
ABECEDNÍ
DATABÁZE
ÚSPĚŠNÝCH
RECEPTŮ
I Z POMALÉHO HRNCE

sestavil Zdeněk Brýdl



KNIHY.CZ

více než
2 000
receptů

Abecední databáze úspěšných receptů i z pomalého hrnce
Zdeněk Brýdl

1. vydání

vydáno v prosinci 2022 jako 118. Publikace
vydal Pavel Kohout (www.kknihy.cz)

ISBN 978-80-7570-235-7 (epub)

ISBN 978-80-7570-236-4 (mobi)

ISBN 978-80-7570-237-1 (pdf)

ABECEDNÍ

DATABÁZE

ÚSPĚŠNÝCH

RECEPTŮ

I Z POMALÉHO HRNCE

DŮLEŽITÁ INSPIRACE PRO PROFESIONÁLNÍ KUCHAŘE,
DOMÁCÍ KUCHYNI A PODLE POTŘEBY I JAKO UČEBNICE

OBSAH

ÚVOD.....	1
DRUHY MASA, DOPORUČENÍ KUCHAŘŮ, ZRÁNÍ, TEPEL. ÚPRAVA	2
VŠEOBECNÉ INFORMACE	8
HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY	14
RYBY	280
OMÁČKY	304
POLÉVKY	339
SALÁTY	366
MOUČNÍKY, DEZERTY A DŽEMY	389
NÁPOJE A ZMRZLINY	412
KOŘENÍ A ZELENINOVÁ DOCHUCOVADLA	428
KUCHAŘSKÉ CIZOJAZYČNÉ POJMY	455
TECHNICKÉ INFORMACE V KUCHAŘKÉ PRAXI, ZÁVĚR	458

ÚVOD

Vážené kuchařky a kuchaři! Získáváte moji poslední databázi receptů úspěšných jídel i z **pomalého hrnce**. Ženám se tradičně omlouvám za oslovování v mužském rodě i za tykání. Výsledkem je totiž stručnější a přehlednější text. Ingredience jsou pro názornost zapsány přímo v receptech, stejně jako v již vydaných předchozích databázích. Jejich přehled je uveden v závěru. Pokud v receptech není uveden počet porcí, jde o porce čtyři.

Modře jsou psány **běžné ingredience** (sůl, pepř, voda a další), stejně tak jako **náčiní** (například trouba, mixér, pánev), **jednoduché výrobní činnosti** a **přílohy** na konci receptů.

Tučným písmem jsou psány **méně běžné ingredience** a **důležité výrobní postupy** (například peč, restuj, osuš). Tento způsob zápisu je názorný a jednoznačný.

Předkrmy jsou zvýrazněny červeně (**předkrm**, **PŘEDKRM**). Vykřičníky u názvů upozorňují na jídla význačná (!), na jídla zdravá (!) a na jídla zdravotně doporučovaná (!!).

Vynikající je **hledání receptů podle surovin**, ze kterých chcete vařit. Ve formátu PDF (po stisku kláves Ctrl+F) do horního řádku označeného „Hledat“ (nebo „Zadejte hledaný text“) napište například „zelí“. Pak stiskněte klávesu Enter (nebo klepněte na znak √ či ^). Následující či předchozí texty se zelím se pak postupně zobrazí. Tímto způsobem lze najít libovolný text. Při práci s počítačem se také nabízí možnost tisku stránek na domácí tiskárně, z větší vzdálenosti při vaření čitelnějších.

Při hodnocení prvními uživateli databáze jsem se setkal s názorem, že v uvedených receptech chybí, na rozdíl od receptů na internetu nebo v tištěných kuchařkách, obrázky jídel. Musím proto konstatovat, že jde o databázi velkého množství receptů, určených především těm zkušenějším. Nejde tedy o běžnou kuchařku. Kuchařek je na trhu velké množství, často ale za nemalý peníz. Na internetu je zdarma uvedeno velké kvantum receptů, ve kterých je ale nesnadné se rychle zorientovat. Na rozdíl od knížek i internetu je v této databázi možno velmi komfortně vyhledávat recepty podle názvů, ingrediencí, autorů, zemí původu a dalších.

Ve zkratkách značím polévkovou lžičku PL, čajovou lžičku ČL, stroužek str., olivový oliv., sójový/á sój., bobkový bob., drcený drc., mletý ml., pomalý hrnec PH a průměr ø. V závorkách jsou uvedeny doplňující údaje a další možnosti náhradních ingrediencí.

Hned v úvodu všem předám známou pravdu. Nezáleží totiž jen na receptu, ale i na zkušenosti, praxi a citu kuchařek i kuchařů, a především na jakosti surovin. Podle stejného receptu může jeden kuchař uvařit skvělé jídlo, druhý ale jídlo zcela podprůměrné. Hodně také záleží chuťovém, často vrozeném, vkusu strávníků. Jednomu chutná tohle, jinému ale něco úplně jiného.

Pro čtenáře je určitě cenné, znají-li autory některých receptů. Jsou-li mně známi, uvádím je (někdy místo jména uvádím jejich značku z internetu). Jde o významné kuchaře anebo o známe umělce či šikovné nadšence. Jde-li podle autorského zákona o originalitu receptů (ve smyslu nevšednosti, to znamená, že recept včetně názvu „není jinde k vidění“), prosím vážené autory o jejich souhlas. Uvedeným autorům receptů, i těm kteří nebyli zjištěni, za jejich recepty upřímně děkuji.

Pro věk již nepředpokládám tvorbu dalších databází. Budu ale rád, když se této činnosti ujmou jiní šikovní nadšenci. Kulinářské umění jde přece stále kupředu. Je pravděpodobné, že se pak databáze receptů objeví i v zahraničí. Po formální stránce prosím o důsledné dodržování stanovených zásad. Jsou opravdu praktické a kuchařkám i kuchařům vaření usnadňují.

DRUHY MASA, DOPORUČENÍ KUCHAŘŮ

VEPŘOVÉ MASO se v praxi tradičně dělí takto: **1. HLAVA**, **2. PLEC** (z přední nohy), **3. KRKOVIČKA**, **4. PEČENĚ** (s kostí je to **kotleta**, bez kosti je to **karé**), **5. BŮČEK** (bok), **6. KÝTA**, **7. PAŽDÍK** (tučný výřez), **8. LALOK**, **9. ZADNÍ KOLÍNKO**, **10. PŘEDNÍ KOLÍNKO**, **11. ZADNÍ NOŽKA**, **12. PŘEDNÍ NOŽKA**, **13. OCÁSEK**

V kuchyni se podle zkušeností proslulých kuchařů doporučuje využít části vepřového takto:

1. HLAVA je výborná na ovar.

2. HŘBETNÍ SÁDLO přeškvarené je výborné na smažení, zdravější než máslo.

3. KRKOVIČKA je šťavnatější než kýta. Výborná je na řízky, pečení i na grilovaný steak, silný na 2-3 prsty.

4. PEČENĚ (**karé**, anglicky **pork loins**) leží mezi plecí a kýtou. K pečení se hodí prorostlá.

5. KOTLETA bývá naopak dosti suchá. S kostí se někdy nazývá se **žebírko**, které nezaměňuj se žebrem, viz níže. Na řízky může být i vykostěná.

6. PLEC Z povrchu plece odkroj přebytečnou vrstvu tuku, který je vynikající v chuti, a proto jej vyškvař a použij na vaření. Pak veď nůž po kostech tak, aby na nich a mezi nimi zbylo dost masa (použití viz **8. ŽEBRA** níže). Vykostěnou plec použij na papriku nebo na guláš. Z pěkného svalu může být dobrý řízek, který není tak suchý, jako z kýty.

7. PANENSKÁ SVÍČKOVÁ (**tenderloin**) je velmi jemná a měkká. Přepečená je až velmi suchá. Dobré je péct ji vcelku a teprve pak krájet. Po odblanění se nemá oplachovat, nasává vodu.

8. ŽEBRA a **BŮČEK** jsou výborné k pečení a na roládu. Žebra (kosti, nikoliv však žebírka) se nacházejí na boku vepře v oblasti břicha. S asi 5 cm vrstvou masa se výborně hodí k pečení i ke grilování. V USA se používá horní část žebere (**baby back ribs**), na které je především u páteře nejvíce masa. Spodní část je zvaná **St. Louis style**. V Louisianě, kde „barbecuování“ (grilování) vlastně vzniklo, probíhá každý rok **Pork ribs barbecue festival**.

9. KÝTA je sušší, vhodná na řízek (na steak). Je dražší než krkovička. Součástí kýty je i tzv. **pavouček**. Je to nejvhodnější část pro přípravu obalovaných řízků. Je velmi křehký, hodí se na smažení a krátké tepelné úpravy. Chuťově je jemný a podobá se bílému kuřecímu masu.

10. KOLÍNKO a **11. NOŽIČKA** jsou nejlepší na ovar nebo na tlačenu.

Vepřové maso je světle růžové, z většiny prorostlé tukem. Má proto větší energetickou hodnotu než například hovězí. Stáří vepřů v době porážky s hmotností asi 110 kg je dnes 5-6 měsíců. Konzistence masa je jemná a křehká. Doporučuje se nakupovat maso původem z Česka. Dovoz z větší vzdálenosti, může vyžadovat ošetření chemickými stabilizátory.

Dnes se využívá několika vyšlechtěných plemen vepřů, např. **Landrace**, **Bílé ušlechtilé**, **Duroc**, **Pietrain**. Vlastnosti jejich masa směřují k nejlepší výtěžnosti při dalším zpracování.

HOVĚZÍ MASO se tradičně dělí takto:

1. KÝTA (ze zad. nohou) se dělí na vrchní a spodní šál s **předkýtím** (což je **malý** a **velký ořech**). Obě kýty mají nahoře květovou špičku, u kterých končí nízký roštěnec. Vysoký začíná u krku.

2. PLEC (z předních nohou) se dělí na **velkou plochou plec**, **plátek** a na **kulatou plec** (což je **falešná svíčková**).

3. SVÍČKOVÁ pod bederními obratly, má nejjemnější nejkřehčí maso, ale bez výrazné chuti.

4. ROŠTĚNEC leží nad obratly. Dělí se na **vysoký** a na **nízký** (**šus**). Prodává se s kostí i bez.

5. ŽEBRO se dělí na **vysoké**, na **nízké** a na **pupeční**. Hrudní kosti pouze se zbytky masa na vývar se nazývají **harfa**.

6. HRUDÍ obsahuje protučnělé maso. Nejvyhledávanější je tzv. **špička hrudí**.

7. PODPLECÍ A KRK obsahuje málo tučná dlouhá vlákna. Prodává se s kostí i bez kosti.

8. KLIŽKY jsou prorostlé kolagenní tkání. Přední kliška obsahuje i tzv. **husičku**, zadní obsahuje tzv. **karabáček**.

Problémem do jisté míry je, že každá země má jiný způsob dělení jatečných kusů. V USA se například maso i jinak dělí v různých oblastech. Ale i v Evropě je jiné dělení v různých zemích.

Třídy kvality hovězího masa: I. SVÍČKOVÁ, II. NÍZKÝ ROŠTĚNEC, III. ZADNÍ MASO (kýta, vrchní šál, spodní šál, květová špička, předkýti, díly z plece, tj. velká plec, loupaná plec a kulatá plec, většinou nazývaná falešná svíčková). **IV. PŘEDNÍ MASO** (vysoký roštěnec, podplecí, krk, žebro, hrudí, bok a maso z líček). Dnes již tyto třídy nemají zásadní vliv na cenu uvedených kategorií, jak tomu bylo dřív, neboť i jejich využití je dnes jiné.

V kuchyni se podle proslulých kuchařů doporučuje využít části hovězího masa takto:

1. LÍČKA Nehodí se na minutkové úpravy, je ale nutné připravovat je pomalým dlouhým dušením (výhodně v pomalém hrnci). Šlachy se rozvolní a svalovina nádherně zkřehne. Maso se po pár hodinách rozpadá a je měkké jako dortíček. K úpravě se používají hovězí, telecí i vepřová. Většinou se dusí na víně a s vývarem, sluší jim spojení s kořenovou zeleninou.

2. HOVĚZÍ PŘEDNÍ, KRK (od pera). Výborné jsou na rajskou, na guláš, do omáček.

3. ROŠTĚNEC (především nízký) má výborné maso. Pro rychlé grilování by toto maso mělo být řádně odleželé (případně stařené). U masných plemen to ale zcela nutně neplatí.

4. SVÍČKOVÁ je nejdražší hovězí maso. Je vhodná na biftek nebo na tatarák. Bifteky z kulaté plece (z falešné svíčkové) budou však také chutné.

5. PUPEK k vaření i na polévku. Obsahuje [bryndáček](#) a [veverku](#) (flap steak a hanger steak).

6. HOVĚZÍ ZADNÍ Sušší maso je výborné na španělské ptáčky a na tatarský biftek (naškrábané, případně 2x jemně pomleté).

7. KÝTA bývá suchá, málo křehká i málo jemná. [Spodní šál](#) kýty je její nejnamáhanější část. Nemůže být proto nejkřehčí ani nejměkčí. Je-li spodní šál dobře zralý, je výborný například pečený na česneku, se špenátem a s bramborovým knedlíkem. [Vrchní šál](#) je libový kus z vnitřní části zadní kýty. Maso má jemnější svalové vlákno než maso ze spodního šálu, proto je i měkčí a křehčí. Vhodné je také ke grilování. Nejlepší částí je velice jemná [květová špička](#) z horní části kýty. Lze ji upravit téměř jakkoli. [Karabáček](#) je vnitřní strana kýty, váží asi 1 kg. Tento sval leží nad kliškou a má v sobě stejné množství kolagenu jako kliška. Je ale masitější a má skvělou chuť. Dá se péct, dusit i vařit (vařený v husím sádle je vynikající). Hodí se také pro pomalé pečení, například s vínem. Vyžralý kus horní části lze použít i na **steak ke grilování**.

8. KLIŽKA Velmi chutné, pevné, vypracované a prorostlé maso s kolagenem. Žádá delší dušení, např. v pomalém hrnci. Je ideální na guláš. Její součástí je i [husička](#). Tvarem připomíná 0,4-0,5 kg vepřovou panenku. Má jemné maso, které jako by snad ani nemělo vlákna. Husička je skvělá ke grilování, v tatarském bifteku a v carpacciu. Je však i dosti drahá. [Karabáček](#) je součástí zadní klišky, někdy se však naopak řadí jako součást kýty (viz výše).

VE VELKÉ BRITÁNII se **hovězí maso** dělí a využívá takto:

1. FORE RIB, WING RIB (doslova předek žebra, křídlo žebra), česky [vysoký roštěnec](#). Je měkký a pěkně mramorovaný. *Fore Rib* je dobrý na [pečení](#), poté se krájí natenko. Z tohoto masa je oblíben *Rib Eye Steak* (vysoký roštěnec bez kosti s „tukovým okem“). *Wing Rib* má pevnější strukturu než *Fore Rib*, a také má výraznější chuť. Je rovněž vynikající na [pečení](#). Tyto části masa není třeba před pečením marinovat.

2. STRIPLOIN či **SIRLOIN** ([nízký roštěnec](#), [šus](#)) leží mezi žebry a kýtou. Velmi chutné *Prime Rib Steaky* („nejlepší“, „prvotřídní“) se krájí přes vlákno na plátky silné 2-2,5 cm. Steaky *Entrecote* silné 4-6 cm jsou [skvělé ke grilování](#). *Minute Steak* je tenký plátek silný ½-1 cm. Proto se musí [rychle opéct](#). *Porterhouse Steak* (viz také dělení masa v USA) je plátek masa s kostí ve tvaru T, na níž je z dolní strany šťavnatá svíčková a na horní straně masitý roštěnec. Bývá silný 3,5-7 cm, obvykle 5 cm. Je vhodný pro velké jedlíky nebo pro dvě osoby.

Porce pro jednu osobu mívá asi 400 g. Steak bez koření **polož** na řádně rozpálený **gril** a **griluj** jej z každé strany 3-5 minut (podle tloušťky). Pak jej **postav nastojato** na kost a **peč** dalších pět minut. Maso **nech odpočinout** mimo žhavý gril (ne v chladnu). Maso **posol** a **opepři**. Tajemství je v rychlosti přípravy. Maso je křupavé na vnější straně, měkké a šťavnaté uvnitř. Kromě **grilu** lze Porterhouse Steak připravit i na **pánvi**, **dusit**, nebo **smažit** ve fritéze.

3. RIB STEAK česky **hovězí žebro**, **kotleta s kostí**. Kotlety se připravují ve váze až 1 kg z masa mezi kostmi. Bývají rozkrojeny na dvě porce. Mají výrazné mramorování a plnou chuť. Bez kosti se připravují stejně jako Rib Eye Steak, porcují se asi po 280 g. Žebra s asi 5 cm vrstvou masa se **grilují vcelku**. Znalci doporučují před grilováním odstranit blánu na spodku žebra. Uvolni ji nožem, uchop ji pomocí utěrky a ručně stáhni. Není to nejsnadnější. Při jednostranném grilování kosti dobře vedou teplo. Žebro se propeče i na druhé straně a není je třeba obracet. Oblíbeny jsou i v USA, kde servírují na jednu porci tři, případně až čtyři žebra s masem.

4. TENDERLOIN Svíčková je nejjemnější část masa bez výraznější chuti. Lze ji **upéct vcelku** nebo jako **bifteky** ze střední části. **Filet Mignon Steak** (malý steak) je tence ukrojený steak ze zadního konce svíčkové. Tyto plátky masa se podávají jako středně či krvavě propečené. Ve **francouzštině** se jim říká „**filet de boeuf**“ či „**filet mignon**“. **Tournedos Steak** je ukrojen z přední části svíčkové na různou velikost podle přání zákazníka.

5. JOINT STOCK Kýta je ze zadních nohou. Musí být před krájením **dobře propečená** a chvíli **odleželá**. Často bývá suchá (je málo mramorovaná). Na plátky je vhodná k **pozvolnému dušení**, zvláště v pomalém hrnci, při kterém pěkně zkřehne.

6. BOTTOM ROUND STEAK česky spodní šál kýty. Není nejkřehčí ani nejměkčí. Má hrubší svalové vlákno, maso je libové a mírně drobivé, skvělé na **ragú**.

7. TOP ROUND STEAK česky vrchní šál kýty. Je to libový kus z vnitřní části zadní kýty. Má často jemné tukové mramorování. Maso má jemnější svalové vlákno než maso ze spodního šálu, proto je i měkčí a křehčí. Vhodné je ke grilování. Snadno přístupnou částí vrchního šálu kýty je Eye Round Steak, česky váleček. Podobá se svíčkové, u nás se proto někdy nesprávně vydává za falešnou svíčkovou. Kýta obsahuje i jemnou **květovou špičku**. Hodí se k **pomalějšímu** pečení **vcelku**, vynikající je na **minutky**. Lze ji upravit jakkoli.

8. RUMPSTEAK (rump je doslova zadek), česky ořech, špalík. Je to vnitřní část vykostěné horní části kýty (anglicky round), případně zadní části roštěné. Je libový, nepřiliš jemný, málo křehký. Má vrstvu tuku, kterou se doporučuje před smažením (grilováním) nařezat po 1 cm, aby se nekroutil. Mívá hmotnost 200-300 g. Pokud nejsou rumpsteaky dobře odleželé (či dobře tenderizované), jsou relativně tuhé. Proto se nejlépe hodí na **roštěnky**, případně k **pečení** nebo i k **pozvolnému dušení** ve tvaru špalíčku vcelku. V USA toto maso (rump) také pečou vcelku. Tuto pečení tam obkládají zeleninou a nazývají Beef Rump English Style.

9. CHUCK krk a **podplečí** z krku a ramene jsou z několika svalů. Obvykle se používají k **pomalému dušení**. Steaky s označením **Chuck tender** pocházejí z kulaté plece, která je známá také pod označením **falešná svíčková**. Maso vyniká výraznou chutí a vedle minutkové úpravy nabízí celou řadu možností ke zpracování.

10. FLAT IRON loupaná plec z předních nohou. Výborná chuť vynikne při **delším dušení**.

11. TOP BLADE či **MOCK TENDER ROAST** je **falešná svíčková**, jinak **kulatá plec**. Za své jméno vděčí podobnosti s pravou svíčkovou. Tento lahodný kousek má ale delší vlákna než svíčková. S dalším podobným kouskem (**válečkem z kýty**) se ale srovnat nedá. Falešná svíčková je totiž o dost křehčí a měkčí než váleček z kýty. Na to je třeba dbát při nákupu. Z falešné svíčkové jsou skvělé **špízy**, **tatarské bifteky** a mimo jiné i „**náhradní svíčková**“.

12. FLANK pupek, **bok** má hodně tuku a díky tomu plnou hovězí chuť. Hodí se **i na steaky** viz níže (v USA) Flap Steak a Flank Steak.

13. FLANK STEAK Je to asi 1 kg válec ze spodní části boku. Má hrubší texturu a výraznou chuť. Pro **rychlé grilování** se **marinuje**, **nesmí se ale péct moc dlouho**, jinak začne tuhnout. doporučuje se u něho **pomalém dušení** (v PH). Krájí se na tenké plátky šikmo pod úhlem 45°.

14. BEEF SHIN či **BEEF GRISTLE** je **kližka**. Zadní kližka (jež obsahuje karabáček) i přední kližka jsou anglicky **Shank**. Kližka s kostí je anglicky **Osso Bucco** (původem z italtštiny). Díky kolagenní tkáni je kližka výborná k delšímu dušení, především v pomalém hrnci.

V USA se **hovězí steakové maso** využívá takto: Níže uvedený *porterhouse steak* a *t-bone steak* (čti portrhaus stejk a tíboun stejk) vzniknou podélným rozseknutím páteře, jdoucím bederními obratly, a příčným oddělením obou těchto steaků. Na jedné straně kosti ve tvaru T je roštěnec, na druhé straně je značně menší kus svíčkové.

1. PORTERHOUSE STEAK je ukrojen z bederního konce, takže na něm je větší kus svíčkové i roštěnce. Silný steak, který je jednou z největších lahůdek, postačí pro více osob. Jeho **příprava grilováním** je uvedena výše v odstavci, týkajícím se rozdělení hovězího masa v Británii. Při porcování nejprve **odřízni** větší část roštěnce a potom menší kus svíčkové. Oba kusy **šikmo nakrájej na plátky**, které spravedlivě **rozděl**. Silné steaky z křehkého masa bez kosti, především ze svíčkové či z nízkého roštěnce, lze krájet na silnější plátky.

2. T-BONE STEAK bývá 2x tenčí, má 600-1000 g. Porcuje se stejně jako porterhouse steak.

3. STRIPLOIN Česky **nízký roštěnec**, **šus** je křehký, velmi chutný, mírněji prorostlý žilkami tuku (mramorováním). Výborný je tradičně na **roštěnky**, odleželý na **skvělé steaky** (viz výše dělení hovězího masa v Británii). Vcelku je oblíbený na roastbeef.

4. LONDON BROIL je libovější, původně z boku, dnes z kulaté plece. Podává se **dušený** či **pečený**, nakrájený natenko přes vlákno. Tento pojem znamená i způsob přípravy tužšího hovězího masa, aby zůstalo šťavnaté. Napřed se marinuje (s octem), a pak se peče či smaží.

5. FLANK STEAK (ze spodní části boku) bývá prorostlý. Nejlepší je jeho **rychlá úprava grilováním, smažením, pečením a pomalým dušením**, viz výše dělení hovězího masa v Británii.

6. FLAP STEAK (z pupku, z boku, nebo ze spodního zadního roštěnce) U nás mu říkáme **bryndáček**. Je lehce mramorovaný a má jedinečnou chuť. Výborně se hodí na **rolády** (fajitas) i na grilování. Často se mylně zaměňuje s hanger steakem, proto se mu někdy také říká **falešný hanger**. Často se podává porcovaný přes viditelné vlákno.

7. HANGER STEAK či **SKIRT STEAK**, francouzsky onglet, česky **veverka**. Je to dlouhý, plochý sval bránice, obtížněji přístupný na vnitřní straně boku. Řezníci tento kus obvykle nedávali do prodeje a vyřezávali jej pro svou potřebu. Říkalo se mu proto řeznická panenka. Z Francie se tento výborný kus masa rozšířil do USA a na pulty v pokročilejší části Evropy. Pokud se nechá řádně uzrát, je křehký a chutný. Leží před špičkou svíčkové, tedy nad játry, má od nich specifickou **kořeněnou chuť**. Je jakoby zauzlovaný. **Pruh šlach**, táhnoucí se středem, se **doporučuje odstranit**. S dobrým výsledkem se pak **peče rychle na grilu** (na **pánvi**). Další tradiční metodou je úprava na **roládu** a **dušení**. Mnohými je hanger steak považován za jediné správné maso pro přípravu „**pravých fajitas**“ (fajita španělsky znamená česky „malá plotna“). Tuhost masa lze zmírnit nakrájením na **tenké plátky** přes vlákno pod úhlem 45° jako u flank steaku, a podávat je na teplém talíři.

8. CHUCK ROAST (hovězí přední, krk, velký primal) pochází z oblasti hovězích ramen a přináší steaky známé pro svou bohatou, svalnatou chuť. Obsahuje ideální pečeně pro pomalé vaření i jemnější grilovaná jídla, jako je Flat Iron Steak. Obsahuje spoustu pojivové tkáně, včetně kolagenu, který se během vaření částečně roztaví.

Flank Steak, Flap Steak a Hanger Steak se sice nerozplývají na jazyku tak jako svíčková, ale chutnají skvěle. Předpokladem je ale samozřejmě kvalitní maso, nejlépe stařené.

Mramorování (tukové žilky) je příznačné pro masná plemena a je zárukou šťavnatosti steaků a pečení. K známějším patří *Aberdeen Angus*, *Belgické modré*, *Blonde d'Aquitaine* (plavé akvitánské), *Galloway*, *Gasconne*, *Hereford highland*, *Charolais*, *Limousine*, *Piemontese*, *Salers shorthorn*, *Simmental* (masný simental) a japonské plemeno *Wagyu*. Aberdeenský angus pochází ze Skotska. Je nejrozšířenějším masným plemenem. Charakteristická je jeho bezrohost a černé či červené zabarvení. Maso je křehké, šťavnaté, krásně mramorované s jedinečnou chutí. Za vyšší cenu je možno maso masných plemen koupit u specializovaných řezníků, nebo přímo od chovatele.

Nejlepší kulinární vlastnosti mají jalovice a volci do dvou let věku. Barva masa by měla být růžová (světlejší je telecí, červená prozrazuje původ ze starších kusů a stařené maso). Mladé maso je pružné. Po mírném stisku v něm nezůstává důlek. Maso je šťavnaté i kvůli vyššímu obsahu vnitrosvalového tuku (mramorování). Maso mladých býků je z tohoto přísnějšího pohledu poněkud sušší. U starších zvířat se maso stává tužším.

Z hlediska kvality je třeba zdůraznit i význam **staření masa**. Bez něho maso (kromě ryb) nezraje a ani mladší plemenné zvíře kvalitu nezachrání. Výborné je maso z mladých býčků (do 2 let) vyzrálé nejméně 10 dnů od porážení. Po porážce a naporcování se pověsí do chladu, kde zraje. U hovězího zrání trvá 10-14 dní, kdy odezní posmrtné ztuhnutí, svalovina změkne, tuk se zpevní a maso je rovnoměrně křehké. Maso zraje neustále, zabalené ve vakuu i v ledničce. Proto je tak důležité datum porážky. **Vyzrálé hovězí** lze při dodržení všech podmínek jíst měsíc po porážce. Zmrazovat je by byla chyba, která by snížila kvalitu.

TELECÍ MASO se dělí takto:

I. jakost:

1. **KÝTA** a) *ořech*, b) *oříšek*, c) *vrchní šál* (malé frikando), d) *spodní šál* (dlouhé frikando) e) *karabáček*, ležící nad kližkou, má tolik kolagenu jako kližka, je ale masitější.
2. **PEČENĚ (LEDVINA)** a) *přední*, b) *zadní s ledvinkou a svičkovou*.

