

Vaření na tři dny

A. Čepická

Milé čtenářky,

všechny ženy, které se starají o rodinu, mají málo času. Zvláště tam, kde jsou děti, ať už malé nebo dorost, to bývá ještě horší; lednice je vyplněná neustále a „Mami, já mám hlad, co si mám vzít?“ zní ve vašich uších také neustále. I když zaúkolujete rodinu nákupy, plotna zůstává většinou na vás.

Nabízím vám proto vaření na tři dny, abych Vám trochu pomohla šetřit čas při vašem velice náročném povolání.

První den

Polévka z masového vývaru

600 g hovězího masa, 200 g vepřového masa, 200 g drůbežích křídel, 1 cibule, 1 mrkev, 1 kořenová petržel, polovina celeru, 5 celých pepřů, 5 kuliček nového koření, na špičku nože mletého muškátového květu a mletého zázvoru, sůl.

Omyté a očištěné maso, koření a polovinu zeleniny vložíme do 2–3 litrů studené osolené vody a pomalu přivedeme k varu. Vaříme při nejnižší teplotě asi dvě až tři hodiny. Tato polévka by neměla bublat, ale měla by se „táhnout“. Teprve tehdy získá onu skvělou chuť. Uvařenou polévku procedíme, přidáme nahrubo nastrouhanou a na másle osmaženou druhou polovinu zeleniny. Znovu postavíme na ploténku a přivedeme k varu. Zatím nakrájíme na úhledné kostičky část vařeného masa, zeleniny a do polévky přidáme spolu s kouskem masoxu. Zavaříme pomalým sypáním jemné krupice nebo dětské krupičky a pokud chceme polévku sytější, vylepšíme ji rozmíchaným vejcem, které do vařící polévky zašleháme.

Rada:

- Tuto výbornou polévku můžeme při slavnostnější příležitosti podat jako bujón. Podává se v miskách se dvěma oušky.
- Pokud budeme bujónový vývar ředit na polévku, vždy přidáváme jen horkou vodu.
- Zbytek masa a zeleniny dáme na misku a zalijeme vývarem, aby neoschlo. Bude připravené k příštímu obědu nebo večeři.
- Část polévky si uchováme na příští dny, abychom si ušetřily čas. Vychladlou dáme do krabiček a uložíme do mrazničky.
- Odlitou část polévky raději nezavařujeme a v ledničce uchováme jen vývar.
- Polévku zavaříme některou z oblíbených zavářek nebo vloček – vločky do polévky (různé svítky, omelety a sedliny), připravíme na stůl ve zvláštní misce.

- Jednoduché a rychlé jsou zavářky z rozšlehaného vejce: 1 vejce smícháme v hrníčku s 1 lžící mléka nebo vody, 1 malou lžičkou oleje a 1 rovnou lžící hrubé mouky. Pomalu lijeme do vařící se polévky a šleháme. Utvoří se obláčky.
- Opečené plátky toustového chleba potřeme utřeným česnekem, nakrájíme na kostičky nebo obdélníčky, na talíři posypeme pažitkou, pórkem nebo nasekanou nat'ovou petrželkou. Polijeme hotovou polévkou.

Kotlety za patnáct minut

Libové kotlety nařizneme několikrát na obvodu, aby se nekroutily a pokud je připravujeme s kostí, odkrojíme částečně od kosti, aby se řádně propekly. Střenkou nože lehce naklepeme a vložíme na rozpálenou suchou pánev. Opékáme na každé straně 6–7 minut.

Osolíme a podle chuti okořeníme na opečené straně, až je obrátíme. Na každou položíme tenký plátek másla a podlijeme asi pěti lžicemi vývaru. Přiklopíme a necháme ještě dvě minuty na vypnutém sporáku dotáhnout. Jako přílohu podáme vařené brambory, rýži nebo jen tmavé pečivo, případně krajíčky chleba. Samozřejmě hodně salátu ze zelí hlávkového nebo kysaného. Ten bychom si měly připravit předem. Pokud salát připravený nemáme, raději nakrájenou menší hlávkou zelí přidáme k opečenému masu, zakapeme řádně sojovou omáčkou a společně, podlité trochou vývaru, několik minut podusíme. K této úpravě je výborná rýže.

