: Ovoce nakrájíme na menší kostky a vložíme do rendlíku. Přilijeme trochu vody a pomalu přivedeme téměř k varu, přidáme 2 lžíce medu a za stálého míchání necháme zredukovat do zhoustnutí. Odstavíme a necháme vychladnout.

Tvaroh vyšleháme ručním šlehačem s moučkovým cukrem, citronovou šťávou a citronovou kůrou.

Sušenky rozdrobíme a promačkáme společně s jednou lžící medu, až vznikne drobenka.

Polovinu tvarohu rozdělíme do skleniček. Na tvaroh dáme vychladlé ovoce a druhou polovinou tvarohu vytvoříme poslední vrstvu. Nakonec ozdobíme sušenkovou drobenkou a mátou.

MEDOVÉ LÍVANCE S JABLKY

4-6 porcí / 30 min.

Potřebujeme:

2 hrnky polohrubé mouky • ½ lžičky prášku do pečiva • ½ lžičky jedlé sody • 2 lžíce cukru • 2 lžíce medu • 2 vejce • 1 hrnek mléka • 1 větší jablko

Postup: Jablko zbavíme jádřince a nakrájíme na slabší plátky.

Na lívance smícháme všechny ingredience, krom jablek, a vytvoříme hladké těstíčko. Těsto menší naběračkou nalijeme na rozpálenou, nepřilnavou pánev. Do těsta poté vložíme plátek jablka.

Necháme pomalu opéct z jedné strany, obrátíme a opečeme i z druhé.

Nakonec při podávání můžeme ještě přelít javorovým sirupem nebo medem a pocukrovat.





NÁPOJE

Koktejly, káva, smoothie. I tohle člověk při jaterní dietě může, jen si musí dát pozor na několik pravidel. Ty přinášíme v této kapitole.

Základem je vynechání alkoholu a kávu můžeme jen buď slabou anebo bez kofeinu. Ale časem zjistíte, že i bez kávy se dá přežít hektický den a nahradit ji třeba nějakým lahodným smoothie.

SMOOTHIE

Mangovo-jogurtové smoothie

Oloupeme 2 manga a nakrájíme na kostky. Vložíme do mixéru, přidáme 300ml mléka, 250g bílého jogurtu a ... Vše rozmixujeme a hned podáváme.

Zelené špenátové smoothie

Hrst zeleného baby špenátu, 1 banán a 1 oloupaný pomeranč vložíme do mixéru, přidáme 0,5 litru vody a rozmixujeme.

Smoothie z řepy a jablka

Oloupeme 1 větší řepu a nakrájíme na kostky. Přidáme 2 jablka, zbavená jádřince a několik lístků máty a rozmixujeme.

Mangové smoothie s broskvemi

Do mixéru dáme 2 broskve, 1 mango, šťávu z poloviny citronu. Přidáme 0,5 litru vody a rozmixujeme

LIMONÁDY

Mátová limonáda

Do mixéru dáme hrst čerstvé máty, šťávu z 2 citronů, 100g třtinového cukru, 0,5litru vody a rozmixujeme. Rozmixovanou směs přecedíme do džbánu, přidáme 1 litr vody a promícháme.

Pomerančovo-mrkvový džus

Očistíme 0,5kg mrkve a nakrájíme na kousky. 4 pomeranče (asi 1kg) nakrájíme na kousky a společně s mrkví povaříme 30 minut v 1 litru vody. Necháme vychladit a rozmixujeme. Směs poté přecedíme přes cedník do větší nádoby, přidáme 3 litry vody, 300g cukru a dobře promícháme.

Grapefruitová limonáda

Z asi 5 grapefruitů vymačkáme šťávu, přidáme 100g třtinového cukru a zalijeme 1 litrem vody. Přidáme trochu máty a promícháme. Podáváme s citronem.

Brusinková limonáda

300g brusinek (nejlépe mražených) rozmixujeme v mixéru s 300ml vody, 1 lžící medu a trochou máty. Poté přecedíme do vhodné nádoby, přidáme 1 litr vody a promícháme. Podle potřeby můžeme přidat trochu třtinového cukru.

KOKTEJLY

Safe on the Beach

Do vysoké sklenice nalijeme postupně přes lžičku 50ml brusinkového, 50ml mangového a 50ml broskvového džusu.