II. jakost:

3. **PLEC**, 4. **HRUDÍ** a) *špička*, b) *střední hrudí*, c) *bok* (pupek).

III. jakost:

5. **KRK** (krkovička), 6. **KOLENA**, **KLIŽKY** *přední*, *zadní*, (známé jako *osso bucco*).

SKOPOVÉ MASO se dělí na: **I. Jakost: 1. KÝTA S KOLENEM**, **2. HŘBET** (cemr).

II. Jakost: 3. PLEC S KOLÍNKEM, **4. ZÁKRČÍ** (šrůtka).

III. Jakost: 5. HRUDÍ, **6. BOK** (pupek) a **7. KRK**.

Zpracovává se čerstvé či naložené v kysaném mléku, které je třeba denně vyměňovat. I maso ze starších ovcí tak zkřehne. Upravuje-li se za delší dobu, musí se alespoň na 10 minut ponořit do vlažné vody. Pak odstranit blány a maso osušit. Nejvyšší je maso z žírných skopců a ovcí, a to na podzim a v zimě. Skopové je dobré pečené dlouho a na několikrát.

JEHNĚČÍ MASO se dnes dělí takto: **1. KRK**, **2. ŠRŮTKA** (přední), **3. HŘBET** (přední a zadní), **4. LEDVINKA**, **5. PŘEDKÝTÍ**, **6. KÝTA**, **7. BOK** (pupek). Podrobněji se dělí na *hlavu*, *krk*, *hřbet*, *plec*, *hrudí*, *bok*, *přední koleno*, *přední nožku*, *zadní koleno* a *zadní nožku*. Jehněčí chutná dokonale propečené. Chuť nejlépe doladí máta. Nejžádanější je maso z „mléčného“ jehněte. *Šrůtka* se peče vcelku nebo se dělí na kotletky. *Hřbet* může být spolu s ledvinkou, se žebry, nebo vykostěný. Představuje prvotřídní pečení. Může být vcelku nebo podélně rozpulený. Dále se dělí na přední a zadní hřbet, svičkovou a oříšky (čisté kousky masa). Řezník může odseknout páteřní kost, popř. očistit konce kostí žeber. Za přibližně 25 minut je v předehřáté troubě upečený. *Kýta* váží asi 2,5 kg, ne více než 4 kg. Celé jehně váží 14-28 kg (dospělá ovce 32-37 kg). Čím je jehněčí mladší, tím je maso světlejší a tuk bělejší. *Kotlety* se

krájejí ze hřbetu. Řez se vede mezi kostmi, které se musí na konci nožem důkladně očistit. Tento řez je možno provést i po upečení. Z vykostěných kotlet jsou výborné minutky (medailonky). *Krk, zbytek hřbetu s žebry, ramínko a hrudí* jsou méně kvalitní části. Nejméně kvalitní je *bok*.

KŮZLEČÍ MASO se dělí prakticky stejně jako jehněčí a má i podobné využití.

ZVĚŘINA Dělíme ji na **srstnatou** (králík, zajíc), **černou** (divočák), **červenou** (jelen, srnec, daněk) a **pernatou** (bažanti, koroptve, divoké kachny a husy, holubi, kvíčaly a sluky).

Zvěřina musí být dostatečně odleželá. Podobně jako u hovězího se doporučuje počkat až do druhé poloviny záruční doby. Opravdoví znalci tvrdí, že například zajíc nebo bažant jsou nejlepší těsně před tím, než s nimi „začnou hýbat červi“. Jsou **nejchutnější** v těchto měsících: **srnčí-srnec červen-říjen, srna září-leden, jelení listopad-prosinec, divočák leden-listopad**.

Steaky jsou skvělé z kančí panenky, z kotlety nebo z pečeně jelena, srnce, muflona či daňka. Z tohoto minutkového masa i z předního kančího či mufloního (z plece, klišky), je výborný **guláš** i **ragú**. Kýta má univerzální použití.

Kančí pečeně je málo tučná, proto ji při pečení přelévej sádlem, nejlépe kachním. Maso zežltne, chuť kachního sádla však nenatáhne. Se **zelím** je výborná kančí krkovice, se **šípkovou omáčkou** je skvělý šál z kýty, pečený podobně jako svíčková.

Paštiky se dělají z umletých odřezků libovolné zvěřiny zpravidla s polovinou vepřového bůčku a s vhodným (níže uvedeným) kořením.

Zajíc i **králík** je celý ideální na pečení. **Hřbet** je nejlepší zabalit do slaniny, je totiž suchý. Aby některé části nebyly moc rychle upečeny, je vhodné je **oddělit**. **Běhy** potřebují k propečení **dvakrát více času**. **Hřbet** proto do trouby přidej až po **30 minutách** pečení. Po upečení dej pekáč na plotnu a základní šťávu zřed' ¼ l **zakysané smetany**. Omáčku přiveď opatrně k varu a ochuť trochou čerstvě mletého pepře a soli.

Bažanty, křepelky a **koroptve** lovci vyháčkují (konečnick naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirálovým zakončením). Pár dní se nechávají v chladu zavěšeny v peří. Mají bílé maso a vyžadují stejnou teplotu pečení, jako kuře. Maso je suché, proto se musí **prošpikovat**. Více viz níže v receptu **BAŽANTI, KŘEPELKY A KOROPTVE**.

K veškeré zvěřině patří **lesní a pikantní koření** (jalovec, tymián, rozmarýn, hřebíček, houby, tlučené jedlové jehličí), popř. zakoupená Myslivecká kořenící směs. Zajíce i mladou zvěřinu posyp pokrájenou kořenovou zeleninou, cibulí, celým pepřem a přelij je máslem. Takto je nalož na 1-2 dny. Před pečením se doporučuje maso přiměřeně osolit a potřít jemně rozetřeným kořením (zajíce a srnčí tymiánem, divočáka rozmarýnem). Slaninou je raději neprotahuj. Stačí maso ochucené rozetřeným kořením slaninou obalit. Slanina proniká kořením a aroma vsákne do masa. Pak je s máslem i zeleninou **upeč**. Zvěřina se však ve většině případů před pečením **marinuje**, nejčastěji marinádami (mořidly), viz níže.

VŠEOBECNÉ INFORMACE

ZRÁNÍ MASA je zcela nezbytné. Nestažené maso musí být řádně „zamřelé“. Doporučuje se nechat je v lednici zrát až do druhé poloviny záruční doby masa. Vyztřelé je 2 až 3krát křehčí, má typickou vůni, chuť, vzhled a předpoklady pro nejlepší kulinární využití. **Hovězí maso** po správném jatečním zpracování a zchlazení, zavěšené ve čtvrtích při teplotě 0-3 °C, optimálně vyzraje za **10-14 dnů**. Čerstvé hovězí maso (ale například i zvěřinu) proto kupuj přibližně 1 týden před tepelným zpracováním. Svou roli při stupni vyzrání hraje i věk a pohlaví zvířete. **Vepřové maso** v půlkách vyzraje za **5-7 dní**, **kuřecí maso** za **1-2 dny** a **rybí maso** již za **několik hodin**.

STAŘENÍ MASA Hovězí maso zavěšené při teplotě 1-4 °C odpočívá až 72 dní. Na povrchu se vytváří tvrdá kůrka a svalové vlákno. Tkáň uvnitř přitom povolí. Tím maso změkne a jeho kvalita se zlepší. U nás se téměř neprovádí. Stažené maso se k nám dováží například z Brazílie, Uruguaye, Argentiny, USA nebo z Irska. Je proto citelně dražší.

MARINOVÁNÍ MASA Maso lze marinovat v polyetylenových sáčcích ZIP, které lze opakovaně otevírat a uzavírat. Celé maso se v sáčcích zalije marinádou a uzavře. Vloží se alespoň na 2 hodiny (nejlépe přes noc) do ledničky. Občas je dobré sáček s masem vytáhnout, důkladně promnout, aby marináda stále pokrývala povrch masa, a opět je do ledničky vrátit. Poznámka: **MARINÁDY** a **MORIDLA** viz níže, případně u konkrétních receptů.

PEČENÍ MASA A ZVĚŘINY Maso předem **stáhni** (bez velkého utahení) smyčkami **provázku**. Bude křehčí, když použiješ některé mořidlo. Nebo když je tradičně **obložíš** mladými kopřivami, **zavineš** do lněného plátna a **uložíš** na pár dní ve **sklepě**. Poté maso **osuš**, **osol** (lépe však, až když je při pečení zlatavé), **okořen** a **peč** je při 225 °C. Asi po 20 minutách, až se maso zatáhne, **sníž** teplotu na 180 °C, viz níže. Asi 20 minut před dopečením lze maso potřít kaší z rozmočeného chleba, smíchaného s 1 našlehaným bílkem, 1 ČL hořčice a bylinkami nadrobno. Maso pak **peč** při 175 °C až bude jeho kůrka křupavá. Jinak je **peč** při teplotě 180 °C, viz níže. **Větší kusy masa vcelku peč** na **kostech**, které dáš na dno pekáče. Jednak se maso nepřipeče, lépe se bude během pečení podlévat a pak také získáš dobrou silnou omáčku. **Upečené maso nech** asi 10 minut ve **vypnuté troubě** (zabalené v alobalu). Šťáva přitom prosákne ze středu masa do kůrky. **Krájej** je až za 10-15 minut, jinak přijdeš o šťávu.

Dle hmotnosti odborníci doporučují různá masa **peč** při **180 °C** tímto způsobem:

Vepřové maso peč 25 minut a na každých 500 g masa a k tomu **přidej** 25 minut.

Hovězí a **skopové maso peč** 20 minut. K této době na každých 500 g masa **přidej** 20 minut. Především u hovězího velmi záleží na druhu masa. Například svíčková se peče velice krátce.

Zaječí zadek peč 50-60 minut. **Zaječí hřbet peč** jen 30-35 minut.

Jelení hřbet (1 kg) **peč** 100-120 minut, **jelení kýtu** (2-3 kg) **peč** 120 minut.

Srnčí hřbet (2 kg) **peč** 45-50 minut, **srnčí kýtu** 70-90 minut.

Hřbet divočáka (2-3 kg) **peč** 120 minut, **kýtu divočáka** peč na každý 1 kg 25 minut.

Koroptve bažanty a **křepelky peč** podle stáří $\frac{3}{4}$ -2 hodiny. Starší **duš** v přiléhajícím pekáči i déle. Chutnají pak jako mladé.

Zvěřinu nepeč zbytečně dlouho. Není tučná a brzy se vysuší. **Peč** ji **přiklopenou**, až na konci ji lze **odklopit**. Hotové maso **vyjmi** z pekáče a na **horkém podnosu dej** do **trouby**. Zůstane-li ve vypnuté troubě 10 minut, neztratí při krájení tolik šťávy. Výhodný je i **pomalý hrnec**.

PEČENÍ STEAKŮ VE TŘECH KROCÍCH (Gastrostudio ČR) Příprava šťavnatého steaku je poměrně snadná a výsledek může být nečekaně dobrý, dodržíš-li 3 následující pravidla:

1. **Steak nech** při pokojové teplotě **odpočinout** nejméně 10 minut. U větších kusů se může doba prodloužit. Velký a rychlý rozdíl teplot totiž způsobuje tvrdnutí masa.
2. **Steak polož** na **rozpálený gril** nebo **pánev**. Maso předem nesol, ani nekořeň kořenící směsí nebo pepřem. Sůl vytáhne z masa šťávu. Chuť steaku můžeš ovlivnit krátkým marinováním v oleji s čerstvými bylinkami. Správnou teplotu poznáš tak, že **neudržíš ruku nad grilem nebo nad pánví déle než 2 vteřiny**. Steak pak nepustí žádnou šťávu. Teplota potřebná k zatažení masa je 230 °C, teplota dopékání je 175 °C. Vhodná doba pečení a teplota středu steaku hmotnosti **250 g**: Pro **krvavý** 5-7 minut a 51 °C. Pro **středně propečený** 7-9 minut a 60 °C. Pro **propečený** 9-10 minut a 70 °C.
3. **Steak nech** po upečení asi 3 minuty **odpočinout** a dochuť jej solí a čerstvě ml. pepřem. Ihned jej podávej. Viz též níže **HOVĚZÍ RIB-EYE STEAK S BYLINKOVÝM MÁSLEM** a **OMÁČKA CHIMICHURRI**.

ZLATÉ PRAVIDLO: Při **vaření** a **pečení** **použij** k okořenění ½ kg **masa** nebo ½ l **vývaru** ½ **bob. listu**, 2 **nová koření** a 4 **pepře**. Jiná výrazně aromatická koření **přidej vcelku** a před servírováním je **odstraň**. Lze je dát do **nerozového vajíčka** na vaření čaje, do sítka na koření nebo do **mulového sáčku**. **Vlož** je až ½ hodiny před koncem vaření a na konci je **vyjmi**.

VAŘENÍ MASA Hovězí i jiné maso **vlož** do **vařicí osolené vody** s **kořením** a **zeleninou**. Hrozí-li, že nebude měkké, přidej pár kapek **octa**. Maso při vaření rychleji změkne, dáš-li do vody špetku **jedlé sody** či **PL rumu**. Pečené maso bude měkké, potřeš-li je před pečením **citrónem** a chvíli necháš **stát**. **Sebetvrďší maso změkne**, vaří-li se s několika **listy kopřivy**. Výhodné je použít i **tlakový hrnec**: malé množství masa v kastrolku s výpekem (vývarem) dej do tlakového hrnce s mřížkou a s asi 5 cm vody. Vepřové se uvaří za asi 25 minut, hovězí a skopové za asi 30-45 minut. Pro chuť lze maso v omáčce dodusit. Pro vaření na **vývar** **dej** maso naopak do **studené** vody a **nech** je několik hodin velmi mírně **probublávat** (pod 100 °C). Pěnu **sbírej**. Poznámka: **Párky** a **jitrnice** při vaření **neprasknou**, **přeliješ-li** je předem **vroucí vodou**.

VAŘENÍ V POMALÉM HRNCI (PH, Crock pot) Předem je třeba z příručky zjistit, co daný typ umí. Záleží na tom, má-li vnitřní nádobu kovovou (lze v něm vařit na plotně i v troubě, ne však v troubě mikrovlnné). Má-li nádobu kameninovou (keramickou), nejde v ní zpravidla vařit na plotně. PH má programovatelné nastavení délky vaření na digitálním časovači i tepelného výkonu (LOW / HIGH to je nízký / vysoký, prakticky 95-99 °C). Funkce automatického řízení teploty udrží jídlo teplé k podávání i po skončení vaření. Hrnec přepne na WARM, kdy jen udržuje pokrm v teplém stavu před podáváním asi při 70 °C. Takto se doporučuje skladovat jídlo maximálně 2 hodiny. Následují další funkce, které závisí na typu PH. Cit pro PH lze získat již po uvaření několika pokrmů. V PH se pod pokličkou neodpařují tekutiny. Dělá **parádní omáčky** a **jídla z jednoho hrnce**. Z jídel předurčených k úspěchu lze vyjmenovat **guláše**, **boeuf bourguignon**, **coq au vin**, **svíčkovou** i **kuře** či **slepici na paprice**. Výborně funguje i při pomalu tažených vývarech všeho druhu, ať už jde o polévky, anebo jako **základ budoucí omáčky**. Na skvělý vývar se doporučuje kosti i maso v troubě nejdříve zapéct rovnou v kameninové nádobě, pokud to ovšem výrobce povoluje. Jinak by mohla prasknout. Zeleninu lze v pánvi orestovat, a až pak ji přelít horkou vodou a dodělat v PH. Vývar se nekálí, ale třeba ani cibulka se nerozvaňuje (což je někdy na škodu). Zeleninu lze ve větších kusech dát k masu hned od začátku. Nikdy se tu úplně nerozvaří a celá mrkev se tu dělá doslova hodiny. Jen je třeba počítat se ztrátou barvy u zelených druhů, jako brokolice, kapusta atd. Ani kvalitní měkké maso (telecí, uleželé hovězí, dobrá zvěřina) se za dvě hodiny neuvaří. Stačí to tak kuřecímu, to je však ale snad lépe péct v troubě. Maso se dělá lépe a rychleji pokračované na

menší kousky. Při dopékání v troubě „na barvu“ je vhodné kameninovou nádobu předem vymazat olejem nebo vystříkat olejovým sprejem. Od PH lze dále očekávat i obměkčení nevyzrálého a přestárlého masa, levnějších a tužších mas. Vždy je lepší do PH dávat vše předem orestované (cibulku, zeleninu, zatažené maso). Během vaření se voda odpařuje minimálně. To vede ke skvělé chuti sosu. Zatahovat kousky kuřat však smysl nemá. Naopak se musí na konci nechat osušené zatáhnout pod grilem. ¼-½ hodiny před koncem se šťáva může zahustit moukou (škrobem) tak, že se rozmíchají v trošce vody a přimíchají. Bez zahušťovadel lze keramickou nádobu PH dát do trouby a omáčku zredukovat. Ne ale s masem vcelku, které by žářem ztvrdlo. Jídlo v rozpálené kameninové nádobě PH se nesmí podlévat studenou kapalinou, neboť by nádoba v důsledku prudkého zchlazení mohla prasknout.

Nakonec pár rad: nezvedej pokličku dříve, než to bude nezbytné (každé mrknutí pod pokličku prodlouží dobu přípravy jídla o 20-30 minut, teplota totiž klesne až o 25 °C). Buď proto trpělivý a nejméně dvě první hodiny **nech poklici přiklopenou**, ideálně však po celou dobu. Pokud ji přece jenom potřebuješ zvednout (třeba kvůli zahuštění nebo ochucení), dělej to opatrně a stůj od hrnce dál. Mohl by ses se od horké páry opařit.

Suroviny přidávej ve správnou dobu. Pokud omáčku zahušťuješ **moukou**, lze to provést na začátku, případně ale i ½ hodiny před koncem. Mouku (škrob) dobře rozmíchej ve vodě a přilij k ostatnímu. Pokud zahušťuješ **mléčným výrobkem**, například jogurtem nebo podmáslím, přidej je až půl hodiny před koncem vaření. **Mléčné výrobky** totiž nemají moc rády delší zahřívání. V průběhu vaření v PH se nemíchá, takže není dobré přidávat mléčné výrobky jako (mléko, jogurt, kefir, podmáslí) na začátku, aby se nesrazily.

Mořské plody přidávej hodinu před koncem vaření. **Těstoviny** přidávej 30 minut před koncem, protože ty jsou hotové mnohem rychleji a rozvařily by se. To samé platí o **houbách** a rychle připravované zelenině, jako je **brokolice, květák, cuketa, kukuřice a rajčata**. Výjimkou jsou loupaná a pokrájená rajčata z plechovky, ty lze přidat již na začátku.

Využij spíše sušené koření (čerstvé je pak rozvařené dohněda, a nedrží aroma tak dlouho jako sušené. S kořením to nepřeháněj. Používá se méně suš. bylinek, koření, soli i pepře, protože dlouhým vařením mění intenzitu. Celé koření pouští chuť pomalu, zatímco drcené nebo sušené má tendenci chuť ztrácet nebo dokonce hořknout. Chillí prášek, běžný pepř, paprika, skořice, kmín, kardamom a koriandr chutnají neuvařené ostře až hořce, ale **pomalým vařením se zjemňují**. Koření přidávej raději v polovičním množství na začátku. Ke konci jídlo ochutnej a případně je dochuť. Chceš-li použít čerstvé bylinky, přidávej je v jídlech, které se vaří krátkou dobu, anebo je dej až ke konci vaření. Tím si zachovají chuť. Dlouhým vařením se rozpadají. **Česnek** naopak svoji chuť v PH **zintenzivňuje**. Místo drcení jej ale krájej na tenké plátky. V PH **používej jen minimální množství vody** tak, aby byla jen vespuď hrnce, případně žádná. Oproti běžnému vaření se do PH dává **o 30-50 % tekutin méně**. Záleží ale na tom, kolik vkládáš surovin celkem a jaké. Někdy se může u masa stát, že když nebude ponořené ve vodě, tak bude spíše pečené a vysušenější. Pokud v receptu množství vody není uvedeno, budeš muset experimentovat. Pokud dáš vody hodně, výsledek bude vodnatý, nicméně maso bude šťavnatější. Vodnatost můžeš trochu zredukovat tím, že odklopíš poklici, a ještě ½ hodiny necháš jídlo vařit na stupni HIGH. Pokud použiješ suroviny s vysokým obsahem tekutin, nemusíš přidávat tekutiny vůbec. Platí to i pro **alkohol**. V PH se tekutiny neodpařují. Alkoholů musíš do PH dávat také mnohem méně, jinak bude výsledek cítit alkoholem a může být i hořký.

Vař na správný stupeň a dostatečně dlouho. Stupně LOW i HIGH stabilizují **stejnou teplotu**, což je těsně pod bodem varu, (95-99 °C). **Rozdíl je v tom, jak rychle se na tuto teplotu dostanou.** U stupně LOW většinou za 7-8 hodin, u stupně HIGH za 3-4 hodiny. Dvě hodiny vaření na stupeň LOW se tedy rovnají asi jedné hodině na stupeň HIGH. Většina jídel se vaří na stupeň LOW. HIGH se používá hlavně pro redukcí tekutin pro omáčku poté, co

z hrnce vyjmeš základní obsah. Pro bezpečnost je **dobré vařit první hodinu na HIGH**, aby se co nejrychleji dostala teplota nad bezpečnou hranici 60 °C, a pak PH přepnout na **LOW**. Tato metoda je také užitečná při vaření velkého kusu masa nebo třeba celého kuřete. Většina masa vyžaduje 8 hodin vaření na stupni LOW. Libové maso se uvaří rychleji než tučnější a prorostlé. Maso s kostí se vaří déle než maso bez kosti. Kromě stupně vaření ovlivňuje délku druh jídla, jeho velikost, tloušťka, množství tuku, množství tekutin, okolní teplota a také druh pomalého hrnce.

Jídlo po dovaření nenechávej až do vychlazení dlouho pod poklicí. Dlouhé držení jídla v teple napomáhá množení bakterií a nesvědčí ani chuti. Hodinový provoz PH stojí přibližně jednu korunu. V pekáči při stejné teplotě i době by to v troubě vyšlo mnohonásobně draž.

Zkušený kuchař (kuchařka) často používá pomalý hrnc při dodržení uvedených zásad i k vaření jídel, která původně měla být připravována klasickým způsobem.

Nejvyšší orientační doba vaření jednotlivých druhů masa v pomalém hrnci:

Druh masa	Hmotnost	Vaření při LOW	Vaření při HIGH
Hovězí pečené	1,4-1,8 kg	8 hodin	5½ hodiny
Hovězí dušené	1,4 kg	6 hodin	4½ hodiny
Drůběž (celé kuře, krutí prsa s kostí)	2,7 kg	7½ hodiny	6½ hodiny
Vepřové maso (velké části, např. vepřové zadní, ramínko)	2,7-3,2 kg	9½ hodiny	7½ hodiny
Vepřová plec	1,4-1,8 kg	6 hodin	5 hodin
Ryby	900 g	3½ hodiny	1½ hodiny

(Pokud je ryba přidána, až kdy je PH plně zahřát pod bod varu, je hotová za 15-30 minut.)

Pečeš-li například dvě kachny po sobě, a druhou vložíš do vyhřátého PH, bude ta druhá přepečena. Proto dobu pečení podstatně zkrat', nebo druhou vkládej do PH, který je vychladlý.

Křupavá kůrčička: Kuře s kůží pečené v troubě má většinou křupavou kůrčičku. Když je ale budeš vařit v pomalém hrnci, kůže nebude ani trochu křupavá, naopak bude měkká. Vyznavači fitness většinou maso pečou bez kůže. Chceš-li křupavou kůrčičku, musíš maso po dovaření ještě **krátce opéct v troubě** (či pod grilem). Máš-li PH určený i do trouby, můžeš tam vložit jeho kameninovou nádobu. Většina těchto nádob snese teplotu do 200 °C.

Usnadni si čištění PH. Při vaření se moc nezašpiní, protože povrch je hladký a v hrnci se vytváří dost tekutiny, takže se nic **nepřípeče**. Neplatí to ale pro fazole, brambory či těstoviny, které zanechávají **škrobnatý film**. Při čištění může pomoci vinný ocet. Hrnc můžeš ale vystříkat troškou olivového (řepkového) oleje ve spreji. Ještě pohodlnější a pro fitness vhodnější možností jsou **sáčky ZIP do pomalého hrnce**. Suroviny se do nich uloží před vložením do PH. Sáčky pak pomáhají pokrm vyjmout z hrnce a můžeš v nich jídlo dát i do lednice. Kamenina nemá ráda náhlé změny teplot, horkou proto **neumývej studenou vodou**.

Vař jednoduše! Jednou z výhod PH je, že ulehčuje přípravu jídla. Musíš ale vybírat jednoduché recepty. Můžeš v něm vařit i podle složitějších receptů, PH má ale hlavně šetřit čas. Abys naplno využil časovou úsporu, vybírej hlavně recepty, které vyžadují jen **základní přípravu**.

Po získání zkušeností můžeš v PH vařit i mnohá jídla, jejichž recepty nebyly pro PH vytvořeny. Víme, že každý PH je trochu jiný. Možná, že proto budeš muset mírně upravit doby vaření.

VAŘENÍ V MULTIFUNKČNÍM HRNCI (termomix, instant pot v USA) Za slušnou cenu má podobné funkce jako pomalý hrnec, elektrický tlakový hrnec, elektrický hrnec na rýži, hrnec pro vaření v páře, výrobek jogurtu, hrnec pro vaření sauté, pánev pro smažení a jako ohřívací nádoba. Vaří jídla rychleji a nabízí možnost odložení začátku vaření. Šetří čas vaření potravin, jako jsou fazole, čočka, guláš a další. Je odolný a snadno se čistí.

SMAŽENÍ MASA Pro hluboké smažení **použij** nejlépe **fritézu s olejem** do jedné třetiny. Vysoká teplota je velmi důležitá. Při nízké maso rozbředne a nasákne hodně tuku. Je-li naopak teplota vysoká příliš (z oleje se kouří), maso dostane nepříjemnou chuť. Kousky masa mají být před smažením co **nejsušší**. Na **pánvi** jídlo **smaž** po **menších dávkách**, aby se olej neochladil, a na dně se neshromažďovala šťáva, ve které se maso místo smažení dusí. Olej má snést vysokou teplotu (kukuřičný, arašídový), nejlepší je ale řepkový, určený pro smažení.

BLANŠÍROVÁNÍ je krátké spaření zeleniny ve **vařící** osolené vodě a vzápětí zchlazení ve vodě s ledem pro zachování barvy i křehkosti. (Níže viz ZELENINA BLANŠÍROVANÁ.)

KONFITOVÁNÍ je způsob kulinářské úpravy masa, který spočívá ve velmi pomalé tepelné úpravě. Pokud se totiž maso dusí při nízké teplotě v jeho vlastním tuku a šťávě, nevysuší se a zachová si šťavnatost a plnou chuť. Výsledkem je měkké maso, které se rozsypá a zároveň si udržuje svou vláknitou strukturu. Postup probíhá většinou tak, že se maso nejprve v soli a koření namarinuje, a poté se pomalu několik hodin dusí ve vlastní šťávě a tuku. Nejčastěji můžeme vidět konfitování kachny, konfitování husy, vepřové i hovězí maso. Výjimkou však není ani konfitování česneku, ze kterého je výborná příloha k masu i pečené zelenině. K podobné přípravě dnes slouží i vaření v pomalém hrnci.

UZENÍ NA PLOTNĚ Dno velkého hrnce (woku) **vylož alobalem**. Na alobal **nasyp** 3 PL **suchých pilin z tvrdého dřeva** (s trochou čaje). Vlož **kulatou mřížku**, na kterou **maso polož**. Piliny **zahřej**, až se z nich začne kouřit. Hrnec **přikryj poklicí**. Maso, ryby, nebo mořské plody přitom **zahřej** na žádanou teplotu.