Rada:

- Maso vždy naklepáváme na vodou potřeném prkénku, aby nás dřevo nepřipravilo o masovou šťávu a připravovaná dobrota nezůstala suchá.
- Před vložením na pánev maso osušíme.
- Při rychlé úpravě maso osolíme a okořeníme až po opečení.
- Výborné jsou takto připravené řízky kuřecí, ty bychom měly před vložením na pánev potřít olejem.
- Maso, a je jedno, zda jako řízky vcelku nebo nakrájené na nudličky jako tzv. „činu“, lehce potřeme olejem a proložíme plátky cibule. Bude připravené v ledničce k okamžitému opečení.
- Pokud máme málo masa a neplánovaně se ohlásilo víc strávníků, nastavíme maso nakrájeným hlávkovým zelím nebo sklenicí leča.
- Pokud nemáme doma zavařené lečo, ale máme čerstvé papriky, cibuli a rajská jablka, přidáme vše na plátky nakrájené a krátce podusíme. Rajská jablíčka doporučuji přelít horkou vodou a sloupnout.

Salát z hlávkového zelí

Menší hlávkou zelí drobně nakrájíme nebo nakrouháme, prolijeme vodou a necháme okapat. Zatím vymačkáme šťávu ze 2–3 citronů a přidáme spolu s trochou cukru nebo umělého sladidla, špetkou soli a několika kapkami dobrého oleje do pomačkaného zelí. Dobře promícháme, dochutíme a natlačíme do širší sklenice. Uchováme v chladu a temnu. Nejlépe v ledničce na spodní mřížce. Můžeme odebírat po částech a pro změnu vždy přidat to, co právě máme doma.

Rada:

- Salátu z hlávkového zelí připravujeme vždy raději více, protože čím je proleženější, tím je chutnější.
- Pokud přidáváme olej, měl by být kvalitní pro studenou kuchyni, nejlepší je olej lisovaný za studena.
- Pro změnu k základnímu salátu přidáme vždy to, co máme doma při ruce.
- Přidáme nahrubo nastrouhané nebo na malé kostičky nakrájené jablko, příště nastrouhanou mrkev, sladkokyselá okurky, na nudličky nakrájenou červenou papriku.
- Do tohoto základního salátu přidáme kompotované, okapané švestky. Budete překvapeny, jak je to výborné.
- Připravujeme-li salát hlavně pro muže, kteří mají rádi ostřejší chutě, přidáme na oleji osmahnutý drobně nakrájený česnek, případně feferonku, a dochutíme hrubě mletým bílým pepřem.
- Kdo rád houby, přidá naložené ve sladkokyselém nálevu.
- Salát vždy dochutíme citronovou šťávou a kdo rád, také dosladí.
- Salát z kysaného zelí připravíme velice rychle. Stačí zelí nakrájet na drobnější kousky, přidat několik kapek oleje, nakrájenou cibuli, trochu drceného kmínu, sůl a podle chuti cukr, případně umělé sladidlo. Můžeme přidat i citronovou šťávu. Většinou ale stačí trochu láku.
- Při přípravě salátů se nemusíme přesně držet předpisů, ale můžeme to, co budeme přidávat do základního salátu, různě podle vlastní chutě a fantazie kombinovat.

Tvarohový koláč bez vážení

3 hrnky (čtvrtlitrové) polohrubé mouky, 1 hrnek jemného krystalového cukru a 1 prášek do pečiva promícháme a větší polovinu této směsi nasypeme do dobře tukem vymazaného pekáče. Na tuto sypkou vrstvu rozdrobíme 1 kg měkkého tvarohu (nejlépe tvarohu na pečení). Poklademe plátky 125 g másla, posypeme vanilkovým cukrem a zasypeme druhou polovinou sypké směsi. Rozmícháme 3 celá vejce ve 3 hrnkách mléka a vše zalijeme. Dáváme pozor, aby všechna sypká směs byla polita. Pečeme ve středně teplé troubě (180 °C) asi 40–45 minut. Po upečení lehce pocukrujeme a před podáváním nic nepokazíme tuhou šlehačkou a kouskem ovoce. Je jedno, zda použijeme okapaný kompot, nebo nakrájené dílky ovoce čerstvého.