Citrusové osvěžení

V shakeru dobře protřepeme 100ml pomerančového džusu, 50ml grepového džusu a trochu limetkové šťávy.

Melounové mojito

Do mixéru dáme 500g melounu bez pecek a rozmixujeme. Do sklenice dáme nakrájenou limetku, mátu a trochu třtinového cukru. Zalijeme rozmixovaným melounem a dolijeme vodou.

Virgin peach

Oloupeme 1 broskev a rozmixujeme na hladké pyré. Přendáme do sklenice a dolijeme mandarinkovým džusem.

zelené špenátové smoothie



mátová limonáda



UCHOVÁVÁNÍ POKRMŮ

Protože příprava jídel pro jaterní dietu je někdy časově náročnější, naučil jsem se uchovávat některá jídla v mrazáku nebo je zavářím do sklenic. Vždy, když vařím třeba vepřové v mrkvi nebo boloňskou omáčku, udělám je alespoň z kila masa. Co zbude, zavařím.

Ve spíži bez problémů vydrží i půl roku a hodí se, když není čas nebo chuť do vaření. Třeba když se výlet protáhne a už není nálada vymýšlet jídlo k večeři, to pak uvaříme jen špagety nebo brambory a jídlo je do dvaceti minut na stole.

Zavařit se dá téměř vše. Zamrazit už sice ne, ale při zachování pár jednoduchých pravidel je to také snadné. V následující kapitole přináším několik malých tipů.

JAK NA ZAMRAŽENÍ & ZAVAŘOVÁNÍ

Bylo zavařování jen doménou našich babiček? I když se to může zdát, tak zavařování bylo oblíbené stále, ale v posledních letech se pomalu vrací v plné síle také zpět do našich domácností. Hodně tomu napomáhají nové technologie, které lze k zavařování využít. Věděli jste, že k zavařování lze použít třeba myčku na nádobí? Zamrazování je zase pro změnu ten nejšetrnější způsob, jak uchovat potraviny. Takže si pojďme tyto metody uchovávání trochu představit.

JAK SPRÁVNĚ ZAMRAZIT

Uvařené jídlo by mělo nejprve dobře vychladnout.

Nikdy nezamrazujte staré jídlo nebo potraviny, jde nám vždy hlavně o zachování kvality potravin a jídel.

Snažte se ze zamražených potravin vytěsnit co nejvíce vzduchu. Vzduch v nádobách a sáčcích ničí samotné potraviny, proto byste se měli snažit o co největší utěsnění nebo velmi pečlivé zabalení mražených potravin.

Nikdy nezamrazujte stejné jídlo dvakrát a mrazte tedy vždy jen tak velké porce, které po rozmrazení dokážete zkonzumovat.

Nezamrazujte potraviny na déle jak půl roku, i když některé vydrží v mrazáku i rok, ale je lepší nenechávat potraviny v mrazu tak dlouho. Proto si na mražené potraviny pište datum. A kdyby se vám nezdálo, jak rozmražené jídlo vypadá, raději jej vyhoďte.

Potraviny rozmrazujte pozvolna. Nejlépe je nechat potraviny rozmrazit pomalu v lednici, tolik se neodvodní, bude se s nimi lépe pracovat a budou chutnější. Největší chybou je pak nechat potraviny rozmraznout v teplé vodě, kdy se mohou na potravinách začít rychle množit nebezpečné bakterie.

Bylinky zamrazujte v troše vody ve formičkách na led a poté je používejte přímo do vařených jídel.

Tvrdší zeleninu, jako např. mrkev nebo celer asi pět minut povařte. Tak se v ní zachová více vitamínů.

Nezamrazujte potraviny, které obsahují více vody, jako např. rajčata, cuketu aj. Po rozmrazení budou blátivé a špatně se s nimi bude pracovat.

JAK NA ZAVAŘOVÁNÍ

Zavařovat můžete několika způsoby. Prvním je zavařování v klasickém zavařovacím hrnci, nevýhodou je ale pořizovací cena a větší objem.

Druhým způsobem je zavařování v klasickém hrnci, který na dně vyložíme mřížkou, aby se sklenice nedotýkaly dna. U tohoto druhu zavařování je nutné použít teploměr na kontrolu teploty v hrnci.

Také se dá zavařovat v troubě, kdy do vhodné nádoby vyskládáme sklenice, zalijeme do jedné třetiny vodou a poté zavařujeme při 160°C.