Dnes jsou v módě i tzv. smokery (aromatizéry), říká se jim také pistole či dýmky na uzení. Pokrm přiklop na talíři nerezovým (skleněným) zvonem, francouzsky nazvaným cloche (čti kloš), pod kterým vydrží déle teplý. Při uzení jej lze zaplnit kouřem, a poté jím talíř přikrýt. Pod sklenicí potřebné velikosti lze zakouřit i menší misky, například s pečeným česnekem nebo s červenou řepou. Takový salát chutná např. s naloženými brusinkami. Dnes je na trhu i koření (uzená paprika), které dodá pokrmu kouřovou příchut' a vůni bez uzení.

UZENÍ TEKUTÝM KOUŘEM (Petr Havel) Při použití současných udících technologií se snížil podíl škodlivých látek v uzenářských výrobcích na minimum. K uzení se používají tři druhy kouře: klasicky studený, teplý a nově i tekutý. Ačkoli dojem z tekutého kouře jako potravinářského aromatu je negativní, jde ve skutečnosti o nejčistší a nejekologičtější typ kouře k uzení. Tekutý kouř vzniká stejně jako zmiňované kouře spalováním kvalitního dřeva a následnou kondenzací ve vodě. Vzniklé kondenzáty jsou ještě dále upravovány a zbavovány zbytků nežádoucích látek, takže u finálního produktu je na rozdíl od klasických kouřů, známo jeho přesné složení. Tekuté kouře jsou používány i k výrobě biopotravin. Lze je použít i v pomalém hrnci. **Tekutý kouř** lze například zakoupit v řetězci Zboží.cz.

FLAMBOVÁNÍ je „opalování“ pokrmů aromatizovaným alkoholem (rumem, brandy, ovoc. destilátem atd.). Důvodem je zlepšit chuť a vzhled. Malé množství **alkoholu zahřej**. Aby pak alkohol snadno vzplanul, **polij** jím **horké jídlo** v **pánvi**, **zapal** a **nech hořet** tak dlouho, až shoří. Při flambování je třeba **dodržet** co **největší opatrnost!** Neflambuj pod digestoří, ani vypnutou!

GLAZOVÁNÍ je potírání potravin vajíčkem, mlékem či medem které jim dodá lesklý vzhled.

GRATINOVÁNÍ je zapékání jídel, obvykle v troubě v keramických miskách nebo v pomalém hrnci. Upečený pokrm je často politý **omáčkou**, posypaný **strouhankou** či **sýrem** a zapečený dozlatova. K zapékání se používají i syrové suroviny.

GRILOVÁNÍ Maso z **lednice vyjmi** do **pokojevé teploty** nejméně 6 hodin předem. Vhodné je mladé maso. Tučné části odstraň. Maso červené, bílé a paprikové klobásy předem **marinuj** v nálevu z oleje a piva s grilovacím kořením (též pod názvem ADOBO). Marinády jsou uvedeny i v receptech. Maso **marinuj dlouho**, nejlépe přes noc. Před grilováním marinádu **okapej**. Nejčastěji drůbež potírej maso řídkou marinádou (z oleje, trochy bílého vína, piva, gril. koření). Nakládat maso do samotného oleje správné není. Olej maso nezkréhčí, a navíc odkapává do grilu. (Níže viz MARINÁDY SUCHÉ.) Rošt musí být dobře zahřátý a potřeny olejem (smotkem papíru v pinzetě) či špekem. Nejdříve maso **zprudka osmahni**. Zatáhne se a udrží si šťavnatost. Uvnitř by mělo mít alespoň 71 °C (lze použít vpichovací teploměr). Pak je **zvolna griluj** doměkka. **Sol** je až asi 2 minuty po grilování. Pod velké kusy tučného masa dej hliníkovou misku na chytání tuku. Griluj je s **přiklopeným víkem**. Do masa píchni nožem. Pokud lehce projede, je hotové. Adobado je postup, kdy se maso griluje ve vrstvě marinády.

TENDERIZOVÁNÍ Tenderizér byl v 70. letech 20. století vytvořen firmou Jaccard (USA). Skládá se z řad ostrých, tenkých čepelí. Ty se jakoby „razítkováním“ vnořují do masa. Z masa zbytečně neuniká šťáva a průřezy napomáhají rovnoměrnému propékání masa. Tenderizuje se tužší hovězí maso, které se v USA prodává jako Cube steak a zvěřina. Před tenderizováním maso nejprve okořeň. Až poté tenderizérem vprav koření do masa.

TYNDALIZACE je **opakovaná sterilizace** za 24-48 hodin po **první sterilizaci** po dobu 20 minut při 90 °C.

BRUNOISE (čti brunoa) je způsob krájení, nejčastěji zeleniny. Nejprve se potravina nakrájí na julienne (na tenké nudličky), pak se otočí o 90 stupňů a nakrájí se na malé 2-3 mm kostičky. Nakrájená zelenina se používá do polévek, omáček, či jako ingredience do nádivek.

GLYKEMICKÝ INDEX (GI) stanovil pro potraviny v roce 1981 Kanadčan David Jenkins. Stručně řečeno, dvě hodiny po sněžení 50 g potraviny obsahující různé sacharidy, glykemický index vyjadřuje vzestup hladiny glukózy v krvi, v porovnání se vzestupem glukózy po sněžení 50 g čisté glukózy. **Glukóza** (hroznový cukr, monosacharid) zvyšuje hladinu glukózy nejrychleji a má proto **GI = 100**. Malý GI je menší než **55**. Čím je GI nižší, tím déle se glukóza z potravin uvolňuje, a díky tomu hladina inzulínu v krvi příliš neroste. Po požití potravin s nízkým GI máme delší pocit sytosti. To je významné především pro diabetiky.

„**SUPERPOTRAVINY**“ (v závorkách jsou zde uvedeny hodnoty **GI**): 1. rajčata (**12**), 2. brokolice (**12**), 3. borůvky (**22**), 4. čínský čaj neslazený (**10**), 5. fazole (**15**), 6. oves (**60**), 7. dýně (**40**), 8. jogurt neslazený (**30**), 9. vlašské ořechy a semínka chia (**20**), 10. špenát (**12**), 11. losos (**12**), 12. sója (**20**), 13. pomeranče (**30-44**), 14. krůtí maso (**15**).

HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY

DOPORUČENÍ: RECEPT SI PŘEČTI A PŘEDEM PŘIPRAV POTŘEBNÉ SUROVINY.
PAK JE RYCHLE ZPRACUJ.

!ALSASKÉ ZELÍ-CHOUCROUTE V PH (čti šukrut, Maris, FRANCIE) 100 g **slaniny** nakrájej na kostičky a v pánvi je opeč dozlatova. Přidej 2 PL **husího sádla** (slunečnicového oleje), 1 velkou **cibuli nadrobno** a nech ji zpěnit. Podle chuti lze přidat i 4 **podrcené str. česneku**. Vlož 400 g **vepřové plece** na asi 1 cm plátky a zprudka je orestuj. Dej je do PH a přidej 750 g **pokrájeného kysaného zelí**. Je-li hodně kyselé, krátce je **propláchni** a nech je v **cedníku** okapat. Lze přidat i 1 **oloupané a nastrouhané zelené jablko**. **Promíchej** a zalij je 375 ml **suchého bílého vína** (nejlépe ryzlinku). **Přimíchej** 6 **jalovčinek**, 2 **bob. listy** ½ ČL **suš. tymiánu**, špetku **ml. pepře** a dle chuti **sůl**. PH **zapni** na HIGH na 4 hodiny. Po 3 hodinách vlož 4 plátky **uzené krkovičky** (nebo 4 uzené kotlety), 2 **pikantní klobásy**, které můžeš pokrájet na větší kusy, a vše společně **dovař**. 30 minut před koncem přidej 4 **párky**, 4 cl **třešňové pálenky**, **promíchej** je a **dovař**. Nejchutnější je rozleželé druhý den. **Podávej s vařeným bramborem nebo s hořčicí a žitným chlebem**.

!ALSASKÉ ZELÍ S MLETÝM MASEM (slavný jednoduchý pokrm FRANCIE) V hrnci (se silným dnem) na **sádle osmahni** 1 **cibuli nadrobno** dozlatova. Přidej 700 g **pokrájeného kysaného zelí** a 2 **oloupaná a nastrouhaná jablka**, **Zalij** je ¼ l **bílého vína** (nejlépe ryzlinku), **ochuť** 5 kuličkami **jalovce** a dle chuti **ml. pepřem**. Pod **pokličkou** je zvolna **dus** doměkka. Na pánvi **rozškvař** 100 g **slaniny na kostičky**, přidej 300 g **ml. masa** (mixu), dle chuti je **osol**, **opeři** a vše **zprudka osmahni**. **Vařečkou** přitom maso **rozmělnuj**. Opečené maso se slaninou přidej k zelí. Když je měkké, přidej 5 cl **třešňovice** (borovičky apod.), 200 g **klobásy** na plátky a pokrm **prohřej**. **Podávej s vařenými brambory**. Nejchutnější je rozležené druhý den.

ASPIK SALÁMOVÝ JEDNODUCHÝ. (**Pikantní chuťovka**. Maková panenka) 300 g **pařížského salámu** (jiného měkkého a porézního) nech v prodejně **tence nakrájet**. Doma jej nakrájej na ½ cm široké nudličky a ulož do **lednice**. Zakup 1 balení **želatiny** a pro jistotu návod na přípravu. Jinak **dej** na **lák** do 400 ml **vody** 2 PL **8 % octa**, 1 ČL **cukru**, ½ ČL **solí**, 1 **bob. list** a 3 **nová koření**. 2-3 středně velké **oloupané cibule** nakrájej na **tenká půlkolečka**. Cibuli **nasyp** do láku a **vař** ji asi 5 minut od počátku varu a **odstav** ji. Ve 150 ml **vody rozpust'** dle návodu **želatinu**. Cibuli **sced'** a koření z láku **vyber**. **Odměř**, zda ho je 400 ml. Jinak jej odlij. Pak jej **přilij** k rozpuštěné želatině. V **míse smíchej** scezenou cibuli, salám, dle chuti **čerstvě ml. pepř** a 4 **rozsekané sterilované kulaté feferonky** (nemusejí být). Přes **sítko přilij** lák s želatinou. Směs **dobře promíchej**, aby se od sebe oddělily plátky salámu. Vše **přelij** do **vhodné plastové krabičky** a **dej** je do **lednice vychladit**. Asi po 6 hodinách je aspik hotov, ale noc v lednici mu prospěje. **Pikantní salámový aspik** pak **vyklop** na **talíř** a **naporcuj**. Jinak je ale praktičtější nechat jej v krabičce, aby si každý zájemce podle své chuti mohl odkrojit.

Poznámka: Do aspiku je možno přidat ještě okurku, vejce natvrdo vcelku nebo na plátky, dušenou mrkev, sterilovaný hrášek a podobně.

ASPIK SALÁMOVÝ S MORAVANKOU (PŘEDKRM) Do **kastrolu slij nálev** z 1 sklenice **Moravanky**. Přidej 1-2 **podrcené kostky Masoxu**, 50 g **želatiny v prášku** a pomalu je **zahřej**, až se želatina rozpustí (nesmí se vařit). **Pokrájenou Moravanku** i s nálevem, **opatrně smíchej** se 2 **vejci** téměř **natvrdo na plátky** a 200 g **šunkového salámu na kostičky**. Vše **nalij** do **vhodné formy**, **vypláchnuté studenou vodou** a aspik **nech** v **chladnu ztuhnout**.

Poznámka: Podrobnosti o želatinách i agaru viz v kap. MOUČNÍKY, DEZERTY A DŽEMY.

ASPIK SALÁMOVÝ UZENÁŘSKÝ 750 g šunkového salámu (šunky) oloupej a nakrájej na asi 1 cm kostičky. Přidej kostičky ze 100 g uvařené mrkve, ze 100 g sterilované papriky, 100 g sterilovaného hrášku a vše promíchej. 10 g želatiny v plátcích rozpust' v ½ l vody podle návodu. Zalij jimi směs a ochuť je octem, cukrem, solí a čerstvě ml. pepřem. Chuť aspiku by měla být sladkokyselá, vyrovnaně slaná a kořeněná. Plň jej do mikrotenových salámových obalů a nech je v lednici vychladnout. Ztuhlý aspik nakrájej na kolečka, sloupni obal a podávej s cibulí a chlebem. Můžeš je ještě pokapat octem.

!ASPIK TRADIČNÍ Příprav 1 kg vepřových nožiček, dle možnosti i kůži, 150 g kořenové zeleniny, 2 ČL soli, 5 pepřů, 1 nov. koření, ½ bob. listu, špetku tymiánu, 1 neoloupanou cibuli a plátěný sáček. Kůži nožiček (i samostatnou) vyper v horké a pak ve studené vodě. Dobře je očisti a rozsekni. Vlož je do ½ l studené osolené vody a pomalu je přiveď k varu. Do plátěného sáčku vlož cibuli, pokrájenou zeleninu, koření a dej je do hrnce. Lze přidat i tenkou citrónovou kůru vcelku. Pomalu vše asi 4 hodiny mírně vař, až maso odpadává od kosti. Obsah se musí jen „převalovat“. Průběžně odstraň tuk. Čiřost aspiku lze také zvýšit za horka zašleháním lehce ušlehaného bílku. Cedník dej do mísy a vylož jej namočeným plátnem. Aspik nech ¼ hodiny po zašlehání sněhu bez míchání do mísy prokapat. Lze jej obarvit šťávou z červené řepy, z ovoce, karamelu apod. Hotový aspik ochuť 50 ml octa, popř. i bílým vínem, okurkovým lákem a podobně. Vlažným zalévej různé pochoutky (šunku, zeleninu, vejce atd.). V chladnu tuhne dle množství asi za 1-3 hodiny. Chceš-li ztuhlý aspik rozpustit, a znovu jej použít, rozpust' jej v teplé vodní lázni. Vařit se nesmí. Při leštění aspikem docílíš krásný vzhled lahůdek a studené pokrmy se aspikem částečně konzervují. Při „přeleštění“ však pokrm musí být vychlazen a ani aspik již nesmí být teplý, ale jen mírně vlažný, hustý jako ovocný sirup. Takto vyrobený aspik, je díky obsaženému kolagenu z vepřových nožiček, velice hodnotný pro udržení zdravých kloubů. Ananas obsahuje enzym, který brání tuhnutí aspiku. Ananas je proto třeba krátce podusit, čímž se enzym neutralizuje. Dnes se často klasický aspik nahrazuje aspikem z agaru, nebo ze želatiny. Na 1 l vody (ovocné šťávy, hov. vývaru) použij 10-20 g agaru, u mléčných pokrmů 20-25 g na 1 litr. Aspik s agarem se vaří. Nebo na 1 l aspiku použij asi 30 g lístkové nebo práškové želatiny dle návodu na sáčku. Kuchaři doporučují použít poloviční množství želatiny, než udává návod od výrobce. Lístkovou želatinu rozstříhej a ve studené vodě nech nabobtnat. Okapanou rozpust' v horké kapalině a postav do tepla. Želatina se vařit nesmí. Tekutý rosol přeced' přes mokrý ubrousek a nech vychladnout. Potraviny zalij a dej do ledničky ztuhnout.

ASPIKOVÉ ROLKY SILVESTROVSKÉ (Martin Kuciel) Pro přípravu salátu slij přes sítko z 1 sklenice Moravanky šťávu a nakrájej ji nadrobno (bez feferonky). Stejně nakrájej i 300 g měkkého salámu, 2 středně velké kyselé okurky a 2 středně velké cibule. Přidej 250 ml majonézy a podle chuti ml. pepř, sůl a cukr. Důkladně jej promíchej a dochuť.

Na aspik nalij do kastrolku 450 ml studené vody a ochuť ji ½ PL soli, 1½ PL cukru, 3 PL octa a špetkou čerstvě ml. pepře. Vše důkladně rozmíchej a přisyp 1 sáček jemně mleté želatiny. Želatinu metličkou důkladně rozmíchej a nech 10 minut nabobtnat. Poté ji za stálého míchání mírně zahřej (nesmí se vařit). Jakmile se z vody začne více pářit, odstav ji. Želatinu nech zchladnout do vlaha. Než želatina zchladne, naaranžuj rolky. Nejdříve naplň 10 plátků šunky salátem. Stoč je a rolky ulož do lednice. Na přízdoby oloupej a na plátky nakrájej 5 uvařených vajec natvrdo, připrav 5 plátků tvrdého sýra a 3 PL sterilovaného hrášku (může být i kukuřice). 1-2 drobnější kyselé okurky přepul a nařízni do vějířku (na pět spojených plátků). Pokud máš velké okurky, nařež je na šikmé plátky. Nakrájej červené papriky (kapie) na 10 proužků, a ulož je do lednice. Podle velikosti rolek vyber vhodnou (keramickou) formu na aspik. Měla by mít rovné dno a rozměr takový, aby se do něj daly

závitky co neekonomičtěji naskládat. Vychladlý aspik **nalij** do formy v asi jednocentimetrové vrstvě a **dej** jej do chladna. Aspik **nech tuhnout** jen tak, aby už držel tvar, ale ještě nebyl tuhý. Na tuto vrstvu **naskládej** naplněné závitky. Pak na závitky přidávej aspik tak, aby přes ně stékal. Formu **naplň** do poloviny výšky závitků a **dej** je opět **ztuhnout**, ale jen do poloměkka. **Nalij** další malou vrstvu a opět je **nech** do poloměkka **zatuhnout**. Na rolky a do mezer mezi nimi **naklad'** přízdoby. **Zalij** je vrstvou aspiku, která má sahat asi 1 cm nad rolky. Přes noc je **nech** v lednici **zatuhnout**. Před podáváním je **nakrájej** a **naklad'** na **vychlazené talířky**.

BAŽANTI, KŘEPELKY A KOROPTVE Lovci je vyháčkují (konečník naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirálovým zakončením k navíjení střívka). Mají bílé maso a vyžadují tedy stejnou teplotu pečení, jako kuře. Pár dní se nechávají v peří v chladnu zavěšeny za hlavu. **Škubej je velmi opatrně**, protože se kůže snadno trhá. Nikdy je **nespařuj vařící vodou**, ale jen horkou. Poté je namokro **opatrně škubej**, především na voleti, po několika málo pírkách proti směru růstu. Na křídlech peří drží nejvíce. Zbylá peříčka, **opatrně opal**, stejně jako chmýří a drobná peříčka kolem zobáku. Někdy se neškubou, ale **stáhnou** se z kůže. Přijdeš však o křupinku, práce se ale dosti urychlí. Při **kuchání rozřízni** břišní dutinu, a nebyl-li pták vyháčkován, **vyjmi** střeva. Pak **vyjmi** vole. **Ponech** jim však hlavu i krk, **oči vyjmi** a **ponech** i nohy, na kterých **odstříhni** drápky a dobře je **kartáčem omyj**. Maso je suché, proto se musí **dobře prošpikovat**. **Okořeň** a **plň** je **játry, olivami, houbami, šunkou, ananasem** nebo **mandarinkami**. **Dus** je na **víně, podlévej masovým vývarem** a omáčku **zahusti smetanou** (zlatavou jíškou). Jednodušší je osolené a prošpikované maso **péct se zeleninou, obložené slaninou**. Chceš-li vytvořit hnědou kůrčičku, **musíš** maso na **pánvi** zprudka **opéct**. Doporučuje se předem je naporcovat. Zasyrova **odřízni** prsa a stehna, která **polož kůží dospod** na **pánev** s řádně rozehrátým **olivovým olejem**. Při vysoké **teplotě** je asi 3 minuty **opékej** do zhnědnutí kůže. **Obrať** je, a již jen 1 minutu **opékej**, aby maso uvnitř zůstalo růžové. Pak je v **troubě** při 200 °C krátce **dopeč**. Když pustí šťávu, slabě je **podlij**. Bez opékání je v pánvi podle stáří **peč** ¾-2 hodiny. Staré koroptve i bažanty v troubě dostatečně **dus** doměkka v **přiléhajícím** pekáči. Chutnají pak jako mladé. **Podávej** je s **bramborem** (opečeným) a s **červeným zelím**, nebo s **kompotem**.
Poznámka: Výše viz i PEČENÍ MASA A ZVĚŘINY.

BAŽANT PO ČESKU Troubu **zahřej** na 180 °C. 1 **očistěného bažanta** na prsou (a na stehnech) **protkni** 50 g **špeku na klínky** a **osol**. Na 80 g **másla zpěň** 1 **cibuli nadrobno**, **přidej** zbytky špeku, 2 **pepře**, 1 **jalovec**, trochu je **podlij vodou**. a **dej péct**. Občas jej **přelévej** šťávou. Když je maso měkké (asi za 45 minut), **vyndej** je na teplou **mísu** a zbylou šťávu **povař**. Nakonec ji lehce **zpraš hl. moukou, osmahni**, mírně **zalij vodou** a 20 minut mírně **povař**. **Podávej** s **opečeným bramborem** a **žampiony, dušenými** na **másle**.

BAŽANT SE ŽAMPIONY Oškubaného a vykuchaného **bažanta** **prošpikuj** hlavně na prsíčkách a stehnech asi 50 g **slaniny**. **Posyp** jej 2 ČL **koření Divočina**, nebo po ½ ČL **tlučeného nového koření**, čerstvě ml. **pepře**, ml. **papriky** a 5 listy **bazalky nadrobno**. Další 50 g **slaniny** na **kostičky rozpal** s 1 PL **másla** a 1 PL **oliv. oleje**. Bažanta **osol** a ze všech stran na ní **opeč**. **Přidej** 1 **cibuli nadrobno**, 1 **bob. list** a **podlij** jej. Bažanta **peč** při 180 °C a občas jej **přelévej** šťávou. Když je maso za asi 45 minut měkké, **vyndej** je na **mísu** a šťávu **podus**. 300 g **žampionů** (lišek, hříbků) **nakrájej** na větší kusy a na kousku **másla** je **osmahni**. Pak je **osol** a **dus** doměkka. Bažanta **naporcuj**, **oblož** houbami a **podávej** s **opekaným bramborem** a **brusinkovým kompotem**.

!BIFTEK příprav ze střední části pravé **hovězí svíčkové** následujícím způsobem:

1. Kvalitní svíčková má být po krajích nahnědlá, uprostřed červená. Na řezu je maso lesklé. Mramorované maso je velmi chutné a šťavnaté.
2. Biftek má být vysoký 4-5 cm (tzv. řez tournedos, čti tórnedo). Jednotlivé bifteky **naklepej** jen **klouby ruky**. Maso můžeš po obvodu **stáhnout provázkem** (i s plátkem anglické slaniny).
3. **Ochuť** jej jen **čerstvě mletým pepřem** a **pokapej** jej pár kapkami **olivového** (bylinkového) **oleje**. **Nech** jej v **chladu** několik hodin (nejdéle 10 hodin) **odležet**
4. **Masivní**, nejlépe litinovou **pánev** pořádně **rozpal**.
5. **Rozvaž**, jaký stupeň propečení budeš požadovat. Nejsi-li si jist, příprav raději biftek krvavější, než bys jej zkazil přepečením.

PROPEČENOST MASA zjistíš teploměrem, nebo i takto: Dej ruku dlaní nahoru. Dotkni se ukazovákem špičky palce. Druhou rukou poklepej na sval pod palcem. To je právě „very rare“. Nyní se postupně dotýkej palce dalšími prsty až k malíčku. Sval tvrdne jako maso na pánvi, až k „well done“. Stupně propečení jsou tyto:

VERY RARE (Čti very rér, francouzsky très saignant, čti tré seňá.) Steak má tenkou hnědou kůrku, uvnitř je ještě syrový (krvavý). Prstem jde lehce zmáčknout. Vnitřní teplota je 49-52 °C, **smaž** jej 1-2 minuty z každé strany. **Nech** jej 9 minut v teple **odležet**.

RARE (Čti rér, francouzsky saignant, čti seňá.) Na povrchu je steak hnědý, pod povrchem růžový. Prstem lze zmáčknout jen prostředek, jinde je maso pevnější. Vnitřní teplota je 58-60 °C, **smaž** jej nejvýše 2½ minuty z každé strany. **Nech** jej 8 minut v teple **odležet**. Pro **gurmety je nejoblíbenější**.

MEDIUM (Čti mídiem, francouzsky á point, čti a poin.) Maso je uvnitř růžové ale ne krvavé. Tlaku prstu odolává málo, zlehka pruží. Vnitřní teplota je 65-68 °C, **smaž** jej 3-4 minuty z každé strany. **Nech** jej 6 minut v teple **odležet**. **Přednost jim dává většina lidí**.

WELL DONE (Čti wel dan, francouzsky bien cuit, čti bien kvi.) Steak má křupavou hnědou kůrku, je celý propečený, tlaku prstu se nepodává. Vnitřní teplota je 74-77 °C, **smaž** jej 4-7 minut z každé strany. **Nech** jej 4 minuty v teple **odležet**. **Žádá jej jen málokdo**.

Uvedené časy i teploty jsou orientační, závisejí na vyžralosti masa, tloušťce bifteku, kvalitě pánve a zdroji tepla. Nejvhodnější je plynový. Hotové bifteky **nech** v teple 4-9 minut **odležet**. Před podáváním je **posol**. Někdo bifteky nechává v troubě při 200 °C doběhnout na stupeň „medium“. Pak je osolí. **Podávej** je na **zahřátém talíři**. Z výpeku **připrav omáčku!** Výpek **uvolni** několika lžicemi **sherry** a **přidej** šťávu z bifteků. Tekutinu trochu **odvař**. Poté **přidej** plátek **másla** a 1 PL **hořčice** (hrubozrné francouzské, například Moutarde de Meaux). **Okořeň** ji **čerstvě ml. pepřem** a **solí**. Ostrost z hořčice **sraz medem**.

BIFTEK TATARSKÝ (PŘEDKRM) 400 g **čerstvé svíčkové** (odřezků) **naškrábej**. **Smíchej** ji se 2 **žloutky**. **Nasekej nadrobno** 1 **cibuli** a 4 **sladkokyselé okurky**. Vše **okořeň čerstvě ml. pepřem**, **ostrou ml. paprikou**, **solí**, kapkami **worcesteru**, či **tabasca**, lze i kečupem či ajvarem. Každý host si může chuť masa namíchat sám. Nejlépe chutná s křupavou **topinkou**, osmaženou dozlatova, a decentně **potřenou česnekem**.

BIGOS (Jedna z mnoha variant. POLSKO) ½ kg **kysaného zelí** **pokrájej** a za **občasného zamíchání** i s nálevem pod pokličkou **mírně dus**. ½ kg **vepřového plecka** **nakrájej na kostky 3x3 cm** a na 50 g **zlatavé cibulky** **nadrobno** je v **pánvi** pod **pokličkou** **udus** do poloměkka. Maso **přidej** do zelí a **udus** je doměkka. ½ kg **hlávkového zelí** **nakrájej**, **osol**, **spař**, **přidej** do kysaného zelí a také je **udus** doměkka. **Přidej** 200-500 g **uzeného bůčku** **na kostky 3x3 cm**. Lze **přidat** i 100 g **škvarků**, 200 g **opečeného salámu** **na kostičky**, nebo **nakrájenou klobásu** a 100 g **sušených švestek**. Vše **ochuť** 1 PL **ml. papriky**, 2 **bob. listy** (majoránkou) a dle chuti

je **dosol**. Bigos **duš** ještě asi ½ hodiny. Dle chuti lze **přidat** i 2-3 dl **červeného vína** a asi 2 PL **cukru**. **Podávej s chlebem** (u nás chutná i s knedlíkem). K vaření je možno použít i PH.