Rada:

- Jiný pracovní postup je ten, že tvaroh s vejci rozšleháme v mléce a tuto tekutinu nalijeme na sypkou směs a posypeme ovocem, rozinkami, ořechy či mákem. Vždy podle chuti. Naposled nastrouhat nebo nakrájet tuhé máslo.
- Pokud máte plynovou troubu staršího typu, výborně se peče ve formě z varného skla, protože vidíme, jak koláč zlátne, a zda není třeba přizpůsobit přívod tepla, případně formu podložit plechem.
- Tento rychlý koláč krájíme až po vychladnutí přímo v pekáči.

- Na tvarohovou vrstvu můžeme přidat čerstvé sezonní drobné ovoce, okapané ovoce z kompotu, mražené ovoce.
- Pokud budeme do koláče přidávat švestky nebo hrušky, nakrájíme toto ovoce na menší kousky a posypeme skořicovým cukrem.
- Pro změnu přidáme do tvarohu v rumu naložené a okapané rozinky nebo nahrubo nasekaná jádra ořechů.

Druhý den

Vývarová polévka s rýží

Polévku i rýži máme uvařenou od minulého dne. Pokud jsme rýži nechystaly, použijeme jako zavářku na kolečka nakrájené a na kousku másla osmažené rohlíky. Pokud propagujeme nízkokalorická jídla, opečeme plátky toustového chleba nebo rohlíky nasucho, nejlépe v opékači topinek a potřeme je utřeným česnekem. Teplé nakrájíme a na talíři zalijeme polévkou. Posypeme drobně nakrájenou pažitkou a petrželovou natí.

Míchaná zelenina s vařenými brambory

Nejdříve oškrábeme brambory a zalijeme je vařící vodou (z rychlovarné konvice), přidáme sůl, kmín a vaříme. Na pánev dáme kousek másla nebo trochu oleje, vysypeme mraženou zeleninovou směs, přidáme špetku muškátového květu a podlijeme několika lžicemi vývaru. Přiklopené několik minut dusíme. Když začíná zelenina měknout, přidáme plátek másla a dochutíme solí. Kdo rád, přidá několik kapek citronové šťávy a kostku cukru, nebo kolečko umělého sladidla.

Vařené maso, které jsme si připravily předcházející den, ohřejeme nakrájené na plátky v polévce.

Moučník

Máme zbytek upečeného koláče od minulého dne. Pokud nic nezbylo, uvaříme pudink nebo usmažíme palačinky, které potřeme ovocným tvarohem.

Třetí den

Polévka bramborová „skleněná“

Uvaříme dva oloupané a na kostičky nakrájené brambory v mírně osolené vodě. Před dovařením přidáme vývar, který máme ještě v mrazáku a zbytek zeleniny z minulého dne. Pokud nic nezbylo, nastrouháme kousek mrkve a celeru a krátce na másle osmažíme. Vložíme do polévky zároveň s trochou jemné krupice nebo dětské krupičky (asi 2 lžice) a necháme přejít varem. Dochutíme česnekem a nadrobno nakrájenými zelenými natěmi.

Guláš rychlík

Na drobné kousky nakrájené maso máme připravené v misce v lednici. Za stálého míchání je na rozehřátém oleji asi 10 minut opečeme. Přidáme 2 větší stroužky utřeného česneku, 1 nadrobno

nakrájenou cibuli, 2 lžice kečupu, na špičku nože chilli a 2 lžičky mleté sladké papriky. Osolíme, podlijeme několika lžicemi vývaru a ještě chvíli podusíme. Na talíři můžeme posypat drobně nakrájenou cibulkou, případně jemně nastrouhaným tvrdým sýrem. Podáme s tmavým pečivem nebo z těsta na bramborové knedlíky (v prášku) uvaříme bramborové noky.

Tvarožníky

1 tvaroh utřeme se 4 žloutky, vyměníme metlu a ušleháme tuhý sníh ze 4 bílků (před šleháním přidáme do bílků špetku soli), 250 g polohrubé mouky smícháme s 1 práškem do pečiva a vmícháme do tvarohu. Naposled přidáme sníh. Velkou lžicí vykrajujeme kousky, které smažíme jako koblihy. Hotové necháme na papírovém ubrousku na mřížce okapat a pocukrujeme.

Nebo místo moučnicku podáme zbytek zelného salátu, který máme ještě z předešlého dne ve sklenici v ledničce. Přidáme trochu nejemno nastrouhané nebo ve sladkokyselém nálevu naložené mrkve a nadrobno nakrájenou cibuli. Pro ty, co potřebují více kalorií, přidáme kopeček nastrouhaného sýra.