Další z moderních technologií, které lze využít na zavařování, je parní hrnec. Velkou výhodou je, že sklenice stačí naskládat do hrnce a nastavit čas, po který chceme zavařovat. Nevýhodou je asi jen menší velikost nádob, takže nelze zavařit více sklenic najednou.

Sklenice i víčka by měli být naprosto čisté. Nejlépe je nechat sklenice i víčka nechat vyvařit, ať už v hrnci s vodou nebo v parním hrnci a po vyndání nechat pouze uschnout a neutírat. Z utěrky by se do sklenic mohli dostat zpět nežádoucí látky.

Pokud budeme zavařovat čerstvou zeleninu nebo ovoce, vždy by měli být co nejkvalitnější a čerstvé. Nahnilé, otlučené potraviny vyhoďte.

Hotová jídla zavařujeme jednu hodinu a další den postup opakujeme. Hotová jídla by při zavařování neměla obsahovat mouku, ale není to pravidlem. Pokud zavařované jídlo mouku obsahuje, může se stát, že ve sklenici časem zkysne. Je tedy lepší tato jídla občas prohlédnout nebo rychle zkonzumovat.

Polévky zavařujeme stejným způsobem jako hotová jídla, jen do sklenic nepřidáváme nudle nebo zavářky.



MALÝ PŘÍBĚH JEDNODUCHÉ KUHAŘKY

Začátek

Příběh Jednoduché kuchařky začal v létě 2018, když naše dcera onemocněla mononukleosou. Ze začátku jsem se trochu polekal, ale po prostudování několika odborných článků zase uklidnil. Trocha klidu, malá dieta a za půl roku zase dobrý. Pak jsme u doktorky dostali pár doporučení ohledně diety. Nic moc to nebylo, jen velmi omezené konstatování nejíst tučné, smažené a to bylo tak nějak vše. Tady už mi začal někde vzadu hluboko v mozku hlodat malý červík pochybností, ale byl tak malý, že jsem ho vůbec nevnímal.

Větší strach jsem dostal až ve chvíli, když jsem procházel internet a hledal rady a tipy, vhodné potraviny a recepty z nich. Nestačil jsem se divit, že co stránka, to jiný názor. Všichni si dokonale protiřečí ve výběru vhodných a nevhodných potravin. Třeba česnek nebo paprika – jeden doporučuje v hojném množství, druhý zakazuje. Jak si mám vybrat? Nejsem lékař, dietolog ani nutriční specialista. Jsem amatér a potřebuji poradit, protože chci nakrmit své dítě tím, co smí.

Tedy jsem jako další alternativu hledal v tištěných odborných knihách. Málem jsem při tom přišel o svůj zdravý flegmatismus, protože když dorazily dvě publikace k jaterní dietě, které se mi podařilo sehnat, nestačil jsem se divit. Hned první, kterou jsem vzal do ruky, mne zarazila obálkou. Na ní byl vyfocený talíř fazolí, kečup, cibule, česnek. Koukal jsem jako blázen a prvníblesková myšlenka byla, že jsem asi objednal něco jiného. Ale ne, název kuchařky – Kuchařka při onemocnění jater – byl správně.

Ale otevřel jsem ji. Chyba, chyba, chyba. Asi jsem poprvé v životě zjistil, co je to migréna. Celé knihy jsou vlastně od výpisu surovin až po postupy naprosto špatně. V receptech nejen, že jsou potraviny, které člověk s jaterní dietou vůbec nesmí, ale i úpravy jednotlivých jídel popisují smažení nebo restování na oleji. Po probrání se z mrákot bylo potřeba probrat, jak z toho ven.

Znovu na začátek

Co teď? Zpět na začátek. Nechtěl jsem to jen tak vzdát a vařit celý půl rok dceři 5 jídel dokola. Nezbylo nám, než začít úplně od začátku a tak jsem začal hledat dostupné informace, oslovovat specialisty v oboru a všechny poznatky postupně sepisoval. Nakonec se nám poštěstilo oslovit nutriční specialistku z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, se kterou jsme začali úzce spolupracovat – a po delší spolupráci nám i přislíbila odborně dohlížet na vznik této knihy.