!BIGOS V PH (spagetka POLSKO) 200 g **hlávkového zelí nakrouhej**, 200 g **kysaného zelí jemně nakrájej**. 100 g **uzené klobásy** (kvalitního kabanosu) **nakrájej na kolečka**, 100 g **králičího masa** (stehna), 100 g **kuřecí skeletu**, 100 g **vepřové kotlety**, 100 g **hovězí klišky nakrájej na kousky**. **Promíchej** po špetkách **suš. oregano, ml. pepř, drcený kmín, uzenu ml. papriku** a **pálivou ml. papriku** (ml. chilli). Maso v uvedené směsi koření **obal**. Dno PH **vytři sádlem** se **škvarky**. 1 **cibuli nadrobno orestuj** do růžova a **vlož** obě zelí s hrstí **sušených hub**. Na zelí **polož** maso a vše **zalij** 2 dl **červeného vína**. **Duš** je **přiklopené** na stupni HIGH 4 hodiny, dle potřeby čas do požadované měkkosti **přidej**. **Dochuť** je **solí, ml. pepřem** a **cukrem**. **Promíchej** je, PH **vypni** a **nech** 10 minut pro dokonalé propojení chutí. Bigos je dobré nechat alespoň 24 hodin uležet. **Větší jedlíci k bigosu přikusují chléb, ale chutná i po česku s knedlíkem.**

BRAMBORÁČKY CHLEBOVÉ S UZENINOU (recepty73) 100 g plátků **staršího chleba** **namoč** do **vody** a **nech** nasáknout. Pak jej pořádně **vymačkej** a v dlaních **rozdrob** do **mísy**. **Přidej** 1 velké **vejce** (2 menší), 100 g **drobně pokrácené anglické slaniny** (klobásu, uzené maso, Gothaj), 4 **nastrouhané str. česneku**, 300 g **oloupaných brambor** a dle chuti **sůl, čerstvě ml. pepř, drcený kmín** a **rozemnutou majoránku**. Vše řádně **promíchej**. Směs **odebírej** lžící a **klad'** ji do **pánve** s **rozpáleným sádlem** na hromádky, které **zplošti**. **Smaž** je z obou stran dozlatova a dokřupava. **Podávej jako hlavní chod se zeleninovým salátem nebo k polévkám (gulášové, bramborače), případně jako přílohu k masovým směsím.** Dají se jíst i vychladlé.

!BRAMBORÁK (velmi chutný) Na 50 g **špeku** na **nudličky osmahni** polovinu **velké cibule nadrobno**. ½ kg **kysaného zelí** jen krátce **propláchni** a **nakrájej nadrobno**. Na cibuli **udus** zelí do **poloměrka**. 1 kg **brambor typu C (B)** **robotem nastrouhej**. **Přidej** 2 větší **vejce**, 8-12 **prolisovaných str. česneku**, druhou polovinu **nastrouhané cibule**, 2 ČL **solí**, 1 ČL **pepře**, 2 PL **majoránky** a 1 necelý hrnek **hl. mouky**. Pak **vmíchej** zelí. Na **řepkovém oleji** (sádle) bramboráky pomalu **usmaž**.

Poznámka: Lidové názvy bramboráků jsou cmunda, kramflek, křápanec, kecinek, vošouch, halapáč, trynčky, striky, škramplata a možná i další.

!BRAMBORÁK KŘUPAVÝ PRO JEDNOHO (Moje dobroty) **Nepřipravuj** těsto v předstihu, ale až těsně před přípravou. **Nepoužij** brambory moučné. 2 **brambory typu A (AB)** velké jako tenisáky **nastrouhej nahrubo, vyždímej, přidej** 1 **rozšlehané vejce** a **zpraš** je 1 PL **hl. mouky**. Těsto **ochuť solí**, 1-2 PL **podrcené majoránky, ml. kmínem**, 1-3 **prolisovanými str. česneku** a **promíchej**. **Smaž** je ihned nejlépe v **nerozové pánvi** na 1 PL **másla** (nejlépe přepuštěného) nebo na **sádle** dozlatova. **Bramboráky budou díky tomu chutnější a křupavější.**

BRAMBORÁKOVÉ ZÁSADY (Soňa Vaicenbacherová) Vhodné jsou **brambory typu C**, jsou hodně škrobovitě a po uvaření se rozpadají, vytvářejí vláčná těsta. Hned po nastrouhání z brambor **vyždímej** přebytečnou tekutinu a **nalij** do nich **mléko** nebo **rozklepni vejce**, to je ochrání před přístupem vzduchu a oxidací, nezešednou. Tekutinu vyždímanou z brambor **nech odstát** v misce, pak ji **slij** a **usazený škrob vrať** do těsta, tím se těsto zahustí. Bude pak křehčí a bude se lépe opékat. **Přidáním** trochy **smetany** také dosáhneš křehčího těsta. Když **použiješ polohrubou mouku** napůl s **hladkou**, polohrubá mouka nasákne tekutinu a těsto zahustí, hladká je propojí a vytvoří vláčné pružné těsto. Předem připravené bramborákové těsto vydrží v lednici třeba i celý den beze změny, pokud ho na povrchu **zasypeš silnější vrstvou mouky**. Jestliže budeš bramboráky **jíst teplé**, můžeš je smažit v **sádle**, pokud **studené**, je lepší použít **olej**, protože sádlo po vychlazení ztuhne a vytvoří na bramboráku nepěknou mastnou vrstvu. Olej **vol řepkový** nebo **sójový**, klasický slunečnicový se přepaluje.

BRAMBORÁKY JEDNODUCHÉ (Veronika Šmehlíková) **Potřebují v přípravě jen trochu péče a trpělivosti.** **Oloupej** 1 velký **brambor** určité **typu C** a **nastrouhej** jej **nahrubo**. **Vymačkej** přebytečnou vodu, **přidej** ¼ ČL **bramborového škrobu** a dle chuti jej **osol**. **Promíchej** a **smaž** jej v nerezové (nepřilnavé) **pánvi** na 1 vrchovaté PL **sádla** dozlatova. Pro změnu lze přidat i slaninu na kostičky a rozmarýn. **Je to vydatná příloha ke spoustě různých jídel.**

!BRAMBOROVÁ KAŠE (Nasládlé, jemné, po celém světě proslavené pyrė. Joël Robuchon „kuchař století“. FRANCIE)

1. 250 g nesoleného, v **ledniče vychlazeného**, kvalitního **másla** (ideálně francouzského) **nakrájej na drobné kousky**. Robuchon doporučuje podávat máslo k bramborám v poměru 1:2. Protože je tato varianta velmi kalorická, lze máslo ubrat na poměr 1:4, tj. na 125 g.
2. 0,5 kg menších stejně velkých **žlutomasých máslových brambor** rohlíkovitého tvaru (nejlépe odrůdy Ratte) důkladně **očisti**, ale **neloupej**.
3. V **kastrolu** je **zalij studenou vodou**. Na každý 1 l **vody použij** 10 g (2 ČL) **solí**. Brambory mírně **vař** 20-30 minut, dokud nezměknu (nůž musí do brambory lehce zajet). Jakmile jsou uvařené, **ihned** z nich **slíj vodu**. Základem dobré kaše jsou brambory rovnoměrně uvařené.
4. Brambory **nech vychladnout** jen do té míry, abys je zvládl držet v ruce. **Oloupej** a **nakrájej je na menší kousky**. Poté je přes **mřížku** (lisem) **propasíruj**.
5. **Vlož** je do **kastrolku** nebo na **pánev** se **silným dnem**. Na mírném ohni je **zahřívej** a postupně do nich **vařečkou vmíchej kousky** másla.
6. Nakonec do pyrė **přidej** dle chuti **sůl** a ½ hrnku **horkého plnotučného mléka** nebo 12 % smetany. **Přilévej** je velmi pomalu a kaši **jemně promíchej**. K míchání **použij metličku**, díky níž kaše získá nadýchaný vzhled. Ideální hustotu poznáš tak, že se kaše **nelepí** a při nabírání lžící z ní sama **sjedne na talíř**. Dle Robuchona lze kaši ochutit stejně dobře jako těstoviny. Vyzkoušej například přidat nastrouhaný Parmezán, ořechy nebo citrónovou šťávu.

BRAMBOROVÁ KAŠE S PODMÁSLÍM V PH (8 porcí) Do **PH vlož** 1,5 kg **oloupaných brambor typu B** na **kostičky**, 1½ hrnku **vody**, 2 **oloupané str. česneku**, 1 **bob. list** a 1 ČL **solí**. **PH přiklop**, **zapni** na LOW a na 4-6 hodin, nebo až brambory změknu. Pak je **vyjmi**, bob. list a česnek **odstraň**. Brambory **rozmačkej vidličkou**. **Vmíchej** 3 PL **másla** a ½ hrnku **zahřátého podmáslí**. Dle chuti **vmíchej nasekanou pažitku**, **sůl** a **čerstvě ml. pepř**.

!BRAMBOROVÁ SLÁMA (mika59) 4-5 **větších brambor typu A** **oloupej**, **nakrájej** na 3 mm **plátky** a ty pak **na delší 3 mm nudličky**. **Namoč** je do vody. Po 15 minutách ji **vyměň**, **přidej** 1 ČL **octa** a **nech** nejmíň 1 hodinu **máčet**. 3 PL **oliv. oleje smíchej** se 2 **rozetřenými str. česneku**. **Troubu zahřej** na 200 °C. Brambory **sced'** a dobře **osuš**. **Dej** je na **plech** s **pečícím papírem** a s olejem **promíchej**. Za občasného **promíchání** je **peč** 15-20 minut. Jakmile jsou osmažené, **vyber** je **dírkovanou naběračkou**. **Nech** je **okapat** a **vysyp** na **papírovou utěrku**, která odsaje zbylý olej. Bramborovou slámu **posol jemnou solí** a **urovnej** na **mísu**. **Servíruj** ji vlažnou i studenou nebo se smetanově-majonézovým dipem (ve zvláštní misce).

!BRAMBOROVÉ HRANOLKY BELGICKÉ (Hodí se prakticky ke všemu. Veronika Šmehlíková) **Dej** vařit **vodu** na brambory. ½ kg velkých **brambor typu C** i se slupkou **nakrájej na 1 cm silné plátky**. Šířka hranolků má být asi 1 cm a měly by si být podobné. Vroucí vodu pořádně **osol** a **přidej** trochu **octa**, aby se brambory na povrchu nerozvařovaly. **Vař** je asi 8 minut a poté je **slíj**. **Troubu zahřej** na 200 °C. Na opečení bude třeba alespoň 1 PL **hovězího loje** (sádla či oleje). Lůj lze přidat do oleje. **Rozežřej** jej, hranolky v něm **promíchej** a **peč** je asi 20 minut. Pak všechny kusy **obrat'** světlou stranou vzhůru, a ještě je **nech** chvíli dojít na **grilu**, aby byly zlatavé a křupavé. **Posyp** je **vločkovou solí** a případně i **sušeným oreganem**. Nesmí chybět ani **kvalitní kečup**. Zkus je ozvláštnit kapkou **zakysané smetany**.

BRAMBOROVÉ HRANOLKY NEJKŘUPAVĚJŠÍ (Klára Michalová) Trik je v použití studeného oleje v hlubokém, ideálně litinovém hrnci ve vyšší vrstvě. Do něho dej nakrájené brambory (ano správně, do studeného) a nastav vysokou teplotu. Jak se olej postupně zahřívá, brambory pomalu měknou a provaří se, a nakonec, až bude olej opravdu rozpálený, zhnědnou a získají křupavou kůrku. Pokud se obáváš, že jídlo bude mastnější, není třeba se bát. Brambory sice v tuku stráví mnohem delší dobu než při využití tradiční metody, ale výsledné hranolky nechutnají mastně a ve skutečnosti mají dokonce nižší obsah tuku. Brambory totiž postupným vařením ztrácejí méně povrchové vlhkosti a díky této šetrné metodě absorbují méně oleje.

!BRAMBOROVÉ HRANOLKY TRADIČNÍ 700 g **brambor typu C (B)** nakrájej na 1 cm silné pláty, ty pak na 1 cm široké hranolky. Na 30 minut je namoč do studené vody. Poté je sced' a důkladně osuš. Fritovací hrnec naplň do poloviny řepkovým olejem na smažení a rozehřej jej na 190 °C. Nemáš-li teploměr, vhod' jeden hranolek. Měl by okamžitě vyplavat obklopený bublinkami. Košík na smažení naplň hranolky do jedné čtvrtiny a ponoř jej. Smaž je 5 minut a nech je na ubrousku okapat. To proved' se všemi hranolky. Nakonec ve fritéze dosmaž všechny hranolky najednou dozlatova a dokřupava.

Poznámka: Hranolky můžeš upéct i v troubě. Rozehřej ji na 230 °C. Hranolky brambor dej do plastového sáčku, přidej 3-4 PL oleje a důkladně je protřepej, aby se jím obalily. Vysyp je na velký plech a peč je asi 45 minut v horní části trouby. V polovině pečení je obrať. Přepálený olej nahrad' čerstvým!

!BRAMBOROVÉ LUPÍNKY V MIKROVLNNÉ TROUBĚ (Jsou lepší než z obchodu.) Pečící papír zlehka potři řepkovým olejem. Brambory nejprve rozpul a pak nakrájej na plátky o síle nejvýše 1 mm. Můžeš využít i vhodné kruhadlo. Plátky naskládej na talíř potřžený olejem. Brambory osol a případně ochuť čerstvě ml. pepřem, prolisovaným česnekem, ml. paprikou či jiným kořením dle libosti. Brambory přikryj pečícím papírem, vlož do mikrovlnky, a tu nech běžet 3-4 minuty na plný výkon.

BRAMBOROVÉ ŠIŠKY NASLADKO (retro Jaroslav Života) Těsto zpracuj z 1 kg uvařených nastrouhaných brambor typu B, 300 g hr. mouky, 1 vejce a 1 ČL soli. Vytválej váleček asi o ø 1½ cm a nakrájej šišky. Vař je v osolené vodě asi 3 minuty. Až vyplavou a vyber je. Omasti je máslem, posyp osmaženou strouhankou (ml. mákem s cukrem) a pocukruj je.

!BRAMBORY AMERICKÉ Stejně menší brambory kartáčem odrhni (5 minut je předvař), osuš a nakrájej je podélně na čtvrtiny. Opeč je na oleji (bylinkovém) doměčka nebo nasucho při 200 °C v troubě. Před servírováním je osol. V prodeji je i koření na americké brambory se solí. V USA jsou oblíbeny i celé brambory s důkladně opečenou slupkou, viz níže BRAMBORY PLNĚNÉ – SLUPKY.

BRAMBORY CITRÓNOVÉ PEČENÉ „NA JEŽKA“. (Jsou skvělé k rybám a kuřecímu masu. Veronika Šmehlíková) 12 menších brambor prořízni po asi 2 mm. Nedokrajuj je až do konce, lze k tomu použít 2 vařečky jako doraz. 1 citrón nakrájej na kolečka, pecičky odstraň. 12 str. česneku stačí rozmáchnout plochou nože. Troubu zahřej na 220 °C. Brambory dej na plech, vymačkej na ně citrónovou šťávu, přihod' česneky a lístečky z 8 větviček tymiánu. Důkladně je osol a opepři. Zakápní je 80 ml oliv. oleje. Snaž se, aby se dostal do nejvíce zářezů. Vše ještě rukama promni. Peč je z obou stran, nebo při 200 °C s horkým vzduchem. Pokud plátky citrónů chytají barvu, vyndej je. Každý brambor polij horkým ochuceným olejem, aby všude zatekl. Brambory obrať, budou pak dokonalé z obou stran. Zkus špičkou nože, jsou-li měkké. Trvá to asi 1 hodinu. Je to luxusní příloha, kterou všichni ocení.

!BRAMBORY DAUPHINOISE (čti dufinoaze, [česky královské](#), 6 porcí FRANCIE) 1 kg **brambor typu A** [nakrájej na dosti tenké plátky](#). Ve větším hrnci je [zalij 900 ml mléka](#), aby byly ponořeny. [Přidej špetku ml. muškátového oříšku](#), 1 bob. list, dle chuti [sůl](#) a [ml. pepř](#). Pomalu je [přiveď k varu](#) a zvolna 14 minut [vař](#) (začínají měknout, ale nejsou zcela uvařené a mléko začíná houstnout). [Troubu zahřej](#) na 180 °C. [Mělkou zapékací mísu](#) o obsahu asi 2 litrů [vymaž 1-2 PL másla](#) a [posyp](#) ji 3 [oloupanými str. česneku jemně nasekanými](#). [Drátěnou naběračkou](#) brambory [přendej do mísy](#) a [zalij](#) je ochuceným mlékem. Nesmí být ale zcela potopené. Povrch lze [pokapat 3-4 PL 33 % smetany](#) (nebo lépe [crème fraîche](#)). [Zapeč](#) je asi 1 hodinu (mléko se vsaje a povrch trochu zhnědne). Dají se udržet ve [vlažné troubě](#) horké asi 1 hodinu. Pak je ale třeba zvlažit je [mlékem](#) nebo [smetanou](#).

!BRAMBORY FRANCOUZSKÉ (ČESKO) 1 kg **velkých, napůl uvařených** (7 minut) studených **brambor typu A** [oloupej](#) a [nakrájej na plátky silné asi 0,5 cm](#). Na 1 PL [oliv. oleje osmahni 1 velkou cibuli nadrobno](#), [přidej 300 g uzeniny](#) (uzeného masa) [na kostičky](#) a krátce je [opeč](#). [Horkovzdušnou troubu zahřej](#) na 185 °C. Na dno [nepřilnavého vymaštěného pekáče](#) dej polovinu brambor, [okmínuj](#) a [osol](#) je. Podle chuti můžeš k bramborám i [přimíchat](#) asi 100 g mraženého (čerstvého) hrášku. Na ně [polož](#) vrstvu uzeniny, 3 [vejce natvrdo na ½ cm silná kolečka](#) a druhou polovinu brambor. [Pokapej](#) je [oliv. olejem](#), [osol](#), [opepři](#) a v [troubě zapeč](#). Po 15-20 minutách je [zalij 2 rozšlehanými vejci](#) (s mlékem) a 10 minut je [dopeč](#). Nebo je [zalij směsí dle poznámky](#). [Podávej](#) je s [hlávkovým salátem](#) nebo se [sterilovanými okurkami](#). Poznámka: Pro lahůdkovou úpravu brambory před pečením [zalij rozšlehanou směsí ze 2 vajec](#), 200 ml 12 % smetany, 2-3 PL zakysané smetany a ⅓ ČL nastrouhaného muškátového oříšku. Tvrdý sýr (Eidam, Ementál a podobně) [nastrouhej](#) nahrubo a hojně jím brambory [zasyp](#). Na povrchu tak pečením vznikne křupavá kůrčička.

BRAMBORY GRATINOVANÉ SE SÝREM V PH (6-8 porcí [Způsob, jak lze brambory připravit jeden den předem bez klasické trouby](#). Tiffany King USA) 750 g **brambor typu A** [uvař](#) asi 15 minut v [lehce osolené vodě](#) doměkka. Vychladlé [oloupej](#) a [ulož](#) až na 1 den do [chladničky](#). V [kastrolku rozpust'](#) 2 PL [másla](#) a [osmaž](#) v něm 1 minutu 1 [prolisovaný str. česneku](#). [Přimíchej](#) k nim 2 PL [hl. mouky](#) a ještě 1 minutu je za [míchání restuj](#). Jíšku [zašlehej](#) do 1½ hrnku [horkého mléka](#) a neustále je [míchej](#). Pak do této omáčky [vmíchej](#) ½ hrnku [nastrouhaného Čedaru](#), 1 ČL [nastrouhaného Parmezánu](#), ½ ČL [soli](#), špetku čerstvě [ml. pepře](#) a [míchej](#) je, dokud se dohladka nerozpustí. Hotovou sýrovou omáčku [uchovávej](#) v [chladničce](#) po dobu až jednoho dne. Vnitřek [PH potři máslem](#). Brambory [nakrájej](#) na 6-7 mm silné plátky. [Rozlož](#) je do [PH](#) a [polij](#) sýrovou omáčkou. [PH přiklop](#) víkem a [zapni](#) na LOW a na 4-5 hodin. Při [podávání](#) je lehce [posyp nastrouhaným Parmezánem](#).

!BRAMBORY NA SMETANĚ LAHŮDKOVÉ (Přesto, že jde o přílohu, jsou u nás oblíbené i jako hlavní jídlo.) 1 kg **brambor** očisti a omyj. [Nakrájej](#) je na asi 3 mm tenké plátky. [Zapékací mísu](#) [vymaž 1 PL másla](#) a na dno [rozlož 2 str. česneku nasekané nadrobno](#). [Troubu zahřej](#) na 180 °C. Brambory v [misce smíchej](#) se 400 ml **10-12 % smetany** a dle chuti se [solí](#), čerstvě [ml. pepřem](#) a špetkou [nastrouhaného muškátového oříšku](#). [Vlož](#) je do [zapékací mísy](#), na vrch [rozlož plátky](#) ze 4 PL [másla](#), [přiklop](#) je (zakryj alobalem) a [peč](#) 30-40 minut.

!BRAMBORY PEČENÉ HASSELBACK (Ze stejnojmenné restaurace. ŠVÉDSKO) [Troubu zahřej](#) na 200 °C. Stejně velké **brambory** [oloupej](#) a [nakroj](#) na tenké plátky (polož si je mezi dvě silné dřevěné špízové jehly, které je nedovolí překrojit až na prkénko). Vznikne tak jakási „harmonika“. Dle chuti je [osol](#) a [opepři](#). [Slaninu](#) a [klobásu](#) [nakrájej](#) na plátky a do vzniklých zářezů je [zastrkej](#) spolu nebo zvlášť (fantazií se meze nekladou). [Naskládej](#) je do [pekáčku](#), [pokrop](#) [oliv. olejem](#), znovu [osol](#) a [ochuť](#) čerstvě [mletým pepřem](#). Lze je [polít smetanou](#) nebo

jen podlít troškou vody. V troubě je peč asi 1 hodinu. Na první půlhodinu je přikryj alobalem, ale není to nutné. Říd' se zkušenostmi s troubou a tomu přizpůsob i čas pečení. Pár minut před dopečením je dle chuti zasyp strouhaným sýrem nebo na každý brambor polož plátek sýra, a nech jej rozpustit. Podávej jako pohoštění, předkrm či přílohu.

!BRAMBORY PEČENÉ KŘUPAVÉ (Jsou úžasně křupavé, lahodné a chutné.) Troubu zahřej na 200 °C. 10-12 malých brambor omyj a nakrájej na poloviny. ¼ hrnku rozpuštěného másla nalij na plech a rovnoměrně je rozetři. Na máslo navrstvi strouhaný Parmezán nebo jiný sýr, nasyp česnekovou sůl (sůl smíchanou s česnekovým práškem) a případně i další koření dle chuti tak, aby tvořily rovnoměrnou vrstvu. Brambory na ně ulož rozkrojenou plochou dolů. Vlož je trouby a peč 30-40 minut doměkka (až jimi vidlička snadno projde). Nech je na plechu alespoň 5 minut vychladnout. Podávej je se zakysanou smetanou.

BRAMBORY PEČENÉ NAFOUKNUTÉ Asi 10 menších brambor oloupej a přepul. Ploché strany osol a tři je o sebe, až vznikne pěna. Troubu zahřej na 180 °C. Na plech s pečícím papírem vyskládej brambory plochou stranou nahoru, peč je 50 minut a poté je nech ve vypnuté troubě 20 minut dojít. Plocha se během pečení nafoukne. Potři je máslem a podávej.

!BRAMBORY PEČENÉ PÍSKOVÉ PATATE SABBIOSE (Vypadají, jako by byly obalené pískem. Je to výborná a křupavá příloha. ITÁLIE) Omyté brambory (i oloupané) běžně rozkrájej, 5 minut v osolené vodě povař, sced' a nech odpařit. Vlož je do mísy, vydatně pokapej oliv. olejem, posyp směsí strouhanky, 1 str. česneku nadrobno, nasekaným rozmarýnem, lehce nasekanou šalvějí a nastrouhaným sýrem, nejlépe Parmezánem. Troubu zahřej na 200 °C. Protřep je, vysyp na plech a peč do zčervenání.

!BRAMBORY PEČENÉ S KŮRKOU (Jsou jako pečené v ohni.) Troubu zahřej na 220 °C. 3 střední brambory na osobu umyj. Mokrý obal ve směsi z ½ hrnku hl. mouky, 3-4 PL soli a 3 ČL ml. papriky. Peč je asi 1½ hodiny.

BRAMBORY PEČENÉ V PH Požadované množství brambor vydrhni, propíchej vidličkou, osuš a samostatně zabal do alobalu. Vlož je do PH. Přiklop je a zapni na HIGH a na 3-4 hodiny nebo na LOW a na 6-8 hodin. Před podáváním brambory vybal a dle chuti osol nebo podle potřeby uprav jinak.

!BRAMBORY PEČENÉ ZLATÉ (Překvapují vynikající chutí.) Troubu předehřej na 200 °C. 3 střední brambory na každého strávnicka oloupej, umyj a důkladně utři dosucha (!). Každý brambor pečlivě potři soleným máslem a dej na plech. Peč je 40-50 minut. V polovině doby je obrať. Mají být upečeny dozlatova a zvenku tvrdé. Ihned po vyndání je servíruj buď samostatně s máslem a solí, nebo jako vynikající přílohu k masu či rybám.

!BRAMBORY PLNĚNÉ – SLUPKY (Potato skins. Podle gurmánů jsou mezi pečenými brambory to nejlepší. Michael Klíma, USA) Troubu zahřej na 200 °C. Brambory typu AB rozpul a vnitřky lžící téměř vydlabej. Slupky upeč dokřupava. Po upečení lze slupky plnit různými náplněmi. Vydlabané vnitřky můžeš použít na bramborovou kaši.

!BRAMBORY PLNĚNÉ V PH (Jsou ideální jako příloha nebo lehčí jídlo k obědu.) 6 stejně velkých středních brambor typu A omyj a nakroj na ½ cm plátky tak, aby šly plnit a zůstaly vcelku. Na plátky nakrájej 1 cibuli, 1 červenou papriku a 1 sýr Hermelín. 1 maďarskou klobásu nakrájej na 3 mm silná kolečka. Brambory osol, jemně okořeň kořením Gyros (gri-lovacím kořením) a pokapej oliv. olejem. Vlož je do PH se 2 PL másla a podlij je 5 PL vody. Zbylou zeleninu přidej. PH zapni na LOW a na 4-5 hodin nebo na HIGH a na 3 hodiny. Poznámka: Brambory lze plnit i slaninou nebo je různě marinovat. Kořenit je můžeš i česnekem, oreganem, kmínem a podobně. S brambory lze péct i více různé zeleniny.

!!BRAMBORY SLADKÉ (BATÁTY) PIKANTNÍ Troubu zahřej na 220 °C. **Batáty** dobře očisti (oloupej). 4 PL oliv. oleje, 1 PL prolisovaného česneku, 1 feferonku bez jader nadrobno a 1 PL sój. omáčky promíchej se ¾ kg **sladkých brambor** na čtvrtky a naklad' je na plech s pečícím papírem (do zapékací misky). Peč je zhruba 25 minut.

!BRAMBORY SÝROVÉ S PÁRKY V PH (3-4 porce jednoduché) PH vymaž i po stranách troškou oleje. Vlož 2 **cibule** na měsíčky. 8 středně velkých **brambor** typu AB (A) oloupej, nakrájej na **tlustší plátky** a poskládej je po celé ploše na cibuli. Potři je 100 g **sýra Lučina**, osol a opepři je. Můžeš použít i koření na steaky. 6 **mini párečků** nakrájej na třetiny a přidej je k bramborám. Zbytek brambor naklad' navrch. PH zapni na HIGH a na 3½ hodiny nebo na LOW a na 5-6 hodin. Na talířích je posyp 80 g **Parmezánu**.

Poznámka: Bez párečků a sýru získáš brambory jako přílohu.

BRAMBORY ŠTOUCHANÉ 1 kg oloupaných a nakrájených **brambor** typu B uvař 20-30 minut v osolené vodě. Slij a přidej do nich 1 **velkou cibuli nadrobno**, orestovanou na 1 PL **másla** a rozšťouchej je. Na talíře je servíruj pomocí kulatého tvořítka.

BRAMBORY VAŘENÉ STARŠÍ, KTERÉ CHUTNAJÍ JAKO NOVÉ **Brambory** ve slupce vlož do hrnce a přidej tolik vody, aby brambory pokrývala. Vodu lehce osol jako obvykle, avšak přidej do ní i 1-2 ČL **cukru**. Když jsou brambory po asi 20 minutách uvařené, slij vodu s tím, že na dně necháš jen její malé množství. **Brambory** dej ještě na chvíli na malý plamen (vlažnou plotýnku) tak, že hrncem párkrát zatřeseš a následně odstaviš a necháš vychladnout. Poté je oloupej. **Starší brambory** tak budou mít mnohem lepší chuť.

!BRAMBORY VAŘ TAKTO: Vodu mírně osol. Staré brambory vlož při vaření do studené vody, nové do horké vody. Budou chutnější, když do vody přidáš **lžičku octa**. Nové brambory oškrábeš snadněji ve slané vodě. K uvaření jim stačí asi 12 minut. Staré vař 15 minut nebo více. Různě velké brambory lze uvařit najednou, když velké před vařením propíchnáš. Do hrnce dej nejdříve velké a na ně pak menší. **Brambory** rychleji uvaříš, přidáš-li do vody trochu **sádla**, **másla** či **margarínu**. Pro zlepšení chuti starých brambor přidej do vody trochu **cukru**, **mléka** nebo **octa**. **Brambory** typu A jsou po uvaření lojovité a hodí se především do bramborových salátů. Jako příloha se hodí brambory typu AB nebo B. Škrobnaté brambory typu C se při vaření rozvářejí. Hodí se hlavně pro přípravu kaše, bramboráků a hranolků.

!(BABY) BRAMBORY V PH (Martin Kuciel) **Tyto lahodné pomalu vařené brambory** lze využít jako přílohu nebo jen tak samotné k večeři. 1½ kg **baby brambor** umyj a nakrájej na poloviny. **Keramickou nádobu PH** lehce vymaž olejem a vlož do ní brambory. Důkladně s nimi promíchej ¼ hrnku oliv. oleje, 4 prolisované str. česneku, 1 ČL suš. oregana, 1 ČL sušené bazalky, 1 ČL sušeného kopru, ½ ČL soli, ½ ČL ml. pepře a šťávu z ½ citrónu. PH zapni na LOW a na 4-5 hodin, nebo na HIGH a na 2-3 hodiny.

BRAMBORY V SÝROVÉ OMÁČCE V PH 600 g **brambor** oloupej, nakrájej na kousky a 1 **velkou cibuli** nakrájej na proužky. Osol a posyp je ml. kmínem. Zakápní je oliv. olejem a promíchej s cibulí, případně i s nakrájeným celerem, který vylepší chuť. Dej je do PH s asi 1 dl vody. Zapni jej na HIGH a na 3 hodiny. PH zbytečně neotvírej, ale jen zřídka brambory promíchej. 200 ml **33 % smetany zřed' 100 ml mléka**, lehce je ohřej a přidej 1 **Hermelín** a 80-100 g **Goudy** nakrájených na kousky. ½ hodiny před koncem by brambory měly už být téměř měkké. Přilij k nim smetanu se sýry a dovař je. Omáčka zhoustne, bude-li se zdát řídká, bude postupně zhoustnout. Bude-li však hustá, zřed' ji trochu mlékem. Nakonec vše případně dochuť solí a ml. pepřem. Ihned je podávej samostatně nebo s vejcem natvrdo.

!BRAMBORY ZAPEČENÉ SE ZELÍM A KLOBÁSOU (recepty73) Na troše řepkového oleje osmaž do sklovita 200 g cibule nadrobno, přidej 300 g pokrájené klobásy (uzeného bůčku či libové slaniny) a ještě krátce je osmaž. Pak je nech zchladnout. 1 kg uvařených a oloupaných brambor pokrájej na kostičky. 400 g kysaného zelí nech jen okapat a překrájej je na kratší. 200 g tvrdého sýru (Gouda, Eidam) hrubě nastrouhej, vše ochuť 1½ PL grilovacího koření (směsí prolisovaného česneku, ml. papriky, soli, ml. pepře). Dle chuti majoránkou nebo rozmarýnem, tymiánem a v míse je promíchej s vychladlým cibulovým masem. Troubu zahřej na 200 °C. Do pekáče vymazaného sádlem (máslem) vše přesyp, rovnoměrně přimáčkni, zakryj alobalem a peč asi 25 minut. Pak alobal sejmí a dopeč dozlatova. Podávej teplé, výborné jsou i vychladlé. Jako obměnu lze ke směsi přidat i houby nebo vařené kroupy.

BRAMBORY ZAPEČENÉ S MLETÝM MASEM (xHarthor) Na oleji usmaž do zlatova 2 cibule najemno, přidej 5 prolisovaných str. česneku, 3 bob. listy, 10 mletých nových koření, špetku čerstvě ml. pepře, 1 PL ml. papriky, 2 PL kečupu a 500 g ml. masa. Maso udus doměkka. Mezitím oloupej 2 kg brambor a po omytí nakrájej na tenká kolečka. 250 g tvrdého sýra nastrouhej do misky. Do olejem vymazaného pekáčku klad' vrstvu brambor, na ni vrstvu masové směsi a na ni strouhaný sýr. Takto pokračuj, konči sýrem. Troubu zahřej na 180 °C. Peč je asi 45 minut do změknutí brambor.

!!BROKOLICE JAKO PŘÍLOHA Brokolici opláchni, okapej a rozeber na růžičky. Košťály oloupej a nakrájej na kostičky. Vodu v kastrolu mírně osol a přiveď k varu. Přisyp kostičky z košťálu a vař je 7 minut. Pak přisyp růžičky, vař je 3 minuty a sced' je. Košťály se tedy vaří celkem 10 minut. Vše bude uvařeno al dente. Kostičky lze použít jako přílohu i do polévky.

!!BROKOLICE SE SÝREM V PH (JanaČ SLOVENSKO) 500 g brokolice rozeber na růžičky a vlož je do PH. Zasyp je scezenými bílými fazolemi z 1 konzervy (lze vynechat). Přidej 1 malou konzervu rajského protlaku, 2 nastrouhané str. česneku, ½ ČL čerstvě ml. pepře, 1 rozdrčenou kostku Masoxu, 200 ml vody, dle chuti sůl a dobře je promíchej. Navrch nastrouhej 200 g sýra Eidam (jiného tvrdého sýra). PH zapni na HIGH a na 2 hodiny.

!BRUSCHETTA CHŘESTOVÁ (čti brusкета, 2 porce Je lehoučká a chuťově naprosto dokonalá. **PŘEDKRM** ITÁLIE) Svazek zeleného chřestu zbav dřevnatých konců (odlámej je) a nakrájej na menší kousky jakoby na plátky. Z chřestu odřízni křehké hlavičky a dej je stranou. Konce, chřestu, které jsou spíš tvrdší, rozmixuj. Do mixéru přidej 1 str. česneku, malou hrst čerstvých lístků bazalky, 200 g Ricotty, hrst strouhaného Parmezánu a vše rozmixuj dohladka. Ochut' je solí, čerstvě ml. pepřem a šťávou z asi ½ citrónu. Pak rozpal pánev s troškou oliv. oleje a opeč v něm hlavičky chřestu dozlatova. Rovněž je osol a opepři. 4 krajíčky bílého chleba opeč nasucho hezky dokřupava. Potři je 1 str. česneku, navrství na ně ricottovou pomazánku, opečené hlavičky chřestu, ozdob je troškou Parmezánu, bazalky a pokapej extra panenským oliv. olejem. Ihned je podávej, chléb má být teplý.

!BULGUR je předvařená nalámaná celozrnná pšenice. Snadno a rychle se tepelně upravuje. Vař jej 12 minut s vodou v poměru 1:3. Lze jej připravit i nabobtnáním. Na 1 hodinu jej namoč, vodu slij, případně ručně vyždímej. Poté bulgur osol. Pro jeho nenadýmavost a lehkou stravitelnost jej můžeš podávat i dětem. Lze jej použít i jako náhražku rýže a pro přípravu dietních pokrmů. Poznámka: Níže viz KUSKUS.

!BURRITOS (MEXIKO) 8 kukuřičných tortill v pánvi nasucho zahřej, aby změkly. Poklad' je 500 g teplého dušeného hovězího ml. masa (viz níže HOVĚZÍ MASO MLETÉ...) a dle chuti chilli papričkami a směsí zeleniny. Tortilly sviň (do kornoutu) a podávej. Jako příloha je vhodná d'ábelská rajčatová salsa (viz níže SALSA MEXICKÁ NEJLEPŠÍ či TEXASKÁ).

BÝČÍ ŽLÁZY LAHŮDKOVÉ Marinádu smíchej ze šťávy i **nastrouhané** kůry z ½ **pome- ranče**, 1 dl **bílého vína**, 2 PL **sladké chilli omáčky**, 2 PL **sójové omáčky Soya Sauce Indonesia** (jiné podobné), 1 ČL **suš. tymiánu**, 8 **nasekaných** lístků **rozmarýnu**, 4 velkých **rozdrčených str. česneku**, 6 **rozdrčených jalovců** a na špičku nože **chilli**. **Dej** ji do **sklenice** se šroubovacím uzávěrem. **Přidej** odblaněné 3-4 **žlázy** (700 g), **nakrájené na 3 silnější plátky** a dobře je s marinádou **promíchej** a **uzavři**. Přes noc je **zavíčkované** v **lednici** **marinuj**. Na 2 PL **másla osmahni** 8 hlaviček **žampionů na hrubé plátky** a 10 minut je **podus** doměčka. Žlázy z marinády **vyndej** na **papírovou** (plátěnou) **utěrku** a přebytečnou marinádu **osuš**. Na velké rozehráté **pánvi** (nepřilnavé) je nasucho po obou stranách prudce **orestuj**. Šťávu, kterou pustí, **nech** při vysoké teplotě **vyvařit**. **Přidej** žampiony, polovinu zbylé marinády a pod **pokličkou** je 10 minut mírně **dus**. **Přidej** zbytek marinády, 1 PL **nasekaných čerstvých bylinek** (petrželku, celerovou nat') a **nech** je při vysoké teplotě **probublávat** do doby, než se šťáva zredukuje (vyvaří). **Teplotu sniž** a **přidej** silnější plátek **másla**. **Podávej** je se **šťouchanými brambory**. Pokud v závěru nenecháš šťávu příliš odvařit, hodí se i **rýže**.

!CASSOULET (čti kasule **Tradiční pokrm z FRANCIE.**) 600 g velkých **bílých fazolí** **nech** přes noc nabobtnat. Pak je asi 40 minut **uvař** doměčka v 1,5 l **vývaru z vepřového masa** (nebo ve vodě s trochou sádla). Vývar uchovej. Ke konci **přidej** 2 **rozkrájená rajčata**, 1 větší **cibuli napíchanou hřebíčky** a 2 **str. česneku**. Na **husím sádle** (kachním) **osmahni** 350 g **nakrájeného upečeného husího** (kachního) **masa**, 150 g **bůčku na plátky** a 200 g **vepřové krkovice na plátky**. Opečené maso **vyjmi** a přebytečný tuk z nich **nech okapat**. Na závěr **opeč** 350 g celé, nebo na větší kousky pokrájené **česnekové** (jiné pikantní) **klobásy**. **Zapékací formu vymaž husím** (kachním) **sádlem**, **vytři** 1 **str. česneku** a **vyskládej** do ní fazole s masem. Povrch **zaka- pej** 200 ml **armagnacu** a hojně **posyp natrhanými listy šalvěje**. Zapékací misku **zaliž** ještě odvarem z fazolí a tukem z opékání. Pokrm **osol**, **opepři** a povrch **posyp** 2-3 hrstmi **strouhanky**. **Troubu zahřej** na 160 °C. **Peč** je necelé 2 hodiny. Asi po 10 minutách se na povrchu vytvoří škráloup. Ten **vidličkou roztrhej** a **smíchej** s ostatními surovinami. Promíchání pokrmu **zopakuj** 5x, či 6x. Poslední škráloup už **ponech**, protože je na hotovém cassouletu žádoucí.

CIBULE KAMELIZOVANÁ (JAMMIER) V PH (čti džame Emma Christensen ANGLIE) 1,5-2,5 kg **žluté** (sladké) **cibule** (4-5 velkých cibulí) **oloupej** a **nakrájej** na půlmě- síčky. **Přenes** ji do **PH** (měl by být z ½-¾ plný). Cibuli **pokapej** 3 PL **extra panenského oliv. oleje** nebo dle chuti rozpuštěným máslem a **ochuť** je ½ ČL **solí**. Rovnoměrně vše **promíchej**, aby veškerá cibule byla pokryta vrstvičkou oleje. Dle chuti lze **přimíchat** i 2 PL **worcesteru** a 1 ČL čerstvě **ml. pepře**. V případě, že nepoužiješ sladkou cibuli přidej i 2 PL **hnědého cukru**. **PH přiklop** a **zapni** na LOW a na 10 hodin. Občas je **promíchej**, není to ale nezbytně nutné. Po 10 hodinách bude cibule zlatohnědá, měkká a uvolní spoustu tekutiny. Pokud se líbí takto, tak ji přestaň vařit a ulož. Pokud však chceš **jammier**, tj. koncentrovanější cibuli s hlubší barvou, **pokračuj** ve **vaření** dalších 3-5 hodin na LOW. Přitom **nech** víko **pootevřené**, aby se voda mohla odpařovat. Každou hodinu ji **zkontroluj**. Když cibule dobře vypadá i chutná, **přestaň** ji vařit. Cibuli **vyjmi děrovanou naběračkou** a vychladlou ji **ulož** do **chladničky** nebo do **mrazičích nádoby**. Pokud v **PH** zůstane nějaká kapalina, **přenes** ji do **samostatné nádoby**. Lze ji použít do vývaru pro vaření v jiném receptu. Cibule zůstane kvalitní v chladničce po dobu jednoho týdne nebo v mrazničce po dobu nejméně 3 měsíců.

CIBULE KARAMELIZOVANÁ V PH (Příprava v PH je víc než snadná.) 8 velkých cibulí oloupej, podélně rozpuj a nakrájej na tenká půlkolečka. V PH ji zakapej ¼ hrnku rozpuštěného másla (oliv. oleje) a ochuť ji 1 ČL soli. Promíchej ji, aby se dobře obalila tukem. PH přiklop, zapni na LOW a na 10 hodin. Objem se zmenší asi na čtvrtinu a dole bude asi ¼ l tekutiny. Poklici poodkryj a vař ji za občasného zamíchání dalších 4-5 hodin. Cibule zkaramelizuje dohněda, tekutina se téměř vyvaří. Zchladlou dej v uzavřené sklenici do lednice. Na pozdější použití lze cibuli rozdělit na menší porce a zamrazit ji ve formičkách na led nebo v silikonových košíčkách na muffiny a poté přendat do sáčků ZIP. V mrazáku vydrží asi 3 měsíce. Poznámka: Spousta jídel má cibulový základ. Při nich oceniš předpřipravenou cibuli, která ušetří spoustu času. Není to jen francouzská cibulačka, kde je takto upravená cibule přímo hlavní ingrediencí. Bude se hodit i do guláše a dalších masových dušených pokrmů, perfektně z ní vytvoříš jednoduchou cibulovou omáčku pod maso, stačí ji jen zaprášit moukou a podlít vývarem, případně trochou vína. Dochutit ji lze tymiánem nebo trochou hořčice. Báječně se hodí na burgery nebo hot dogy, můžeš ji přidat do tvarohového základu a připravit skvělou pomazánku. Ozdob s ní chlebičky se sýrem nebo ji vmíchej do šťouchaných brambor.

!CUKETOVÝ NÁKYP ŘEŽÁBEK (Výborně chutná i zastudena. Na zimu jej lze zmrazit. Šárka Škachová JIŽNÍ ČECHY) Troubu zahřej na 180 °C. Promíchej 250 g polohrubé mouky se 2 kypřícími prášky a přesej je. 800 g cukety nastrouhej nahrubo a dobře ji promíchej s 1 cibulí nadrobno, 150 g nastrouhaného Eidamu, 250 g uzeniny na ½ cm kostičky (nebo uzené koleno, uzené kuřecí maso), s ½ ČL ml. pepře (s 1 ČL čubrice), 1 ČL soli, 2 ČL podrcené majoránky, s 5-6 prolisovanými str. česneku, 4 žloutky, 1-2 hrstmi nasekané petrželky (cibulové natě), s přesátou moukou a s polovinou hrnku slunečnicového oleje. Tuhý sníh ze 4 bílků opatrně promíchej s cuketovou směsí. Ve vymazaném pekáči (s pečicí fólií) náryp peč 45-50 minut dozlatova. Při nedostatku cukety ji doplň bramborami. Lze jej podávat i s jogurtem, zakysanou smetanou či s citrónem.

!ČESNEK NALOŽENÝ V OLEJI A SOLI (Ušetří to spoustu práce.) Česnek oloupej a rozděl na stroužky. Do vymyté sklenice se šroubovacím uzávěrem nasyp sůl, naklad' vrstvu stroužků a zasyp solí. Opakuj to, až je sklenice téměř plná. Postupuj tak, aby poslední vrstva byla sůl. Pak je zalij oliv. olejem. Skladuj je v lednici. Občas sklenici s česnekem protřep. Používá se jak v teplé, tak i ve studené kuchyni. Získáš tak i lahodný česnekový olej.

!ČEVAPČIČI (BULHARSKO) Ve velké míse dobře prohněť 1 kg ml. hovězího a ½ kg ml. skopového (vepřového) masa, 1 ČL ml. pepře, 3 PL petrželky, 1 PL soli a 1 ČL utřeného česneku. Na 2 hodiny je nech v chladničce a znovu je promíchej. Zformuj válečky velké asi jako prst. Upeč je na grilu (na pánvi) s mírnou teplotou tak, že zůstanou šťavnaté. Jednou je otoč, nesmíš je ale propíchnout, aby nevytekla šťáva. Vřelé je nos na stůl na lůžku z cibule a s chlebem. Případně přidej i zakysanou smetanu, čerstvé rajče a ajvar. Poznámka: Podle mé zkušenosti lze k masu přimíchat i 2 cibule nadrobno.

ČOČKA NAKYSELO V PH (3-4 porce) 350 g velkozrnné čočky propláchni, přeber a vlož do PH. 2 cibule nadrobno v pánvi na 1 PL másla osmaž a přidej je. Přidej i 1 menší mrkev jemně nastrouhanou a zalij je 6-7 dl vody s rozmíchanou 1 PL hl. mouky. Při vyšším stupni vaření je však dobré přilévat postupně horkou vodu. PH zapni na HIGH a na 3 hodiny nebo na LOW a na 6 hodin. Ke konci vaření čočku podle chuti osol, opepři, okysel octem a promíchej. Lze ji i zjemnit 1 PL másla. Čočku ozdob cibulkou osmaženou dozlatova. Podávej s párky nebo s uzeným či s volským okem.

Poznámka: Čočku není nutné namáčet předem. Množství vody v hrnci je dobré doplňovat tak, jak čočka bobtná. Horkou vodu lze dolévat v průběhu vaření a vše občas promíchat.

!!ČOČKA PUY S MANGOLDEM, KOPREM A SÝREM FETA V PH (Zelená čočka puy je chutnější, zdravější, snižuje cholesterol, je vhodná pro diabetiky, nemusí se předem namáčet.) Do PH dej 1 l zeleninového vývaru, 2 str. česneku najemno a 400 g propláchnuté čočky Puy. PH přiklop a zapni na HIGH a na 3 hodiny. Pak přimíchej 750 g mangoldu (listy najemno, stonky na 2 cm kousky) a přiklopený PH zapni ještě na 15 minut, aby mangold mohl změkknout. Poté vše osol, ochuť čerstvě ml. pepřem, přidej malou hrstku kopru pokrájeného nahrubo, 2 jarní cibulky najemno a 200 g rozdrobeného sýru Feta. Na talířích je ozdob nasekaným koprem, klínky citrónu a zakápní je extra panenským oliv. olejem.

ČUFTY DALMÁTSKÉ 600 g ml. masa (hovězí s vepřovým, skopové) smíchej se 2 rohlíky, rozmočenými ve vodě. Přidej 1 vejce a 2 cibule nadrobno. Ochut' je solí a čerstvě ml. pepřem. Vytvoř 12 válečků nebo malé kuličky, které opeč na oleji. Přidej 2 dl rajského protlaku (kečupu), 100 g zeleného hrášku a 2 pokrájené zelené papriky. Vše podus a dochuť solí, 50 g másla a 1 dl 33 % smetany. Podávej s bramborem nebo s chlebem.

!DHÁL Z ČERVENÉ ČOČKY V PH (Zeleninu lze obměňovat. INDIE) 1 cibuli a 4 str. česneku oloupej a nakrájej nadrobno. V pánvi rozehřej 1 PL olivového oleje a mírně asi 5 minut doměkka opékej cibuli, česnek a 2 PL nastrouhaného zázvoru. 375 g červené (žluté) čočky přeber a propláchni. Opečenou cibulovou směs přesyp do PH (o objemu 4,5 l), přidej čočku, 1 PL Garam masaly, 1 PL ml. kari, 1 ČL ml. římského kmínu, 1 ČL ml. koriandru, 1 ČL ml. semen hořčice, 1 ČL ml. kurkumy, 1 l hovězího vývaru a 425 g konzervovaných drcených rajčat. PH zapni na HIGH a na 3-4 hodiny nebo na LOW na 6-7 hodin. Vše promíchej, přiklop a vař. Na posledních 5 minut vaření lze přidat 150 g baby špenátu a zlehka jej povařit. 1 hrst koriandru (petrželky) nasekej nadrobno, nasyp na dhál a ihned podávej s hnědou rýží, kuskusem nebo s indickým chlebem naan.

!DRŠŤKY PEKELNÉ (Pikantní dobrotka. Colombo65) 300 g předvařených nakrájených dršťek v hrnci přiveď zprudka k varu a vař 10 minut. Vývar slij a dršťky přelij čistou vodou. Vlož 2 kostky Masoxu, 1 cibuli se slupkou, 2 celé mrkve, 6 nov. koření, 1 bob. list, dle chuti sůl a čerstvě ml. pepř. Dus je pod pokličkou do měkka asi 60 minut. Koření, cibuli a mrkev vyjmi. Přidej 1-2 chilli papričky nadrobno, 1 rajče zbavené semínek na kostičky, 1 kvalitní klobásu na půlkolečka a uvařenou mrkev na drobné kostičky. Zahusti je trochou světlé instantní jíšky (připravené) a nech je přejít varem. Nakonec přidej jemně nasekanou listovou petrželku a 2 PL zakysané smetany a již je nevař. Podávej s čerstvým chlebem.

!DRŠŤKY PO FLORENTÝNSKU (Italská verze Trippa alla Fiorentina je opravdovou lahůdkou. Emanuele Ridi ITÁLIE) Nejdříve 1 kg předvařených dršťek proper a pak je spař v horké vodě. Nakrájej je na asi 3 cm široké a 6-10 cm dlouhé proužky. 600 g rajčat blanšíruj a zbav slupek (v létě použij čerstvá, mimo sezonu půl na půl s konzervovanými). Z rajčat vyškrábni jádérka a nakrájej je na kousky. V hlubším kastrolku rozpal 100 ml panenského oliv. oleje. Osmahni na něm 1 malou cibuli nadrobno, 1 mrkev na plátky a ½ nati řapíkatého celeru na plátky. Poté k nim přidej dršťky. Zeleninu s dršťkami restuj, aby vynikla chuť každé z ingrediencí. Přidej nakrájená rajčata a podle potřeby vše podlij trochou vody. Po chvíli přidej dle chuti ještě klasické Sugo (rajskou omáčku) a 1 feferonku bez semeníku nadrobno. Pod pokličkou je velmi mírně podus. Když se voda trochu vyvaří, dochuť je špetkou soli. Podávej ozdobené 100 g nastrouhaného Parmezánu například s chlebem.

Poznámka: Při vaření dršťek je třeba pro intenzivní odér důkladně větrat.

!DRŠŤKY TRIPES (Ve Francii jsou velmi oblíbeny. Antonín Kosík, FRANCIE) Dršťky důkladně proper, ve vroucí vodě je krátce povař a pod tekoucí studenou vodou je zchlad'. Podle použitého receptu je nakrájej na čtverce, nudličky nebo proužky a dále je vař v menším

množství **nálevu** (court bouillon – voda s vínem, kalvádosem, česnekem, kořenovou zeleninou a kořením), nebo je **dus** (např. s rajčaty, ale třeba i s bílým chlebem) případně je **přiklopené zapeč** (v dostatku šťávy či omastku). **Dochutit** je můžeš i zvláště připravenou bílou omáčkou. U nás se využívá jen bachor. Ve Francii se používá směs bachoru, čepce, knihy a slezu. Připravují se tam nadívané, zadělávané s rajčaty, v polévce, se salátem, se žampiony, s bazalkou, s česnekem, naložené v oleji i octě, studené se solí a citronem, zapečené s rajčaty či s artyčoky, se smetanou, se slaninou a mrkví, na víně, nebo se šafránem.

Poznámka: Při vaření dršťek je třeba pro intenzivní odér důkladně větrat.

!DÝNĚ HOKKAIDO ZAPEČENÁ S MLETÝM MASEM, CUKETOU A ŽAMPIONY

Dvěma menším **dýním hokkaido odřízni** dolní špičky, aby dobře stály. Pak **odřízni** horní části, aby vznikly budoucí pokličky (víčka). Stopky neodstraňuj, za ně se pokličky zvedají. **Troubu zahřej** na 200 °C. Dýně **vydlabej** a **postav** i s víčky do **pekáče**, vyloženého **pečícím papírem**. **Dýně i víčka pokapej oliv. olejem**, který **dobře rozetři** zvenku i zevnitř. Vnitřky dýní **posyp kořením na zapečenou zeleninu**, a ještě trochou **soli**. Dýně 20 minut **zapeč**. 6 **žampionů**, 1 **cibuli** a 3 **str. česneku očisti, nakrájej na menší kousky** a **vsyp** na **pánev** s trochou **oliv. oleje**. **Restuj** je, až žampiony začnou pěkně vonět. **Přidej** ½ kg **mletého masa** (směs hovězího s vepřovým), **promíchej** je s cibulí a žampiony, **osol** a **opepři** je. Můžeš přidat i **Koření na zapečenou zeleninu**. Nakonec **přidej** 1 menší **nastrouhanou cuketku** a ještě asi 5 minut je **provař**. Z **trouby vyndej** dýně. Víčka **odlož** na **talíř** a spodní části ještě asi na 10 minut do **trouby vrať**. Upečené dýně **naplň** masovou směsí. Na maso **polož** plátky **sýra** (Eidam), **přiklop** víčky a **dej** ještě na 10 minut **zapéct**.