Ze všeho nejdřív jsme museli přijít na to, jaké suroviny a postupy jsou pro jaterní dietu vhodné, které lze při zachování určitých pravidel v omezené míře použít a kterým se zdaleka vyhnout. Po dlouhém pátrání se nám podařilo získat téměř přesný seznam více jak 300 potravin, které jsou rozdělené na vhodné a nevhodné a ze kterého jsme s radostí mohli vycházet při sestavování jídel.

Cesta ze začátku byla velmi náročná, protože vymyslet recepty nejméně na půl roku, také aby chutnali celé rodině a moc často se neopakovali, nebylo vůbec jednoduché. Ale nakonec jsme

dokázali naprosto překopat náš dosavadní jídelníček, vynechat veškeré nevhodné potraviny a naši jídla, které se dají vhodně připravit pro jaterní dietu. V zásadě jsme se vlastně naučili vařit úplně novou kuchyni.

Konec (nebo další začátek...?)

Tady jsem si uvědomil, jaké to musí být pro ostatní lidi, kteří jsou ztraceni úplně stejně jako my na začátku.

Proto jsme se knihu nakonec rozhodli nevydat fyzicky, ale elektronicky a zdarma. Založil jsem tento web www.jaternidieta.eu a všechny informace, které jsme za celý rok nashromáždili, poskytnout všem.

A proč jsme se rozhodli knihu rozdávat zdarma? Je to jednoduché, i když tomuto rozhodnutí předcházelo mnoho času, ve kterém jsem se musel smířit se skutečností, že svou vlastní knihu nevydám (tedy alespoň fyzicky). Samotné rozhodnutí má dvě roviny a jsou svým způsobem pragmatické.

Když jsme začali přemýšlet o vydání této knihy, oslovil jsem několik nakladatelů, jestli by byl zájem o vydání, ale bohužel. Odpovědi jsme se od některých vůbec nedočkali a od ostatních v odmítavých odpovědích zase nedozvěděli proč. Odpověď je vlastně nasnadě, jaterní dieta není redukční, tedy není zrovna v módě, tedy proč by se nakladatel zajímal o vydání, když by byl výdělek nejistý... To je ale samozřejmě pochopitelné, každý z něčeho žít musí.

Tehdy jsme začali hledat cestu samovydáním. Ta se zdála nejjednodušší, ale má jedno veliké úskalí a to nám nakonec samo odpovědělo na otázku, proč knihu nevydávat fyzicky. Je sice jednoduché vydat knihu samonákladem a finanční zátěž ani není nijak extra vysoká. Ale otázka, jak naložit s tisícovým nákladem, kde jej skladovat a postupně prodávat, nebyla moc lehce zodpověditelná...

To a původní myšlenka, oslovit co nejvíce lidí, kteří potřebují správné informace pro boj s jaterním omezením, nám nakonec dalo celkovou odpověď. Protože již od začátku bylo naší myšlenkou pomoci lidem s jaterní dietou a pokusit se předat naše poznatky co nejvíce lidem.

Moderní média, oproti klasické knize, ji mohou dostat ke každému, kdo ji potřebuje.

•

Také ji můžeme postupně aktualizovat a rozšiřovat.

•

A to se mi na tom všem nakonec vlastně líbí úplně nejvíc.

Proto jsme vlastně možná zase na začátku, protože web a knihu se budeme snažit neustále rozvíjet.



**Tato strana patří
všem dobrým lidem,
kteří mi pomohli
vydat tuto knihu.**

Především největší poděkování patří mé ženě Markétě za to, že mi vnukla nápad napsat tuto knihu a ještě to zařídila tak, abych si myslel, že byl můj. A také za to, že se mnou vytrpěla celý ten tvůrčí proces od začátku až do konce.

Také Wiki, která je vlastně hlavním a jediným důvodem mé téměř roční práce na této knize. Bez jejích malých trablí by tato kniha vůbec nevznikla.

A nakonec bych chtěl věnovat jedno velké díky Ivetě Kosáčkové, nutriční specialiste Masarykovy nemocnice Ústí nad Labem, za mnoho cenných rad.

ISBN: 978-80-270-5729-0

JEDNODUCHÁ KUCHARKA

JATERNÍ DIETA

Text: © 2019 Lukáš Zach

Fotografie: © 2019 Lukáš Zach

Odborný dohled: Iveta Kosáčková

www.jednoduchakucharka.cz

info@jednoduchakucharka.cz