DÝŇOVÁ SEDLINA (10 porcí **Při podání steaku, můžeš hosty překvapit dýňovou sedlinou, lehkou pěnou s příchutí dýně, která se nádherně snoubí i s dalšími grilovanými pokrmy**. Martin Svatek) 250 g jakékoliv dobré **dýně** (odpovídá to asi 1 střední dýni) **rozpul**, **okrájej** tvrdší slupku a **odstraň** jádérka. **Nakrájej** ji na větší kostky. **Vyskládej** je na **plech**, **pokapej oliv. olejem**, **přidej** snítku **čerstvého tymiánu** i **rozmarýnu** a dobře je **promíchej**. **Přikryj** je **alobalem**, **troubu zahřej** na 160 °C a **peč** je asi 45 minut do změknutí, aby se daly **tyčovým mixérem** dobře rozmixovat. **Vlož** je do **hrnku**, **přidej** 100 ml **mléka** a **mixuj** je. Posléze **přidej** i 10 **vajec**, 200 ml **33 % smetany**, dle chuti **sůl** a **čerstvě ml. pepř**. Dobře je **prošlehej**, aby směs měla medovou konzistenci. Směs **nalij** do **pekáčku** a ten **vlož** do **většího pekáče** s vrstvou **vody**. V **troubě** nastav **teplotu** na 90 °C. Směs ve vodní lázni **peč** zhruba 45 minut. Po vyndání z trouby ji **nech zchladnout** a pak ji **nakrájej na proužky, kostičky** či po selsku **vydlabej lžící**.

!DŽUVEČ (BULHARSKO) 1 **velkou cibuli** a 1 **str. česneku nasekej nadrobno**. 4 **zelené papriky rozpul**, **zbav** semeníků a půlky **rozkroj** na 3 části. 400 g **salátových brambor typu A oškrábej** a **nakrájej na kousky**. 1 **oloupané masité rajče zbav** semeníku a **nakrájej na kostičky**. 500 g **vepřového ramínka** (jehněčího) **zbav** tučného a **rozkrájej** je na **3x3 cm kostky**. V **kastrolu rozehřej** 2 PL **slunečnicového oleje** a maso, nejlépe po částech, za **průběžného míchání** asi 5 minut **opeč** do poloměkka (do hněda). **Osol**, **opepři** a **vyndej** je. Do kastrolu **přidej** 1 PL **oleje** a za **častého míchání nech** cibuli a česnek asi 3 minuty **zesklovatět**. **Přidej** 2 PL **nasekané petrželky** (1 ČL sušené), papriky, rajče, brambory a 150 g **oprané a spařené rýže**. **Ochuť** je 2 PL **ml. papriky**. **Přidej** maso a **pomalou přimíchej** 550 ml **horkého kuřecího vývaru**. **Přikryj** a asi 45 minut je zvolna **dus**, až jsou maso, rýže i zelenina měkké.

!ENCHILLADAS BEZMASÉ V PH (čti enčiladas, [plněné tortilly](#) MEXIKO) Do [PH](#) [vlož](#) 500 g [salsy](#) (zakoupené, neb viz SALSA RAJČATOVO-PAPRIKOVÁ) [Smíchej](#) 500 g [Ementálu](#) [na delší nudličky](#), 1 [cibuli nadrobno](#), 1 [červenou papriku na kostičky](#), 380 g [černých fazolí](#) a 325 g [kukuřice scezených](#) z konzervy, 1 [ČL kmínu](#), 1 [ČL ml. chilli](#), 2 velké hrsti [nasekaného koriandru](#), dle chuti [soli](#), [čerstvě ml. pepře](#) a trochu [nastrouhané citrónové kůry](#). Směsí [naplň](#) potřebné množství [tortill](#) a [vlož](#) je do [PH](#), který [zapni](#) na HIGH a na 3-4 hodiny.

!!ENCHILLADA S MASEM A QUINOOU V PH KE ZMRAZENÍ SE SÝREM (Čti enčiláda. Carrie USA, MEXIKO) Do [sáčku ZIP](#) [dej](#) 1 plechovku [černých fazolí](#), 1 konzervu [kukuřice](#) 1 plechovku [nasekaných rajčat](#) (Rotel), 1 hrnek [červené omáčky enchilada](#) (viz níže), 1 [cibuli nadrobno](#), 1 [ČL česnekového prášku](#), 1 [ČL kmínu](#), 1 [PL ml. chilli](#), 1 hrnek [vody](#), 500 g [ml. hovězího](#) nebo [krůtího masa](#) a 1½ hrnku nevařené [quino](#)y. [Vytláč](#) co nejvíce vzduchu a [sáček uzavři](#). Přísady [dobře promíchej](#) a [zmraz](#). Před použitím [vlož](#) obsah sáčku do [PH](#). [Přiklop](#) jej a [zapni](#) na LOW a na 6-8 hodin nebo na HIGH a na 4-6 hodin. Jakmile je vše uvařeno, [promíchej](#) je a na talířích [posyp](#) 2 hrnky [nastrouhaného tvrdého sýra](#). Lze [přidat](#) i [nakrájené avokádo](#), [zakysanou smetanu](#), [řecký jogurt](#) nebo oblíbenou [salsu](#).

!ENCHILLADY ZAPEČENÉ (čti enčilády [Rychlé a chutné](#). Carrie Barnardová USA) 500 g [omáčky enchilada](#) (z plechovky nebo domácí viz níže OMÁČKA ENCHILLADA) v [širokém kastrolu](#) [zahřej](#). Do [zapékací mísy](#) či [pekáče](#) (asi 22x32 cm) ji trochu nalij. 12-18 [žlutých kukuřičných tortill](#) do omáčky postupně [ponoř](#). Na [velkém talíři](#) je postupně [potírej](#) [udušeným mletým masem](#) (viz níže HOVĚZÍ MASO MLETÉ PRO KUKUŘIČNÉ PLACKY TACO), [sviň](#) a spojem dolů je vedle sebe [klad'](#) do zapékací mísy. Zbylou omáčku je [přelij](#). [Posyp](#) je 1 hrnkem [nastrouhaného Čedaru](#) a 1 hrnkem [nastrouhaného sýra Monterey Jack](#) (Ementálu). [Zapeč](#) je 10 minut při 180 °C a [podávej](#).

FAZOLE AMERICKÉ S VEPŘOVÝM MASEM Z KONZERVY ([Pikantní rychlovka](#). Kuchař Berda) Přiměřené množství [fazolí namoč](#) přes noc a pak je [uvař](#) doměkka. Z konzervy [masa odeber](#) tuk, [rozehřej](#) jej v [hrnci](#) a na něm [osmahni](#) dozlatova 1 [cibuli nadrobno](#). Maso mezitím [pokrájej](#) na sousta. Cibuli pak [zasyp ml. paprikou](#) (uzenou) a jen velmi krátce ji [osmahni](#). Do papriky ihned [vmíchej](#) maso a [prohřej](#) je. [Přidej](#) fazole, [podlij](#) je trochou vody z fazolí a [nech přejít varem](#). [Osol](#), [opepři](#) a při podávání je [dochuť pikantním kečupem](#).

FAZOLE RYCHLE VAŘENÉ V TLAKOVÉM HRNCI V [tlakovém hrnci](#) je [zaliž](#) dvojnásobkem [vody](#), [přidej](#) 1 [cibuli](#) vcelku, [ved'](#) je do [varu](#), [odstav](#) a [nech](#) 2 hodiny [stát](#). Po zchladnutí cibuli [vyjmi](#). Vodu lze nahradit čerstvou (sníží se tím nadýmavost). [Přidej](#) 1 [ČL oliv. oleje](#) a v [tlakovém hrnci](#) fazole [uvař](#). Podle druhu fazolí je třeba dobu vaření odzkoušet. Velké druhy [vař](#) 35-40 minut, malé (bílé, hnědé) 20-25 minut. [Sced'](#) a [osol](#) je [až uvařené](#). S fazolí můžeš uvařit i oblíbené bylinky (tymián, koriandr, mátu, petrželku a podobně).

!FAZOLE S KLOBÁSOU A RÝŽÍ V PH (10 porcí) 500 g [červené fazole](#) [opláchni](#) a [nech okapat](#). Do [olejem vytřeného PH](#) je [vlož](#) a [přidej](#) 1 [střední cibuli nadrobno](#), 1 [papriku bez semeníku na plátky](#), 3 [stonky řapíkatého celeru nahrubo](#), 3 [prolisované str. česneku](#), 500 g [podélně rozčtvrcené pikantní klobásy na tenké plátky](#), 1 [ČL soli](#), ½ [ČL čerstvě ml. pepře](#), 1 [ČL pálivé omáčky](#) (například Tabasco), ½ [ČL suš. tymiánu](#), 2 [bob. listy](#) a 1½ l [vody](#). [PH přiklop](#) a [zapni](#) na HIGH a na 6 hodin nebo na LOW a na 10 hodin. Podle zájmu 1 hodinu před koncem část fazolí [rozmačkej](#) a [přikryté](#) zbývající 1 hodinu [dovař](#). Jídlo [ochutnej](#) a dle potřeby [dosol](#). Zvlášť [uvař](#) 3-4 hrnky například [jasmínové rýže](#) jako přílohu.

!FAZOLE VEGETARIÁNSKÉ V PH (Martin Kuciel). V [pánvi](#) na 2 [ČL rozpáleného oliv. oleje](#) [orestuj](#) 1 malou [cibuli na kostičky](#), [přidej](#) 1 [papričku jalapeño](#) (feferonku) [nadrobno](#) a ½ [ČL soli](#). [Restuj](#) je 2 minuty, pak [přidej](#) 3 [prolisované str. česneku](#) a [restuj](#) je ještě ½ minuty.

Přelož je do PH, **přidej** 2 hrnky **opláchnutých** a **přebraných fazolí pinto** (malých hnědých fazolí, které není třeba namáčet), 2 **bob. listy**, 1 ČL **ml. kmínu**, 1 ČL **suš. oregana**, 1/8-1/4 ČL **ml. chilli**, 4 hrnky **zeleninového vývaru** (ze 2 kostek Maggi) a 3 hrnky **vody**. PH **zapni** na HIGH a na 8-10 hodin. Fazole dle chuti **osol**, případně okysel **octem**.

!FAZOLE V PH (jednoduché USA) 400 g **velkých bílých fazolí** namoč do **vody** alespoň na 4 hodiny, záleží na druhu. Do PH **dej** 3 PL **extra panenského oliv. oleje**, 1 **cibuli** (španělskou) **najemno**, 2-5 **str. česneku najemno**, 2 PL **rajského protlaku**, 800 g **pokrájených rajčat z konzervy ve vlastní šťávě**, 1 ČL **cukru**, 1 snítku **oregana**, **bazalky**, **tymiánu** a špetku **ml. skořice**. Podle chuti lze přidat i chilli papričky nadrobno nebo ml. chilli. Všechno **promíchej**, **přiklop** a PH **zapni** na HIGH a na 7-8 hodin.

!FAZOLKY ČESNEKOVO-RAJSKÉ SE SLANINOU Na 1 PL **oliv. oleje** **zesklovat'** 1 **cibuli nadrobno**, **přidej orestovat** 250 g **anglické slaniny na kostičky**, 2 **str. česneku** na **plátky** a vše **ochuť čerstvě ml. pepřem**. **Přidej** 300 g **oloupaných** a **pokrájených sterilovaných rajčat** a **krátce je povař**. Pokud jsou příliš kyselá, **přidej** trochu **cukru**. Nakonec je dle vkusu **ochuť nasekanou bazalkou**, **oreganem**, **petrželkou** nebo jinou bylinkou. 300 g **pokrájených fazolek** 1-3 minuty **dus** v **osolené vodě**, aby byly měkké ale ještě křupavé. **Sced'** je a vše **promíchej**. **Podávej** s **čerstvým pečivem**, nebo s **bramborem**.

!FAZOLKY KŘEHKÉ 400 g **čerstvých fazolek omyj** a **odkroj** jim špičky. **Vhod'** je do **vroucí osolené vody** a **vař** 3-5 minut na skus. **Slij** a **zchlad'** je v **ledové vodě**, zachovají si barvu a křehkost. V **pánvi zahřej** 4 PL **oliv oleje** a **nech** na něm asi 3 minuty změkhnout 4 **str. česneku na tenké plátky**. Pak **vmíchej** fazolky, **odstav** je a **dochuť** **balzamikovým octem** a **solí**.

!FAZOLKY NA SLANINĚ (FRANCIE) 500 g **fazolek očisti**, **šikmo nakrájej** asi po 4 cm, **nasyp** je do malého množství **vařící osolené vody**. Pod **pokličkou** je 1-3 minuty **dus**, aby byly ještě křupavé a **sced'** je. 1 **cibuli nadrobno** spolu se 200 g kvalitní **prorostlé slaniny** (anglické) **na kostičky** asi 10 minut **orestuj**. Dle chuti je **okořeň čerstvě ml. pepřem** (Harmonií chuti) a **solí**. **Přidej** 4 **rozmáčkнутé str. česneku**, fazolky a za **míchání** je 2-3 minuty **prosmaž** (aby česnek nezhořkl). Lze je **podávat samostatně**, či jako přílohu k **masu**.

!FAZOLKY NA SMETANĚ 500 g **fazolek očisti**, **šikmo nakrájej** na asi 4 cm kousky. **Nasyp** je do malého množství **vařící osolené vody** a pod **pokličkou** 3 minuty **dus doměkka**. **Sced'** a **nech** je **okapat**. 1 menší **cibuli** (50 g) **nadrobno**, 1 **nasekaný str. česneku** a 1 PL **petrželky nadrobno zpěň** na 1 PL **másla**. **Zasyp** je 1 PL **hl. mouky** a **usmaž** jíšku. **Zřed'** je 2 dl **12 % smetany** a trochou vývaru z fazolek. **Rozšlehej** je, **přisol** a **povař** v hustou omáčku. **Přidej** fazolky, **pepř**, **sůl**, trochu **octa** a krátce je **povař**. **Podávej** s **volským okem** a **brambory**.

FLAMENDR KUŘECÍ (retro) Na 4 PL **oliv. oleje** **osmahni** 2 **cibule nadrobno**. **Přidej** 400 g **kuřecích prsou na nudličky** a **opeč** je. **Přidej** 4 **feferonky nadrobno**, 5 **prolisovaných str. česneku** a 1-2 hrnky **nakrájeného pekingského zelí** (lze je vynechat). **Podlij** je 2 dl **bílého vína**, **ochuť** 1 ČL **solí**, 1 ČL **ml. pepře** a 5 minut je **dus**. **Podávej** s **opečenými brambory**.

FLAMENDR VEPŘOVÝ (retro) 600 g **vepřové kýty na plátky naklepej** a přes vlákna **nakrájej na nudličky**. **Osol**, **zakapej olejem** a **nech** je **odležet**. Na **sádle orestuj** 3 **cibule nadrobno** a **maso**. Když maso povolí, **přidej** 1 PL **worcesterové omáčky** a **odstav** je. **Okořeň** je řezy **feferonek bez jader**. **Posyp** je **strouhaným křenem** a **podávej** s **čerstvým chlebem**.

Poznámka: Povolené maso můžeš navíc ochutit 1 ČL grilovacího koření, 1 ČL pikantního koření na rybu Fish masala, 2 PL kečupu, 1 PL sój. omáčky, 3 rozmáčkнутými str. česneku nadrobno, 1-2 ČL paprikové pasty Harissa a 3 ČL Solamylu rozmíchaného v trošce vody.

!FONDUE (čti fondy, ŠVÝCARSKO) Do **keramického kotlíku vytřeného česnekem dej vařit bílé víno**. Do něho **přidávej pokrájený sýr** (beaufort, gruyére, cantal). **Přidává se i 1 ČL škrobu**. Za **stálého míchání** se sýr rozpustí. Kaši lze ochutit **pepřem, solí**, a především nakonec **třešňovicí**. Kotlík pak **dej nad stolní kahan**. Namáčí se do něho kousky bílého chleba, znalci jej namáčejí do pálenky (kirsche) a teprve pak s ním zvolna v sýru otáčejí. V létě je výhodnější podle asijského způsobu opékat v oleji místo sýru menší kousky kvalitního hovězího, vepřové nebo kuřecího **masa a zeleniny** (mrkev, celer, petržel, cukety, brokolice, lilek, cibule, stroužky česneku a podobně.).

Hlavní zásady: **a)** Při 170 °C se póry potravin rychle uzavřou a jídlo nenasává tuk. V kotlíku nemá být moc opékaných kousků, aby se nesnížila teplota. **b)** Vlhké potraviny **osuš, zapraš** trochou **mouky**, nesol je. **c)** Tvrdou zeleninu **předvař a osuš**. **d)** Čím je sýr tučnější, tím lépe se bude tavit (nezáleží na tom, je-li plátkový, tvrdý nebo měkký). **e)** **Sýrové fondue** je třeba stále **míchat**. **f)** Když suroviny při asijském způsobu zbydou, **dej** je do kotlíku **povařit** a ráno jimi **dochuť** dobrou polévku. **g)** Na účastníka počítej se 200-300 g masa. **h)** Pro roztavení čokolády stačí 40 °C. **i)** **Příprav si sítko** na vylovení drobků, aby se nepřipalovaly.

!FRITTATA HOUBOVÁ (Frittata znamená smažená. ANGLIE) **Troubu zahřej** na 180 °C. 8 velkých **vajec** v **míse našlehej a přidej 50 g zakysané smetany**. **Osol a opepři** je. Do **rozehráté nepřilnavé pánve dej 2 PL slunečnicového** (olivového) **oleje**, po chvíli 4 plátky **anglické slaniny na nudličky** a 12 **hříbků** (žampionů) **na kostičky**. Asi 10 minut je **opékej**. **Přidej 4 menší nebo 2 větší klobásy na plátky** a 6 **brambor na kostky, vařených** asi 15 minut. Směs **promíchej a opékej**, aby brambory chytily barvu. Obsah pánve **přesyp do máslem vymazaného pekáčku a zalij** vaječnou směsí. V troubě je **peč** 10-15 minut.

!FRITTATA LILKOVÁ (Frittatu lze použít i jako tapas. ŠPANĚLSKO). Ve velké **nepřilnavé pánvi** na 1 PL **rozehrátého oliv. oleje nech** asi 4 minuty **zesklovatět 2 cibule nadrobno**. Vyjmi je, **přidej** další 1 PL **oliv. oleje** a 700 g **lilku na 1 cm kostičky**. Za **občasného zamíchání** je 5 minut **osmahni**. Dle chuti je **osol a opepři**. 6 **vajec šlehačem rozšlehej** asi 2 minuty do světlé pěny, **osol a opepři** je. K lilku **přimíchej** cibuli a rovnoměrně **zalij** vejci. Velmi zvolna je asi 5 minut **smaž**, až je frittata zespodu zlatohnědá. **Obracečkou** ji opatrně **obrat** a **smaž** ještě asi 3 minuty. Na **servírovací míse** ji **rozkroj** na 4 díly a **posyp nasekanou listovou petrželkou**.

FRITTATA ZELENINOVÁ (Frittaty se podobají vaječné omeletě. ITÁLIE) **Troubu zahřej** na 180 °C. 150 g **těstovinové rýže Orzo uvař** podle návodu. 1 **střední cibuli oloupej, rozpul a nakrájej na nudličky**. 1 **střední cuketu** podélně **rozpul a nakrájej na měsíčky**. 100 g **žampionů** (lesních hub) **nakrájej** na plátky. V **pánvi rozpal 1 PL oliv. oleje, přidej** cibuli, cuketu a houby. **Smaž** je 3-5 minut a **odstav** je. V **míse vidličkou rozšlehej 6 vajec, osol je a ochuť** čerstvě ml. **pepřem**. **Přidej 2 PL nasekané listové petrželky**, 150 g **klobásy na malé kousky**, 1 **rajče na plátky**, těstovinovou rýži a zeleninovou směs z **pánve**. Důkladně je **promíchej**. Směs **nalij** do vymaštěné **kulaté mísy** o ø 20 cm nebo do **hranaté zapékací mísy** o stranách asi 20 cm. **Peč** ji 45 minut. **Podávej** jako přílohu ke **steaku** nebo **kuřeti**, či jako **hlavní jídlo**.

GREMOLATA V míse **smíchej 75 g kapusty nakrájené najemno**, 1 **str. česneku nakrájený najemno**, šťávu a jemně nastrouhanou kůru z 1 **citrónu**. **Osol je, ochuť čerstvě ml. pepřem a nech** je 30 minut **odstát**, aby citrónová šťáva kapustu změkčila. **Podávej** jako přílohu (viz níže **ossobuco**).

GULÁŠ BRAMBOROVÝ V PH (Chuť je proleželá, bohatá, zcela jiná než u běžného guláše. LeninkaP) Do PH dej 1 ČL oliv. oleje. Na něj naklad' 2 střední cibule najemno, 100 g loveckého salámu (libovolného) na tenké plátky o velikosti asi 3x3 cm, 5 oloupaných brambor typu AB na asi 2 cm kostičky, 1 ČL kmínu, 1 ČL sušené majoránky, 3 ČL ml. papriky, 1 ČL ml. pepře a asi 2 ČL soli podle slanosti salámu. Zalij je 4 dl vody a PH zapni na LOW a na 3½ hodiny. Pak guláš promíchej, dochuť a je-li to třeba, zahusti jej asi 1 PL hl. mouky rozmíchané ve 2 PL vody. Přidej 2 pokrájená rajčata a 1 červenou papriku na nudličky. Vař je ještě 1 hodinu.

!GULÁŠ DEBRECÍNSKÝ V PH (maris) V pánvi na 1 PL rozehřátého sádla zpěň 2 cibule najemno. Přidej 600 g hovězí klišky na asi 4 cm kostky a nech je zatáhnout. Osol, opepři a zasyp je 1 PL ml. papriky a 1 ČL uzené papriky. Maso krátce orestuj a dej do PH. Zalij je hovězím vývarem (z kostky), přidej 200 g rajčat pokrájených na kousky a PH zapni na HIGH a na 4 hodiny. Po 3 hodinách přimíchej 2 PL hl. mouky, rozmíchané v troše vody a dovař je. Měkké maso vyjmi, omáčku přeced' a vrať do ní maso. 2 debrecínské párky nakrájej na kousky, které nařež na koncích do kříže a v pánvi opeč na 2 PL oleje. Maso posyp nasekanou petrželkou, 1 malou cibulí najemno a oblož je párky. Podávej s chlebem.

!GULÁŠ HOVĚZÍ HOSPODSKÝ (V PH) V pánvi na 4 PL sádla za častého míchání (především ke konci) usmaž dotmava 5 velkých cibulí nadrobno (až ½ hodiny, nepřipal ji, guláš ochutí i zahustí). Mezitím zbav blan 800 g klišky (skvělá jsou i líčka) a nakrájej ji na kostky 3x3 cm. Ochut' je 1 ČL soli, ½ ČL čerstvě ml. pepře a 2 ČL drceného kmínu (nebo je ochut' gulášovým kořením). K cibuli přidej maso a 10 minut je za stálého míchání orestuj. Maso odhrň a v tuku rozpust' 2 PL kvalitní ml. papriky (uzené, podle chuti i pálivé). Přimíchej 5 nov. koření, 2 bob. listy, 4 utřené str. česneku a 2 PL rajského protlaku. 4 minuty je restuj a podlij ½ l hovězího vývaru (či vodou s 1 rozmělněnou kostkou hovězího bujónu). Během pomalého dušení doměkka přidávej podle potřeby horkou vodu. Nakonec přidej v dlaních rozemnutou 1 PL majoránky a guláš dochuť solí. Podávej s houskovým knedlíkem (s chlebem). Guláš lze po orestování v pánvi uvařit i v PH, zapnutém na HIGH a na 4 hodiny.

!GULÁŠ HOSPODSKÝ KRÁSNE TMAVÝ (Vyžívá trik se „skoropřipálením“. Barvu i zvláštní plnou chuť dělá skoro připálená cibule. isindy) 1 kg hovězí klišky (skvělá jsou i líčka) odblaň, nakrájej na plátky a pak na asi 3x3 cm kostky. 4-5 velkých cibulí oloupej a nakrájej na 1 cm kostky. Na vrchovatých 4 PL sádla (1 dl řepkového oleje) mírně smaž cibuli. Když začne zlátnout, přidej maso, ochucené 1 ČL gril. koření. Nech je prudce zatáhnout. Teplotu pak ztlum a nepřikryté dále dus ve vlastní šťávě až do tmavě hnědé, skoro připálené cibule. Trvá to až ½ hodiny. Pozor, tento okamžik je velmi zrádný, opravdu jen skoro připálené. Právě teď odhrň maso a přisyp 2 PL kvalitní ml. papriky (na maso ji nesyp). Promíchej ji, aby se v tuku rozpustila a ihned ji zalij 1 dl červ. vína. Krátce je provař, aby se odpařil alkohol. Přidej 1 ČL drc. kmínu, vše zalij vodou do úrovně masa (aby ale neplavalo). Přidej 1 rozdrobenou kostku Masoxu, 1 PL rozemnuté majoránky, 2 nasekané (čerstvé či rozdrobené sušené) chili papričky, 4 oloupané str. česneku na plátky (sušené, které hezky drží tvar), 1-2 PL rajského protlaku a 1 červenou papriku (kapii) na kostičky asi 5x5 mm. Dus je 1½-2 hodiny pod pokličkou za občasného zamíchání doměkka. Podle potřeby přilévej vodu. Ke konci přidej 2 nasekané jarní cibulky i s natí. Je-li guláš řídký, zahusti jej 1 PL hl. mouky, rozmíchané v troše vody a krátce je provař. Žádáš-li omáčku „velejemnou“, vyndej z ní maso, přelij ji do misky a propasíruj ji pomocí cedníku zpět k prohřátí. Podávej s knedlíkem (s chlebem).

Poznámka isindy: Nejdříve jsem cibuli restovala dotmava a až pak maso. Jenže než se dodělalo, cibule se nepříjemně připálila a zanechala hořkou pachut'. Proto jsem postup takto upravila.

Další možností je poprášit maso čerstvě ml. pepřem, zakápnout řepkovým olejem a nechat v chladu odležet alespoň ½ hodiny, lépe až do druhého dne. Bude pak křehčí.

!GULÁŠ HOVĚZÍ BURGUNDSKÝ (FRANCIE) 200 g **prorostlé slaniny na kostičky** v **kastrolu** **vyškvař**. **Přidej 4 cibule nadrobno** a **osmaž** je dozlatova. **Přidej 600 g očištěné klišky na asi 3 cm kostky**. Zprudka ji **orestuj** a postupně **podlévej 1 l červeného suchého vína**. Za **občasného míchání** a **podlévání vínem** ji pomalu **duš** téměř doměkka. Pak **přidej ostrouhanou kůrku ze 2 krajíčků tmavého chleba**, 1 malý **nastrouhaný brambor**, 1 nožičku **klobásy na menší kousky** a 1 ČL **hl. mouky**. Vše **duš**, dokud maso nezměkne (nesmí se ale rozpadat). 1 **mrkev**, 1 menší **petržel** a kousek **celeru**, **očisti** a **jemně nastrouhej** V **pánvi** na **rozehřátém řepkovém oleji** je **osmahni**. **Přidej 1 sladkou papriku na proužky**, 5 **podrcených jalovčinek**, 1 PL **rybízového džemu**, **nastrouhanou kůru z 1 citrónu**, 1 ČL **kečupu**, 1 **bob. list**, dle chuti **drcené chilli papričky**, **ml. pepř**, **majoránku** a **nasekané zelené bylinky**, které jsou k dispozici. Vše ještě chvíli **smaž**. Obsah pánve pak **nalij** na maso. Několik minut vše **provař** a **nech vychladnout**. Dle chuti **přimíchej** kelímek **ušlehané 33 % smetany** a guláš **ulož** do druhého dne do **chladna**. Druhý den jej **ohřej** a **podávej** s **bagetou** či s jiným **světlým chlebem**. Po česku s knedlíkem, chlebem, bramborem, těstovinami nebo s rýží.

!GULÁŠ HOVĚZÍ FITNESS V PH (Maso se na jazyku doslova rozplývá. Bajola) 700 g **libové hovězí klišky** **očisti** od tuku, **umyj** a **nakrájej na asi 3 cm kousky**. Pokud chceš guláš chutnější, před vařením maso **zprudka opeč** v **pánvi** na trošce **oleje**. 1 **cibuli umyj** a **rozpul**. 2 **str. česneku** (20 g) **oloupej**. 1 **rajče** (100 g) **umyj** a **nakrájej nadrobno** (nebo použij pasírovaná rajčata). 2 **bob. listy**, 6 **nových koření** a 8 **pepřů** vlož do **sítka na koření**. Kromě česneku **dej vše do PH**, **přidej 1 ČL drceného kmínu** (5 g), 1 PL **rozemnuté majoránky** (5 g), 2 ČL **ml. papriky** sladké nebo pálivé (10 g) a **zalij** je ¼ l studené **vody**. Pokud budeš dělat dvojitou dávku, vody dej jen o něco málo více, nikoliv dvojnásobek. Guláš by byl moc řídký a vodový. **PH přiklop** a **zapni** na LOW a na 4 hodiny. Poté maso **ochutnej**. Pokud ještě není krásně měkké, **duš** je další 1 hodinu. 15 minut před koncem vaření **vyjmi sítko** s kořením i rozpůlenou cibuli, a **přidej prolisovaný česnek**. Pokud chceš guláš hustší, můžeš jej zahustit celozrnnou žitnou mouku, rozmíchanou v trošce vody. Když se v záklehtce udělají hrudky rozmixuj je. Pokud se naopak odpařilo hodně vody, guláš vodou zřed'. **Podávej s rýží uvařenou v rýžovaru** nebo s **fitness karlovarským knedlíkem**. Guláš je možno i zmrazit.

GULÁŠ HOVĚZÍ S RAJSKÝM PROTLAKEM V PH 1 kg **hovězí klišky** **nakrájej na asi 3 cm kostky**. V **pánvi** na 1 PL **rozpáleného vyškvařeného sádla** **osmaž** dohněda 3 **střední cibule najemno** a **přidej** maso. **Orestuj** je a **přidej 2 PL kvalitní ml. papriky**. Tu **orestuj** jen lehce (aby se nepřipálila) a **přidej 2 dl vody** (vývaru). **Vylij** je do **PH** a **zapni** jej na HIGH a na 4 hodiny. Pak **přidej 2 PL vyškvařeného sádla**, 1 malou plechovku **rajského protlaku**, 2 ČL **solí**, ½ ČL **čerstvě ml. pepře** a ½ ČL **drceného kmínu**. Do gázy **zavaž 2 bob. listy**, 8 **pepřů**, 6 **nov. koření** a **přidej** je. Ke konci vaření **přidej i 1 PL rozemnuté suš. majoránky** a 2-3 **prolisované str. česneku**. **Promíchej** a **dolij** je **vodou**, aby maso bylo ponořené. Před koncem koření v gáze **vyndej**. Guláš **zahusti 3 PL chlebové strouhanky** nebo **hnědou jíškou**. **Podávej s knedlíkem** nebo **s chlebem**.

!(GULÁŠ) HOVĚZÍ STIFADO S RAJČATY V PH (Jde o rozšířené jídlo, stejně jako u nás svíčková. Doba přípravy běžným dušením je 8-12 hodin i více. ŘECKO) Asi 1500 g levného **libovějšího hovězího pupku** **nakrájej na 5-7 cm kusy**. Čerstvé maso **osuš**. V **hlubší pánvi** (kastrolu) na 100 ml **rozpáleného oliv. oleje** zprudka **opeč** neosolené maso **do hněda**. **Přendej** je do **PH**. 1-1,5 kg **oloupané**, raději malé **cibule** (větší na poloviny) na zbylém oleji v **pánvi** **orestuj** do sklovita a **přidej** k masu. 1 kg **vyzrálých rajčat** (ve vroucí vodě je lze spařit a

oloupat) **nakrájej na čtvrtiny**. Stroužky z poloviny **palice česneku oloupej** a **nakrájej na plátky**. **Přidej** je k masu, lze přidat i konzervu loupaných rajčat ve vlastní šťávě, případně i rajský protlak či kečup. Nepřežeň to, aby nevznikla „rajská“. Do **plátýnka** (gázy) **zavaž 5 bob. listů**, kousek **skořice** (lze vynechat), **5 hřebíčků**, **10 pepřů**, **5 nov. koření**, **1 snítku** (sušeného) **rozmarýnu** a **1 snítku** (sušeného) **tymiánu**. **Přidej** je k masu, dle chuti **osol**, **opepři** a **přidej 2-3 dl červeného vína**. Pokrm trochu **oslad'**, má být navinulý a jen jemně nasládlý. V PH vše na HIGH 5-6 hodin **duš**. Poté je na LOW **duš** 10-12 hodin. Omáčku, která houstne, občas ode dna **vařečkou odškrábni**. Do stífada lze asi ½ hodiny před koncem přidat asi ½ kg **oloupaných brambor**, podélně **rozkrojených** na čtvrtiny. Nakonec je **dochuť solí, ml. pepřem**, případně **rozříznutou feferonkou** bez semen. **Podávej** s (bílým) **chlebem**. Zapijí se **červeným vínem**. V Řecku se stífado často jí s **opečenými brambory**, pokud se ovšem s brambory nevaří. Stífado lze podávat i s **hranolky, smaženými krocketami**, s **rýží**, popř. s **těstovinovou rýží**.

!GULÁŠ HOVĚZÍ V PH (Anna Kocikova) 1 kg **hovězí klišky** (skvělá jsou **líčka**) **omyj, osuš** a **nakrájej na 3x3 cm kousky**. **Vlož** je do PH. **Přidej 3 střední cibule** najemno, 4 PL **rozpuštěného sádla** (škvařeného), 2 ČL **solí**, 2 PL **kvalitní ml. papriky**, 2 PL **prolisovaného česneku**, 5 PL **pasírovaných rajčat** (protlaku), 3 PL **chlebové strouhanky**, ½ ČL **drceného kmínu**, 2 bob. **listy**, 6 **nových koření**, 8 **pepřů**, 3 dl **vody** a vše **promíchej**. PH **přiklop** a **zapni** na HIGH a na 4 hodiny. 15 minut před koncem **přidej 1 PL rozemnuté majoránky** a 2 **prolisované str. česneku**. Na **talířích** lze porce **ozdobit proužky čerstvé cibule** a **papriky**. **Podávej** s **čerstvým chlebem**, s **houskovým knedlíkem**, s **těstovinami**, s **noky** nebo s **haluškami**.

!GULÁŠ - PAPRIKÁŠ (V PH). (Je nejvíce podobný našemu guláši. MAĎARSKO) V hrnci se **silným dnem osmahni** na 4 PL **sádla** 600 g **klišky** na **4x4 cm kousky**. **Přidej 300 g cibule nadrobno** a **osmahni** ji 5 minut. **Přidej ½ ČL ml. pepře**, 2 ČL **ml. papriky**, 2 **prolisované str. česneku**, ½ ČL **ml. kmínu**, 125 ml **hovězího vývaru**, 2 PL **červeného vinného octa** a **sníž teplotu**. Maso pomalu **duš** pod **pokličkou** doměkka, občas je **promíchej**. 1 PL **hl. mouky rozkvedlej** ve 125 ml **zakysané smetany**. **Přimíchej** ji a asi 10 minut **mírně povař**. Guláš **dochuť solí** a **podávej ozdoben hustou smetanou**, s **bramborovými knedlíky** a s **míchaným salátem** s **bylinkovou marinádou**, či s **bramborem** a **fazolkami**. Maso lze po **osmažení dusit** i v PH bez míchání. Vývaru ale použij jen 50 ml. PH **zapni** na HIGH a na 4 hodiny. Zbytek pokynů **dodrž**.

!GULÁŠ SEGEDÍNSKÝ V PH (Denisa) 400 g **vepřové plece** (bůčku) **nakrájej na asi 4 cm kousky**. 20 g **špeku** na **kostičky** v **pánvi rozškvař** a **přidej 1 PL sádla**. V nich pak **osmahni** dorůžova ½ velké **cibule najemno**. Maso **osmahni**, **přisyp 1 PL ml. papriky** (zauzené), **zpeč** ji a **zalij** trochou **vody**. V PH dle chuti vše **okmínuj**, **osol**, **přidej 1 bob. list**, **1 snítku tymiánu** a **promíchej**. PH **zapni** na HIGH a na 3 hodiny. Poté **přimíchej 400 g pokrájeného kysaného zelí** i s **lákem**, PH **přepni** na LOW a na 3 hodiny. Na závěr guláš **zahusti jíškou**, **usmaženou** v **pánvi** z 1 PL **sádla**, 1 PL **hl. mouky** a **promíchej** jej. Před koncem úpravy guláš **zjemni 2 PL zakysané smetany**, **dochuť solí**, **čerstvě ml. pepřem** a krátce jej **podus**. **Podávej** s **houskovým knedlíkem**.

!GULÁŠ TELECÍ PERKELT V PH (MAĎARSKO) 400 g **telecího plecka** (libového hovězího) **odblaň, očisti** a **nakrájej na asi 4 cm kostky**. V **pánvi** na rozpáleném **přepuštěném másle** (oleji) **zpeč 1 cibuli nadrobno**. **Přidej** maso a **orestuj** je, **zpraš 2 PL ml. papriky** a **promíchej** (pozor, aby se paprika nespálila). Vše **vlož** do PH. **Přidej 1 dl suchého červeného vína**, **hovězí vývar** (vodu) jen aby tekutina sahala do poloviny výšky masa. **Vlož 100 g propasírovaných rajčat**, 1 **zelenou** a 1 **červenou papriku** na **kostičky**. **Osol**, **opepři** je a **přidej 1 chilli papričku** bez semen **nadrobno**. PH **zapni** na HIGH a na 3½ hodiny. **Podávej** s **červenou rýží** nebo po česku s **houskovým knedlíkem**. Chutná i s **brambory**. V Maďarsku se často podává s chlebem.

!GULÁŠ VEPŘOVÝ BEZ MÍCHÁNÍ SKVĚLÝ (V PH) (Nenáročný, jiný než klasický.) Troubu zahřej na 220-250 °C. 2 kostky **hovězího bujónu rozpust'** v malém množství vody a pak je dolij do 1 l vodou. 1 kg **plecka na 3x3 cm kostky** a 3 větší **cibule nadrobno smíchej** s 5 **prolisovanými str. česneku**, 2 ČL **gulášového koření**, 3 ČL ml. **papriky**, 3 PL **škrobu** a s 1 **feferonkou nadrobno**. **Dochuť** je solí a čerstvě ml. **pepřem**, **promíchej** a **vlož** do **ohnivzdorné misky**. Pokrm **přikrytý alobalem** (víkem) **peč** asi 1½ hodiny. **Nedolévej, nemíchej, neodstraňuj alobal**. Výborný je s **chlebem, těstovinami, rýží, s knedlíkem**. (V PH jej vař pouze s 1 kostkou bujónu a ½ l vody, nebo i méně, zapnutém na HIGH a na 2-3 hodiny.)

!GULÁŠ VEPŘOVÝ S FAZOLEMI (Výborný, sytý, uspokojí milovníky masa i luštěnin.) 100 g **cibule nadrobno usmaž** na 75 g **sádla dorůžova**. Přihod' 500 g **vepřového plecka na 3x3 cm kostky** a **osmahni** je. **Zapraš** je 2 PL hl. **mouky**, **přidej** 1 PL ml. **papriky** (uzené), **zpěň** ji a ihned **zalij** asi 1 dl **vody**. Za **míchání přidej** 1 PL **rajského protlaku**, 1-2 **utřené str. česneku**, podle chuti **čerstvě ml. pepř**, **drcený kmín** a **sůl**. Krátce je **povař**. **Přimíchej** 750 g **uvařených fazolí**, **povař** je, **dochuť** a **podávej** s **bramborem**, s **knedlíkem** či s **chlebem**.

!GULÁŠ VEPŘOVÝ S RAJČATY A PAPRIKAMI V PH (medanek) 800 g **karé umyj, osuš** a **nakrájej** na **větší kostky**. 3 **velké cibule nakrájej na kostičky** a 3 **str. česneku nadrobno**. V **hrnci na řepkovém oleji** (sádle) **cibuli osmaž** dozlatova, **přidej** česnek, maso a **zprudka je osmaž** ze všech stran. **Přidej** ½ ČL **kmínu**, vše **odhrň**, v **tuku rozpust'** 2 plné PL ml. **papriky** a ihned **přimíchej** 1 plechovku **nakrájených rajčat** (čerstvých vyzrálých). Dle chuti je **osol, opepři** a **přelož** do PH. **Zalij** je 1 l **vývaru** (vody s 2 podrcenými kostkami bujónu). PH **zapni** na LOW a na 8 hodin. Poté guláš **ochutnej** a je-li to třeba, **dochuť** jej **solí** a **ml. pepřem**. Maso **vyjmi** a **šťávu s cibulí rozmixuj**. Pokud je omáčka moc řídká, **zahusti** ji 1 PL Solamylu, **rozmíchaného v troše vody**. V tomto případě ji ještě další hodinu **povař**. Guláš **servíruj** ozdobený 1 **menší kapií** bez semen **na nudličky**, 1 **červenou cibulí na plátky**, **pokrájenou jarní cibulkou** a **nasekanou petrželkou**. **Podávej** s **knedlíkem, čerstvým pečivem** nebo s **chlebem**.

GULÁŠ VEPŘOVÝ ZÁHORÁCKÝ NA SMETANĚ V PH (sovicka 16) 400 g **bílého zelí jemně nakrouhej**. 750 g **vepřové plece nakrájej na kostky** asi 3x3 cm. V **pánvi na sporáku rozpal** 2 PL **sádla** a do zlatohněda **orestuj** 1 větší **cibuli nadrobno**. **Přidej** 100 g **uzeného masa** (klobásy) **na 1 cm kostičky** a 1 PL ml. **papriky**, kterou krátce **orestuj**, ale **nepřipal**. Zelí, (popř. i 2 PL sušených hub) a obsah pánve dej do PH. **Přidej** 1 PL **solí**, ½ PL **krupic. cukru** a 4 dl **vody**. Vše **promíchej** a **duš** 8 hodin na LOW. Nakonec **přimíchej** 250 ml **12 % smetany** se 2 **rozmíchanými PL hl. mouky** a vše ještě **prohřej**. Guláš opatrně **dochuť octem**.

!GULÁŠ VÍDEŇSKÝ (Petr Smetka) **Uvař** 1 l silného **hovězího vývaru** (z kostky). V **kastrolu** na 50 g **sádla opeč** téměř dohněda 2 **cibule na půlkolečka**. **Zasyp** ji 25 g **kvalitní ml. papriky** a po kratičkém **zpěnění** vše **rychle zalij** 300 ml **vývaru**. V **nepřílnavé pánvi** na 50 g **sádla zprudka opeč** 650 g **hovězích líček na přibližně stejné kousky**, až se vzniklá **šťáva vypeče** a kousky se začnou na povrchu **opékat**. V té chvíli **přidej** dle chuti **drcený kmín**, 60 g **rajského protlaku** a mírně je **osmahni**. Vše **dej** do cibulového základu, dle chuti **osol** a pod pokličkou velmi mírně **duš**, nejlépe v **troubě** při 110 °C. Maso jen **velmi mírně podlij** tak, aby větší kusy byly jen zpola ponořené. Během dušení hrncem občas **zatřes** (maso **promíchej**) a je-li třeba, trochu je **podlij** vývarem. Když je maso téměř měkké, guláš **zahusti** 80 g **chlebové strouhanky** a krátce **povař**. Na závěr jej **dochuť** **suš. majoránkou** a ½ ČL ml. **pepře**. 1 **cibuli nakrájej na kolečka**, **osmaž** ji na **sádle** dozlatova a při podávání ji **polož** na guláš, **ozdobený petrželkou**. **Podávej** s **lehkým žemlovým knedlíkem vařeným v páře**.

GULÁŠ Z HOVĚŽÍHO SRDCE 500 g **srdce** nakrájej na menší plátky. V rendlíku rozpust' 1 PL **másla** a v něm **osmaž** 1 **cibuli nadrobno**. Na cibuli ze všech stran rychle **opeč** srdce, pak je **zpraš** 1 PL **hl. mouky** a za **míchání** je **opékej** ještě 2-3 minuty. Vše **zalij horkou vodou**, aby maso bylo potopené. **Přidej** 2 **bob. listy**, **promíchej** a pod **pokličkou** je 1 hodinu mírně **duš** doměkka. **Přidej** 1 PL **rajského protlaku** a **osol je**. **Podávej s knedlíkem nebo s chlebem**.
Poznámka: Lze jej vařit i v PH, podobně jako guláš v následujícím receptu.

!GULÁŠ Z VEPŘOVÉHO SRDCE V PH (Bibinka SRBSKO) V **pánvi rozpal** 1 PL **sádla** a na něm **osmaž** 3 **cibule nadrobno** do zlatohněda. **Přidej** 1 **očistěné, omyté a osušené srdce** na asi 3 cm **kostky** a **nech** je zprudka **zatáhnout**. Po osmažení **dej** vše do PH. **Přidej** 2 PL **ml. papriky**, hrst **majoránky**, 1 ČL **kmínu**, 1 ČL **ml. pepře**, 2 velké PL **rajského protlaku**, 3 **str. česneku na plátky**, 2 větší **rajčata** na **plátky** a 2 špičaté **červené kapie** bez semeníků na **proužky**. **Zalij** je ½ 1 **vody** se 2 PL **rozmíchané polohrubé mouky**, 2 ČL **solí** a s 1 **rozdrcenou kostkou Masoxu**. **PH zapni** na HIGH na 4 hodiny. **Podávej s knedlíkem nebo s chlebem**.

!GULÁŠ ZVĚŘINOVÝ (SRNČÍ) V PH (Jednoduchý ale výborný recept, ve kterém brusinky dělají zázraky.) Asi 1 kg **zvěřiny** nakrájej na střední kostky. Ve **velké pánvi** na 1 PL **sádla** je zprudka **zatáhni**. **Vyjmi** je na **talíř** a v pánvi **orestuj** do světle hněda 5-7 **cibulí nadrobno**. Maso pak **vrať** do pánve k cibuli a **přimíchej** 2 ČL **ml. sladké papriky**, 2 ČL **ml. pálivé papriky** a **přilij** 3 dl **vody**. **Dochuť** je **solí** a čerstvě **ml. pepřem**. **Přidej** 5 **str. česneku na plátky**, 4 **jalovce**, 2 ČL **kmínu**, 2 ČL **suš. majoránky** a 3 PL **brusinkové zavařeniny**. **Vlož** je do PH, který **zapni** na HIGH a na 5 hodin nebo na LOW a na 7-8 hodin. **Podávej s houskovým knedlíkem**.

!GYROS (Velmi oblíbený. ŘECKO) Přichystej si **gyros gril** (otočný rožeň) s **vodorovnou jehlou**. Lze použít i plynový či elektrický gyros gril. Smíchej **kořenící směs** ze 300 ml **řepkového oleje** a 2 sáčků **grilovacího koření**. 4 kg **vepřové krkovice** nakrájej **motýlkovými řezy** na 1 cm **plátky**. Lze je použít i kýtu, krutí maso, zvěřinu a tradičně i skopové maso. Maso **jemně rozklepej** a každý plátek **potři** z obou stran kořenící směsí. Maso **nalož** na 3-4 dny do **lednice**. 500-750 g **sýra Eidam** nakrájej na 3,5 mm **silné plátky**. Na **jehlu** je **napichuj** v pořadí **krkovice, sýr, jiné maso, sýr** atd. Vše na jehle **silně stlač do sebe** a **zabal** je do **silného alobalu**. Na ohni je **peč** necelé 2 hodiny (na jiném kebabu podle návodu). Potom alobal **opatrně strhni**. Výpek **zachyť** do **misky**. **Přidej** k němu 400 ml **řepkového oleje** a 2 sáčky **grilovacího koření**. Po obvodu **ořezávej ostrým nožem slabé plátky** hotového masa. Po ořezávání zbylé maso **potírej** olejovou kořenící směsí. Po dalším pečení na otevřeném ohni každých asi 30 minut **okrajuj slabé plátky** po celém obvodu masa. Co není snědno, **odkládej** do připravené nádoby. Další den je **ohřeješ** v **mikrovlnci**. Vše je asi za 5 hodin od prvního okrajování hotovo. **Podávej** jej například s **česnekovým či sýrovým dresinkem**, nebo s **různými omáčkami a s chlebem**.

GYROS KUŘECÍ V PH (6 porcí **Ochucené maso** je místo **grilování** uvařeno v PH. Erica Walker USA, **ŘECKO**) **PH zapni** na HIGH, na 2 hodiny a **vlož** 2 PL **másla**. Když se rozpustí, **promíchej** je s 1 **cibulí nadrobno**. Asi 3 cm **kousky** ze 750 g **kuřecího masa** **rovnoměrně rozlož** na cibuli. **Přidej** **nastrouhanou kůru** i **šťávu** z 1 **malého až středně velkého citronu**, ½ hrnku **kuřecího vývaru**, 2 ČL **nasekaného oregana**, dle chuti **sůl** a čerstvě **ml. pepř**. **PH přiklop** a **zapni** na HIGH a na 2 hodiny nebo jej **zapni** na LOW a na 3-4 hodiny. Šťavnatou směs **podávej** na 6 **chlebových plackách**, **polévaných** 1 hrnkem **salátu tzatziki** a 2 **nakrájenými rajčaty**. Tradičně je tento gyros zabalen do chlebové placky nebo pity a završen červenou nebo bílou cibulí, rajčaty a salátem tzatziki.

!HALUŠKY BRYNZOVÉ (SLOVENSKO) 0,5 kg **brambor typu B** jemně **nastrouhej** na kaši, přebytečnou vodu **slíj**. **Přimíchej** 1 PL **mléka**, 200 g **hr. mouky** a ½ ČL **solí**, aby vzniklo husté těsto. **Nožem** svižně **odkrajuj** a do **vřící vody** **shrnuj** těsto, které se vejde na prkénko. Nůž **oplachuj** ve **vařící vodě**. **Nebo** těsto **protlačuj přes haluškový cedník** přímo do **vřící vody**. **Vař** je 3-5 minut, až vyplavou. **Sced'**, v míse **promíchej** s 1 PL **sádla** a **podávej**. **Posyp** je 150 g čerstvé **brynzy** a **polij** 75 g **rozpálené slaniny na kostičky**. **Podávej** je se salátem, **sterilovanou okurkou**, nebo je **posyp nasekanou pažitkou**. Samotné halušky se hodí například ke **guláši**. Kdo nemá rád brynzu, pro toho **podus** na **cibulce kysané zelí** a **smíchej** je s haluškami.

HALUŠKY-ŠPECLE (spätzle) Dobře **propracuj** 300 g **hrubé mouky**, 3 **vejce**, 100 ml **mléka** a **sůl**, až vznikne hladká hmota. Těsto **nech** 10-15 minut **odležet** a následně je přes **haluškový děrovaný cedník** **propasíruj** přímo do **vroucí osolené vody**. **Vař** je asi 2 minuty a **sced'**.

HAMBURGER (USA) 500 g **nasekaného** (hrubě mletého) kvalitního vyžralého **hovězího masa** z hrudí, krku a žeber **opepři** (přidej dle chuti worcester a 1 cibuli najemno) a **propracuj** je se 3 PL **hl. mouky** s 1 **vejcem** a s 2 PL **studené vody**. **Vytvoř 4 placky**. Správný tvar získáš vykrojením větším kuchyňským vykrajovátkem. Maso lze ve vykrajovátku **stlačit rukama**, **lžící** nebo **těžitkem**. **Zprudka** a pak **pozvolna** je v **pánvi** z obou stran na **řepkovém oleji** (sádle) **opeč**. Lze je **dopéct** i 2-3 minuty v **mikrovlnci**. Lze je také 4-6 minut **grilovat**. Až na závěr je **osol**. Maso má být propečené, ale **zůstat šťavnaté**. **Podávej** je v rozkrojené **zemi**, dochucené uvnitř **kečupem**, **třenou Nivou** s **jogurtem** či s **nastrouhanou okurkou** s **jogurtem**, se **zakysanou smetanou** s **nasekanými chilli papričkami**, či směsí 3:1:1 **majonézy**, **hořčice** a **kečupu**, s **majonézou ochucenou česnekem**, **zakysanou smetanou** s **křenem**, s **křenem** s **jablky**, s **nasekanou sterilovanou okurkou** a podobně. Do žemle lze **vložit i** list **hlávkového salátu**, plátek **sýra**, **šunky** nebo **anglické slaniny**. Náplň může tvořit i **havajská kalua**, viz níže.

CHEESBURGERY obsahují plátkované sýry, nejlépe ostrý **Čedar**, vyžralou **Goudu**, či plísňové sýry, jako **Rokfór**, **Gorgonzolu** anebo **Stilton**.

!HOLOUBCI (holubce UKRAJINA) 200 g **vepřového masa** (uzeného bůčku) a 300 g **hovězího masa** **umel** a **smíchej** se 300 g napolo **uvařené** (10 minut) **rýže**, 2 **hrubě nastrouhanými mrkvemi**, 2 **cibulemi najemno** a se 3 **prolisovanými str. česneku**. Směs **ochuť solí**, čerstvě **ml. pepřem** a **ml. paprikou**. 1 celou hlávkou **zelí** kolem košťálu **ořízni**. **Ponoř** ji do **vařící osolené vody** a asi ¼ hodiny **povař**. **Pinzetou** **odebírej** ovařené listy. Jednotlivým listům **vyřízni** trojúhelníčky s tlustým žebrem a **klad'** je po dvou na sebe s výřezy uprostřed. **Plň** je nádivkou, dobře **uzavři** jako psaníčko a **stiskni** je. Na dno **hrnce** je **klad'** těsně vedle sebe. **Zalij** je řídkou **ochucenou rajskou omáčkou** nebo hovězím vývarem (z kostky). Závitky zvolna 30-40 minut **vař**. Lze je zatížit **talířem**. **Troubu** pak **zahřej** na 150 °C. Závitky **vlož** do **pekáče** a **zalij** **propasírovanou** (ochucenou) šťávou z hrnce. **Zapeč** je 20-30 minut. Na **talířích** je **polij** **zakysanou smetanou**, případně je **podávej s houbovou (žampionovou) omáčkou**.

Poznámka: Z celé hlávky zelí vykroj košťál a nech ji kvasit se zelím. Jednotlivé listy lze po dokvašení pohodlně odebírat a dobře se s nimi pracuje. V Rumunsku to jinak nedělají.

!HOLOUBCI S TRIKEM V PH (Moni NĚMECKO) **Trik**: Několik dní předem **zmraz** 1 hlávkou **zelí**. Pak ji z mrazničky před dnem vaření odpoledne **vyndej** a **nech** ji až do dalšího rána pomalu **rozmrazit**. Listy lze pak snadno uvolnit a dále zpracovat. Nejprve **odloupej** listy zelí. Velké **rozkroj** na poloviny. Tlustou střední část **odkroj** (čím menší holoubci jsou, tím jsou chutnější). Poslední vnitřní listy, které již nelze dobře balit, **pokrájej na kousky** a **polož** na dno **PH**. Pak v **pánvi** **orestuj** polovinu ze 3 **cibulí nadrobno** a 2 **str. česneku na plátky**. **Smíchej** je s 1 kg **mletého masa** (mixu), 300 g **rýže**, s 1 **namočenou housku**, se 2 **vejci**, dle chuti se **solí**, s **ml. pepřem**, **majoránkou**, **nastrouhaným muškátovým oříškem** a s **čerstvou** (sušenou)

petrželkou. Na listy zelí **rozděl** díly masa, přes maso **přehni** ze stran zelí a pak je **zabal** zepředu a zezadu. Holoubky, které nemusí být svázaný **poskládej těsně vedle sebe** do PH. 1 **kostku bujónu rozdrt'** a **promíchej** s trochou **vody**. **Promíchej** je se zbývajících polovinu **cibule**, s 1 kelímkem **rajčatové pasty** (pyré), podle chuti se **solí**, **ml. pepřem** a **nalij** je na zelí. Chceš-li, můžeš do omáčky přidat i kostičky šunky, pak bude vše vydatnější. **PH zapni** na HIGH a na 4 hodiny, nebo na LOW a na 8 hodin.

Poznámka: Podle Amy Greeneové z USA lze holoubky v PH vařit s 800 g rajské omáčky z plechovky (nebo s pikantní domácí) a dochucenou 1 ČL worcesteru.

!HOUBA (HLÍVA ÚSTRÍČNÁ) JAKO CHUŤOVKA Křupavý efekt s udržení šťávy v houbě dává nezapomenutelný chuťový zážitek, podobný jako u smažených ryzců. Klobouky z 500 g **hlívy ústříčné** odděl, **omyj** a **osuš**. Bez jakýchkoli úprav je **smaž** na **sádle** (v oliv. oleji). Když na spodní straně klobouků vzniká zlatavý nádech, **otoč** je. **Nepřesmaž** je! Nakonec je **ochuť solí** a čerstvě **ml. pepřem**. **Podávej** s **chlebem**.

HOUBA (HLÍVA ÚSTRÍČNÁ) NA ČESNEKU PODLE KRAUSE 250 g **opraných** a **osušených** klobouků **hlívy ústříčné** zespodu **natři** dvěma **stroužky česneku**, **utřenými** se **solí**. **Obal** je v **hl. mouce**, případně je **přisol** a pomalu **osmaž** na 50 g **sádla** (másla) doměkka. Udušené houby lze **zmrazit**. Hlívu **podávej** s **tatarskou omáčkou** a s **opečenými brambory**.

!HOUBOVÁ (ŽAMPIONOVÁ) HUSPENINA ZKUŠENÝCH HOUBAŘŮ (PŘEDKRM) 200 g **hlaviček žampionů** na **plátky** mírně **podus** ve vlastní šťávě. Ve $\frac{3}{4}$ l **osolené vody** s 5 **novými kořeními**, 10 **pepři** a 1 **bob. listem** společně **uvař** 100 g **vepřového masa** se 100 g **kůžiček** z vepřových nožiček, s 1 větší **cibulí** a 200 g **kořenové zeleniny** vcelku. Uvařené maso a kůžičky **nakrájej nadrobno** a **přidej** k houbám. Do **horkého** vývaru bez masa a zeleniny **přidej** 20 g **želatiny** v prášku a **zašlehej** 1 **bílek**. Polévku **přeced'** přes **mokrý plátýnko** a podle chuti **okysel octem**. Do **mističek** ozdobně **naklad'** **plátky** ze 2 **vajec natvrdo**, plátky z malých **kyselých okurek** a houby s masem. **Zalij** je polévkou. Dej je **ztuhnout** a **vyklop** na talířky. **Podávej** je s **cibulkou nadrobno**, s **octem** a **chlebem**.

HOUBOVÁ SMAŽENICE PO ITALSKU V **pánvi** na 3 PL rozehřátého **oliv. oleje** **duš** 500 g **hub** (např. lišky, ryzce, žampiony, čirůvky, růžovky) na **středně velké kousky**. Když začínají zlátnout, **osmahni** s nimi 3 **rozmáčknuté** a **nasekané str. česneku** a dle chuti je **osol**. Nakonec **přidej** hrst **nasekané listové petrželky** a za **stálého míchání** ji **nech** mírně **zavadnout**. **Podávej** s oblíbeným **pečivem**.

!HOUBOVNÍK (HUBNÍK) (Vánoce, VYSOČINA) 10 starších **nakrájených rohlíků** **zalij** $\frac{1}{2}$ l **mléka** (slanou vodou z dušených hub). Po vsáknutí **přidej** 500 g **dušených hub** (přidej i 5 nakrájených špekáčků), 3 PL rozehřátého **másla**, 4 **žloutky**, 4 **str. česneku** na **plátky**, **sůl**, **ml. pepř** a hrst **velkolisté petrželky nahrubo** (majoránku). **Troubu zahřej** na 180 °C. Nakonec **opatrně vmíchej sníh** ze 4 **bílků**. Ve **vymazaném pekáči** je **uhlad'** a **zapeč** dočervena.

!HOUBOVÝ KAVIÁR (Olga Štěpničková) Asi 50 g **sušených hub** **dej** na 3 hodiny do **mléka** s **vodou** v poměru 1:1. Pak je **povař**, **sced'**, a **nech** je **zchladnout**. **Nakrájej** je na **malé kostičky** a pak je na **vymaštěné pánvi opeč**. Zvlášť zprudka **osmahni** 1 **cibuli nadrobno**, **smíchej** ji s houbami, **podus** a po **zchladnutí** je **umel** na **masovém mlýnku**. **Ochuť** je 2 **prolisovanými str. česneku**, **ml. pepřem**, **solí**, **drceným kmínem** a **citrónovou šťávou**. Houbový kaviár **maž** na **opečené toasty**, na **chlebičky** nebo na **kolečka rohlíků**.

!HOUBOVÝ KUBA (Vánoce) 30 g **sušených hub** na 2 hodiny **namoč**. 350 g **krupek** na chvíli **namoč** a dobře **vyper** (nebudou se tolik připalovat). Pak je ve vodě s 1 ČL **solí uvař** do měkka. Občas je **promíchej**. **Sced'**, **propláchni** je teplou **vodou** a **okapej**. 100 g **cibule nadrobno zpěň** na 30 g **sádra**. **Přidej scezené houby** a dle chuti **sůl** a **kmín**. Ve vlastní šťávě je **udus** doměkka. **Přidej** krupky, 3 **prolisované str. česneku**, **majoránku**, **kmín** a dle chuti je **osol**. **Promíchej** a v **pekáči vymazaném sádlem** je 30 minut **zapeč** do zlatova (do červena). **Přidat** lze i tmavé **uzené maso** na **plátky** (kostičky) nebo **vařenou krev**, čímž **vznikne černý kuba**.

!HOUBOVÝ KUBA V PH (3 porce Barbora Charvátová) V **pánvi rozpal** 1 vrchovatou **PL sádra** a **restuj** 1 **velkou cibuli najemno**. Až začne zlátnout, **přidej** 3-4 **str. česneku nasekaného nadrobno** a 30 g **sušených hub** (nebo 300 g pokrájených čerstvých) a spolu je **dosmaž**. Ke směsi **přidej** 150 g **krup** (ječných střední velikosti), 1 ČL **rozemnuté majoránky**, 1 ČL **drceného kmínu**, ½ ČL **čerstvě ml. pepře** a 1 ČL **solí**. **Promíchej** a **vlož** je do **PH**. **Zalij** je 4 dl vody (vývarem) a **promíchej** je. **PH přiklop** a **zapni** na **LOW** a na 3,5 hodiny.

!HOUBY (ŽAMPIONY PORTOBELLO) GRILOVANÉ (Radana Vítková) 8 velkých **žampionů** šetrně **očisti** a **odřízni** jim třeně. Směs 100 g **špeku na nudličky**, 1 **cibule nadrobno** a třeně **na plátky** v **hrnci** na troše **sádra** lehce **orestuj**. **Přidej** 2 **nasekané str. česneku** a 200 g **tarhoně**. Vše **restuj**, až tarhoňa zružoví. 2 prsty nad ní je **zalij** horkou **vodou**. Asi ¼ hodiny je **duš** doměkka (dle potřeby vodu přilij). Tarhoňa má spotřebovat všechnu vodu, ale musí zůstat sypká a měkká. Nech ji trochu **odpočinout**, ochuť **solí**, čerstvě **ml. pepřem**, **sekanou petrželkou**, **tymiánem** a **oreganem**. Kloboučky **potři oliv. olejem** a **naplň** směsí. Lze je i **postrouhat sýrem** (Čedarem, Ementálem). Na středním žáru je 25-30 minut **griluj**. **Výtečné** jsou jako příloha k masu, ale i samostatně s pečivem a lehkým listovým salátem.

!HOUBY KVAŠENÉ (Jsou perfektní, naše babičky je znaly dokonale.) K uchování hub jsou nejlepší hříby, lišky, václavky a ryzce. **Houby** dokonale **očisti** a **převař** je ve 2 % **solném roztoku**. **Nech** je **okapat** a postupně je **nalož** do **sklenic** s **kořením** dle chuti a s nálevem z **vody**, **solí**, **cukru** a živého **jogurtu**. Houby musí být pod vodou, stejně jako když nakládáš zelí. Během 4 týdnů se **dočkáš zdravé lahůdky**, která je **chutným doplňkem k masu i zelenině**.

HOUBY MARINOVANÉ V OLEJI (zahradní party) **Čerstvé houby** (lišky, malé hříbky apod.) **očisti** a podle potřeby **pokrájej** na větší kousky (menší ponech celé). V **míse** je **ochuť solí**, čerstvě **ml. pepřem** (drceným) a **drceným kmínem**. **Naplň** je do **vyvařených** a **vysušených zavařovacích sklenic** a **zalij** je **oliv. olejem** (slunečnicovým). **Zavíčkej** je a **nech** asi 4 týdny **marinovat** v **chladu**. Houby **podávej** k **masům** či **grilované zelenině**. Výborné jsou ale i s **čerstvým pečivem** nebo k **topinkám**. **Včas** je **zkonzumuj**, **nejsou bezpečně konzervované**.
Poznámka: Houby lze ve sklenicích proložit bylinkami (koprem, libečkem, bazalkou apod.).

!HOUBY (ŽAMPIONY) NA ŠPÍZU GRILOVANÉ I PEČENÉ (vynikající) **Promíchej** 4 PL **sój. omáčky**, 1 ČL **ml. papriky**, dle chuti **sůl** a čerstvě **ml. pepř**, 2 PL **citronové šťávy** a hrstku **zelených bylinek nadrobno** (například kopr či bazalku). 600 g **žampionů** (nejlépe čerstvých a dostatečně velkých) **očisti**, dobře **omyj** a **osuš**. **Promíchej** je s uvedenou směsí a **vlož** do **plastového sáčku**. Nebo **oliv. olejem potři alobal** a houbovou směs do něho **zabal**. Houby **nech marinovat** 30-60 minut. Následně je **napíchej** na **kovové jehlice** a **dej péct** na **gril**. Nebo je **peč** asi 15 minut v **troubě zahřáté** na 200 °C.

!HOUBY (ŽAMPIONY) VE SLANINOVÉM KABÁTKU NA KONTAKTNÍM GRILU (**PŘEDKRM** nebo s **bramborovou kaší oběd**.) Hlavičky 500 g **drobnějších žampionů oloupej** a **odlom třeně**. Ty **odlož** na skvělou polévku. Každou hlavičku **naplň** kouskem ze 150 g **nivy** nebo i jiným sýrem. Řádně je **oviň** celkem 300 g **kvalitní slaniny**. **Naskládej** je na **kontaktní gril**, **přiklop** a **nech** asi 7 minut **grilovat**. Záleží to na velikosti hlaviček hub. **Ihned** je **podávej**.

HOUBY ZKVAŠENÉ ZASOL (U nás nemá postup tradici, je ale osvědčený. RUSKO, UKRAJINA) Houby vcelku (nejlépe hříby smrkové, borové, dubové, hnědé, hlívy, václavky a ryzce obecné, často i palčivé) očisti a oper. Předvař je asi 20 minut ve 2 % solném roztoku. Pak je na sítku proudem studené vody prudce ochlad' a nech okapat. Pokrájej je na kostky a dej do kameninových nádob nebo škopků jako zelí. Zalij je následujícím čerstvě připraveným solným nálevem. Na každý 1 l vody použij 50 g soli, 20 g cukru a 1 PL nízkotučného mléka. Podle chuti přidej celý pepř, nové koření, plátky česneku či cibule. Pro zpestření chuti můžeš přidat bob. list, kopr a list černého rybízu. Houby v nádobě přikryj vypranou plátěnou utěrkou. Houby musí být ponořené, proto je zatiž prkénkem a omytým hladkým kamenem. V závislosti na teplotě proběhne po dobu 3-5 týdnů kvašení. Zkvašené houby se používají jako příloha k jiným pokrmům nebo k alkoholu. Pro delší skladování je můžeš v zavařovacích sklenicích při 100 °C ½ hodiny sterilizovat.

!HOVĚZÍ ADOBO V PH (USA) V pánvi rozežřej 2 PL oliv. oleje a na něm opeč dohněda 1250 g hovězí klišky na asi 4 cm kostky a dej je do PH. Na pánev nalij 180 ml vinného octa a 120 ml sójové omáčky. Přidej hrst celého pepře. Oloupej a rozmáčkni stroužky z 1 hlavy česneku a přidej je. Obsah pánve odvař a nalij na maso v hrnci. Do hrnce přidej 3 bob. listy a hrnec přiklop pokličkou. PH zapni na LOW a na 8 hodin, nebo na HIGH a na 4 hodiny. Vaření lze také kombinovat - 2 hodiny na HIGH a 3 hodiny na LOW. Z hrnce odstraň bob. list. Podávej s rýží nebo s těstovinami. Poznámka: Níže viz KUŘECÍ ADOBO a VEPŘOVÉ ADOBO.

!HOVĚZÍ ANGLICKÁ PEČENĚ V PH (Iljusa) Marinádu umíchej z umletých semen hořčice, pikantní hořčice, čerstvě ml. pepře a trošky oleje. 1,5 kg předního mírně prorostlého hovězího masa (krku) omyj, osuš a potři marinádou, svaž provázkem do balíčku a nech odležet v chladu přes noc. V pánvi je na 2 PL řepkového oleje ze všech stran zprudka opeč a dobře osol. Vyjmi je a v pánvi dozlatova orestuj 1 cibuli na kolečka. Dej ji s masem do PH a podlij je 150 ml vody (červeného vína). PH zapni na 4 hodiny na HIGH. Pak maso vyjmi a nech asi 20 minut odpočinout. Omáčku zahusti kašičkou z trošky vody a hl. mouky nebo vhod' kuličku z másla a hl. mouky. Omáčku pak provař. Podávej s bramborem (rozšťouchaným s troškou teplé smetany a s cibulkou) a s dušenou mrkvičkou. Maso lze také nakrájet na slabé plátky a podávat s majonézou a chlebem.

!HOVĚZÍ BARBACOA NATRHANÉ V PH (čti bárbejkjú Chut' je až úžasná. Alyssa Riversová USA) 750 g hovězího boku nebo klišky nakrájej na asi 4 cm kostky. Ve velké pánvi na 2 PL řepkového oleje maso po každé straně opeč. Přenes je do olejem vytřeného PH. Do mixéru dej 3-4 chilli papričky chipotle, ¼ hrnku hovězího vývaru, 4 ČL prolisovaného česneku, 1½ PL ml. kmínu, 1 PL suš. oregana, ¾ ČL soli, ½ ČL čerstvě ml. pepře, ¼ ČL ml. hřebíčku a ¼ hrnku čerstvé limetkové šťávy. Pulzuj, dokud se nepromíchají a nalij je na maso v PH. Zapni jej na LOW a na 8-9 hodin nebo na HIGH a na 6 hodin. Maso pak vyjmi, natrhej dvěma vidličkami a vrať do PH k zahřátí. Případně je dochuť. Podávej s rýží či s těstovinami.

!HOVĚZÍ BOURGUIGNON (Čti burgiňjo. Slavný pokrm, vyžadující více času. BURGUNDSKO, FRANCIE) Do mísy den předem nalož 600 g hovězí kýty (zadního masa) nakrájené na větší kostky spolu s 1 cibulí nahrubo a 2 mrkvemi na plátky. Přidej bouquet garni (svazek petrželky, bob. listu, tymiánu a rozmarýnu) a 5 pepřů. Zalij je 300 ml suchého červeného vína a v chladu (v lednici) je nejméně 4 hodiny, nejlépe přes noc, marinuj. Poté marinádu sceď a s kořením uschovej. Odděl maso od zeleniny a osuš je v papírové utěrce. V silnostěnném hrnci asi 3 minuty na 2 PL oliv. oleje opeč 80 g slaniny na nudličky. Přidej osušené maso a opeč je ze všech stran. Osol je, přidej zeleninu a opékej ji tak dlouho, aby nebyla vlhká a začala se smažit. Zalij je marinádou a asi 1½ hodiny je mírně dus. Podle potřeby

přilévej hovězí vývar. Když je maso měkké, šťávu **zahusti** 50 g změkklého **másla**, **utřeného** s 1 PL **hl. mouky** (tzv. beurre manié). Lze přidat i pár pokrájených žampionů orestovaných na másle v rendlíku se špetkou soli a ml. pepře. Houby lze zalít asi 1 dl koňaku (brandy). **Nech** je vyvařit a **přidej** je do omáčky. Ještě 10 minut je **povař**. Na **talířích** je **ozdob petrželkou**. **Podávej** s **bagetou**.

!HOVĚZÍ BOURGUIGNON V PH (Čti burgiňjo. terezicka1 BURGUNDSKO, FRANCIE) V **míse osol** a **opepři** 600 g **zadního masa** vcelku. **Přidej** 2 **cibule nadrobno**, ½ PL **ml. papriky**, 1 PL **rajského protlaku** a 1 PL **oliv. oleje**. **Vmasíruj** je do masa. Pak **přidej** 2 **mrkve** na **špalíčky** a **zalij** 2 dl **červeného vína**. **Přidej** 1 snítku **rozmarýnu** a v **sítce** 1 **bob. list**, 4 **nová koření** a 8 **pepřů**. **Zalij** je 2 hrnky **hovězího vývaru** (z 1 rozdrčené kostky bujonu a ½ l vody) a **přelij** je do PH. **Zapni** jej na LOW a na 8 hodin. V **pánvi** pak na 1 PL **másla orestuj** 8 malých **pokrájených žampionů**. **Osol** a **ochuť** je čerstvě **ml. pepřem**. **Vmíchej** je do omáčky v PH, kterou dle potřeby **zahusti** 1 PL **Solamylu**, **rozmíchaného** v trošce **vody**. Chvilí je **povař** a **podávej** s **bramborovou kaší** (s **bagetou**).

!HOVĚZÍ BRESAOLA MARINOVANÁ (Čti bre záola, anglicky bri soule. **Sušené hovězí maso**. Je nevařená, trvanlivá a chutná po dobu 3 měsíců, stejně jako parmská šunka. **PŘEDKRM** Paul Gayler, ITÁLIE) Ze 4 kg **hovězího zadního masa** **odstraň** lůj, blanky a šlachy. **Nalož** je do **marinády** z tolika **červeného** a **bílého vína** 1:1, aby pokrylo maso, ze 750 g **hrubé mořské soli**, 12 **suš. chilli papriček**, 24 **hřebíčků**, 12 **bob. listů**, 1 velkého svazku **rozmarýnu**, 3 **prolisovaných str. česneku**, 40 **pepřů** a ze 4 tenkých proužků **pomerančové kůry**. **Přikryj** a na **chladném místě** **nech** maso 1 týden **marinovat**, až je na dotek pevné. Poté maso **zavěs** na **suchém vzdušném místě** na 1 týden, nebo až je tak pevné, že když do něho píchneš prstem, nezůstane v něm důlek. **Vetři** do něho **panenský olivový olej**, **drcený pepř**, **zabal** je do **pergamenového papíru** a v **chladniče skladuj** do spotřebování. **Krájej** ji na **velmi tenké plátky**. Na **talíři** ji **pokapej extra panenským olivovým olejem**, **opepři** a **posyp** čerstvou nasekanou **pažitkou**. Pokrm **ozdob** klínky **citrónu** a **podávej**.

!HOVĚZÍ BŮČEK (FLANK STEAK) V PH (Je plný šťavnaté kouřové chuti, jako by byl celý den uzen. Rosie USA) **Smíchej** 2 PL **oliv. oleje**, 2 PL **jablečného octa**, 1 PL **tekutého kouře** a asi 2 PL **omáčky BBQ**. 3,5-4 kg **flank steaku** jimi **potři**. PH **postříkej olejovým sprejem** a **vlož** maso. PH **zapni** na LOW a na 12 hodin. Pak maso **opatrně vyjmi** a **vlož** do **pekáče vyloženého alobalem**. V **troubě** maso dosti dlouho **griluj**, až vznikne tmavá kůrčička. Hotové maso **vyjmi** a **nech** zakryté **potravinářskou fólií** (alobalem) asi 1 hodinu **odpočinout**.

!HOVĚZÍ DAUBE V PH (čti dube Boeuf de daube je tradiční provençalské dušené maso. Lenka Čermáková) Na **marinádu** **smíchej** 375 ml **burgundského vína**, ½ ČL **čerstvě ml. pepře**, 1 **cibuli** na **plátky** a 2-3 **rozetřené str. česneku**. 1250 g **očistěného hovězího masa** (klišky, líček), **nakrájej** na asi 4 cm **kostky** a přes noc je **marinuj**. Maso **vyjmi**, **osuš** a vydatně **osol**. Marinádu **sced'** a **odlož**. V **pánvi** na 1 PL **oliv. oleje** maso ze všech stran **opeč** dohněda. Vydatně je **opepři ml. pepřem** a **dej** do PH. 250 g **uzené slaniny** na **kostičky** v **pánvi** **opeč** dozlatova a **přidej** ji k masu. Na tuku ze slaniny **orestuj** 8-12 malých **šalotek** vcelku, **tence seříznutou** a **nakrájenou kůru** z poloviny dobře **omytého středního pomeranče** a 3 **oloupané** a **rozpuštěné větší str. česneku**. **Přidej** je do PH spolu s 1 **feferonkou** bez semen, 1 **očistěnou mrkví** na **čtvrtiny**, **nitkou svázaných** 6 snítek **petrželky**, 2 **bob. listů** a 6-8 snítek **tymiánu**, asi 250 g **oloupaných a rozpuštěných** hlaviček **žampionů** (10 g **sušených** a namočených **hub**), ½ PL **hnědého cukru** a 200 g **pomačkaných rajčat** z **konzervy**. PH **zapni** na HIGH a na 4 hodiny. **Přilij**, **promíchej** je, **přiklop** odloženou marinádu a **vař**. 10 minut před koncem **rozmíchej** v trošce **vody** ½-1 PL **Maizeny**. **Vmíchej** ji do PH a **dovař**. Nakonec **vmíchej** 1 PL **koňaku** a

omáčku **dochuť** například solí nebo octem. **Podávej s omáčkou**, se **šťouchanými brambory ozdobenými petrželkou**, s **dušenou fazolkou**, **francouzským chlebem** nebo s **bagetou**, kterou lze výbornou omáčku vytřít. **Jídlo je nejchutnější druhý den.**

HOVĚZÍ FAJITAS V PH KE ZMRAZENÍ (čti fachitas **Trhané maso**. Kelly McNelisová KANADA, MEXIKO) **Bez mražení smíchej** v PH 1 kg **vykostěné hovězí klišky** (chuck steak) **zbavené tuku**, 2 **nakrájené papriky bez semeníků** (červené, různobarevné), 1 **malou cibuli na plátky**, 2 **prolisovaných str. česneku**, 1 PL **medu**, šťávu z 1 **limetky** (1 PL jablečného octa) 1 PL **ml. chilli**, 2 ČL **kmínu**, 1 ČL **ml. papriky** a ¼ ČL **vloček chilli papriček**. **PH přiklop** a **zapni** na LOW a na 8 hodin nebo dokud se maso snadno vidličkou netrhá. **Podávej** je v tortillách nebo s **rýží**, nahoře **polité salsou guacamole**, a **posypané strouhaným sýrem**. **Pro zmrazení označ sáček ZIP** a **vlož** do něho všechny ingredience. Ze sáčku **vymačkej co nejvíce vzduchu**, **uzavři** jej a **vlož** do **mrazničky** na dobu až tří měsíců. Pokud chceš fajitas připravit, **rozmraz** je (v chladničce) a **vař** v PH **zapnutém** na LOW po dobu 8 hodin nebo dokud se maso dvěma vidličkami snadno netrhá.

!HOVĚZÍ CARNE ASADA V PH (15 porcí **Tenké plátky kořeněného maso pro tacos**. Jennifer Draperová) Do PH **vlož** 1500 g **flank steaku**. V **misce prošlehej** ¼ hrnku **oliv. oleje**, ¼ hrnku **pomerančového džusu**, 2 PL **limetkové šťávy**, 2 ČL **prolisovaného česneku**, 1 PL **koriandru nasekaného na malé kostičky**, 1 ČL **prášku chilli**, 1 ČL **kmínu** a 1 PL **medu**. Maso **polij** a **promíchej**. **PH přiklop** a **zapni** na LOW a na 7-9 hodin. Pak je **vyjmi** a pod úhlem 45° **nakrájej na tenké plátky**. **Podávej** je ihned **polité omáčkou** s oblíbenou přílohou nebo je **vrať** do PH k **prohřátí** a **omocení** šťávou. Do 15 **tacos** je **klad'** s vhodnou **zeleninou na kostičky**. Poznámka: Pokud žádáš maso pikantnější, přidej do marinády ml. pepř či pálivou ml. papriku.

!HOVĚZÍ GRILOVANÝ SATAY (ŠPÍZY) (Je oblíben v celé JV Asii. INDONÉZIE) Na **marinádu rozmixuj** 1 **cibuli na čtvrtiny**, 2-3 **str. česneku**, 2 PL **rybí omáčky**, 1 PL **cukru** a ½ dl **vody**. **Mixuj** je déle, až se cukr rozpustí. **Větší kousky** ze 400 g **hovězí svíčkové promíchej** v **míse** s marinádou tak, aby se rovnoměrně obalily a **dej** je do **lednice** marinovat nejlépe přes noc, popř. na 3-4 hodiny. **Kousky** z 1 **pokrájené cibule** a masa **napíchej** na špízy a pomalu je **griluj** na menším až středním žáru, aby se marináda nepřipálila. Špízy lze opéct i doma na grilovací pánvi. Špízy **servíruj** s následující typickou **arašídovou omáčkou**: na **pánvi mírně rozehřej** 1 PL **arašídového oleje**, **vmíchej** 200 g **burákového másla**, 250 ml **kokosového mléka**, 1 ČL **sušené citrónové trávy**, 2 PL **sweet chilli** a 2-3 PL **rybí omáčky**. Rybí omáčka je velmi slaná. Pokud používáš solené burákové máslo, smíchej všechny ostatní ingredience, ochutnej je a podle toho přidej rybí omáčku. Směs v pánvi pomalu **zahřívěj** a **míchej**, až se spojí v hladkou omáčku. **Ihned** ji **odstav**, **vařit se nesmí**. Oddělil by se tuk a už by se znovu nespojil. Satay lze **podávat** s bílou či s ochucenou **rýží** a se skrojkem **limety**.

!HOVĚZÍ HRUDÍ V PH KLASICKÉ (6-8 porcí **Hovězí maso v bohaté omáče s brambory a mrkví**. Meghan Splawnová USA) 1-1,5 kg **hrudí** (nejlépe špičky hrudí) **ochuť** ze všech stran 1-1½ ČL **solí** a **vlož** je do PH. Ve **velké pánvi** na 3 PL **řepkového oleje smaž** asi 8 minut 3 **velké sladké cibule na tenké plátky**, až začnou hnědnout. **Přidej** 6 **prolisovaných str. česneku** a **smaž** je asi 2 minuty až zavoní. **Přidej** 1 ČL **uzené ml. papriky**, 1 ČL **čerstvě ml. pepře**, 1 ČL **suš. tymiánu**, a 1 ČL **suš. oregana**. **Dus** je asi 1 minutu až zavoní a vše opatrně **přesuň** na maso v PH. Pánev **vrať** na plotnu, **přidej** 2 hrnky **neslaného hovězího vývaru** a **vařečkou seškrábní** hnědé přípečky ze dna. **Přimíchej** ½ hrnku **kečupu**, ½ hrnku **světle hnědého cukru** a 1 PL **rajského protlaku**. Směs **přived'** k **varu** a **nalij** na maso. **PH přiklop** a **zapni** na LOW a na 6-8 hodin. Pak maso v PH **oblož** 500 g **červených brambor, nakrájených** na asi 5 cm **kousky** a 500 g **oškrábané mrkve** na asi 2½ cm **kousky**. **PH přiklop** a **zapni** na LOW a